

IV CONVENCION INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



*Palacio de Convenciones de La Habana
5 al 8 de diciembre de 2011*

**IV CONVENCIÓN INTERNACIONAL
DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

AFIDE 2011

**“DESARROLLO PROFESIONAL, ACTIVIDAD FÍSICA Y
CALIDAD DE VIDA”**

PROGRAMA CIENTÍFICO

**Del 5 al 8 de diciembre de 2011
Palacio de Convenciones de La Habana, Cuba**

Estimado(a) colega:

*La Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” y el Instituto Nacional del Deporte, Educación Física y Recreación de la República de Cuba, principales organizadores de la **IV Convención Internacional AFIDE 2011**, se complacen en darles la más cordial bienvenida a Cuba.*

Después de tres exitosas ediciones, se ha logrado una madurez y un espacio reflexivo, comprometido y multidisciplinario, y además, dedicado a la discusión de los tópicos más variados que permiten un crecimiento tanto en alcance temático como en proyección. El tema central es: “Desarrollo profesional, actividad física y calidad de vida”.

*El objetivo del evento es propiciar el intercambio, promoción y divulgación de experiencias y resultados de las investigaciones en las áreas de las ciencias aplicadas a la Actividad Física y el Deporte, la formación de profesionales, su gestión y dirección, así como la utilización del tiempo libre. **AFIDE 2011** aspira, igualmente, a promover el desarrollo sostenible con el fin del mejoramiento de la calidad de vida.*

Para Cuba constituye un placer y un privilegio recibirlos a ustedes, delegados de diferentes países y regiones del mundo.

El Comité Organizador, así como todos los miembros de la delegación cubana, estamos seguros de que este encuentro será propicio para estrechar aún más los lazos de colaboración ya existentes, y para que surjan otros, encaminados a la integración de esfuerzos comunes en la noble y humana tarea de contribuir al bienestar de nuestros pueblos.

Éxitos a todos, y les deseamos una grata estancia en la histórica Ciudad de La Habana.

Comité Organizador

Distinguished colleagues:

*The University of Physical Culture and Sports Sciences “Manuel Fajardo” and the National Institute of Sports, Physical Education and Recreation of the Republic of Cuba, the two main organizers of this **4th Convention “AFIDE 2011”**, are pleased to bid you the warmest welcome to our country.*

After three successful editions, we have gained more experience and the event has become a reflexive, committed and multidisciplinary meeting, aimed to discuss a wide variety of topics that allow for an increase in both subject range and projection. The main topic of the conference is: “Professional development, physical activity and quality of life”.

*The purpose of the event is to bring about the exchange and promotion of experiences and results achieved in researches related to sports and physical activity, professional training, its management and administration, and the use of leisure time. Besides, “**AFIDE 2011**” hopes to promote sustainable development in order to improve the quality of life.*

It is a pleasure and a privilege for Cuba to welcome you, delegates from different countries and regions of the world.

The Organizing Committee, together with the members of the Cuban delegation, agrees that this meeting will be an excellent occasion to tighten the existing cooperation ties and favour new relations in order to integrate common efforts in the human and noble task of contributing to our peoples’ wellbeing.

We wish you a successful and pleasant stay in the historic City of Havana, Cuba.

Organizing Committee

INDICE

Organizan /	7
Comité Organizador /	7
Información general de la sede /	12
Orientaciones generales sobre el desarrollo de las actividades científicas /	14
Cursos preconvencción AFIDE 2011 /	17
Esquema de distribución de las áreas de trabajo /	19
Listado de conferencias magistrales /	21
Programa general del Área 1 /	22
Programa detallado del Área 1 /	26
Programa general del Área 2 /	31
Programa detallado del Área 2 /	35
Programa general del Área 3 /	41
Programa detallado del Área 3 /	44
Programa general del Área 4 /	48
Programa detallado del Área 4 /	52
Programa del Área de Póster /	57
Listado de títulos y autores de las ponencias por comisión	
Área 1: IV Conferencia Internacional de Deporte de Alto Rendimiento /	59
2do Taller internacional “Tiempo libre y actividades recreativas, desafíos actuales” /	64
Área 2: 2do Taller internacional “Psicología y medicina del deporte” /	68

2do Taller internacional “La educación física y su perspectiva para el siglo XXI” / **72**

2do Taller internacional “Deporte, Medio Ambiente y Sociedad” / **77**

Área 3: 2do Taller internacional “Gestión de la actividad física y el deporte en el escenario global actual” / **80**

2do Taller internacional “La formación continua del profesional de la cultura física” / **84**

Área 4: 1er Foro Internacional de Cultura Física Terapéutica y Profiláctica / **88**

2do Simposio Internacional de Biomecánica / **95**

Listado de conferencias principales

Martes 6 / **97**

Miércoles 7 / **98**

Jueves 8 / **99**

Programación General de la Convención AFIDE 2011 / **100**

Mi programación de la Convención AFIDE 2011 / **101**

ORGANIZAN

Instituto Nacional del Deporte, Educación Física y Recreación (INDER)
Comité Olímpico Cubano
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel
Fajardo"
Escuela Internacional de Educación Física y Deporte
Instituto Superior Latinoamericano de Ajedrez
Instituto de Medicina Deportiva
Cubadeportes, S.A.
Palacio de Convenciones de La Habana

COMITÉ ORGANIZADOR

PRESIDENTE

Lic. Julio Christian Jiménez Molina
Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

SECRETARIO GENERAL

M.Sc. Osvaldo Vento Montiller
Vicepresidente, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y
Recreación

SECRETARIO EJECUTIVO

Dr. C. Antonio Eduardo Becali Garrido
Rector, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte
"Manuel Fajardo"

MIEMBROS

Lic. Roberto León Richards
Vicepresidente Primero Instituto Nacional de Deportes, Educación Física
y Recreación

Lic. Alberto Juantorena Danger

Vicepresidente, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Lic. Elpidio Falcón Torres

Vicepresidente, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Lic. Antonio López Cubilla

Vicepresidente, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

M.Sc. Jorge Polo Vázquez

Vicepresidente, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Lic. Carlos Rodríguez Acosta

Gerente General CUBADEPORTES, S.A.

Dra.C. Gladys Béquer Díaz

Directora, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

M.Sc. José Cedeño Tamayo

Director Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Dr.C. Eduardo Montenegro Collazo

Director, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Lic. Esperanza Bobes Ruiz

Directora, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Dr. Jorge Pavel Pino

Director Instituto de Medicina del Deporte

Lic. Pedro Cabrera Isidró

Director Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Lic. Arnaldo Rivero Fuxá

Director Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación
MSc. Tomás Herrera Martínez
Director Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Dra.C Bárbara Tandrón Negrín
Rectora, Escuela Internacional de Educación Física y Deportes

Lic. Gerardo Lebrede Zarragoitia
Rector del Instituto Superior Latinoamericano de Ajedrez

OFICINA AFIDE 2011

M.Sc. Luis del Toro Reyes
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

M.Sc. Tania Ivette Hernández Echevarría
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

M.Sc. María de los Ángeles Rodríguez Taboada
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

M.Sc Osmani Iglesias Rodríguez
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

Lic. Erwin José Santoya González
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

Tec. Cindy Fernández Cañamero
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

Lic. Alicia García González
Organizadora Profesional de Congresos
Palacio de Convenciones de La Habana

COMISIÓN CIENTÍFICA

M.Sc. Arnaldo Rivero Gómez

Director, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Dr.C. Jorge Pensado Delgado

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo

Dra. C. Ana María Morales Ferrer

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

M.Sc. Adelaida Ramos Puig

Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Dra.C. Marta Cañizares Hernández

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

Dra.C. Bárbara Paz Sánchez Rodríguez

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

Dr. C. Manuel Copello Janjaque

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

M.Sc. Mayda García Rubio

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

Dr.C. Eugenio Perdomo Manso

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

Dr.C. Hermenegildo Pila Hernández

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

Dr. C. Omar Paulas González

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

Dr. C. Aldo Pérez Sánchez

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

MSc. Carlos Pérez Yanes

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

M.Sc. Santiago León Martínez

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

Dr.C. Francisco García Ucha

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

INFORMACIÓN GENERAL DE LA SEDE

SEDE

Las sesiones de trabajo se celebrarán en el Palacio de Convenciones de La Habana. Esta sede cuenta con librería, llamada general y a parqueo, entre otras facilidades generales. El acceso a sus áreas es a partir de las 8:30 am, y los participantes deben asistir con ropa ocasional de acuerdo con el protocolo de nuestros eventos.



OFICINA DEL COMITÉ ORGANIZADOR



El Comité Organizador y el Comité Científico radicarán en la oficina 1106 ubicada en la planta principal. Puede acceder a ella a través del teléfono 208-0631. También podrá comunicarse por la pizarra marcando el 202-6011 al 19, extensión 1106.

OFICINA DE INFORMACIÓN

Durante los días del evento funcionará el Buró de Información 1 que se encuentra ubicado en el vestíbulo del Palacio de Convenciones. Además, podrá solicitar cualquier información por medio de los teléfonos 208-0450, 208-7558 y 202-6011 al 19, extensiones 1210 y 1211.



SERVICIO DE TAXIS



En la sede del evento funciona un servicio de alquiler de taxis ubicado en la planta baja, en la Entrada de Delegados.

SERVICIOS MÉDICOS

Estarán disponibles durante todo el tiempo que sesione el evento. El local está ubicado en la planta baja, con el número 617, teléfono: 208-6043 y los servicios estomatológicos en el local 619, teléfono: 208-3775.





BURÓS DE TURISMO

Radican en los diferentes hoteles donde se alojan los participantes en el evento. Por medio de ellos los asistentes pueden solicitar reservaciones para visitar centros turísticos y otros lugares de interés.

CENTRO DE COMUNICACIONES INTERNACIONALES

Radica frente a la entrada de la cafetería de la sede y brinda servicios de correo, ventas de sellos, telegramas, prensa, y llamadas internacionales. En el hotel "Palco" se encuentra el Centro de Negocios, que ofrece, igualmente, servicios de envío de fax, acceso a Internet, correo electrónico, impresión de documentos, fotocopias, alquiler de celulares y venta de periódicos, en el horario de 8:00 am a 5:00 pm.



SERVICIOS GASTRONÓMICOS



El restaurante "El Bucán" y el Restaurante-Cafetería ofrecen sus servicios en el horario de las 12:30 - 3:00 p.m., para el almuerzo, con un menú diferente cada día del evento. La oferta de café y bebidas ligeras está a su disposición en los bares cafetería, ubicados en la planta alta.

MEDIOS AUDIOVISUALES

Proyector de datos, computadora.



Las presentaciones en Power Point y videocasetes que acompañen los trabajos, deben ser entregados por los propios ponentes un día antes de la presentación en la "Oficina de Recepción de Medios Audiovisuales", contigua al Buró de Información 1, y en el horario en que se encuentre sesionando el evento. No se aceptarán en las salas de trabajo. En esta oficina el ponente podrá revisar y comprobar junto al técnico el orden adecuado, colocación y calidad de su presentación antes de la exposición en la sala.

ORIENTACIONES GENERALES SOBRE EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES CIENTÍFICAS

El programa científico se estructura en variadas actividades, referidas al contenido de las temáticas convocadas por el evento:

- Cursos preconvencción, dirigidos por prestigiosos educadores e investigadores cubanos
- Conferencias magistrales y especiales
- Foros
- Paneles
- Ponencias orales
- Mesas redondas
- Póster

Los cursos preconvencción se desarrollarán el lunes 5 de diciembre en la sede de la Universidad de Ciencias de la Cultura y el Deporte Física “Manuel Fajardo”, a partir de las 9:00 a.m., sito en Ave. Santa Catalina, No. 12453, entre Boyeros y Primelles, Cerro, La Habana, Cuba. El resto de las actividades científicas de la **IV Convención** se desarrollarán en el Palacio de Convenciones de La Habana, a partir del martes 5 de diciembre en el horario establecido expresado en el programa.

El Comité Organizador se reserva el derecho de modificar el programa ante cualquier eventualidad, y los ajustes se anunciarán oportunamente en el área de información general y en las pizarras que se encuentran a la entrada de cada una de las salas de sesiones.

Diariamente sesionarán de forma independiente y paralela las salas 3, 5, 8 y 11.

En la sala 3, los días, miércoles y jueves, de 9:00 a 10:00 a.m., se desarrollarán las conferencias magistrales en sesión plenaria para todos los delegados.

Se utilizará la modalidad de Paneles para privilegiar algunos talleres. Comenzarán con una intervención introductoria por parte del moderador, que tendrá una duración de 10 minutos. Continuará un debate en el que los ponentes expondrán resultados, inquietudes e intereses de intercambio, sin la presentación formal de sus trabajos,

y, finalmente, cualquier participante en la sesión podrá expresar sus opiniones o realizar preguntas.

Los póster permitirán incorporar al programa otra alternativa para una eficaz interacción entre ponentes y participantes. Se montarán desde el primer día, pero cada evento asociado dispondrá en el programa de una sesión con los autores.

Es responsabilidad de cada autor la colocación, presentación y recogida del póster. Se colocarán en la sesión del martes por la mañana.

En el caso de que la temática particular lo exija, la comisión de trabajo funcionará con la presentación de ponencias orales, que dispondrán de una duración de 10 minutos por ponente, y un espacio destinado al debate.

Además, se incluyen para cada evento actividades generales, como mesas redondas debidamente identificadas en el programa de los mismos.

Estas mesas redondas propiciarán que los participantes, bajo la dirección de un moderador, expresen sus opiniones y diferentes enfoques sobre un mismo aspecto. La participación del público asistente será a través de preguntas que podrán formular y enviar por escrito al coordinador al finalizar la exposición.

Los paneles abordarán diferentes aspectos de un tema y puede haber participación del público, mediante preguntas o expresión de sus experiencias y opiniones sobre el trabajo en cuestión. El panel tendrá un coordinador que controlará además el tiempo.

En el programa científico de los eventos se identifica la fecha, hora y lugar de realización de cada actividad.

Al final del programa científico de todos los eventos asociados, usted podrá encontrar la relación de ponencias de acuerdo al código de cada evento.

El índice de títulos y autores permite identificar fácilmente la ubicación de los participantes en el programa científico. Está organizado por eventos y el código del trabajo.

En el CD de las memorias de la Convención que se le entrega a cada delegado aparecen los resúmenes y síntesis de los trabajos.

Para lograr el adecuado desarrollo del programa, todos los participantes deberán estar en la sala 10 minutos antes del comienzo de la sesión y los ponentes se ajustarán a la forma de organización adoptada y al tiempo asignado para las presentaciones.

Deberán portar en lugar visible la credencial, tanto para las actividades científicas como para las sociales. Los acompañantes deberán estar igualmente acreditados y portarán la credencial que los identifica para asistir específicamente a la ceremonia de apertura y clausura.

Los participantes podrán recoger su certificado de asistencia al concluir el acto de clausura en los lugares que se habilitarán en el Palacio de Convenciones.

Los delegados podrán solicitar las visitas especializadas a centros vinculados con las temáticas de la convención en el momento de su acreditación. La salida hacia esos destinos, será del propio Palacio de las Convenciones, de acuerdo con el programa establecido.

El Comité Organizador solicita a los ponentes cumplir las normas de tiempo establecidas para cada actividad del programa, y sugiere brevedad y síntesis en la exposición de los principales resultados alcanzados, las vías y procedimientos empleados, y en el aporte de sus puntos de vista y experiencias, para contribuir al desarrollo exitoso del debate.

CURSOS PRECONVENCIÓN AFIDE 2011

Durante el **5 de diciembre de 2011** (primer día del evento) se impartirán ocho cursos preconvencción. Estos sesionarán en el horario de la mañana, desde las 09:00 hasta las 13:00 horas, en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo".

Curso 1:

METODOLOGÍA PARA LA ADAPTACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN LAS NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

Profesora: Dra. C. Santa Ana Pascual Fis

Curso 2:

LA SISTEMATIZACIÓN DEL CONTENIDO EN LOS DEPORTES DE COMBATE

*Profesores: Dr. C. Manuel Copello Janjaque
M.Sc. Carlos Arencibia Abreu*

Curso 3:

PROYECTO DE ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA "POR LA VIDA"

*Profesoras: Dr. C. Gladys Béquér Díaz
M.Sc. Dalia Navarro Eng*

Curso 4:

LA CREATIVIDAD EN LA DISCIPLINA EDUCACIÓN FÍSICA

*Profesoras: M.Sc. María Trinidad Béquér Soto del Valle
M.Sc. Irina Méndez Noriega*

Curso 5:

INTELIGENCIA DEPORTIVA

Profesor: M.Sc. Luis del Toro Reyes

Curso 6:

**ESTRATEGIA PROFESIONAL PARA EL DESARROLLO DE LAS
HABILIDADES DIRECTIVAS EN EL EQUIPO DEPORTIVO**

***Profesores: Dr. C. Omar Paulas González
Dra. C Mirtha Hechavarría Urdaneta***

ESQUEMA DE LA DISTRIBUCIÓN POR SALAS DE LAS ÁREAS DE TRABAJO

SALAS	CAPACIDAD	LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8	
		M	T	M	T	M	T	M	T
SALA 1	1500	CURSO 1 – 6 (UCCFD “Manuel Fajardo”)	Acreditación Palacio de Convenciones	APERTURA					CLAUSURA (SALA 3)
SALA 3	391			CM - AR	AR	CM AR	TLR	CM TLR	
SALA 5	84			PMD-P	PMD-M	EF	EF	DMAS	
SALA 8	90			GAF	GAF	FCP	FCP	FCP	
SALA 11	120			CFTP	CFTP	CFTP	CFTP	BM	
POSTER				MONTAJE DE TODOS LOS PÓSTER	DMAS FCP	GAF TLR PMD-M	AR PMD-P BM	CFTP EF	

CM: Conferencia Magistral

ÁREA DE TRABAJO 1. SALA 3

AR: IV Conferencia Internacional de Deporte de Alto Rendimiento y sus Desafíos

TLR: 2do Taller internacional “Tiempo libre y actividades recreativas, desafíos actuales”

ÁREA DE TRABAJO 2. SALA 5

PMD-P: 2do Taller internacional “Psicología y medicina del deporte”. Temática: Psicología

PMD-M: 2do Taller internacional “Psicología y medicina del deporte”. Temática: Medicina

EF: 2do Taller internacional “La educación física y su perspectiva para el siglo XXI”

DMAS: Taller internacional “Deporte, Medio Ambiente y Sociedad”

ÁREA DE TRABAJO 3. SALA 8

GAF: 2do Taller internacional “Gestión de la actividad física y el deporte en el escenario global actual”

FCP: 2do Taller internacional “La formación continua del profesional de Cultura Física”

ÁREA DE TRABAJO 4. SALA 11

CFTP: 1er Foro Internacional de Cultura Física Terapéutica y Profiláctica

BM: 2do Simposio Internacional Biomecánica Aplicada al Deporte

LISTADO DE CONFERENCIAS MAGISTRALES

MARTES 6				
CM-01	CUBA: SU ACTUACIÓN EN LOS JUEGOS PANAMERICANOS GUADALAJARA 2011	Sala 1	<i>MSc. Jorge Polo Vázquez.</i>	Vicepresidente actividades deportivas. INDER. Cuba
MIÉRCOLES 7				
CM-02	LAS COMPETENCIAS EN LA FORMACIÓN DE PROFESIONAL DE ALTO NIVEL EN LA EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y LA RECREACIÓN.	Sala 3	<i>Prof Titular. Arnaldo Rivero Fuxá.</i>	Presidente del Comité Intergubernamental de la Educación Física y el Deporte de la UNESCO. Director Nacional de Docencia del INDER
JUEVES 8				
CM-03	CONFERENCIA MAGISTRAL	Sala 3		Ministro de Deporte de Venezuela

PROGRAMA GENERAL DEL ÁREA 1

Salas: 1 y 3

Presidente: *Dr.C. Antonio E. Becali Garrido*

Vicepresidentes: *Dr.C. Manuel Copello Janjaque, Dr.C. Aldo Pérez Sánchez, M.Sc. Carlos Pérez Yanes*

HORARIO	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8
	(Sala 1)	(Sala 3)	(Sala 3)
9:00	INAUGURACIÓN 9:30 Conferencia magistral	9:00 Conferencia magistral	9:00 Conferencia magistral
10:00	RECESO		
	(Sala 3)	(Sala 3)	(Sala 3)
	11:00 AR: Conferencia principal "EL ENTRENADOR DEPORTIVO DE EXCELENCIA". Conferencista: <i>Dr.C. Antonio E. Becali Garrido..</i> Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Cuba	10:30 AR: Conferencia principal HACIA UN NUEVO MODELO TEÓRICO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Conferencista: <i>Dr.C.. Manuel Copello Janjaque.</i> UCCFD "Manuel Fajardo".Cuba	10:30 TLR: Conferencia principal MODELO DIDÁCTICO PARA LA UTILIZACIÓN DEL JUEGO ORIENTADO EN LA PROGRAMACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE ESCOLARES. Conferencista: <i>DrC. Aldo Pérez sánchez.</i> UCCFD "Manuel Fajardo", Cuba.

	<p>11:30 – AR: Panel EXPERIENCIAS SOBRE LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Coordinador. Dr. C. Manuel Copello Janjaque. UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba</p> <p>12:20– AR: Panel LA DIMENSIÓN TÁCTICA DE LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA. Coordinador. MSc. Carlos Arencibia Abreu. UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba</p>	<p>11:00 – AR: Panel EL LEVANTAMIENTO DE PESAS EN LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA. Coordinador. MSc. Carlos Arencibia Abreu. UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba</p> <p>11:45 – AR: Mesa Redonda: EL SECRETO DEL ÉXITO EN LA ALTA COMPETENCIA Moderador: Dr.C. Antonio E. Becali Garrido. UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba Panelistas: Dra.C. Melix Ilisástigui Avilés, Lic. Santiago Antúnez, Lic. Pedro Vall, Lic. Eugenio George Lafita. Cuba</p>	<p>11:00 – TLR: Presentación de ponencias</p> <p>12:40: - TLR: Mesa Redonda: “TIEMPO LIBRE Y ACTIVIDADES RECREATIVAS, DESAFÍOS ACTUALES” Moderadora: MS.c. Vilma Hitchman Miranda. UCCFD “Manuel Fajardo”, Cuba. Panelistas: DrC. Jesús Jasso Reyes, DrC. Aldo Pérez Sánchez, M.Sc. José Cedeño Tamayo, MS.c Carlos Pérez Yanes, MS.c Michel Ávila Fernández</p>
13:00	RECESO		

	(Sala 3)	(Sala 3)	(Sala 3)
15:00	<p>AR: Conferencia principal EL SISTEMA DE TRABAJO TÉCNICO Y METODOLÓGICO EN LA PREPARACIÓN DE DELEGACIONES DEPORTIVAS A JUEGOS MULTIDISCIPLINARIOS. EXPERIENCIA CICLO 2009 – 2012 Conferencista: M.Sc. Lázaro. Fernández Castellanos. INDER. Cuba</p> <p>15:30 – AR: Panel INTERVENCIONES ACADÉMICAS EN LA OPTIMIZACIÓN DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO. Coordinador. Dr. C. Manuel Copello Janjaque. UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba</p>	<p>TLR: Conferencia principal EN LA SOCIEDAD DE LA INFORMACIÓN: ¿QUÉ VEN Y A QUÉ JUEGAN LOS NIÑOS EN SU TIEMPO LIBRE? Conferencista: DrC. Jesús Jasso Reyes. Universidad Autónoma de Chihuahua, México</p> <p>15:30 – TLR: Presentación de ponencias</p>	<p>16:00 CLAUSURA DE LA IV CONVENCION AFIDE 2011</p>

	<p>16:20 – AR: Mesa Redonda: “TENDENCIAS DEL BEISBOL MODERNO” Moderador: <i>Dr.C. Antonio E.</i> <i>Becali Garrido.</i> UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba Panelistas: <i>MSc. Franger</i> <i>Reinaldo. MSc. Jesús</i> <i>Barroso, EPG. Pedro</i> <i>Medina Lic.Yosvany</i> <i>Aragón, M.Sc.Higinio Velez</i> <i>y Lic. José Elosegui.</i></p>		
--	--	--	--

PROGRAMA DETALLADO DEL ÁREA 1

Martes 6

Salas: 1 y 3

IV CONFERENCIA INTERNACIONAL DE DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO Y SUS DESAFÍOS

HORA	ACTIVIDAD
9:00	Inauguración de la IV Convención Internacional de Actividad Física y Deportes. (Sala 1)
9:30	Conferencia magistral (Sala 1) Conferencista: <i>M.Sc. Jorge Polo Vázquez.</i>
10:30	RECESO
11:00	Conferencia principal “EL ENTRENADOR DEPORTIVO DE EXCELENCIA”. Conferencista: <i>Dr.C. Antonio E. Becali Garrido.</i> Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Cuba
11:30	Panel EXPERIENCIAS SOBRE LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Coordinador. <i>Dr. C. Manuel Copello Janjaque.</i> UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba Debaten: AR- 010, AR- 015, AR-016, AR- 027
12:20	Panel LA DIMENSIÓN TÁCTICA DE LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA. Coordinador. <i>MSc. Carlos Arencibia Abreu.</i> UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba Debaten: AR- 001, AR-004, AR- 006, AR-029

13:00	RECESO
15:00	Conferencia principal EL SISTEMA DE TRABAJO TÉCNICO Y METODOLÓGICO EN LA PREPARACIÓN DE DELEGACIONES DEPORTIVAS A JUEGOS MULTIDISCIPLINARIOS. EXPERIENCIA CICLO 2009 – 2012 Conferencista: <i>MSc. Lázaro. Fernández Castellanos.</i> INDER. Cuba
15:30	Panel INTERVENCIONES ACADÉMICAS EN LA OPTIMIZACIÓN DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO. Coordinador. <i>Dr. C. Manuel Copello Janjaque.</i> UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba Debaten: AR- 020, AR-021, AR-023, AR- 025, AR- 026
16:30	Mesa Redonda: “TENDENCIAS DEL BEISBOL MODERNO” Moderador: <i>Dr.C. Antonio E. Becali Garrido.</i> UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba Panelistas: <i>MSc. Franger Reinaldo. MSc. Jesús Barroso. EPG. Pedro Medina y Lic. José Elosegui. Lic.Yosvany Aragón, M.Sc. Higinio Velez.</i>

Miércoles 7

Sala 3

IV CONFERENCIA INTERNACIONAL DE DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO Y SUS DESAFÍOS

28

HORA	ACTIVIDAD
9:00	Conferencia magistral
10:00	RECESO
10:30	Conferencia principal HACIA UN NUEVO MODELO TEÓRICO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Conferencista: <i>Dr.C.. Manuel Copello Janjaque</i> . UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba
11:00	Panel EL LEVANTAMIENTO DE PESAS EN LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA. Coordinador. <i>MSc. Carlos Arencibia Abreu</i> . UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba Debaten: AR- 002, AR-003, AR-012
11:45	Mesa Redonda: EL SECRETO DEL ÉXITO EN LA ALTA COMPETENCIA Moderador: <i>Dr.C. Antonio E. Becali Garrido</i> . UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba Panelistas: <i>Dra.C. Melix Ilisástigui Avilés, Lic. Santiago Antúnez, Lic. Pedro Vall, Lic. Eugenio George Lafita</i> . Cuba
13:00	RECESO

2DO TALLER INTERNACIONAL “TIEMPO LIBRE Y ACTIVIDADES RECREATIVAS, DESAFÍOS ACTUALES”

HORA	ACTIVIDAD
15:00	Conferencia principal EN LA SOCIEDAD DE LA INFORMACIÓN: ¿QUÉ VEN Y A QUÉ JUEGAN LOS NIÑOS EN SU TIEMPO LIBRE? Conferencista: DrC. Jesús Jasso Reyes. Universidad Autónoma de Chihuahua, México
15:30	Presentación de ponencias
16:35	TLR-008
15:50	TLR-009
16:05	TLR-010
16:20	TLR-011
16:35	TLR-015
16:50	TLR-019
17:05	TLR-020
17:20	TLR-022
17:35	TLR-023
17:50	TLR-025

Jueves 8

Sala 3

2DO TALLER INTERNACIONAL “TIEMPO LIBRE Y ACTIVIDADES RECREATIVAS, DESAFÍOS ACTUALES”

HORA	ACTIVIDAD
9:00	Conferencia magistral
10:00	RECESO
10:30	Conferencia principal MODELO DIDÁCTICO PARA LA UTILIAZACIÓN DEL JUEGO PEDAGÓGICAMENTE ORIENTADO EN LA PROGRAMACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ESCOLARES. Conferencista: DrC. Aldo Pérez sánchez. UCCFD “Manuel Fajardo”, Cuba.
11:00	Presentación de ponencias
11:05	TLR-004
11:20	TLR-007
11:35	TLR-013
11:50	TLR-017
12:00	Mesa Redonda: “TIEMPO LIBRE Y ACTIVIDADES RECREATIVAS, DESAFÍOS ACTUALES” Moderadora: MS.c. Vilma Hitchman Miranda. UCCFD “Manuel Fajardo”, Cuba. Panelistas: DrC. Jesús Jasso Reyes, DrC. Aldo Pérez Sánchez, M.Sc. José Cedeño Tamayo, MS.c Carlos Pérez Yanes, MS.c Michel Ávila Fernández
13:00	RECESO
16:00	ACTIVIDAD DE CLAUSURA (Sala 3)

PROGRAMA GENERAL DEL ÁREA 2

Salas: 1, 3 y 5

Presidente: *Dr.C. Francisco García Ucha*

Vicepresidentes: *Dra.C. Gladys Bequer Díaz, Dra.C. Marta Cañizares Hernández, Dra. C. Bárbara Paz Sánchez Rodríguez y M.Sc. Santiago León Martínez.*

HORARIO	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8
9:00	(Sala 1) INAUGURACIÓN 9:30 Conferencia magistral	(Sala 3) 9:00 Conferencia magistral	(Sala 3) 9:00 Conferencia magistral
10:00	RECESO		
10:30	(Sala 5) 11:00 PMD-P: Conferencia principal ¿QUÉ ES EL EXTRA DE LOS CAMPEONES? Conferencista: <i>Dr. C Francisco E. García Ucha.</i> UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba	(Sala 5) 10:30 EF: Conferencia principal EVALUACIÓN POR COMPETENCIAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA Conferencista: <i>Dr.C. Domingo Blázquez Sánchez.</i> Instituto Nacional de Educación Física de Catalunya. Barcelona. España	(Sala 5) 10:30 DMAS: Conferencia principal DEPORTE Y SOCIEDAD: UN ESTUDIO DE CASO SOBRE EL BÉISBOL CUBANO EN EL SIGLO XIX Conferencista: <i>Dr. C. Félix Julio Alfonso López.</i> Universidad San Geronimo. Oficina del Historiador de la Ciudad. Cuba.

	11:30 - PMD-P: Presentación de ponencias	11:00 – EF: Presentación de ponencias	11:00 - DMAS: Panel I PROCESOS INSTITUCIONALES Coordinadora. <i>Dra. C. Isabel</i> <i>M. Fleitas Díaz.</i> UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba 11:25 - DMAS: Panel II FORMACIÓN DE VALORES Coordinadora: <i>DraC.</i> <i>Bárbara Paz Sánchez</i> <i>Rodríguez.</i> UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba 11:50 – DMAS: Conferencia principal EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA VERSUS IMPACTOS NEGATIVOS DEL CAMBIO CLIMÁTICO. Conferencista: <i>MSc.</i> <i>Santiago León Martínez.</i> UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba.
--	---	--	--

			<p>12:15 - DMAS: Panel III DEPORTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE Cordinador: MSc. Santiago León Martínez. UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba</p> <p>12:40 – DMAS: Panel IV EDUCACIÓN Y GESTIÓN AMBIENTAL EN EL DEPORTE. Coordinador: DrC. Jerry Bosque Jiménez. UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba</p>
13:00	RECESO		
	(Sala 5)	(Sala 5)	(Sala 3)
15:00	<p>PMD-M: Conferencia principal TENDENCIAS ACTUALES DE LA MEDICINA DEL DEPORTE EN CUBA Conferencista: Dr. Jorge Pavel Pino Rivero. Director del Instituto de Medicina del Deporte. Cuba</p>	<p>EF: Conferencia principal DINÁMICA DEL DESARROLLO MOTOR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 0 – 5 AÑOS Conferencista: Dra.C. Gladys Bequer Díaz. INDER Cuba</p>	<p>16:00 CLAUSURA DE LA IV CONVENCION AFIDE 2011</p>

	<p>15:30 - PMD-M: Presentación de ponencias</p>	<p>15:30 - EF: Presentación de ponencias</p> <p>17:05 - EF: Mesa Redonda: “DEPORTE PARA TODOS UNA REALIDAD CUBANA” Moderadora: <i>Dra.C. Gladys</i> <i>Bequer Díaz</i>. INDER. Cuba. Panelistas: <i>Lic. Alberto</i> <i>Juantorena Danger, M.Sc.</i> <i>José Cedeño Tamayo, MS.c</i> <i>Ana María Regalado</i> <i>Florido, MS.c Bárbaro</i> <i>Valdés García</i>. INDER.Cuba</p>	
--	---	--	--

PROGRAMA DETALLADO DEL ÁREA 2

Salas: 1 y 5

Martes 6

**2DO TALLER INTERNACIONAL “PSICOLOGÍA Y MEDICINA DEL DEPORTE”. TEMÁTICA:
PSICOLOGÍA**

35

HORA	ACTIVIDAD
9:00	Inauguración de la IV Convención Internacional de Actividad Física y Deportes (Sala 1)
9:30	Conferencia magistral (Sala 1) Conferencista: MS.c. Jorge Polo Vázquez. Vicepresidente de actividades deportivas. INDER. Cuba
10:30	RECESO
11:00	Conferencia principal ¿QUÉ ES EL EXTRA DE LOS CAMPEONES? Conferencista: Dr. C Francisco E. García Ucha. UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba
11:30	Presentación de ponencias
11:35	PMD-P- 004
11:50	PMD-P- 003
12:05	PMD-P- 001
12:20	PMD-P- 005
12:35	PMD-P- 002
12:50	PMD-P- 011
13:00	RECESO

- 15:00 **Conferencia principal**
TENDENCIAS ACTUALES DE LA MEDICINA DEL DEPORTE EN CUBA
Conferencista: ***Dr. Jorge Pavel Pino Rivero.*** Director del Instituto de Medicina del Deporte.
Cuba
- 15:30 **Presentación de ponencias**
- 15:35 PMD-M-003
- 15:50 PMD-M-004
- 16:05 PMD-M-001
- 16:20 PMD-M-002
- 16:35 PMD-M-005
- 16:50 PMD-M-006

Miércoles 7

Sala 5

II TALLER INTERNACIONAL LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SU PERSPECTIVA PARA EL SIGLO XXI

HORA	ACTIVIDAD
10:30	Conferencia principal EVALUACIÓN POR COMPETENCIAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA Conferencista: Dr.C. Domingo Blázquez Sánchez. Instituto Nacional de Educación Física de Catalunya. Barcelona. España.
11:00	Presentación de ponencias
11:05	EF-001
11:20	EF-002
11:35	EF-003
11:50	EF-010
12:05	EF-011
12:20	EF-013
12:35	EF-015
12:50	EF-012
13:00	RECESO
15:00	Conferencia principal DINÁMICA DEL DESARROLLO MOTOR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 0 – 5 AÑOS Conferencista: Dra.C. Gladys Bequer Díaz. Instituto Nacional de Educación Física y Deportes INDER. Cuba

15:30 **Presentación de ponencias**
 15:35 EF-016
 15:50 EF-018
 16:05 EF-019
 16:20 EF-020
 16:35 EF-023
 16:50 EF-025
 17:05 **Mesa Redonda:**
“DEPORTE PARA TODOS UNA REALIDAD CUBANA”
 Moderadora: *Dra.C. Gladys Bequer Díaz*. INDER. Cuba.
 Panelistas: *Lic. Alberto Juantorena Danger, M.Sc. José Cedeño Tamayo, MS.c Ana María Regalado Florido, MS.c Bárbaro Valdés García*. INDER.Cuba

Jueves 8	
Sala 5	
TALLER INTERNACIONAL “DEPORTE MEDIO AMBIENTE Y SOCIEDAD”	
HORA	ACTIVIDAD
10:30	Conferencia principal DEPORTE Y SOCIEDAD: UN ESTUDIO DE CASO SOBRE EL BÉISBOL CUBANO EN EL SIGLO XIX Conferencista: Dr. C. Félix Julio Alfonso López. Universidad San Geronimo. Oficina del Historiador de la Ciudad. Cuba.
11:00	Panel I PROCESOS INSTITUCIONALES Coordinadora. Dra. C. Isabel M. Fleitas Díaz. UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba Debaten: DMAS- 001, DMAS- 002, DMAS- 003
11:25	Panel II FORMACIÓN DE VALORES Coordinadora: DraC. Bárbara Paz Sánchez Rodríguez. UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba Debaten: DMAS- 004, DMAS- 005, DMAS- 006, DMAS- 020
11:50	Conferencia principal EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA VERSUS IMPACTOS NEGATIVOS DEL CAMBIO CLIMÁTICO. Conferencista: MSc. Santiago León Martínez. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Cuba.

- 12:15 **Panel III**
DEPORTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE
Cordinador: *MSc. Santiago León Martínez*. UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba
Debaten: DMAS- 07, DMAS- 008, DMAS- 009, DMAS-022
- 12:40 **Panel IV**
EDUCACIÓN Y GESTIÓN AMBIENTAL EN EL DEPORTE.
Coordinador: *DrC. Jerry Bosque Jiménez*. UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba
Debaten:DMAS- 010, DMAS- 014, DMAS- 015
- 13:00 **RECESO**
- 16:00 **ACTIVIDAD DE CLAUSURA (SALA 3)**

PROGRAMA GENERAL DEL ÁREA 3

Salas: 1, 3 y 8

Presidente: Dr.C. Francisco Doval Naranjo

Vicepresidentes: Dr.C. Omar Paulas González Dr.C. Alejandro López Rodríguez, MSc. Mayda Garcia Rubio

HORARIO	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8
	(Sala 1)	(Sala 3)	(Sala 3)
9:00	INAUGURACIÓN 9:30 Conferencia magistral	9:00 Conferencia magistral	9:00 Conferencia magistral
10:00	RECESO		
	(Sala 8)	(Sala 8)	(Sala 8)
	11:00 GAF: Conferencia principal HABILIDADES GERENCIALES Y PENSAMIENTO ESTRATÉGICO Conferencista: DrC. Omar Paulas González . UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba	10:30 FCP: Conferencia Principal LA MEJORA DE LA CALIDAD DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL Y LA INVESTIGACIÓN EDUCATIVA. UN ESTUDIO DEL CLIMA DOCENTE EDUCATIVO EN LA UCCFD MANUEL FAJARDO. Conferencista: Dr.C. Alejandro López Rodríguez .	10:30 FCP: Conferencia Principal 10 AÑOS MULTIPLICANDO ESPERANZAS. Conferencista: DraC Bárbara Tandrón Negrín . Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. Cuba.

	<p>11:30 GAF: Presentación de ponencias</p>	<p>UCCFD "Manuel Fajardo"</p> <p>11:00 - FCP: Presentación de ponencias</p> <p>11:30 – FCP: Panel NUEVAS TECNOLOGIAS DE LA IINFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN LA FORMACIÓN DE PROFESIONALES DE CULTURA FÍSICA Coordinadora: DraC. Amarilys Torres Ramírez. UCCFD "Manuel Fajardo"</p>	<p>12:00 - FCP: Presentación de ponencias</p> <p>11:50 - FCP: Mesa Redonda DE LA FORMACIÓN VOCACIONAL A LA FORMACIÓN CONTINUA DEL PROFESIONAL Moderadora: MSc. Mayda García Rubio. UCCFD "Manuel Fajardo" Debaten: DrC. Francisco Doval Naranjo, DrC. Alejandro López Rodríguez, DrC. Ariel Ruiz Aguilera y MSc. Mayda García Rubio.</p>
13:00	RECESO		

	(Sala 8)	(Sala 8)	(Sala 3)
15:00	<p>15:00 - GAF: Panel: RETOS Y DESAFIOS ACTUALES DE LA GESTIÓN DEPORTIVA Coordinador: DrC. Omar Paulas González. UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba</p> <p>16:00 – GAF: Presentación de ponencias</p>	<p>15:00 - FCP: Presentación de ponencias</p> <p>15:20 – FCP: Panel LA FORMACIÓN CONTINUA DE PROFESIONALES DE CULTURA FÍSICA Coordinadora: MSc. Irina Méndez Noriega. UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba</p>	<p>16:00 CLAUSURA DE LA IV CONVENCION AFIDE 2011</p>

PROGRAMA DETALLADO DEL ÁREA 3

Sala 8

Martes 6

II TALLER INTERNACIONAL “GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN EL ESCENAREIO GLOBAL ACTUAL”	
HORA	ACTIVIDAD
11:00	Conferencia principal HABILIDADES GERENCIALES Y PENSAMIENTO COMPETITIVO Conferencista: DrC. Omar Paulas González . UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba
11:30	Presentación de ponencias
11:35	GAF- 002
11:50	GAF- 003
12:05	GAF- 005
12:20	GAF- 011
12:35	GAF- 013
12:50	GAF- 014
13:00	RECESO
15:00	Panel: RETOS Y DESAFIOS ACTUALES DE LA GESTIÓN DEPORTIVA Coordinador: DrC. Omar Paulas González . UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba

Debaten: **GAF- 001, GAF- 004, GAF- 006, GAF- 007, GAF- 009**
16:00 **Presentación de ponencias**
16:05 GAF- 016
16:20 GAF- 017
16:35 GAF- 020
16:50 GAF- 021
17:05 GAF- 022
17:20 GAF- 023

Miercoles 7

II TALLER INTERNACIONAL “ LA FORMACIÓN CONTINUA DEL PROFESIONAL DE LA CULTURA FÍSICA”	
HORA	ACTIVIDAD
10:30	Conferencia Principal LA MEJORA DE LA CALIDAD DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL Y LA INVESTIGACIÓN EDUCATIVA. UN ESTUDIO DEL CLIMA DOCENTE EDUCATIVO EN LA UCCFD MANUEL FAJARDO. Conferencista: <i>Dr.C. Alejandro López Rodríguez.</i> UCCFD "Manuel Fajardo"
11:00	Presentación de ponencias
11:05	FCP- 003
11:20	FCP- 006
11:30	Panel NUEVAS TECNOLOGIAS DE LA IINFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN LA FORMACIÓN DE PROFESIONALES DE CULTURA FÍSICA Coordinadora: <i>DraC. Amarilys Torres Ramírez.</i> UCCFD "Manuel Fajardo" Debaten: FCP- 010, FCP- 014, FCP- 016, FCP- 021
13:00	RECESO
15:00	Presentación de ponencias
15:05	FCP- 025
15:20	Panel LA FORMACIÓN CONTINUA DE PROFESIONALES DE CULTURA FÍSICA Coordinadora: <i>MSc. Irina Méndez Noriega.</i> UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba

Debaten: FCP- 001, FCP- 005, FCP- 008, FCP- 012, FCP- 017, FCP- 020, FCP- 024
Jueves 8

II TALLER INTERNACIONAL “ LA FORMACIÓN CONTINUA DEL PROFESIONAL DE LA CULTURA FÍSICA”	
HORA	ACTIVIDAD
10:30	Conferencia Principal 10 AÑOS MULTIPLICANDO ESPERANZAS. Conferencista: <i>DraC Bárbara Tandrón Negrín.</i> Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. Cuba.
11:00	Presentación de ponencias.
11:05	FCP- 004
11:20	FCP- 011
11:35	FCP- 022
11:50	Mesa Redonda DE LA FORMACIÓN VOCACIONAL A LA FORMACIÓN CONTINUA DEL PROFESIONAL Moderadora: <i>MSc. Mayda García Rubio.</i> UCCFD "Manuel Fajardo" Debaten: <i>DrC. Francisco Doval Naranjo, DrC. Alejandro López Rodríguez, DrC. Ariel Ruiz Aguilera y MSc. Mayda García Rubio.</i>
13:00	RECESO
16:00	ACTIVIDAD DE CLAUSURA (SALA 3)

PROGRAMA GENERAL DEL ÁREA 4

Salas: 1, 3 y 11

Presidente: Dra.C. Edita M. Aguilar Rodríguez

Vicepresidentes: Dra.C. Santa Ana Pascual Fis, Dr.C. Eugenio Perdomo Manso, M.Sc. Noemí Roig Méndez

HORARIO	MARTES 6 (Sala 1)	MIÉRCOLES 7 (Sala 3)	JUEVES 8 (Sala 3)
9:00	INAUGURACIÓN 9:30 Conferencia magistral	9:00 Conferencia magistral	9:00 Conferencia magistral
10:00	RECESO		
10:30	(Sala 11) 11:00 CFTP: Conferencia principal LESIONES DE TEJIDOS BLANDOS. Conferencista: Dr.Cs. Rodrigo Álvarez Cambras. Director del Complejo Ortopédico "Frank País". Cuba	(Sala 11) 10:30 CFTP: Conferencia principal EJERCICIOS FÍSICOS EN PACIENTES DIABÉTICOS CON ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES. Conferencista: Dr.C. Eduardo Rivas Estany. Jefe Grupo Nacional de Rehabilitación	(Sala 11) 10:30 BM: Conferencia principal BIOMECÁNICA, CONTROL DE LA TÉCNICA DEPORTIVA Y TRABAJO DE EXPERTOS Conferencista: Dr.C. Eugenio Perdomo Manso. UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba

	<p>11:30 - CFTP: Panel LA CULTURA FÍSICA TERAPEÚTICA Y PROFILÁCTICA EN ENFERMEDADES CARDIORESPIRATORIAS. Coordinadora: Dra.C. Edita M Aguilar Rodríguez. UCCFD “Manuel Fajardo” Cuba</p> <p>12:10 - CFTP: Panel LA CULTURA FÍSICA TERAPEÚTICA Y PROFILÁCTICA EN SUJETOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES Coordinadora: Dra.C. Santa Ana Pascual Fis. UCCFD “Manuel Fajardo” Cuba</p>	<p>Cardiovascular. Cuba</p> <p>11:00 - CFTP: Panel LA CULTURA FÍSICA TERAPEÚTICA Y PROFILÁCTICA EN ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA Coordinadora: DraC Edita M Aguilar Rodríguez. UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba.</p>	<p>12:00 - BM: Presentación de ponencias</p>
13:00	RECESO		

15:00	<p align="center">(Sala 11)</p> <p>CFTP: Mesa Redonda. LA CFTP EN EL CONTEXTO INTERNACIONAL Moderadora: <i>DraC Edita M Aguilar Rodríguez.</i> UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba. Debaten: <i>DrC Hermenegildo Pila Hernández,</i> <i>Dr.C. Eduardo Rivas Estany, Dra.C Ana Pascual Fís, Dr. Jorge Martin Cordero</i></p> <p>16:00 - CFTP: Panel LA CULTURA FÍSICA TERAPEÚTICA Y PROFILÁCTICA EN LAS ENFERMEDADES ENDOCRINO METABÓLICAS Coordinadora: <i>Dra.C. Santa Ana Pascual Fis.</i> UCCFD “Manuel Fajardo” Cuba</p>	<p align="center">(Sala 11)</p> <p>CFTP: Mesa Redonda. TRAUMATOLOGÍA EN EL DEPORTE Moderadora: <i>MSc. Noemí Roig Méndez.</i> UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba. Debaten: <i>Dr.C Ricardo Anillo Vadía, Dr. Emilio Villanueva Cagiga, Dra. Dayneris León, Dr.C Osvaldo García Gonzalez.</i> Instituto de Medicina del Deporte. Cuba</p> <p>16:00 – CFTP: Panel LA PROFILAXIS MEDIANTE LA CULTURA FÍSICA Coordinadora: <i>MSc. Yamila Fernández Nieve.</i> UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba.</p>	<p align="center">(Sala 3)</p> <p>16:00 CLAUSURA DE LA IV CONVENCION AFIDE 2011</p>
-------	--	--	---

		<p>17:00 – CFTP: Panel EL CONTROL Y EVALUACIÓN EN LA CULTURA FÍSCA TERAPEÚTICA Y PROFILÁCTICA</p> <p>Coordinadora: <i>Dra.C. Santa Ana Pascual Fis.</i> UCCFD “Manuel Fajardo” Cuba</p>	
--	--	---	--

PROGRAMA DETALLADO DEL ÁREA 4

Sala 11

Martes 6

I FORO INTERNACIONAL DE CULTURA FÍSICA TERAPEÚTICA Y PROFILÁCTICA	
HORA	ACTIVIDAD
11:00	Conferencia principal LESIONES DE TEJIDOS BLANDOS. Conferencista: Dr.Cs. Rodrigo Álvarez Cambras. Director del complejo ortopédico Frank País. Cuba
12:10	Panel LA CULTURA FÍSICA TERAPEÚTICA Y PROFILÁCTICA EN SUJETOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES Coordinadora: Dra.C. Santa Ana Pascual Fis. UCCFD "Manuel Fajardo" Cuba Debaten: CFTP-010, CFTP-033, CFTP-032, CFTP-012
13:00	RECESO
15:00	Mesa Redonda. LA CULTURA FÍSICA TERAPEÚTICA Y PROFILÁCTICA EN EL CONTEXTO INTERNACIONAL Moderadora: DraC Edita M Aguilar Rodríguez. UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba. Debaten: Dr.C Hermenegildo Pila Hernández, Dr.C. Eduardo Rivas Estany, , Dra.C Ana Pascual Fís, Dr. Jorge Martín Cordero

16:00 **Panel**
LA CULTURA FÍSICA TERAPEÚTICA Y PROFILÁCTICA EN LAS ENFERMEDADES
ENDOCRINO METABÓLICAS
Coordinadora: ***Dra.C. Santa Ana Pascual Fis.*** UCCFD “Manuel Fajardo” Cuba
Debaten: **CFTP- 001, CFTP- 006, CFTP- 031, CFTP- 040, CFTP- 028**

Miércoles 7

I FORO INTERNACIONAL DE CULTURA FÍSICA TERAPEÚTICA Y PROFILÁCTICA	
HORA	ACTIVIDAD
10:30	<p>Conferencia principal EJERCICIOS FÍSICOS EN PACIENTES DIABÉTICOS CON ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES. Conferencista: Dr.C. Eduardo Rivas Estany. Jefe Grupo Nacional de Rehabilitación Cardiovascular. Cuba</p>
11:00	<p>Panel LA CULTURA FÍSICA TERAPEÚTICA Y PROFILÁCTICA EN ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA Coordinadora: DraC Edita M Aguilar Rodríguez. UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba. Debaten: CFTP- 008, CFTP- 009, CFTP- 015, CFTP- 018, CFTP- 026, CFTP- 037, CFTP- 038, CFTP-035, CFTP-030</p>
13:00	RECESO
15:00	<p>Mesa Redonda. TRAUMATOLOGÍA EN EL DEPORTE Moderadora: MSc. Noemí Roig Méndez. UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba. Debaten: Dr.C Ricardo Anillo Vadía, Dr. Emilio Villanueva Cagiga, Dra. Dayneris León, Dr.C Osvaldo García Gonzalez. Instituto de Medicina del Deporte. Cuba</p>

- 16:00 **Panel**
LA PROFILAXIS MEDIANTE LA CULTURA FÍSICA
Coordinadora: **MSc. Yamila Fernández Nieve**. UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba.
Debaten: **CFTP- 003, CFTP- 004, CFTP- 025, CFTP- 027, CFTP-036**
- 17:00 **Panel**
EL CONTROL Y EVALUACIÓN EN LA CULTURA FÍSICA TERAPEÚTICA Y PROFILÁCTICA
Coordinadora: **Dra.C. Santa Ana Pascual Fis.** UCCFD “Manuel Fajardo” Cuba
Debaten: **CFTP- 005, CFTP- 007, CFTP- 002, CFTP- 011**

Jueves 8

II SIMPOSIO INTERNACIONAL DE BIOMECÁNICA

HORA	ACTIVIDAD
10:30	Conferencia principal BIOMECÁNICA, CONTROL DE LA TÉCNICA DEPORTIVA Y TRABAJO DE EXPERTOS Conferencista: <i>Dr.C. Eugenio Perdomo Manso</i> . UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba
11:00	Presentación de ponencias
11:05	BM-002
11:20	BM-001
11:35	BM-005
11:50	BM-004
12:05	BM-010
12:20	BM-011
12:35	BM-007
12:50	BM-012
13:00	RECESO
16:00	ACTIVIDAD DE CLAUSURA (SALA 3)

PROGRAMA DEL ÁREA DE PÓSTER

Martes 6

Grand Foyer

SESIÓN DE PÓSTER

HORA	ACTIVIDAD
------	-----------

10:30	MONTAJE DE TODOS LOS PÓSTER
-------	-----------------------------

13:00	RECESO
-------	---------------

15:00	DMAS: 011, 012, 013, 016, 017, 018, 019, 020, 021 FCP: 002, 007, 009, 013, 015, 018, 019, 023
-------	--

Miércoles 7

SESIÓN DE PÓSTER

HORA	ACTIVIDAD
------	-----------

10:30	GAF: 008, 010, 012, 015, 018, 019, 024, 025 TLR: 001, 002, 003, 005, 006, 012, 014, 018, 021, 024, 026, 027 PMD-M: 007
-------	---

13:00	RECESO
-------	---------------

15:00	AR: 005, 007, 008, 009, 011, 013, 014, 017, 018, 019, 022, 024, 028 PMD-P: 006, 010, 009, 008, 007
-------	---

BM: 003, 006, 008, 009

Jueves 8

SESIÓN DE PÓSTER

HORA	ACTIVIDAD
10:30	CFTP: 013, 014, 016, 019, 020, 021, 022, 023, 024, 029, 039, 042, 044, 045 EF: 004, 005, 006, 007, 008, 009, 014, 017, 021, 022, 024, 026, 027, 028
13:00	RECESO
15:00	ACTIVIDAD DE CLAUSURA (Sala 3)

LISTA DE TÍTULOS Y AUTORES DE LAS PONENCIAS POR COMISIÓN

ÁREA 1: IV CONFERENCIA INTERNACIONAL DE DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO.

CÓDIGO	TÍTULO	AUTORES	PAÍS
AR-001	MODELO PARA LA EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO TÁCTICO OFENSIVO EN BALONCESTISTAS JUVENILES	Jorge Pensado Delgado	Cuba
AR-002	LEVANTAMIENTO DE PESAS: RENDIMIENTO DEPORTIVO PANAMERICANO VS MUNDIAL	Carlos S. Cuervo Pérez	Cuba
AR-003	PROPUESTA METODOLÓGICA PARA EL LEVANTAMIENTO DE PESAS COMO MEDIO DE LA GIMNASIA ESPECIAL CORRECTIVA EN ADOLESCENTES DE 11 A 14 AÑOS	Ernesto Alvarado Suárez	México
AR-004	PROPUESTA DE UNA METODOLOGÍA PARA EL APRENDIZAJE DEL REGLAMENTO DE REGATAS A VELA EN FUNCIÓN DE LAS ACCIONES TÁCTICAS DE LOS VELERISTAS CUBANOS.	Raidel Calero Disotuar	Cuba
AR-005	ESTUDIO LONGITUDINAL DE CORRESPONDENCIA ENTRE LAS VARIANTES DE DISTRIBUCIÓN DEL ESFUERZO CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS ATLETAS DE MEDIO FONDO FINALISTAS EN LOS	Alfredo Quintana Díaz	Cuba

	JUEGOS OLÍMPICOS.		
AR-006	SISTEMA DE REGISTRO ESTADÍSTICO PARA EL ANÁLISIS PEDAGÓGICO DEL COMPORTAMIENTO DE LAS ACCIONES TÁCTICAS SIGNIFICATIVAS EN LOS EQUIPOS DE BALONMANO.	Marcos Carcasé Ramirez	Cuba
AR-007	UNA PROPUESTA PARA CLASIFICAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE CORREDORES Y MARCHISTAS CUBANOS.	Gladys Cardoso Huanca	Bolivia
AR-008	RANGOS ÓPTIMOS DEL TIEMPO DE EJECUCIÓN DEL GOLPE EN EL BOXEO CUBANO.	Luis Michel Álvarez Berta	Cuba
AR-009	EVALUACIÓN DE LA ADAPTACIÓN A LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO SIMULADO A COMPETENCIA Y ACTIVIDAD COMPETITIVA POR MEDIO DEL TEST DE VERJOSHANSKI EN LAS TRIATLETAS DE LA SELECCIÓN NACIONAL CUBANA.	Yanitza Pérez Carbonell	Cuba
AR-010	LA MESOCICLACIÓN COMO ESTRUCTURA DE PUNTA EN LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO	Ismael Ortega Hernández	Panamá
AR-011	CARACTERIZACIÓN DEL EJERCICIO COMPETITIVO EN GIMNASIA AEROBIA DEPORTIVA.	Tatiana Valdés Valdés	Cuba
AR-012	SURGIMIENTO Y DESARROLLO DEL	Giola Moreno Labrada	Cuba

	LEVANTAMIENTO DE PESAS FEMENINO		
AR-013	ESTUDIO DE LA RELACIÓN ENTRE IDEAS IRRACIONALES Y EL RENDIMIENTO COMPETITIVO EN EL BALONCESTO	Reinier Acosta Cruz	Cuba
AR-014	ESTUDIO DE LOS ÁNGULOS EN LA COLOCACIÓN DE LOS BRAZOS EN LAS TÉCNICAS DE ALETEO VERTICAL, ALTERNO Y ESTOCADA DEL BOOTS DE PIERNA A TRAVÉS DE UN INSTRUMENTO, EN EL EQUIPO JUVENIL DE NADO SINCRONIZADO	Gricelda Monteagudo Leal	Cuba
AR-015	EFFECTIVIDAD DE DOS FORMAS DE PERIODIZAR LA CARGA EN EL ENTRENAMIENTO DE LA FUEZA ESPECIAL A CORTO PLAZO SOBRE EL RENDIMEINTO ESPECÍFICO PARA PATINADORES DE CARRERAS PRE PUBERES.	Diego Alejandro Rojas Jaimes	Colombia
AR-016	MODELO TEÓRICO-METODOLÓGICO PARA LA INDIVIDUALIZACIÓN EN LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN NADADORES ESCOLARES.	María E. Álvarez Prieto.	Cuba
AR-017	PROPUESTA DE UN DISEÑO DE ESTRUCTURA PARA LA REALIZACIÓN DE LAS SERIES NACIONALES DEL BÉISBOL CUBANO	Reinaldo Batista Fernández	Cuba
AR-018	SISTEMA PARA LA EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO COMPETITIVO EN EL BÉISBOL A	Yarelis Ruano Torres	Cuba

	PARTIR DE LA GESTIÓN ESTADÍSTICA		
AR-019	“LUCHDEP” ALTERNATIVA PARA LA SUPERACIÓN DE LOS OFICIALES DE LUCHAS DEPORTIVAS.	Marvin Fuentes Herrera	Cuba
AR-020	LA OPTIMIZACIÓN DEL ALTO RENDIMIENTO DESDE LA UNIVERSIDAD DEL DEPORTE	Carlos Arencibia Abreu	Cuba
AR-021	MULTIMEDIA: “ANATOMÍA Y MOVIMIENTO”	Silvia del C. Manzur Rodés	Cuba
AR-022	JOH-PED-SOFTWARE PARA EL ESTUDIO ESTADÍSTICO DE LOS RESULTADOS COMPETITIVOS EN NADADORES DE ALTO RENDIMIENTO	Rosa Elvira Cabrera Acosta	Cuba
AR-023	TRATAMIENTO DIDÁCTICO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN LOS DEPORTES DE COMBATE	Niurka Fuentes Duany	Cuba
AR-024	PROPUESTA PARA DISMINUIR FATIGA EN LOS CORREDORES DE LOS 800 MTS DE LA ESPA MANUEL PERMUY.	Rainier Montoro Bombú	Cuba
AR-025	ESTUDIO COMPARATIVO DEL COMPORTAMIENTO DE LOS RENDIMIENTOS POR PRUEBAS DE LOS DECAATLETAS CUBANOS CON RESPECTO AL MODELO DE LA ÉLITE MUNDIAL.	Thiago Brito Severiano	Brazil
AR-026	EL VOLEIBOL ESCOLAR, UN APOYA PARA LAS ÁREAS DEL CONOCIMIENTO.	Arturo Niño Giraldo	Colombia
AR-027	ESTRUCTURA DEL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS PARA EL FUTBOLISTA	Verónica Hernández Zamudio	México

	JUVENIL, MORELEA, MICHOACÁN.		
AR-028	EFFECTOS QUE EJERCE UN ENTRENAMIENTO VILATERAL ESPECÍFICO ORIENTADO A MEJORAR LA FLEXIBILIDAD COXOFEMORAL EN LA ETAPA DE INICIACIÓN DE LAS GIMNASTAS DE RITMICA DEL ESTADO YARACUY.	Lilia Isabel Ramírez	Venezuela
AR-029	ANÁLISIS Y PERSPECTIVAS DEL ATLETISMO MASTER EN COLOMBIA	Fabio Villafrades González	Colombia

ÁREA 1: II TALLER INTERNACIONAL “TIEMPO LIBRE Y ACTIVIDADES RECREATIVAS, DESAFÍOS ACTUALES”.

CÓDIGO	TÍTULO	AUTORES	PAÍS
TLR-001	EL DEPORTE DE AVENTURAS Y LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA NATURALEZA COMO VÍA SOSTENIBLE PARA EL DESARROLLO DE PEQUEÑAS COMUNIDADES.	Michel Ávila Fernández	Cuba
TLR-002	LAS CURVAS DE NIVEL EN TERCERA DIMENSIÓN.	Carlos Pérez Yanes	Cuba
TLR-003	TECNOLOGÍA RECREATIVA Y ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑAS DEL NIVEL PRIMARIA.	Jesús Jasso Reyes Guadalupe Javier Rivero Carrasco Carlos Raúl Almanza Rodríguez Miguel Conchas Ramírez	México
TLR-004	PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA NATURALEZA DESTINADO A OPTIMIZAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES.	Yamilet Yanes Leiva	Cuba

TLR-005	USO DEL TIEMPO LIBRE, SU IMPACTO EN LA ACTIVIDAD FISICA.	Jesús Jasso Reyes Ramón Leocadio Muñoz Carrasco Alejandro Chávez Carlos Raúl Almanza Rodríguez Manuel Antonio Cuevas Sánchez	México
TLR-006	SEXUALIDAD INTELIGENTE UN MEDIO DE RECREACIÓN SANA	Vilma Hitchman Miranda	Cuba
TLR-007	PROPUESTA DE UN PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA LOS PACIENTES CON CÁNCER DEL INSTITUTO NACIONAL DE ONCOLOGÍA Y RADIOLOGÍA (INOR) DE LA HABANA.	Reinier Leme Castillo	Cuba
TLR-008	ACTIVIDADES EXTENSIONISTAS EN EL CENTRO PENITENCIARIO DE MUJERES DE LA ISLA DE LA JUVENTUD.	Fermín Fidel Blanco Rodríguez	Cuba
TLR-009	PLAN DE ACTIVIDADES COMUNITARIAS PARA ESTIMULAR EN LOS ADOLESCENTES, LA PRÁCTICA DEL DEPORTE DE VOLEIBOL DE PLAYA EN EL CONSEJO POPULAR DE CIUDAMAR.	Alain David Limonta Stable	Cuba
TLR-010	PROPUESTAS DE JUEGOS RECREATIVOS PARA MEJORAR EL APROVECHAMIENTO DEL	Angel Luís Espinosa Castañeda	Cuba

	TIEMPO LIBRE EN LOS JÓVENES DE GUISA.		
TLR-011	PROGRAMA DE RECREACION COMUNITARIA PARA EL USO DEL TIEMPO LIBRE DIRIGIDO A LOS ADOLESCENTES (12 A 14 AÑOS) DEL BARRIO 19 DE ABRIL ARAGUA VENEZUELA	Gladys E. Guerrero De H.	Venezuela
TLR-012	PROYECTO FÍSICO-RECREATIVO PARA LA INCORPORACIÓN DEL ADULTO MAYOR A LAS ACTIVIDADES DE LOS CÍRCULOS DE ABUELOS.	Julia Cabrera Gómez	Cuba
TLR-013	COMPILACIÓN DE TÉRMINOS PARA LA RECREACIÓN.	Yovana Gorgoy Lugo	Cuba
TLR-014	PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, DEPORTIVAS Y ECOTURISMO PARA EL USO DEL TIEMPO LIBRE EN ARMONÍA CON LA NATURALEZA. CASO: HOTEL GOLF DE MARACAY	Jeglys Carolina Abreu Nervis Pérez Juan Vicente Bolívar	Venezuela
TLR-015	LA FORMACIÓN DE UNA CULTURA DEL TIEMPO LIBRE EN ESTUDIANTES DE CULTURA FÍSICA.	Julio Abad Veria	Cuba
TLR-017	ESTRATEGIA EDUCATIVA-RECREATIVA PARA LA PREVENCIÓN DEL ALCOHOLISMO EN LOS ADOLESCENTES DE LA CIRCUNSCRIPCIÓN 8 DEL CONSEJO POPULAR CAPITÁN SAN LUIS.	Nayalis Nápoles Neyra.	Cuba
TLR-018	ESTRATEGIAS RECREATIVAS EN LA RECREACION COMERCIAL: UNA PROPUESTA PARA EL ENRIQUECIMIENTO DE LA ACTIVIDAD.	Greiber J. Acosta Alexander Montero	Venezuela
TLR-019	LOGROS DE LA RECREACIÓN EN	Freida de la Caridad	Cuba

	GUANTÁNAMO.	Almeida Chercoles	
TLR-020	PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES FÍSICO - RECREATIVAS DE LOS ADOLESCENTES CON RASGOS DE TIMIDEZ DEL CONSEJO POPULAR CENTRO OESTE.	Xiomara Carcasés de la Cruz.	Cuba
TLR-021	REANIMACIÓN DEL CAMPAMENTO DOCENTE RECREATIVO “CACAHUAL” EN FUNCIÓN DEL TRABAJO COMUNITARIO.	Milena Nieves Rodríguez	Cuba
TLR-022	LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS COMO ESTRATEGIA EN LA INICIACION DE LA NATACIÓN	Yngherman Silguero	Venezuela
TLR-023	PROYECTO FÍSICO – RECREATIVO PARA LOS ADULTOS MAYORES DE LA COMUNIDAD DE ARAYA, MUNICIPIO CRUZ SALMERÓN ACOSTA, ESTADO SUCRE.	Leodán Alberto Merino Vidal.	Cuba
TLR-024	LA EDUCACIÓN FÍSICA, UNA VÍA PARA LA EDUCACIÓN DEL TIEMPO LIBRE EN LOS NIÑOS.	Gisleidy Sosa Cabrera.	Cuba
TLR-025	LA CARRERA DE ORIENTACIÓN, COMO UN MEDIO DE INCORPORACIÓN DE LOS ADULTOS A LAS ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS.	Numan Truman Hernández Torrealba	Venezuela
TLR-026	RECREACIÓN Y CAMPAMENTO. UNA EXPERIENCIA EDUCATIVA PARA LA VIDA.	Milexa Mújica Enrique Reyes	Venezuela
TLR-027	JUEGOS RECREATIVOS PARA MEJORAR LA ASISTENCIA AL CIRCULO DE ABUELOS DE LA	Rosa Pereira León	Venezuela

	COMINIDAD NAZARENO, MUNICIPIO ACHAGUAS		
--	--	--	--

ÁREA 2: II TALLER INTERNACIONAL “PSICOLOGÍA Y MEDICINA DEL DEPORTE”.

CÓDIGO	TÍTULO	AUTORES	PAÍS
PMD-P001	INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DE LA CAPACIDAD DE LA CONCENTRACIÓN DE LA ATENCIÓN EN EL JUDO.	Liliana M. Del Monte del Monte	Cuba
PMD-P002	SISTEMA DE ACCIONES METODOLÓGICAS PARA LA PREPARACIÓN DE LOS ENTRENADORES EN RELACIÓN A LA APLICACIÓN DE LOS CONTROLES PSICOLÓGICOS DURANTE LA PREPARACIÓN GENERAL DEL BALONCESTISTA.	Norma Guerra Martínez	Cuba
PMD-P003	ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL USO DEL DOPING EN LOS ATLETAS MASCULINOS DE LOS DEPORTES ESTRATÉGICOS DE LA EIDE “ORMANI ARENADO” DE PINAR DEL RÍO.	Kenia Gámez García.	Cuba
PMD-P004	PROPUESTA DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA PERCEPCIÓN DE LA DISTANCIA EN EL FILDEO DE FLY EN LOS JARDINEROS DE BÉISBOL.	Carlos Martín Alvarez	Cuba

PMD-P005	ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA LA ACTIVACIÓN Y DESARROLLO DE LOS PROCESOS Y CUALIDADES PSICOLÓGICAS DE LA PERSONALIDAD DE NIÑOS DE QUINTO GRADO QUE PRACTICAN EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESCUELA PRIMARIA " HERMANAS GIRAL".	Matilde González García.	Cuba
PMD-P006	LAS CUALIDADES VOLITIVAS EN DEPORTISTAS DE ATLETISMO PARALÍMPICOS.	Alicia Lahera Delgado	Cuba
PMD-P007	EFFECTOS PSICOLÓGICOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA EN ATLETAS DE LUCHA GRECORROMANA DE LA EIDE MÁRTIRES DE BARBADOS"	Osniel Urquijo González.	Cuba
PMD-P008	INFLUENCIA DEL KÁRATE- DO EN EL COMPORTAMIENTO SOCIAL DE LOS ADOLESCENTES.	José Miguel Quevedo Polomo	Cuba
PMD-P009	PROPUESTA DE INDICADORES CON ENFOQUE PSICOPEDAGÓGICOS PARA MEDIR IMPACTO EN PROYECTOS COMUNITARIOS RECREATIVOS.	Isabel Luisa Góngora Peña.	Cuba
PMD-P010	ESTUDIO DE LA MOTIVACIÓN, LA AUTOESTIMA Y LA ANSIEDAD EN LAS PRACTICANTES DE AEROBIO DE SALÓN DEL GIMNASIO DE CULTURA FÍSICA DE LA	Dalney Alverdi LLanes	Cuba

	UCCFD.		
PMD-P011	INDICATORS OF PSYCHOLOGICAL AND PHYSICAL PRESURE IN ORDER TO MODIFY THE INTERNATIONAL CODE OF POINTS FOR ARTISTIC GYMNASTICS.	Ahmed Elhady Yousuf Elbadawy	Egipto
MEDICINA			
PMD-M001	TERAPIA CELULAR. PRESENTACIÓN DE DOS CASOS.	Ricardo Anillo Badía	Cuba
PMD-M002	CAMBIOS EN LA ADIPOSIDAD Y EN EL PATRÓN DE ADIPOSIDAD DEL DEPORTISTA ELITE CUBANO: COMPARACIÓN ENTRE TRES CICLOS OLÍMPICOS	William Carvajal Veitia,	Cuba
PMD-M003	COMPARACIÓN DEL PERFIL DE ESTEROIDES ENDÓGENOS URINARIOS EN ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO ATENDIENDO A LOS GRUPOS DE DEPORTE.	Dayamín Martínez Brito	Cuba
PMD-M004	DISEÑO DE UN TEST MÉDICO- PEDAGÓGICO PARA EVALUAR DESEMPEÑO EN EL EQUIPO NACIONAL MASCULINO Y FEMENINO DE TENIS DE MESA.	Osvaldo García González	Cuba
PMD-M005	ADAPTACIÓN DEL TAPPING TEST A LAS CONDICIONES DEL PLASTRÓN EN ESGRIMA. REGISTRO DEL COMPORTAMIENTO FISIOLÓGICO ANTE AMBAS PRUEBAS MEDIANTE UN DISPOSITIVO DE	René Barrios Duarte	Cuba

	BIORETROALIMENTACIÓN.		
PMD-M006	CARACTERIZACIÓN ELECTROCARDIOGRÁFICA DE NADADORES PRINCIPIANTES DE LA HABANA.	Sofía León Pérez Berdayes	Cuba
PMD-M007	CONOCIMIENTOS Y MOTIVACIONES SOBRE EL USO DE CORONAS METÁLICAS EN ATLETAS DE LA HABANA.	Dalia Sosa Martínez	Cuba

ÁREA 2: II TALLER INTERNACIONAL “LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SU PERSPECTIVA PARA EL SIGLO XXI”.

CÓDIGO	TÍTULO	AUTORES	PAÍS
EF-001	METODOLOGÍA DE ORIENTACIÓN FLEXIBLE PARA FAVORECER APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA: PROPUESTA DESDE EL ENFOQUE PROBLEMATIZADOR	Cecilia González Terry	Cuba
EF-002	PLAN DE ACCIONES PARA LA MASIFICACIÓN DE LA ESGRIMA DIRIGIDO A NIÑOS Y NIÑAS EN EDADES DE 8 A 10 AÑOS EN LA COMUNIDAD EL RESPIRO DE CATIA LA MAR VENEZUELA.	Alexander José Tovar Flores	Venezuela
EF-003	LA HABILIDAD PEDAGÓGICA DE PLANIFICAR: UNA NECESIDAD DE LOS MAESTROS QUE IMPARTEN EDUCACIÓN FÍSICA.	Raúl Orlando Figueroa Soriano	Honduras
EF-004	MANUAL DIDÁCTICO DE LA ASIGNATURA EDUCACIÓN RÍTMICA, PARA LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE LA CARRERA DE LA ESCUELA INTERNACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES.	Adelaida Ramos Puig	Cuba
EF-005	ADAPTACIÓN METODOLÓGICA DE LA GIMNASIA AEROBIA DEPORTIVA PARA SU INCLUSIÓN EN LAS OLIMPIADAS ESPECIALES.	Irina Méndez Noriega	Cuba
EF-006	LA EFICIENCIA FÍSICA UN INDICADOR DE SALUD.	Walberto Quiala Barroso	Cuba

EF-007	PROPUESTA METODOLOGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LAS CONDUCTAS DELICTIVAS A TRAVÉS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN EN LOS (LAS) NIÑOS (AS) DE 11-12 EN EL MUNICIPIO ZAMORA, ESTADO MIRANDA	Marina del Valle Aguilar Croes	Venezuela
EF-008	ACCIONES PARA POTENCIAR LA INTELIGENCIA LINGÜÍSTICA DE LOS ALUMNOS DESDE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ENSEÑANZA PRIMARIA.	Janet Otero Brande.	Cuba
EF-009	LA PSICOMOTRICIDA VIVENCIADA EN LA EDUCACION INICIAL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 2 A 6 AÑOS DE LA REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA	José Ramón Marín Ramírez	Venezuela
EF-010	PROPUESTA METODOLÓGICA PARA DIAGNOSTICAR EL DESARROLLO PSICOMOTOR EN ESCOLARES DE 6 A 8 AÑOS. PARROQUIA MILLA, MUNICIPIO LIBERTADOR DEL ESTADO MÉRIDA.	Blanca Rivas	Venezuela
EF-011	LA MEJORA DE LAS RELACIONES INTERCULTURALES A TRAVÉS DE TAREAS DIDÁCTICAS BASADAS EN JUEGOS TRADICIONALES EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE LA ESCUELA INTERNACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE.	Mayra Amparo Torres Rodríguez	Cuba

EF-012	METODOLOGÍA PARA LA ATENCIÓN EDUCATIVA A ESCOLARES AUTISTAS CON BAJO NIVEL DE FUNCIONAMIENTO DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA ADAPTADA.	Lexy Lázaro Figueredo Frutos	Cuba
EF-013	PROPUESTA DE JUEGOS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA ALUMNOS DE SEGUNDO GRADO CON DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD EN ESCUELAS PRIMARIAS DEL CONSEJO CUBANACÁN.	Maribel Mola Cantero	Cuba
EF-014	VALORES QUE TRASMITE EL DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA QUE LABORA EN LA ESCUELA TÉCNICA ROBINSONIANA “JOAQUÍN AVELLÁN” MUNICIPIO GIRARDOT ARAGUA.	Andrés Eloy Romero	Venezuela
EF-015	ANÁLISIS DE LA CREATIVIDAD MOTRIZ DE LAS ALUMNAS DE GIMNASIA RÍTMICA DE LA CATEGORÍA 6 – 8 AÑOS EN LA HABANA.	María Trinidad Bequer Soto del Valle	Cuba
EF-016	ACCIONES MOTRICES CONJUNTAS PARA ESTIMULAR LA PARTICIPACIÓN DE FAMILIAS DE LOS NIÑOS/AS PREESCOLARES DEL REPARTO CARDOSO SANTA CLARA.	Idania Blanco Cepero	Cuba
EF-017	EL WEBLOG COMO HERRAMENTA DE APAYO Y MOTIVACIÓN PARA LA PARTICIPACIÓN EN LOS DEPORTES DE CALLE.	Grisell Bolivar Luisa Uzcategui Yuri Estopello	Venezuela
EF-018	METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE LOS JUEGOS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DEL ADULTO	Ana María Pons Núñez.	Cuba

	MAYOR.		
EF-019	PROGRAMA DE GIMNASIA AEROBIA PARA LA SALUD PARA ESTIMULAR LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR	Ramona Carro Asén	Cuba
EF-020	LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN LA EDUCACIÓN FÍSICA.	Jesús A. Cornejo López.	Cuba
EF-021	ACTIVIDADES FÍSICAS PARA FAVORECER EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD FINA EN ESCOLARES CON SÍNDROME DOWN	Francisca Valerino Repilado	Cuba
EF-022	INTERCAMBIO CULTURAL BRASIL URUGUAY EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR A TRAVES DE LOS PROGRAMAS PROUCA Y CEIBAL.	Verónica Gabriela Silva Piovani	Brasil
EF-023	WUSHU Y PSICOMOTRICIDAD INFANTIL.	Meyling Wong Chiu	Cuba
EF-024	ACCIONES PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS-RECREATIVAS EN PERSONAS SORDAS E HIPOACÚSICAS DEL MUNICIPIO SANCTI-SPÍRITUS.	Zadys Lisset Acevedo Bravo	Cuba
EF-025	JUEGOS SIMPLIFICADOS PARA DESARROLLAR LOS PRINCIPALES ELEMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FÚTSAL EN LOS ADOLESCENTES DE 10 A 12 AÑOS.	Yordanis Tamayo Álvarez.	Cuba
EF-026	“SE COMPITE PARA GANAR” UNA COMPETENCIA ALTERNATIVA PARA POTENCIAR LA PRÁCTICA MASIVA DEL	Juan Sabourin Céspedes.	Cuba

	DEPORTE EN LOS ADULTOS.		
EF-027	JUEGOS SIMPLIFICADOS PARA LA AMSIFICACIÓN DEL BESIBOL EN LA PARROQUIA ANTEMANO DEL DISTRITO CAPITAL EN VENEZUELA	Doirge A. Miranda Susana J. Alvarado	Venezuela
EF-028	PLANIFICACIÓN DEL ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN MEDIA GENERAL. CASO: EDUCACIÓN EN ATLETISMO	Raiza Carraballo Sequera	Venezuela

ÁREA 2: TALLER INTERNACIONAL “DEPORTE, MEDIO AMBIENTE Y SOCIEDAD”

CÓDIGO	TÍTULO	AUTORES	PAÍS
DMAS-001	HISTORIA Y CULTURA EN EL PROCESO DE INSTITUCIONALIZACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN CUBA.	Bárbara Paz Sánchez Rodríguez	Cuba
DMAS-002	SOBRE LOS CAMPOS DEL CONOCIMIENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE A CONSIDERAR PARA ANALIZAR Y MEDIR LAS INCIDENCIAS O IMPACTOS DE LAS ACTIVIDADES DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA.	Jerry Bosque Jiménez	Cuba
DMAS-003	LA FORMACIÓN DE ACTITUDES PROFESIONALES EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE LA EIEFD.	Oralmis Llaugert	Cuba
DMAS-004	EL VALOR COLABORACIÓN EN LA FORMACIÓN DE DOCTORES. LA EXPERIENCIA DE LA UCCFD.	Isabel M. Fleitas Díaz.	Cuba
DMAS-005	LA DIRECCIÓN INSTITUCIONAL DE LA FORMACIÓN DE VALORES EN LAS ESCUELAS FORMADORAS DE ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVOS.	Orisel Fernández Pupo	Cuba
DMAS-006	PROCESO DIRECTOR DE REFORZAMIENTO DE VALORES EN EL INDER.	Félix Pérez Rodríguez	Cuba
DMAS-007	“MULTIMEDIA INSTRUCTIVO DIVULGATIVA PARA FORTALECER LA LABOR DEL EQUIPO	Fernando Emilio Valladares Fuente	Cuba

	DE ALIANZA GLOBAL DEL DEPORTE DE CUBA		
DMAS-008	“ECO PROYECTO MARTIANO ÁRBOL DEL MUNDO”.	Fidel Hechavarría Grave de Peralta	Cuba
DMAS-009	VOLUNTARISMO OLÍMPICO, UN FENÓMENO SOCIOLÓGICO DEL DEPORTE.	Douglas Crispín Castellanos	Cuba
DMAS-010	ESTRATEGIA DE EDUCACIÓN AMBIENTAL PARA LOS ATLETAS DE CICLISMO DE RUTA DE LA EIDE “PEDRO BATISTA FONSECA.	Margarita González Vázquez.	Cuba
DMAS-011	ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE VALORES A TRAVÉS DEL FÚTBOL EN LA ESCUELA “FRIDA KAHLO”, DE LA CIUDAD DE CHIHUAHUA, CHIH. MÉXICO.	JesúsJasso Reyes Guadalupe Javier Rivero Carrasco Roberto Arturo Paredes Miguel Conchas Ramirez	México
DMAS-012	PROCESO DE GÉNESIS DE UNA ALTERNATIVA METODOLÓGICA PARA EL ANÁLISIS DE DATOS ASISTIDO POR COMPUTADORAS DEMANDADO POR EL PROYECTO “LA FORMACIÓN DE VALORES EN LOS DEPORTISTAS CUBANOS DE ALTO RENDIMIENTO. RETOS Y PERSPECTIVAS”.	Magda Mesa Anoceto	Cuba
DMAS-013	LA ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA EN EL ÁMBITO LOCAL COMUNITARIO: UN ESPACIO PARA EL DESARROLLO DE INTERVENCIONES SOCIOEDUCATIVAS.	Osmani Iglesias Rodríguez	Cuba
DMAS-014	ACCIONES PARA EL DISEÑO DE UN SGA EN LA ACADEMIA NACIONAL DE SOFTBOL SEGÚN NC	Ramón Israel Negrín Pérez	Cuba

	14001:2004 EN CIEGO DE ÁVILA.		
DMAS-015	PROYECTO DE EDUCACIÓN AMBIENTAL PARA EL DEPORTE DE VELA EN CUBA”	Isaac Ben-Zvi Zabicki Mulkay	Cuba
DMAS-016	CONFECCIÓN DE LA PARTE EXTERIOR DE BALONES DE VOLEIBOL CON MATERIALES RECICLADOS PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA SECUNDARIA BÁSICA JOSÉ MARTÍ DEL MUNICIPIO COTORRO.	Yunior Félix Tornés Ortega	Cuba
DMAS-017	ECODEPORTE.CU: PROPUESTA DE SITIOWEB CUBANO SOBRE DEPORTE Y MEDIOAMBIENTE.	Santiago León Martínez	Cuba
DMAS-018	DEPORTES ESPECIALES UN ACERCAMIENTO A LOS PRINCIPALES PROBLEMAS AMBIENTALES QUE SE PRODUCEN DURANTE LA PRÁCTICA DE KARTING EN CUBA.	Boris Romero Turro	Cuba
DMAS-019	LA ESCUELA DEPORTIVA CUBANA: UN ENFOQUE EN PROCESOS.	Felix Pérez Rodríguez	Cuba
DMAS-020	RESCATE DE LOS VALORES OLIMPICOS EN JÓVENES ESTUDIANTES DE LA REPÚBLICA DE ANGOLA.	Pedro Domingos	Angola
DMAS-021	LA CULTURA FÍSICA DE LA POBLACIÓN INDÍGENA “JIVI” DEL ESTADO AMAZONAS DE VENEZUELA.	Elizabeth Miszrahi Oscar Saliyas	Venezuela
DMAS-022	REPRESENTACIONES SOCIALES SOBRE LA SELECCIÓN NACIONAL DE FUTBOL A MAYORES -LA VINOTINTO- Y SU RELACIÓN CON LA IDENTIDAD NACIONAL	Alessandro D’Amico	Venezuela

ÁREA 3: II TALLER INTERNACIONAL “GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN EL ESCENARIO GLOBAL ACTUAL”.

CÓDIGO	TÍTULO	AUTORES	PAÍS
GAF-001	MODELO GETLING EN LA ORGANIZACIÓN DEPORTIVA	Omar Paulas González	Cuba
GAF-002	LA CAPACITACIÓN DE LOS OFICIALES EN EL ÁREA FÍSICO-DEPORTIVA DE LA ACADEMIA MILITAR DE LA GNB DE VENEZUELA.	Jonathan E. Duran Aguilera	Venezuela
GAF-003	CONCURSO FONDEPORTE, COMPORTAMIENTO HISTÓRICO 2002-2010, REGIÓN DEL BIOBÍO	Leonardo Baño Oyarce	Chile
GAF-004	COACHING EN LA ORGANIZACIÓN DEPORTIVA.	Tania Ivette Hernández Echevarría	Cuba
GAF-005	PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE CAPACITACIÓN PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO PROFESIONAL DE LOS ENTRENADORES DE LA ASOCIACIÓN MUNICIPAL DE NATACIÓN DE LA CIUDAD DE EL ALTO – LA PAZ. BOLIVIA.	Cristhian Paul Cardozo Huanca	Bolivia
GAF-006	BENCHMARKING Y LA ORGANIZACIÓN DEPORTIVA	Luis del Toro Reyes	Cuba
GAF-007	MODELO ORGANIZACIONAL PARA EL FUNCIONAMIENTO DE LOS COMITÉS DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE LOS CONSEJOS	Robert Martínez Ochoa	Venezuela

	COMUNALES.		
GAF-008	GESTIÓN PARA EL CONOCIMIENTO EN FUNCIÓN DEL DESARROLLO DEL CAPITAL INTELECTUAL EN LA UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y DEPORTES	Luis del Toro Reyes	Cuba
GAF-009	LA MOTIVACIÓN: PARADIGMA PARA EL DIRECTIVO DEL INDER	Johselyn Ramiro Ruiz	Cuba
GAF-010	EL SERIQUALGAF UNA HERRAMIENTA DE AUTO EVALUACIÓN PARA LOS GIMNASIOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN CARACAS	Odalís Rivas Blum.	Venezuela
GAF-011	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO PARA LA EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO DE ADMINISTRATIVOS EN LOS COMBINADOS DEPORTIVOS	Ana María Peña Rojas.	Cuba
GAF-012	EL POSTGRADO INTERNACIONAL: PROPUESTA DE PROCEDIMIENTOS PARA LA GESTIÓN ECONÓMICA UNIVERSITARIA.	MNereyda Piñeiro Suárez	Cuba
GAF-013	ESTRATEGIA PARA LA MASIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN EL LICEO BOLIVARIANO DR. LEONARDO RUIZ PINEDA EN EL MUNICIPIO JUNÍN, ESTADO TÁCHIRA.	Reynaldo J. Estrada Cingualbres Orlando Gutiérrez Jadhír Yosber Durán Cáceres	Venezuela
GAF-014	SISTEMA DE GESTIÓN CON ENFOQUE A CALIDAD TOTAL PARA EL SERVICIO DE ALTO RENDIMIENTO DE ESGRIMA EN VILLA CLARA.	Rafael Millán Caballero.	Cuba
GAF-015	PROPUESTA DE INDICADORES PARA	Jorge Marín Clemente	Cuba

	PERFECCIONAR LA GIC		
GAF-016	LOS CONSEJOS DE CIENCIA E INNOVACIÓN TECNOLÓGICA EN DEPORTES PRIORIZADOS Y ESTRATÉGICOS DE VILLA CLARA. UNA EXPERIENCIA.	Yanet Pérez Surita.	Cuba
GAF-017	MODELO DE EVALUACIÓN EXANTE DE PROYECTOS DE CIENCIA E INNOVACIÓN DE LA UCCFD "MANUEL FAJARDO".	Gloria Barroso Rodríguez.	Cuba
GAF-018	EL PROFESIONAL DE LA CULTURA FÍSICA COMO GESTOR DE LA CULTURA, LOS DEPORTES Y LA RECREACIÓN EN FUNCIÓN DEL DESARROLLO SOCIOCULTURAL DE LAS COMUNIDADES RURALES DE SANTIAGO DE CUBA.	Manuel Suárez Bestard.	Cuba
GAF-019	ESTRATEGIA DE CAPACITACIÓN PARA LOS ACTIVISTAS COMUNITARIOS EN EL PLAN TURQUINO- BAMBURANAO.	Alirio Pérez Muñoz.	Cuba
GAF-020	DISEÑO DE UN SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD, PARA LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE	Jorge Luís León Vanegas.	Cuba
GAF-021	LA INFLUENCIA DE LA TECNOLOGÍA EN LA CAPACITACIÓN DE LOS ENTRENADORES DE NATACIÓN.	Cristhian Paul Cardozo Huanca	Bolivia
GAF-022	IDICADORES DE GESTIÓN COMPETITIVA EN LAS ORGANIZACIONES DEPORTIVAS DE BASE.	Gilberto Simao	Ángola

GAF-023	MODELO ORGANIZACIONAL PARA EL PERFECCIONAMIENTO DEL ALTO RENDIMIENTO EN LAS ORGANIZACIONES DE BASE DE LA REPÚBLICA DE ANGOLA	José Domingos	Ángola
GAF-024	MODELO PARA GESTIONAR EL TRABAJO METDOLÓGICO DE LOS PROFESORES EN LA UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR. VENEZUELA	María de los Angeles Rodríguez Taboada.	Cuba
GAF-025	PORTAL DE CURRICULOS DOCENTES	Ileana M. Quintero Sierra	Cuba

ÁREA 3: II TALLER INTERNACIONAL “LA FORMACIÓN CONTINUA DEL PROFESIONAL DE LA CULTURA FÍSICA”.

CÓDIGO	TÍTULO	AUTORES	PAÍS
FCP-001	ESTRATEGIA E INVESTIGACIÓN, PILARES DE LA AUTO EVALUACIÓN INSTITUCIONAL PARA LA MEJORA DE LA CALIDAD. UNA EXPERIENCIA EN LA UCCFD “MANUEL FAJARDO”, CUBA.	Alejandro López Rodríguez	Cuba
FCP-002	CONCEPCIÓN PEDAGÓGICA PARA EL TPI DE LA ASIGNATURA FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS DEL EJERCICIO FÍSICO.	Mayda García Rubio.	Cuba
FCP-003	ASOCIACIONES ENTRE EL ESTADO CIVIL DE LOS PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA BRASILEROS Y LAS CONDICIONES Y ESTILO DE VIDA DEL TRABAJADOR DOCENTE	Jorge Both Juarez Vieira Do Nascimento	Brasil
FCP-004	ESTRATEGIA PEDAGÓGICA: UNA VÍA PARA LA CONSOLIDACIÓN DE LOS CONTENIDOS DE EXPRESIÓN CORPORAL EN LOS PROFESORES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE.	Marveris Caridad Sarmiento Urrutia	Cuba
FCP-005	EXPERIENCIAS SOBRE EL DESARROLLO DE LOS PROGRAMAS DE LA ESPECIALIDAD DE POSTGRADO EN LA UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE (UCCFD) “MANUEL FAJARDO”.	Amarilys Torres Ramírez	Cuba

FCP-006	ASOCIACIONES ENTRE EL SEXO DE ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE URUGUAY Y LAS PREOCUPACIONES PEDAGÓGICAS EN LA PRÁCTICA DOCENTE	Verónica Gabriela Silva Piovani Jorge Both	Brasil
FCP-007	ESTRATEGIAS COMUNICATIVAS PARA LA TRIADA ENTRENADOR ATLETA PROFESOR DEPORTIVO	Olga Lidia Vivas Blay	Cuba
FCP-008	"HABILIDADES INVESTIGATIVAS COMO EJE TRANSVERSAL DEL CURRÍCULO: ESTRATEGIA PARA EVALUAR COMPETENCIAS PROFESIONALES	Maria del Carmen Ruisánchez Regalado	Cuba
FCP-009	SISTEMA DE TAREAS COMUNICATIVAS PARA DESARROLLAR LA MACROHABILIDAD DE COMPRENSIÓN EN IDIOMA INGLÉS DE LOS PROFESORES DE LA EIEFD.	Niurka Rodríguez Martínez	Cuba
FCP-010	VOLEIBOL: DIDACTICA BAJO LA MODALIDAD VIRTUAL	Yodilbeida S. Rangel Urbina	Venezuela
FCP-011	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE EN LA UCCFD "MANUEL FAJARDO" PARA LA ASIGNATURA DE ANÁLISIS DE DATOS.	Susana Minoú Blanco Malmierca	Cuba
FCP-012	MODELO DE FORMACIÓN PEDAGÓGICA CONTINUA PARA LA FORMACIÓN DE COMPETENCIAS PEDAGÓGICAS EN LOS PROFESORES DE LA UCCFD "MANUEL	Xenia Mónica Aguiar Santiago	Cuba

	FAJARDO" FACULTAD DE VILLA CLARA		
FCP-013	ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA LA FORMACIÓN CIENTÍFICA A TRAVÉS DE LA COMPUTACIÓN EN LA UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE, SANTIAGO DE CUBA.	Lilian César Arcos	Cuba
FCP-014	SOFTWARE EDUCATIVO "ENSEÑAR A NADAR"	Norma Mirabal Florin	Cuba
FCP-015	LA LECTURA RÁPIDA EN LA FORMACIÓN DEL PERSONAL DE CULTURA FÍSICA.	Ángel Reynaldo Gómez	Cuba
FCP-016	LA EDUCACIÓN A DISTANCIA Y LAS COMPETENCIAS EN TIC DE LOS PROFESORES UNIVERSITARIOS: BINOMIO INSEPARABLE.	Zayda Rita Pérez Zubillaga	Cuba
FCP-017	MODELO DE EVALUACIÓN DEL IMPACTO DE LA ESPECIALIDAD DEL POSTGRADO EN DEPORTE PARA EL ALTO RENDIMIENTO EN LA UCCFD.	Liván Ariel Fernández	Cuba
FCP-018	EL ENFOQUE POR TAREAS, UNA VÍA PRODUCTIVA PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES PROFESIONALES PEDAGÓGICAS BÁSICAS DESDE LA ENSEÑANZA DEL ESPAÑOL COMO LENGUA EXTRANJERA EN EL CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	Dritza La Cruz Calvo.	Cuba
FCP-019	DESARROLLO Y EVALUACIÓN DE HABILIDADES COMUNICATIVAS DESDE LA BIOLOGÍA A TRAVÉS DEL APRENDIZAJE COOPERATIVO EN EL CURSO PREPARATORIO	Madelin Acosta Méndez	Cuba

	DE LA EIEFD.		
FCP-020	ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA LA REAFIRMACIÓN PROFESIONAL EN LA LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA.	Osmeri Prado Sosa	Cuba
FCP-021	MULTILANZ, COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE DE LOS LANZAMIENTOS ATLÉTICOS”.	Didiet Sterling Canto	Cuba
FCP-022	LA FORMACIÓN PEDAGÓGICA INICIAL DE FUTUROS ENTRENADORES DEPORTIVOS EN LA LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA.	Michel Oroceno Aragón	Cuba
FCP-023	ESTUDIO DE LAS PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS PERSONOLÓGICAS QUE MATIZAN EL COMPORTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DEL CURSO REGULAR DIURNO DE LA LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA.	Isabel Saura Pérez.	Cuba
FCP-024	PROPUESTA METODOLÓGICA PARA LA EVALUACIÓN DEL PLAN DE ESTUDIO DEL ESPACIO ACADÉMICO CIENCIAS DEL DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL DEL YARACUY.	Mariys Caruci de Marullo	Venezuela
FCP-025	EL FOMENTO DE VALORES A TRAVES DE LA CLASE DE EDUCACION FISICA EN LA ESCUELA TÉCNICA ROBINSONIANA JOAQUIN AVELLAN ARAGUA VENEZUELA.	Andres Eloy Romero	Venezuela

ÁREA 4: 1^{er} FORO INTERNACIONAL DE CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA Y PROFILÁCTICA.

CÓDIGO	TÍTULO	AUTORES	PAÍS
CFTP-001	PROGRAMA DE EJERCICIOS EN ICTUS: EXPERIENCIA EN A.P.S	Jorge de L. Coll Costa.	Cuba
CFTP-002	PIE DEL TAEKWONDOISTA. PROGRAMA DE EJERCICIOS COMO TRATAMIENTO.	Dayneri León Valladares	Cuba
CFTP-003	RELACIONES ENTRE CALIDAD DE VIDA, ACTIVIDAD FÍSICA, SEDENTARISMO Y FITNESS CARDIORESPIRATORIO EN NIÑOS.	Pere A. Borrás	España
CFTP-004	BENEFICIOS DE LA BAILOTERAPIA O SANABANDA	Freddy Santiago Contreras León	Ecuador
CFTP-005	LA EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA DE LAS PERSONAS MAYORES.	Jesús Fernández Gómez	Cuba
CFTP-006	TRATAMIENTO INTEGRAL APLICADO A PACIENTES OBESAS ATENDIDAS EN EL GIMNASIO DE LA UCCFD "MANUEL FAJARDO".	Reinerio Fonseca Castillo	Cuba
CFTP-007	ASSESSMENT OF BODY COMPOSITION OF 6 TO 9 YEAR- OLD PUPILS IN CENTRAL UGANDA	Constance A. Nakayiza Nsibambi	Uganda
CFTP-008	PROFILAXIS PARA LAS LESIONES DE LAS MANOS DE LOS BOXEADORES.	Noemí Roig Méndez	Cuba
CFTP-009	INFLUENCIA DEL MASAJE SHIATSU-DO EN LA PRONTA REHABILITACIÓN Y REINCORPORACIÓN DE LOS VOLEIBOLISTAS.	Domingo Román Vega Alfonso.	Cuba

CFTP-010	PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DEL NEURO-DESARROLLO Y LAS NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES (NEE). ESTRATEGIA EDUCATIVA INTERSECTORIAL PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD.	Yamila Fernández Nieve	Cuba
CFTP-011	ASSESSMENT OF PHYSICAL CAPACITIES OF CHILDREN AGED BETWEEN 6-14 YEARS IN BUSOWA COMMUNITY, BUGIRI DISTRICT, UGANDA	Mukana Roland Shimey.	Uganda
CFTP-012	PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD PARA LA INTERVENCIÓN PSICOMOTRIZ EN ADULTOS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL	Eduardo Lázaro Ramón Leiva	Cuba
CFTP-013	VALORACIÓN CRÍTICA DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA EN EL TRATAMIENTO DE LA ANSIEDAD EN MUJERES ADULTAS	Osvaldo León Bravo.	Cuba
CFTP-014	LAS DEFORMACIONES POSTURALES Y DE LA MARCHA EN NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER CICLO DE LA ENSEÑANZA PRIMARIA DE MATANZAS,	René Perera Díaz	Cuba
CFTP-015	ESATRATEGIA PEDAGÓGICA PARA LA REHABILITACIÓN FÍSICA MOTORA DE PACIENTES CON TCEG.	Eddie Nicola Depestre Triana	Cuba
CFTP-016	EL EMBARAZO PRECOZ EN LAS	Idalmis Tomasa Mayet	Cuba

	ESTUDIANTES-ATLETAS DE LA EIDE DE SANTIAGO DE CUBA.	Muguercia.	
CFTP-017	JUEGOS TERAPÉUTICOS EN LA REHABILITACIÓN DE LOS ESCOLARES ASMÁTICOS DE TERCER GRADO.	Yoisel Segura Olano	Cuba
CFTP-018	THE ROLE OF PARENTS IN PREVENTION OF SOCCER-RELATED INJURIES	Reza Rahimi Moghaddam	Iran
CFTP-019	LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL TRATAMIENTO DEL ESTADO DEPRESIVO EN EL ADULTO MAYOR DE CIUDAD TARARÁ, MUNICIPIO HABANA DEL ESTE.”	Marlene de los Ángeles Hernández Torrerres	Cuba
CFTP-020	PLAN DE ACTIVIDADES EDUCATIVAS Y FÍSICAS PARA DISMINUIR EL PESO CORPORAL DE PACIENTES OBESOS CON EDADES ENTRE 20-30 AÑOS. PINAR DEL RÍO.	Raydel Gámez García.	Cuba
CFTP-021	PROGRAMA REHABILITADOR PARA ADULTOS MAYORES ENCAMADOS, DESDE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA.	Alejandro Jorge Soto Rodríguez.	Cuba
CFTP-022	LA CULTURA NUTRICIONAL EN EL TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD EN LAS FÉMINAS OBESAS (30-40 AÑOS)	Claudina Ramirez Vinent.	Cuba
CFTP-023	DISEÑO DE UN PLASTRÓN ELÉCTRICO PARA LA PRUEBA ESPECÍFICA DE TERRENO EN FLORETISTAS CUBANOS	Ramsés Raymond Yáñez.	Cuba
CFTP-024	ALTERNATIVA ORGANIZATIVA DE EJERCICIOS AERÓBICOS POR ETAPAS PARA EL AUMENTO	Eduardo Sandoval García	Cuba

	DE LA CAPACIDAD AERÓBICA DE LAS PRACTICANTES.		
CFTP-025	PROPUESTA DE UNA BATERÍA DE EJERCICIOS PARA EL DESENTRENAMIENTO DE LOS DEPORTISTAS ÉLITE DEL VOLEIBOL CUBANO	Edita M. Aguilar Rodríguez	Cuba
CFTP-026	ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA PARA LA PROFILAXIS DE DEFORMIDADES POSTURALES DE TIPO ADQUIRIDAS EN NIÑOS DE 5TO GRADO.	Mayda Losada Robaina	Cuba
CFTP-027	CARACTERIZACIÓN DEL ESGUINCE DE TOBILLO Y DE LOS ATLETAS DE MEDIO FONDO EN LA CATEGORÍA 13-16 AÑOS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL CARCHI, ECUADOR	Jhon Diego Ortega Castillo	Ecuador
CFTP-028	EFFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICA TERAPÉUTICA EN LA REHABILITACIÓN DE PACIENTES DE LA TERCERA EDAD CON DEABIES MELLITUS TIPO II DE GUAYAS, ECUADOR	Diego Marcelo Calles Ruiz	Ecuador
CFTP-029	EL DEPORTE CHAAJ COMO FACTOR DE MEJORAMIENTO DE LA EFICIENCIA FÍSICA DE LOS INTEGRANTES DE LOS EQUIPOS REPRESENTANTES DEL MOVIMIENTO JUVENIL AJ 'TZUK EN EL DEPARTAMENTO DE CHIMALTENANGO, GUATEMALA.	Alfredo Eramil Lemus Barrientos	Guatemala

CFTP-030	EJERCICIOS FÍSICOS TERAPÉUTICOS PARA LA BURSITIS DE HOMBRO EN POLITAS DEL EQUIPO MAYOR NACIONAL DE GUATEMALA.	Juan Carlos Herrera Bo	Guatemala
CFTP-031	ESTRATEGIA PARA LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMNA DE EJERCICIOS FÍSICOS TERAPÉUTICOS EN PACIENTES DIABÉTICOS TIPO II DEL HOSPITAL MILITAR MONJA BLANCA, GUATEMALA.	Alby Joana Aguilar Chavez	Guatemala
CFTP-032	ESTUDIO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN NIÑOS CON DISCPOAICDAD INTELECTUAL EN LA EDAD 10-12 AÑOS DE LA CIUDAD DE QUITO, ECUADOR	Silvia Paulina Yanez Estevez	Ecuador
CFTP-033	EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSCAS EN NIÑOS CON SÍNDROME DE DOWN EN LA EDAD DE 10-12 AÑOS DE LA ESCUELA ESPECIAL MARGARITA GÓMEZ PALACIO DE LA CIUDAD DE URUAPAN. MICHOACÁN, MEXICO	Jose Luís Ponce Razo	Mexico
CFTP-034	PROPUESTA DE UNA BATERÍA DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA EL TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES EN PACIENTES ENTRE 35-55 AÑOS DE LA CLÍNICA LA ASUNCIÓN EN BARRANQUILLA, ATLÁNTICO, COLOMBIA.	Leonor Mariana Duque Fernández	Colombia
CFTP-035	PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS TERAPÉUTICOS DE POTENCIACIÓN Y ELONGACIÓN EN PACIENTES DE EDAD MEDIA	Diego Iván Legarda Insuasty	Colombia

	CON LUMBALGIA CRÓNICA DE LA CLÍNICA FÁTIMA EN PASTO – NARIÑO - COLOMBIA		
CFTP-036	PROPUESTA DE UN SISTEMA DE EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN FÍSICA PARA LAS LESIONES DEPORTIVAS MÁS FRECUENTES EN LOS FUTBOLISTAS DE LA CATEGORÍA AREQUIPA-PERÚ.	Hugo Andrés Casquino Chillcahua	Perú
CFTP-037	PROPUESTA DE EJERCICIOS FÍSICOS TERAPÉUTICOS PARA EL TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD EN CONGOLESES DE 8-12 AÑOS DEL CENTRO DE REHABILITACIÓN DE KINSHASA	Doudou Lokasa	Congo
CFTP-038	PROPUESTA DE UN CONJUNTO DE EJERCICIOS FÍSICOS EN EL CONTROL METABÓLICO DE PACIENTES CON DIABETES MELLITUS TIPO II QUE ASISTEN A LA CAJA NACIONAL DE SALUD (CNS), DE LA CIUDAD DE ORURO, REPÚBLICA DE BOLIVIA	Invy Hazzél Castro Guzmán.	Bolivia
CFTP-039	APLICACIÓN DE UNA BATERÍA DE PRUEBAS PARA CONOCER LA CONDICIÓN FÍSICA DEL ADULTO MAYOR COMPRENDIDOS ENTRE 60-90 AÑOS DEL MUNICIPIO CENTRO HABANA.	Irina González Torres	Cuba
CFTP-040	RUTINAS DE LIAN GONG, COMO OPCIÓN DE GIMNASIA LABORAL PARA ENFRENTAR CONSECUENCIAS DEL SEDENTARISMO EN	Edgardo Andrés Venegas Peralta	Chile

	PERSONAL QUE DESEMPEÑAN CARGOS ADMINISTRATIVOS EN MAIL PASEO SAN BERNARDO DE SANTIAGO DE CHILE		
CFTP-041	EJERCICIOS DE NATACIÓN TERAPÉUTICA PARA ADULTOS HIPERTENSOS DE LA PARROQUIA "EL VALLE", CARACAS	Mafer Palomo Cuevas	Venezuela
CFTP-042	SISTEMA DE ACCIONES PARA LA INTEGRACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD AUDITIVA EN LAS COMUNIDAD DE NUEVO MUNDO, PARROQUIA MACUTO, ESTADO VARGAS.	Niurka Escobar Escobar	Venezuela
CFTP-043	RONDANA ALTERNATIVA DE TRACCIÓN PARA EL TRABAJO DE LA MOVILIDAD ARTICULAR EN HOMBROS.	Carmen Elena Canelón Vargas	Venezuela
CFTP-044	EFFECTO DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA SISTEMÁTICA PARA LA APTITUD FÍSICA Y SALUD DE LOS EMPLEADOS DE LA UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS	Oscar Mauricio Santamaría Niño	Venezuela
CFTP-045	PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA PACIENTES HIPERTENSOS EN EL CENTRO HOSPITALARIO UNIVERSITARIO DE BRAZZAVILLE	Fallmeddi Bipfouma	Congo

ÁREA 4: II SIMPOSIO INTERNACIONAL DE BIOMECÁNICA.

CÓDIGO	TÍTULO	AUTORES	PAÍS
BM-001	TEST PARA EVALUAR LAS CAPACIDADES ELÁSTICA Y REACTIVA EN LAS EXTREMIDADES SUPERIORES.	Zelma Quetglas González	Cuba
BM-002	INTEGRACIÓN DE VARIABLES BIOMÉDICAS Y BIOMECÁNICAS EN EL CONTROL MÉDICO DE CORREDORAS MEDIOFONDISTAS. NUEVO ENFOQUE.	Rolando Borges Mojaiber	Cuba
BM-003	ANÁLISIS BIOMECÁNICO PARA MEJORAR LA TÉCNICA DE LA MARCHA O CAMINATA COMPETITIVA.	Gustavo Álvarez Mendoza Gerardo Arredondo Martell Héctor Medina López Cristóbal Barrón Luján	México
BM-004	ESTIMACIÓN DEL PORCENTAJE DE FIBRAS RÁPIDAS Y LENTAS MEDIANTE PRUEBA MOTORA.	Omar Iglesias Pérez	Cuba
BM-005	ANÁLISIS DEL DESEMPEÑO TÉCNICO EN LA FASE DE DESPEGUE DEL SALTO DE LONGITUD DE ATLETAS ESCOLARES DE LA ISLA DE LA JUVENTUD.	Julio César Pérez Suzarte	Cuba
BM-006	CORRECCIONES BIOMECÁNICO-CINEMÁTICAS	Alexander de la Celda	Cuba

	PARA MEJORAR EL GRADIENTE DE FUERZA EN LA EJECUCIÓN DEL TIRO DE FRENTE POR UNA POLISTA 15-16 VILLACLAREÑA”.	Brovkina	
BM-007	VALIDACIÓN MEDIANTE MÉTODO DELPHI DE UN MODELO BIOMECÁNICO PARA ANALIZAR LA EJECUCIÓN DEL MOVIMIENTO DE LA TÉCNICA DEL BATEO.	Eddy Duarte Pérez	Cuba
BM-008	ANÁLISIS BIOMECÁNICO DE LA SALIDA CON AGARRE EN NATACIÓN: UN ESTUDIO DE CASOS.	Amada Plácida Gómez Zoquez	Cuba
BM-009	ANÁLISIS DE LAS CARACTERÍSTICAS BIOCINEMÁTICAS DEL PASE DE VALLA EN LOS 400 METROS: UN ESTUDIO DE CASO.	Rosario Geysa Cañizares Arteaga	Cuba
BM-010	ESTUDIO CINEMÁTICO DE LAS FASES PRINCIPAL Y FINAL DE IMPULSIÓN DE LA BALA EN ATLETAS MASCULINOS DEL EQUIPO NACIONAL DE CUBA.	Juan Alberto Sánchez Meriño	Cuba
BM-011	EL SISTEMA DE ANÁLISIS DE MOVIMIENTO Y SU APLICACIÓN EN LA DOCENCIA EN LA ESCUELA INTERNACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE.	Lázaro Medina Saavedra	Cuba
BM-012	PERFIL DERMATOGLÍFICO EN ATLETAS ESCOLARES CAMAGÜEYANOS.	Rafael Tamarit Medrano	Cuba

LISTADO DE CONFERENCIAS PRINCIPALES

CÓDIGO	TÍTULO	COMISIÓN	AUTORES	INSTITUCIÓN Y PAÍS
MARTES 6				
CP-001	EL ENTRENADOR DEPORTIVO DE EXCELENCIA.	AR	<i>DrC. Antonio E. Becali Garrido</i>	UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba.
CP-002	¿QUÉ ES EL EXTRA DE LOS CAMPEONES?	PMD-P	<i>DrC. Francisco García Ucha</i>	UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba.
CP-003	LAS HABILIDADES DIRECTIVAS Y PENSAMIENTO COMPETITIVO.	GAF	<i>DrC. Omar Paulas González</i>	UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba.
CP-004	LESIONES DE TEJIDOS BLANDOS	CFTP	<i>Dr.Cs. Rodrigo Álvarez Cambras</i>	Hospital Ortopedico Frank País. Cuba
CP-005	NUEVO MODELO TEORICO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.	AR	<i>DrC. Manuel Copello Janjaque</i>	UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba.
CP-006	TENDENCIAS ACTUALES DE LA MEDICINA DEL DEPORTE EN CUBA	PMD-M	<i>Dr. Jorge Pavel Pino Rivero</i>	Instituto de Medicna Deportiva. Cuba.
CP-007	EJERCICIOS FÍSICOS EN PACIENTES DIABÉTICOS CON ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES	CFTP	<i>Dr. Eduardo Rivas Estany</i>	Instituto de Cardiología y Cirugía Cardiovascular.

CP-013	DINÁMICA DEL DESARROLLO MOTOR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 0 – 5 AÑOS.	EF	<i>Dra.C Gladys Béquer Díaz</i>	Cuba	INDER. Cuba
MIÉRCOLES 7					
CP-009	EL SISTEMA DE TRABAJO TÉCNICO Y METODOLÓGICO EN LA PREPARACIÓN DE DELEGACIONES DEPORTIVAS A JUEGOS MULTIDISCIPLINARIOS. EXPERIENCIA 2009 – 2012	AR	<i>MSc. Lázaro Fernández castellanos</i>		INDER. Cuba
CP-010	EVALUACIÓN POR COMPETENCIAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA	EF	<i>DrC Domingo Blázquez Sánchez</i>		Instituto Nacional de Educación Física de Catalunya. INEFC.
CP-011	LA MEJORA DE LA CALIDAD DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL Y LA INVESTIGACIÓN EDUCATIVA. UN ESTUDIO DEL CLIMA DOCENTE EDUCATIVO EN LA UCCFD.	FCP	<i>DrC. Alejandro López Rodríguez</i>		UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba
CP-012	EN LA SOCIEDAD DE LA INFORMACIÓN: ¿QUÉ VEN Y A QUÉ JUEGAN LOS NIÑOS EN SU TIEMPO LIBRE?	TLR	<i>DrC. Jesús Jasso Reyes</i>		Universidad Autónoma de Chihuahua, México

JUEVES 8

CP-015	MODELO DIDÁCTICO PARA LA UTILIAZACIÓN DEL JUEGO PEDAGÓGICAMENTE ORIENTADO EN LA PROGRAMACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ESCOLARES.	TLR	<i>DrC. Aldo Pérez Sánchez</i>	UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba
CP-016	DEPORTE Y SOCIEDAD: UN ESTUDIO DE CASO SOBRE EL BÉISBOL CUBANO EN EL SIGLO XIX	DMAS	<i>Dr. C. Félix Julio Alfonso López</i>	Universidad San Geronimo. Oficina del Historiador de la Ciudad. Cuba.
CP-017	EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA ANTE EL DESAFÍO DEL CAMBIO CLIMÁTICO	DMAS	<i>MSc. Santiago León Martínez</i>	UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba
CP-018	10 AÑOS MULTIPLICANDO ESPERANZAS	FCP	<i>Dra.C. Bárbara Tandrón Negrin</i>	Escuela Intenacional de Educación Física Deporte
CP-019	BIOMECÁNICA, TÉCNICA DEPORTIVA Y TRABAJO DE EXPERTOS	BM	<i>Dr. C. Eugenio Perdomo Manso</i>	UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba

PROGRAMA GENERAL DE LA CONVENCION AFIDE 2011

HORARIO	LUNES 5	HORARIO	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8
8:00-10:00	Matrícula en los cursos y acreditación en la Convención. (UCCFD “Manuel Fajardo”) Inicio de cursos preconvencción. (UCCFD “Manuel Fajardo”)	09:00-10:00	Inauguración y Conferencia Magistral (Sala 1)	Conferencia Magistral (Sala 3)	Conferencia Magistral (Sala 3)
10:00-13:00		10:00-10:30	RECESO		
		10:30-13:00	Trabajo en Comisiones (Salas 3, 5, 8, y 11) Visitas Especializadas	Trabajo en Comisiones (Salas 3, 5, 8, y 11) Visitas Especializadas	Trabajo en Comisiones (Salas 8,10 y 11)
13:00-15:00	RECESO	13:00-15:00	RECESO Simultánea de Ajedrez (Día 7)		
15:00- 18:00	Acreditación. (Palacio de Convenciones de La Habana)	15:00-18:00	Trabajo en Comisiones (Salas 3, 5, 8, y 11) Visitas Especializadas	Trabajo en Comisiones (Salas 3, 5, 8, y 11) Visitas Especializadas	16:00 CLAUSURA (Sala 3)
La Acreditación se realizará mientras dure el evento desde las 8:30 am en el Palacio de Convenciones de La Habana					

MI PROGRAMACIÓN DE LA CONVENCION AFIDE 2011

HORARIO	LUNES 5	HORARIO	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8
08:00-10:00	Matrícula en los cursos y acreditación en la Convención. (UCCFD “Manuel Fajardo”) Inicio de cursos preconvencción. (UCCFD “Manuel Fajardo”)	09:00-10:00			
10:00-13:00		10:00-10:30	RECESO		
		10:30-13:00			
13:00-15:00	RECESO	13:00-15:00	RECESO		
15:00- 18:00	Acreditación. (Palacio de Convenciones de La Habana)	15:00-18:00			16:00 CLAUSURA: Sala 3

AFIDE 2011

CURSOS PRECONVENCIÓN

INTELIGENCIA DEPORTIVA

Profesor Auxiliar: M.Sc Luis del Toro Reyes

Máster en Administración y Gestión de la Cultura Física y el Deporte. Vicerrector de investigaciones de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". Profesora de la Maestría de Administración y Gestión de la Cultura Física y el Deporte. Ha prestado colaboración y asesoría científico-técnica en Venezuela, Colombia, México. Ha realizado publicaciones de carácter científico-técnica. Autor principal del Tomo II de Dirección para la Cultura Física, Selección de Temas para los estudiantes de la Maestría, Diversos artículos en la revista acción de la UCCFD, Libro Gestión del Conocimiento en las OD

Objetivo del Curso: Introducción a la metodología EAPID "Estudio de Adversarios y Protección de la Información Deportiva"

El estado cubano orienta, fomenta y promueve la cultura física y el deporte en todas sus manifestaciones como medio de educación y contribución a la formación integral de los ciudadanos.

En correspondencia con lo anterior y preservando la información deportiva, así como el estudio de los potenciales y posibles adversarios en el área del deporte, se trabaja el tema de la inteligencia deportiva, como un sistema de estudio de esos potenciales y la protección de la información asociada a sistemas de entrenamiento y desarrollo de los atletas.

Es una disciplina integradora de gestión de información para generar el conocimiento; la vigilancia de los adversarios y de las tecnologías emergentes; el estudio prospectivo de escenarios futuros y la protección del capital intelectual propio.

Sostiene la preparación multilateral de los atletas a través del aseguramiento informativo permanente para la dirección de la preparación y el desarrollo de las acciones en competencias deportivas.

La Inteligencia Deportiva está dirigida a la toma de decisiones para el éxito deportivo y se subdivide en tres componentes bien caracterizados:

- ✓ Inteligencia Organizacional
- ✓ Inteligencia Competitiva
- ✓ Contrainteligencia Deportiva

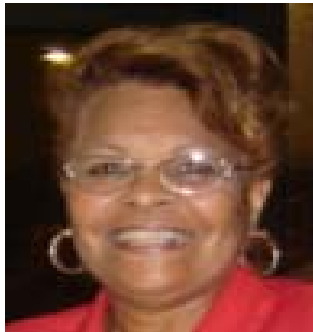
LA CREATIVIDAD EN LA DISCIPLINA EDUCACIÓN FÍSICA

Dra.C: Ana María Morales Ferrer

M.Sc: María Trinidad Béquer Soto del Valle

M Sc: Irina Méndez Noriega

Dra.C: Amarilys Torres Ramírez



ANA MARÍA MORALES FERRER

Doctora en Ciencias de la Cultura Física. Profesora Consultante de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” (UCCFD) Coordinadora de la maestría en Didáctica de la Educación Física Contemporánea. Presidenta de la Cátedra Mujer, Cultura Física y Deporte, ISCF. Miembro del Consejo Científico y de la Comisión de Grados Científicos de la UCCFD. Ha prestado colaboración y asesoría científico-técnica en Nicaragua, República Dominicana, Ecuador, Venezuela y Colombia. Ha realizado publicaciones de carácter científico, técnica, metodológica y didáctica.



MARÍA TRINIDAD BEQUER SOTO DEL VALLE

Máster en Metodología del Entrenamiento Deportivo. Profesora Auxiliar de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Imparte clases de Gimnasia Rítmica, Educación Rítmica y Actividades Masivas. Metodóloga de la Vicerrectoría Docente. Ha impartido clases tanto en pregrado como postgrados nacionales e internacionales sobre Gimnasia Rítmica,

Actividades Masivas y Psicomotricidad. Es autora de artículos publicados en la revista *Acción*, y de los libros de texto *Gimnasia Básica y Educación Rítmica y Actividades Masivas Gimnástico Deportivas*.



IRINA MÉNDEZ NORIEGA

Máster en Didáctica de la Educación Física. Profesora Auxiliar de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Imparte clases de Gimnasia Aerobia y Gimnasia Básica. Directora Docente Metodológica. Ha grabado programas para la televisión sobre Gimnasia Aerobia. Coautora de artículos y libros sobre el tema.

Introducción:

En la actualidad, el desarrollo de la **creatividad** es un tema muy debatido en las diferentes esferas en que se desenvuelve el ser humano; por consiguiente, este es uno de los problemas requeridos por la comunidad científica pedagógica para su estudio. Autores como Torrance, Guilford, de Bono, Osborn, entre otros prestigiosos científicos, han incursionado en este campo, pero aún queda mucho por investigar al respecto.

La incuestionable importancia de los fundamentos filosóficos, psicológicos y pedagógicos que sustentan las acciones que pueden realizar los docentes para transformar el proceso de enseñanza aprendizaje en un proceso activo, significativo, desarrollador y en fin creador, sirven de plataforma para abordar la problemática en el marco específico de la disciplina educación física.

La Dra. D. Guanche plantea *“que la actividad creadora, basada en la intuición, la imaginación, la innovación, la fantasía y el pensamiento productivo, entre otros elementos, se orienta a la producción de nuevos valores, nuevos*

*resultados que pueden generar nuevos sistemas, combinaciones nuevas de información conocida en situaciones nuevas, establecimiento de nuevas relaciones orientadas a un fin preciso, porque esta actividad cambia formas tradicionales de pensar ante nuevas contradicciones mediante su solución oportuna y genera sensibilidad ante los problemas, fluidez en todos los sentidos, flexibilidad, originalidad, actitud analítica y una tendencia marcada en el desarrollo del pensamiento".*¹

¹ Guanche, D. s/f Pedagogía para el desarrollo. Monografía.

Estudiosos del tema coinciden en el criterio de que la creatividad, como potencialidad de la personalidad de cada ser humano, debe ser estimulada en todo momento, razonamiento al que se suman las facilitadoras de este curso. En el caso de la educación física, una ocasión insustituible para integrar estas influencias, son aquellos momentos en que los alumnos desarrollan sus capacidades cognoscitivas, físicas, sus habilidades y destrezas motrices.

Estos argumentos tienen una gran consistencia con las ideas que se desarrollan en el curso, respetando incluso diversas ponencias de reputados investigadores, así entonces, se asume la **definición de creatividad**: *como una manifestación que involucra el pensamiento y la habilidad del ser humano, para responder (operacionalmente) ante problemas diversos con posibles soluciones de manera novedosa, desde el conocimiento de elementos que facilitan una consecuente transformación.*²

Entonces, ¿se pudiera afirmar que la disciplina Educación Física logra que los niños, adolescentes y jóvenes, desarrollen niveles superiores de creatividad en el proceso de enseñanza-aprendizaje?, ¿se propician estrategias para lograr este propósito?

Hasta donde se ha logrado indagar en el contexto actual de esta disciplina, se consigue distinguir, que aún no se alcanzan los niveles de respuesta en los

docentes, ni tampoco en los escolares, que produzcan transformaciones o cambios en el pensamiento creativo y en la actuación de ambos, que impliquen un enriquecimiento como estimulación y motivación de aprendizajes significativos, activos, desarrolladores, cualitativamente superiores en esta disciplina; lo que constituye de hecho **la situación problemática** existente.

Atendiendo a lo argumentado, es incuestionable la necesidad de replantearse nuevas vías o alternativas de trabajo científico metodológicas, que contribuyan al desarrollo creativo en la formación integral del sujeto, de ahí que se derive el **problema** siguiente: **¿cómo favorecer la creatividad en la disciplina educación física ante los nuevos reclamos formativos que plantea la sociedad?**

¹ Morales, A. M. (2007). Creatividad. En: Congreso Pedagogía 2007. Curso post-congreso. ISCF "Manuel Fajardo". Ciudad de La Habana.

Dada la oportunidad que ofrece este curso como escenario pedagógico profesional, el **objetivo** está encaminado a promover un espacio de intercambio científico-metodológico sobre la creatividad en la disciplina Educación Física.

Desarrollo

Seguramente concordamos en que el proceso de enseñanza-aprendizaje es un sistema abierto y flexible, sujeto a cambios que deben ser el resultado de la investigación científica y la práctica creadora.

Pero esta práctica creadora se muestra cuando hay imaginación e información; exige tolerancia, por lo cual, en ocasiones, se considera que es incompatible con el proceso educativo. Especular sobre ambos procesos integralmente, cómo se incluyen entre sí, favorece la comprensión del asunto y la posibilidad de su entendimiento. A ello colabora el enfoque y la práctica integral, contra la unilateral; las reflexiones, indagaciones y preguntas, versus las definiciones dogmáticas; los ejercicios en los que se inquiere una solución contra aquellos que se limitan solo a la repetición. El profesor es responsable de lograrlo si diseña estrategias y organiza actividades que conduzcan hacia ese fin, para ello es indispensable poseer una adecuada creatividad pedagógica profesional.

De hecho existen formas, técnicas, procedimientos, métodos, estrategias metodológicas por solo citar algunos, que facilitan o propician la labor dirigida a potenciar la creatividad. En esta ocasión se abordará desde la perspectiva de la educación física, particularmente la creatividad motriz.

Algunas ideas para desarrollar actividades que fomenten la creatividad motriz.

Establecemos el término de Creatividad Motriz como: *“proceso de revelaciones novedosas partiendo de una información ya conocida, recurriendo al pensamiento divergente, para solucionar innovadoramente problemas de carácter cinético.”*

En un momento se pueden producir pensamientos creativos, aplicarlos y hacer algo novedoso y original en clase, cada sujeto asume una actitud específica y diferenciada, la cual se refleja en la forma en que cada cual afronta sus tareas cotidianas, soluciona problemas. La variedad y diversidad de puntos de vista, los diferentes resultados del trabajo abierto y motivador, relacionado con el medio, así como creativo, facilita la implicación de los alumnos en la labor escolar y extraescolar

Lo anteriormente expuesto se pone de manifiesto en la clase de educación física, cuando los alumnos son capaces de promover, originar, crear y poner en práctica varias soluciones a un problema motor planteado por el profesor o surgido en la propia clase. Mientras más relación y vínculo se tenga con el medio que lo rodea, mayor será su capacidad para ofrecer disímiles respuestas.

Inicialmente es importante analizar los diferentes **tipos de pensamiento:**

Pensamiento lógico racional o directo: Se caracteriza por ser lineal, en el

cual existe una consecutividad en los razonamientos de formas algorítmicas. Ejemplo: cuando existe rigidez, trivialidad y rectitud en la solución de una tarea, las reflexiones que se hacen respecto al tema se tornan simbólicas.

Pensamiento flexible divergente: Se entrena la versatilidad, de dar muchas vueltas en torno a un problema y verlo desde diferentes ángulos, descubriendo analogías ocultas y lejanas.

Ejemplo: cuando los alumnos son capaces de resolver la tarea encomendada utilizando varios caminos o vías dando acceso a la similitud, semejanza, parecidos, etc, con respecto a lo orientado.

La combinación de ambos pensamientos es muy útil, no podemos prescindir de ninguna forma del pensamiento lógico racional, ya que cuando se haya investigado la solución de un problema a través del pensamiento divergente, debe usar entonces el pensamiento lineal para asegurarse de que esta solución sea correcta.

Otro elemento en el pensamiento creador es el pensamiento polémico, encontrar un problema, es decir, ante una situación problémica que es vaga o poco precisa, encontrar la esencia, y llegar al problema en sí y formularlo. ¡Ah!, pero resolver el problema de manera original, novedosa, resulta otro elemento importante a considerar.

Son muchos los investigadores que coinciden en que resultan escasos los estudios realizados sobre la creatividad motriz, alegando como una de las principales causas que pueden estar influyendo, la carencia en la variedad de instrumentos de recogida de datos sobre este aspecto. Es innegable que se necesitan instrumentos que permitan al profesor explorar y tomar las decisiones pertinentes sobre el proceso de enseñanza que se desarrolla y de esta forma mejorar su eficacia, pero la creatividad pedagógica profesional del docente ha de estar presente.

El profesor debe investigar el proceso de aprendizaje de sus alumnos, de tal forma que le proporcione un constante *feedback*, que le permita revisar y

mejorar su proceso de enseñanza. Con estas premisas queremos llamar la atención hacia la necesidad de investigar con mayor sistematicidad sobre la creatividad motriz de los niños, adolescentes y jóvenes y el rol que juegan los diferentes componentes del proceso de enseñanza - aprendizaje de la Educación Física en el proceso de aprendizaje.

En el ámbito motor, se pueden señalar algunas características distintivas, que posibilitan, por una parte diagnosticar realidades creativas y determinar objetivos alcanzables en el desarrollo de la creatividad, y por otra parte, enmarcar contextualmente los diferentes rasgos que se pueden hallar en el seno de la creatividad motriz. Seguidamente se exponen algunos de ellos:

La originalidad: Es el significado de lo novedoso, de lo que no tiene precedente, consiguiente ni igual, para la persona que califica. En la clase de Educación Física se pone de manifiesto cuando el alumno soluciona una tarea sin repetir o suscribir lo orientado por el profesor, o sea que debe ser un hecho único e irrepetible, que por añadidura contempla valores que resultaron inadvertidos previamente.

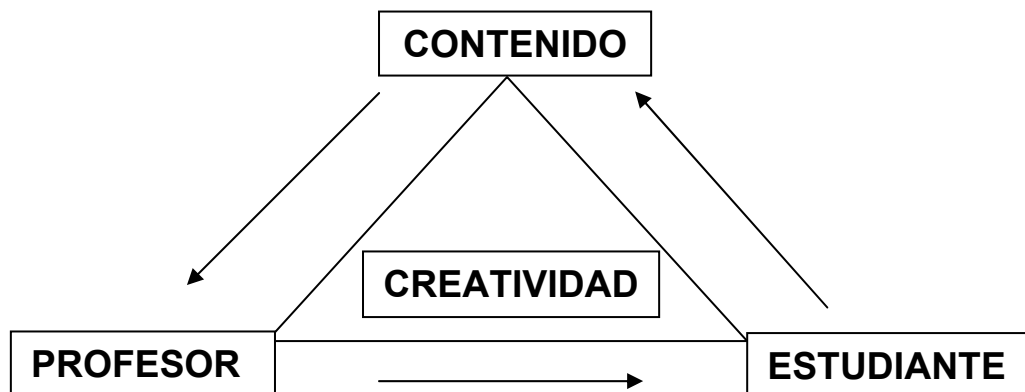
La flexibilidad: “Se opone a la rigidez, a la inmovilidad, a la incapacidad de modificar comportamientos, actitudes o puntos de mira, a la imposibilidad de ofrecer otras alternativas o variar la ruta o el método emprendido”. La flexibilidad se traduce en la capacidad de la persona para utilizar varios enfoques. La *flexibilidad* es un indicador esencial, debido a que suele presentar a menudo, una significativa correlación con la *originalidad* ya que para conseguir respuestas originales no queda otra alternativa que intentar contemplar las realidades desde una nueva perspectiva.

La fluidez: Este indicador puede aparecer también bajo la denominación de productividad, se denomina como “cantidad de producción”. La productividad se puede medir mediante la cantidad de respuestas, o sea de la variabilidad de ellas que pueda dar el alumno, y a su vez el profesor se retroalimentará, y puede verificar si lo orientado por él cumplió su objetivo. La multiplicidad es un criterio clave en todas las pruebas de creatividad. La fluidez se considera como la capacidad para pensar muchas ideas o soluciones a un problema.

El profesor debe plantearse determinadas estrategias diseñadas para lograr el aprendizaje significativo, tomando en cuenta todos los puntos anteriormente planteados; así como, una adecuada comprensión de los factores como: entorno y medio ambiente, la personalidad creativa de sus alumnos y las estrategias más utilizadas y factibles para el aprendizaje creativo de sus alumnos.

Por consiguiente, **el triángulo interactivo**, núcleo de los procesos de **enseñanza-aprendizaje**, determinado por las funciones que se establecen entre:

- El alumno que aprende.
- El contenido que es objeto del aprendizaje.
- El profesor que ayuda al alumno a construir significados..



Para que se produzca **aprendizaje significativo**, es preciso coherencia en la estructura de la clase y secuencia lógica en los procesos que intervienen en esta. Además, los contenidos deben ser comprensibles desde la estructura cognitiva y que a su vez resulte significativo al alumno, y como condición insoslayable, debe apoyarse en los conocimientos previos que posee el sujeto que aprende.

Algunas acciones científico-metodológicas para favorecer el desarrollo de la creatividad en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física:

- Exploración de los conocimientos que poseen los alumnos sobre el contenido a desarrollar en el currículo de la asignatura (diagnóstico).
- Estructuración de los sistemas de contenidos para el trabajo con el alumno en correspondencia con los resultados del diagnóstico.
- Aplicación de un sistema de tareas que potencie la estimulación al desarrollo del pensamiento creador del alumno en la asignatura.
- Aplicación de estrategias de evaluación individual y colectiva que permitan establecer juicios valorativos del desarrollo y evolución de la creatividad.

Desarrollo de la creatividad motriz a través de actividades rítmicas y expresión corporal.

Es común encontrar en los programas de Educación Física las actividades rítmicas y la expresión corporal, de ahí que se seleccionaran estas actividades para una ejercitación provechosa en las aplicaciones prácticas concebidas en el curso.

Sobre los métodos de trabajo.

Estos ocupan un lugar esencial, ya que van a facilitar el desarrollo del proceso docente-educativo. Además contribuyen al perfeccionamiento de la coordinación de los movimientos con los órganos fundamentales para orientarse en la dimensión espacio-temporal

Se sugiere que durante todas las clases el profesor debe utilizar métodos activos de enseñanza y estilos de enseñanza productivos, como aquellos que fomentan la Individualización, que posibilitan la participación del alumno en la enseñanza, los que propician la socialización, los que implican

cognoscitivamente de forma más directa al alumno en su aprendizaje, y sobre todo los que favorecen la creatividad.

A continuación se exponen algunos ejemplos:

¿Cómo utilizar los Métodos Productivos?.

Ejemplo: Parte inicial de la clase

- Para introducir la actividad, puede usar el método de Elaboración Conjunta, realizar preguntas que vayan llevando al alumno a lo que se espera de ellos. Conversar con los alumnos acerca de temas de actualidad que pueden estar relacionados con el acontecer político, cultural o deportivo que los lleve a un criterio que pueda estar relacionado con los objetivos de la tarea.
- Puede utilizar el método Juego didáctico, el profesor puede realizarlo usando diferentes juegos que cumplan la función de motivar, incentivar, producir, tanto desde el punto de vista físico como psíquico y que cumplan además con objetivos educativos. Las reglas deberán estar en función de los objetivos que se persigan.
- También pueden dársele tareas en forma problémica, interactuando con medios de enseñanza disponibles, dejándolos en libertad de realizarlo individualmente, en parejas, tríos u otra organización que deseen siempre que cumplan con los requisitos puestos por el profesor. Se puede aprovechar este tipo de actividad para la relación intermateria y brindarle nombres de articulaciones, músculos y huesos que intervienen, atendiendo al nivel de desarrollo intelectual de los alumnos participantes en nuestra clase. Con estas sugerencias, estaríamos aplicando el método de Exposición Problémica, Se debe tener en consideración la edad, el nivel de preparación de los alumnos, además del nivel de enseñanza o grado que se trate.
- Para darle cumplimiento a los objetivos: en la unidad de movimientos fundamentales, puede solicitársele a los alumnos variantes de los movimientos conocidos por ellos con el requisito de cumplir con el objetivo

propuesto en la clase. El profesor o los propios alumnos escogerían las propuestas más acertadas o las que más les guste a la mayoría. El profesor siempre tendrá prevista alguna para que no haya baches en la clase en caso de que los alumnos no logren elaborar alguna correcta. En este caso podrían utilizarse *Los métodos de Elaboración conjunta, Exposición problémica*.

- Plantear la solución de tareas, relacionadas con la aplicación de movimientos aislados, complejo de movimientos o combinación de estos, así como reglamentación, en juegos modificados y acciones de grupo que hagan pensar, analizar y seleccionar la mejor respuesta para la solución de la problemática presentada. En esta propuesta se utilizaría el método de *Exposición problémica o Juego didáctico*.
- En las clases de introducción de nuevo contenido, siempre que sea posible, introducirlo en forma de problema para despertar el interés del alumno y propiciar el razonamiento lógico. También puede partirse desde el accionar de los alumnos, sólo con una explicación para que éstos exploren lo que conocen y pueden hacer y de ahí partir a solucionar las problemáticas motoras que se presenten. Con estas dos variantes podemos utilizar *el método de Exposición Problemática, el de Juego didáctico o Competencia Elemental*, atendiendo a las características de los alumnos.

Se deben seleccionar los medios de enseñanza y las formas organizativas que propicien la aplicación de los métodos productivos.

Los juegos por su gran valor biológico y pedagógico constituyen un medio indispensable para la formación de la personalidad de los niños y niñas en estas edades, contribuyen al aumento de la motivación por la práctica, educa el sentido del colectivismo y pone de manifiesto rasgos de la personalidad en condiciones de alta emotividad. Además de ofrecer gran diversidad de movimientos que incitan a los niños a dar su máximo esfuerzo en la práctica, propician la acumulación de experiencias sociales e influyen en el desarrollo físico y mental. (Vigotski, 1983)

Mediante los juegos se aplican y consolidan los movimientos fundamentales y desarrollan grandemente la creatividad motriz. El juego constituye el mundo aparte donde el individuo es capaz de representar excelentemente su rol, interrelacionarse eficazmente consigo mismo y con los que lo rodean, sentir placer y expresar sus más profundos sentimientos y emociones que le permiten realizarse en los diferentes niveles de asimilación para crear.

Niveles de asimilación.

K.Meinel, (1977) plantea tres niveles de asimilación para los movimientos deportivos humanos: reproducción, aplicación y creación, mientras en el campo de la didáctica general otros autores han descrito y caracterizado a los siguientes:

- ▶ Familiarización
- ▶ Reproducción
- ▶ Aplicación
- ▶ Creación

Familiarización: En este nivel se adquieren las primeras experiencias en la actividad práctica donde se garantiza la disposición y motivación, así como una respuesta global de la habilidad que se pretende adquirir. Resulta muy importante en este nivel, la representación que de la habilidad pueden hacerse los alumnos.

Reproducción: En este nivel, producto de la repetición se adquieren los rasgos que mayormente caracterizan a la habilidad motriz, la que se puede hacer con modelo o sin él y en condiciones estandarizadas, es decir, en condiciones muy poco variables.

Aplicación: En este nivel se realiza la habilidad motriz en condiciones variables donde la ejecución se caracteriza por una gran estabilidad y eficiencia en los resultados en cuanto a rapidez, seguridad y precisión.

Creación: En este nivel se cumple la tarea motora con habilidades motrices que no han sido ejercitadas con anterioridad para dar solución a la misma de manera exitosa en condiciones variables.

Uno de los aspectos más importante que el profesor debe tener presente en la dirección de las distintas actividades programadas en la unidad con que se está trabajando, con vistas a lograr la ejecución correcta de los diferentes ritmos, es precisamente la utilización adecuada de los diferentes instrumentos de percusión como pueden ser, claves, tambor, panderetas, castañuelas entre otros, o simplemente palmadas.

También en el caso de que las condiciones lo permitan el maestro puede seleccionar la música que se ajuste a los requerimientos de los movimientos previstos. Pues no debe elegir aquella que por sus características (velocidad, ritmo, letra, etc.) no esté acorde con los objetivos propuestos.

Por ejemplo la tarea fundamental de esta unidad en el segundo grado va encaminada al enriquecimiento de los diferentes movimientos y actividades sobre la base de las experiencias adquiridas en el grado anterior

Se debe comenzar primero, consolidando los del grado anterior por lo que es de gran importancia que el maestro domine detalladamente el programa y orientaciones metodológicas de primer grado.

Es necesario también que el profesor conozca el valor de las figuras musicales ej.: **Negra** tiene el valor de un tiempo; **Blanca** tiene valor de dos tiempos, la **Redonda** tiene valor de cuatro tiempos y la **Corchea** tiene valor de medio tiempo por lo que en un tiempo entran dos **Corcheas**.

En cuanto a las **habilidades profesionales pedagógicas** que deben poseer los docentes, para cumplir con éxito cualquier tarea dentro de la educación física, ya que serán los encargados de aplicar, facilitar o multiplicar la propuesta didáctica que se propone, se asumen las estudiadas por la Dra. Hechavarría (2006), que las define como “el conjunto de acciones intelectuales,

prácticas y heurísticas, correctamente realizadas desde el punto de vista operativo por el docente de educación física para resolver las tareas de su actividad pedagógica (constructivas, organizativas y comunicativas)”.

Las principales habilidades pedagógicas del profesor de Educación Física se resumen en: planificar el trabajo docente, planificar su propia actividad, planificar la actividad programada, organizar la actividad con los niños/as, y habilidades comunicativas para transmitir la información e implementar la actividad programada además de establecer relaciones afectivas (relación docente-niños/as). En cada una de estas habilidades mencionadas hay una relación de actividades que el docente debe saber realizar para lograr el éxito deseado: **un proceso docente educativo creativo**.

Otro componente del proceso de vital importancia lo constituye la **evaluación**. Esta debe guardar estrecha relación con el cumplimiento de los objetivos y los temas correspondientes, que permita visualizar los logros claves, instrumentarla de forma sencilla, concreta y como una actividad más dentro de la clase. Es importante que el niño/a pueda apreciar los resultados de su acción y la de los demás.

Es preciso resaltar la importancia de la evaluación en cada una de las actividades, pues le permite al profesor una consecuente retroalimentación de cómo transcurre el proceso a fin de reelaborar las estrategias pedagógicas que se aplicarán a continuación y de esta forma darle un carácter cíclico a la propuesta. Esta evaluación no debe estar condicionada por el logro de una meta, sino por el incremento cualitativo de estos resultados.

Durante la realización de las variadas acciones se puede estimular a los niños con frases como: ¡lo lograste!, ¡muy bien!, ¡tu si puedes lograrlo!, ¡Tu sabes hacerlo!, ¡hazlo de una forma diferente!, ¡atrévete!, que entre otras, son tipos de retroalimentación con carácter positivo o neutro. Nunca se emplearán expresiones que reflejen los resultados negativos en la ejecución de diferentes tareas.

El desarrollo de las esferas cognitivas, afectivas y social debe ser evaluado cualitativamente en todas las clases a través del aprendizaje y ejecución de los ejercicios y juegos que se realicen en ellas.

Propuesta de actividades para desarrollar el ritmo, expresión corporal y creatividad.

➤ Nombre: Los colores:

Desarrollo: Se formarán tres o cuatro equipos, que estarán dispersos en el área en hileras con las manos encima de los hombros del niño anterior. La profesora mostrará por medio de objetos de colores que actividades realizarán según el color mostrado. Ejemplo Azul – caminar al frente en negra; Rojo – caminar atrás en blanca. Blanco – saltar al frente en redonda; Verde – correr al frente en corchea. Todo esto se hará con música o con sonidos percutidos.

Reglas:

- Todas las integrantes del equipo trabajarán a la vez, si no, será penalizado con un punto.
- El equipo que realice una actividad diferente al color mostrado, será penalizado con un punto.
- Gana el equipo que obtenga menos penalizaciones.

Variantes:

- a) En este caso se utilizó un estímulo visual, puede utilizarse estímulo auditivo, diciendo el color.
- b) Pueden utilizarse otros tipos de ejercicios.

➤ Nombre: Se busca una pareja:

Desarrollo: Se debe preparar con anterioridad papelitos donde debe decir o un animal, objeto mecánico o personaje, debe imitar la persona, tendrá el cuidado de hacer dos papelitos para cada uno. Se le entregará un papelito a cada niño y se les dirá que lo que dice el papelito debe realizarlo con su cuerpo tratando de buscar su pareja. Los niños se encontrarán dispersos en el área, desplazándose para encontrar su pareja.

Reglas:

- No debe decirse lo que está escrito en el papel.
- Deben realizar el movimiento con su cuerpo para ser identificado por su pareja e ir con ese movimiento en su busca, dándose las manos.
- Gana el dúo que más rápido encuentre su pareja.

➤ Nombre: Busca el Objeto

Desarrollo: Se dispersa en toda el área, objetos de diferente naturaleza e implementos variados. A cada equipo se le da la tarea de encontrar un objeto determinado, los equipos pueden estar formados por tres, cuatro o cinco alumnos, todos tendrán un pañuelo en los ojos, utilizando el movimiento natural gatear, se desplazarán por el área tratando de coger la mayor cantidad de objetos que se les indicó, mientras que dure la música. Cuando esta termine se contarán la cantidad de objetos a cada equipo.

Reglas:

- Todos los alumnos tendrán los ojos cerrados.
- Sólo se contará el objeto que se le indicó a cada equipo.
- A cada equipo se le indicará un objeto diferente.
- Podrán coger los objetos mientras dure la música.
- Gana el equipo que más objetos pudieron coleccionar sus integrantes.

Variantes:

- a) Puede realizarse con otro movimiento natural.
- b) Puede plantearse un paso fundamental de desplazamiento.
- c) Puede indicarse que cuando coja el objeto debe realizar un movimiento con el mismo.
- d) Después de coger cada equipo su objeto puede indicarse que realicen una combinación todas con el mismo.

- Sentados en parejas, uno frente a otro en silencio, una de la pareja realizará un gesto con la cara, que será imitado por su compañero. Intercambiándose la actividad. Cada vez que se realice no se puede repetir el mismo gesto, insistir que sólo se realizará con la cara.

Variantes:

- a) Puede incluirse una música y que el gesto de la cara exprese lo que transmite la misma.
- b) Puede hacerse una narración y los gestos de la cara expresen lo narrado.
- Con una música determinada, utilizando las acciones básicas las alumnas realizarán una combinación de las mismas.

Variantes:

- a) Se le indicará que deben unir dos o tres acciones básicas. Utilizando diferentes niveles y direcciones.
 - b) Se le indicará que deben utilizar la mayor cantidad de acciones básicas. Utilizando diferentes niveles y direcciones.
 - c) Se realizará en parejas o tríos, realizando diferentes diseños espaciales. (Rectas y Curvas)
-
- Se formarán filas de a 3 ó 4 gimnastas, cada una de ellas deberá representar una figura (imitación de un animal, de un objeto mecánico, de un personaje) que indique la profesora y por medio del ritmo que indique la misma o de la música, cada integrante realizará la actividad agregándole movimientos de desplazamiento.
 - Todas las niñas en un extremo de la sala, avanzarán al frente siguiendo el ritmo de la melodía; cuando la profesora baje el volumen, las niñas cantarán la parte de la canción que falte y no se moverán del lugar hasta que se vuelva a poner la música.

Variantes:

- a) Palmear la canción según el ritmo en la parte que se baje el volumen.
 - b) Indicar que realicen un movimiento de desplazamiento según pegue con la canción, cada alumna lo determina.
-
- Todas con su cuerda, se marcará una zona de salida y otra al final de descanso, con un ritmo determinado por la profesora las alumnas saltarán la cuerda en el lugar y con otro ritmo es para desplazarse hacia esa zona de descanso, la alumna que se equivoque de actividad respecto al ritmo o que

no lleve el ritmo adecuado, regresa para la zona de salida, la que llegue a la zona de descanso espera por el resto de sus compañeras.

Variantes:

- a) Cambiar de ritmo según actividad, o sea el ritmo con que se saltaba ahora será desplazarse y viceversa.
 - b) A esa misma combinación se le puede agregar otro ritmo con otra actividad.
 - c) Puede pedírsele a las alumnas de qué otra forma podemos trasladarnos con la cuerda. Así darán varias opciones y realizarlas.
- Todas las alumnas tendrán una botella plástica de refresco vacía en cada mano, dentro de las mismas se colocarán algunas piedras pequeñas, cada alumna hará golpear una contra la otra, llevando un ritmo de terminado.

Variantes:

- a) Con ese mismo ritmo se desplazarán por el área.
- b) Se le indicará a las niñas: Con qué otro ritmo nos podemos desplazar, o de qué otra forma nos podemos desplazar. Las niñas podrán elegir otros ritmos puestos por ellas y otras formas de desplazamiento (pasos, saltos).
- c) Se le puede poner una música determinada y las niñas llevarán el ritmo de dicha melodía, primeramente en el lugar y luego combinando con movimientos de desplazamientos, movimientos naturales, pasos fundamentales o bailes.
- d) Formadas en parejas, puede ser dispersas en el área o en dos filas, una alumna ejecuta una combinación con diferentes ritmos, la segunda tratará de imitar lo que hizo su compañera, luego esta hará la suya y su compañera la realizará, así sucesivamente.

Consideraciones finales.

Lo tratado hasta aquí es sólo una arista de las múltiples que tiene el problema, pero en conclusión es necesario comentar, la coincidencia de criterios con varios autores de que los constantes y acelerados cambios que experimenta la sociedad, demanda una preparación individualizada que permita resolver la diversidad de situaciones que se presentan. La formación tradicional del

alumnado sustentado en situaciones estereotipadas ha dejado paso a una pedagogía de la creatividad, sin la cual sería imposible adaptarnos a las exigencias de la sociedad y de cada persona. A su vez, la sociedad espera algo más que una imitación: **un enriquecimiento**, pues como expresa R. Marín "**¡El futuro no puede ser objeto de resignada contemplación; el futuro hay que crearlo!**" y eso nos compete a todos.

Bibliografía:

1. Fernández, J. y Cenizo, J: Instrumento para evaluar la creatividad motriz del *alumnado de educación física en primaria*. En: Efedepportes, 2004.
2. González, M del C. y Martínez, M.: *Lógica, pensamiento creador y proceso de enseñanza-aprendizaje. Interconexiones*. (soporte magnético)
3. Guanche, A: *Otros momentos del proceso de enseñanza-aprendizaje que propician la creatividad*. (soporte magnético) (s/f).
4. _____: *Pedagogía para el desarrollo*. Monografía (soporte magnético) (s/f)
5. López, O: *Enseñar a ser creativo*. V Congreso Internacional Virtual de educación. 7-27 de Febrero. Universidad de Murcia, 2005.
6. Martínez Llantada, M : *En torno a la creatividad y su desarrollo*. Folleto editado por IPLAC, página 25
7. Morales, A. M : Creatividad. En: Congreso Pedagogía 2007. Curso post-congreso. ISCF "Manuel Fajardo". Ciudad de La Habana, 2007.
8. _____ (2008). *Creatividad Pedagógica Profesional*. Conferencia Magistral. Forum Científico Técnico. SUM. Cerro. Ciudad de La Habana, 2008.
9. Morales, A. M. y N de la Paz:: *La creatividad en el currículo de Educación Física escolar en Cuba: un apremiante reclamo formativo* En: Congreso Pedagogía 2009 Palacio de las Convenciones. Ciudad de La Habana, 2009.

METODOLOGÍA PARA LA ADAPTACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN LAS NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

Coordinadora del Curso: Dra.C. Santa Ana Pascual Fis



Doctora en Ciencias de la Cultura Física. Profesora del Departamento Cultura Física Terapéutica de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Ha impartido cursos: de formación del profesional de Educación Física en Buenos Aires, Argentina; de pasantía a profesores de Chile, cursos modulares a profesionales de la actividad física de México, Puerto Rico, Venezuela, Colombia entre otros; cursos internacionales pre y post congresos convocados por el INDER, el MINED y el Centro Latinoamericano para la Educación Especial CELAEE. Trabajo de investigación sobre Educación Física, Deporte, Recreación y el juego en las necesidades educativas especiales.

RESUMEN

Este curso tiene como propósito básico ofrecer conocimientos de carácter didáctico, mediante un conjunto de recursos metodológicos contenidos en una propuesta metodológica concebida como una herramienta didáctica, pedagógica, que permite la sistematización de la teoría de adaptación curricular en la modificación de las actividades físicas –en particular del juego– para responder a las necesidades específicas de los niños con NEE, en su participación en actividades de educación física, deportivas y de recreación. Está estructurada con:

- Modelo Metodológico de adaptación del Juego.

- Algoritmo Metodológico para Operacionalizar la Propuesta.

- Plan Operativo para la puesta en práctica de la Propuesta.

- Sugerencias para la implementación práctica

Es uno de los resultados de una investigación realizada en la escuela Solidaridad con Panamá en Ciudad de la Habana, que en su fase experimental sirvió de base para la elaboración del libro **Nosotros también jugamos**, un Manual de Juegos Adaptados para Niños con Alteraciones Motrices.

<p><u>Palabras clave:</u> <i>necesidades educativas especiales, adaptación, educación física, diversidad, recursos metodológicos.</i></p>

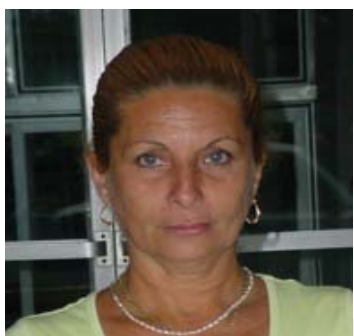
PROYECTO DE ACTIVIDAD FISICA COMUNITARIA “POR LA VIDA”

DraC. Dra. Gladys Bequer Díaz
MsC. Dalia M. Navarro Eng.
MsC. Marta Carreño Figueroa
MsC. Jesús Fernández González
MsC. Leopoldo Lorenzo Rosales.
INDER: CUBA



GLADYS BEQUER DÍAZ

Doctora en Ciencias. Profesora Titular de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” (UCCFD) de Cuba. Directora Nacional de Educación Física y Promoción de Salud del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. Miembro de la Organización Mundial de Educación Preescolar. Miembro de los Consejos Científicos del Centro Latinoamericano y Caribeño de Educación Preescolar y de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Autora de los Programas de Educación Física Preescolar, por vía formal y no formal, que se han aplicado en Cuba. Responsable de módulo de la maestría de Didáctica de la Educación Física y de la Distancia del Ministerio de Educación. Jefa del colectivo de autores del perfeccionamiento de los Programas de Educación Física.



DALIA NAVARRO ENG

Máster en Ciencias Pedagógicas. Metodóloga Nacional de Cultura Física y Profesora Adjunta de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Directora Técnica de programas televisivos sobre ejercitación física y promoción de salud. Ha participado en diversos eventos científicos a nivel

nacional e internacional. Autora de programas nacionales relacionados con la Gimnasia Aerobia, para embarazadas, para la profilaxis y el tratamiento de las várices y de las enfermedades arteriales periféricas y tratamiento de la hipertensión arterial.

Síntesis del curso:

Misión:

Promover salud y calidad de vida, aumentando las ofertas de actividades físicas, creando espacios y oportunidades en las comunidades y centros de trabajo para la práctica de actividades físicas que garanticen la organización y desarrollo de la ejercitación física con calidad satisfaciendo las necesidades de los participantes.

Objetivo:

Promover la creación de espacios y oportunidades para la práctica sistemática de actividades físicas que contribuyan a mejorar y educar estilos y hábitos de vida saludables en la población cubana.

Desarrollo:

Fomentar una participación mayor en la práctica de actividad física entre los cubanos de todas las edades, es uno de los grandes propósitos que posee el Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación de nuestro país, el que en alianza estratégica con el Ministerio de Salud Pública, El Ministerio de Educación y otras instituciones políticas, y de masas, orienta y promueve los tipos de actividad física y la cantidad de esta que se necesitan para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

Es un propósito a alcanzar que cada cubano adulto practique por lo menos 30 minutos o más de actividad física de intensidad moderada, entre 3 y 5 veces a la semana, pero de ser posible, todos los días de la semana.

La actividad física sistemática ha sido considerada, por mucho tiempo, como componente importante de un estilo de vida saludable. Recientemente, esta impresión ha sido reforzada por nueva evidencia científica que vincula la actividad física sistemática, con un amplio conjunto de beneficios de salud física y mental. A pesar de esta evidencia y la aparente aceptación de las personas, acerca de la importancia de la práctica de actividad física, miles de adultos aún permanecen sedentarios o entusiasmados en un futuro, que no llega, para incorporarse a algún programa de acondicionamiento físico.

Con el objetivo de lograr que nuestra sociedad adopte el ser físicamente más activa, proveedores de servicio de salud, comunidades e individuos, también deben implementar estrategias eficaces que promuevan la adopción de estilos de vida físicamente activos.

Es por esto que llevar la actividad física a los lugares de residencia en las propias comunidades, ha sido voluntad política de nuestro país, que hoy es una realidad que se materializa por medio de las Escuelas Comunitarias del Deporte, la Cultura Física y la Recreación, las que disponen de una fuerza técnica capacitada para implantar los diversos modelos de Educación Física Comunitarios, e impartir los programas para los diversos grupos etéreos que conforman nuestra población, vinculando la actividad física por programas o proyectos desde el embarazo, hasta la tercera edad.

La actividad física se ha definido como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que produce un gasto energético”. La actividad física moderada es la actividad realizada a una intensidad que por ejemplo nos permite caminar rápidamente a 4-6 kilómetros en el caso de la mayor parte de adultos saludables. Ella está estrechamente relacionada con el ejercicio y la aptitud física, pero es distinta de estos. **El ejercicio** es un subconjunto de actividad física definido como “movimiento corporal planificado, estructurado y repetitivo, realizado para mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física. **La aptitud física** es “un conjunto de atributos que las personas poseen o alcanzan relacionados con la capacidad de realizar actividad física.

Para la Organización Mundial de la salud (OMS), **calidad de vida** es la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultura, el sistema de valores en que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones, este es un concepto intenso y complejo que engloba la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y la relación con las características sobresalientes del entorno. Esta definición pone de manifiesto criterios que afirman que la calidad de vida se refiere a una evaluación subjetiva, con dimensiones tanto positivas como negativas y que está arraigada en un contexto cultural, social y ambiental.

Aclarados estos conceptos, de importancia para el desarrollo de la Educación Física y la promoción de la salud en las comunidades, puntualizamos:

- **Es misión de los profesores que trabajan en las comunidades atendiendo a las características individuales de sus alumnos.**

En primer lugar, recomendar las cantidades y tipos de actividad física que necesitan los participantes para tener una buena salud.

En segundo lugar, recomendar y poner en marcha las formas organizativas para el desarrollo de nuestros programas en las comunidades.

En tercer lugar, promover que las organizaciones comunitarias, las instituciones educacionales, los proveedores de servicios de salud, los colectivos laborales y los propios individuos puedan conocer los beneficios de la actividad física y puedan recibirlos de ella, mediante su practica, no solo con fines de salud sino también de ocio y esparcimiento.

En cuarto lugar la creación de espacios, proyectos, programas e infraestructura que permitan que las personas se conviertan y permanezcan más activas, alegres y saludables.

En quinto lugar, convertir cada comunidad en una infinita área de actividad física y salud

RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

En estudios epidemiológicos e investigaciones experimentales controladas se ha demostrado que los adultos físicamente activos, al contrario de sus homólogos sedentarios, tienden a desarrollar y mantener niveles más altos de aptitud física. En investigaciones epidemiológicas se han demostrado los efectos protectores de intensidad variable entre la actividad física y el riesgo de varias enfermedades crónicas como hipertensión, la obesidad diabetes mellitus insulino dependiente, la osteoporosis, el cáncer de colon, el asma, la ansiedad y depresión.

En otros estudios epidemiológicos se ha mostrado que niveles bajos de actividad física habitual y niveles bajos de aptitud física están asociados con un considerable aumento de la mortalidad en general.

Programas de Actividad Física que se ofertan en las comunidades.

- Gimnasia para Embarazadas.
- Programa Educa a tu hijo.
- Gimnasia Aerobia.
- Gimnasia Básica.
- Gimnasia Laboral.
- Gimnasia Profesional Aplicada
- Preparación Física
- Gimnasia para el Adulto Mayor
- Gimnasios de Musculación.
- Gimnasios al Aire Libre y Biosaludables.

“SISTEMATIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS EN DEPORTES DE COMBATE”

Autores: Dr. C. Manuel Copello Janjaque

MS. c. Carlos Arencibia Abreu



MANUEL COPELLO JANJAQUE

Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Sexto Dan de Judo. Director del Centro de Estudio de la Vicerrectoría de Investigaciones de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Coordinador de la maestría de Metodología del Entrenamiento Deportivo para la Alta Competencia. Profesor Titular del Departamento de Deportes de Combate del la UCCFD “Manuel Fajardo”. Presidente de la Cátedra Honorífica y Multidisciplinaria de Artes Marciales de la propia universidad.

RESUMEN DEL CURSO

Para la formulación acertada de los objetivos, primero es necesario un análisis sistémico de los contenidos, teniendo en cuenta los métodos más convenientes para su asimilación. En el caso de los deportes de combate, estas consideraciones adquieren una connotación especial, pues los mismos no solo abarcan un amplio volumen de conocimientos y habilidades, sino que requieren un elevado desarrollo de la condición física, para un desenvolvimiento efectivo, tanto en el aspecto físico como intelectual.

AFIDE 2011

CONFERENCIAS MAGISTRALES

“CUBA, SU ACTUACIÓN EN JUEGOS PANAMERICANO”

Autor: MS.c Jorge Polo Vázquez

Vicepresidente de Actividades Deportivas

INDER. Cuba

RESUMEN:

Este trabajo, ilustra los elementos más significativos relacionados, con el inicio de estos juegos y el desarrollo de sus XVI ediciones, así como los deportes y disciplinas convocadas, resultados de los países sedes, comportamiento de títulos y medallas otorgadas en sus diferentes ediciones, el escenario que ha caracterizado los mismos. La participación de Cuba en su última edición en correspondencia a los eventos convocados y la estrategia concebida por la delegación cubana en estos juegos.

***LAS COMPETENCIAS EN LA FORMACIÓN DE PROFESIONAL DE ALTO NIVEL EN
LA EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y LA RECREACIÓN.***

AUTOR: Profesor Titular. Arnaldo Rivero Fuxá

INSTITUCION: INDER – NIVEL CENTRAL

*CARGOS: Presidente del Comité Intergubernamental de la Educación Física y el
Deporte de la UNESCO (CIGEPS-UNESCO)*

Presidente del CPEF

Director Nacional de Docencia del INDER

*EMAIL: arfuxa@inder.cu
aarfuxa@gmail.com*

Introducción:

En diciembre de 1999 se efectuó en Punta del Este, Uruguay la III Reunión de Ministros y Altos Funcionarios de la Educación y el Deporte (MINEPS III) y en su Declaración Final así como en las Resoluciones adoptadas se pronunció por lograr un mayor rol de la Educación Física y el Deporte en los Sistemas Educativos a partir entre otros factores, de un incremento en la calidad de la Formación de Profesionales Especializados de alto nivel, estableciendo estándares mínimos para garantizar y cumplir con indicadores cualitativos precisos, necesarios y factibles acorde a los requerimientos de cada región y de cada país en particular.

El establecimiento de Indicadores o Dispositivos evaluativos y de estándares mínimos curriculares nos permitiría garantizar la calidad de la Formación de Profesores Especializados y a su vez de la enseñanza de la Educación Física y el Deporte en los Sistemas Educativos, permitiendo elevar el prestigio y el reconocimiento dentro del mapa curricular de cada nivel de enseñanza así como en el horario académico y de vida de los estudiantes.

Se parte del criterio de que no puede haber una Educación Física y Deporte de calidad en los Sistemas Educativos sino existen como condiciones básicas un fortalecimiento de la Formación de los Profesionales Especializados y de la actualización y superación de postgrado sistemática de estos. Existe una relación muy directa entre la calidad de la especialidad y la calidad de la Formación de los Recursos Humanos Especializados, de ahí que la importancia de este tema para la Convención Internacional de AFIDE 2011 analizan para ambas tendencias de desarrollo en un contexto actual y futuro de una forma interrelacionada.

Desarrollo:

En los últimos años se han dado pasos importantes en la esfera de la Educación Física y el Deporte, entre ellos podemos mencionar:

- *Realización de las Reuniones de Ministros y de Alto Funcionarios de la Educación Física y el Deporte cada 4 años y no cada 12 como era hasta Punta del Este en 1999.*
- *Realización de Mesas Redondas de Ministros de Deportes con mayor frecuencia y sobre temas de trascendental importancia*
- *Acuerdo COI-UNESCO-OMS*
- *Acuerdo COI-UNESCO*
- *Fortalecimiento del CIGEPS-UNESCO y creación de un Órgano Consultivo*
- *Creación de una Agencia Mundial Antidopaje (AMA)*
- *Aprobación y puesta en vigencia de la Convención Mundial Antidopaje.*
- *Manifiesto Mundial de la Educación Física (FIEP)*
- *Actualización de la Carta Internacional de Educación Física y el Deporte de la UNESCO*
- *Investigaciones sobre Indicadores de Desarrollo Humano a través de la Actividad Física*
- *Resolución de la ONU Declarando el Año Internacional de la Educación Física y el Deporte*
- *Propuesta de Carta Internacional sobre los Juegos y los Deportes Tradicionales y Autóctonos y su consideración como patrimonio cultural intangible de la humanidad.*
- *Enciclopedia Mundial sobre Juegos y Deportes Tradicionales y Autóctonos.*

En el ámbito Regional se destacan:

- *La Estrategia CIGEPS-UNESCO para Latinoamérica y el Caribe.*
- *Los Estudios en Centroamérica sobre Deporte para la Paz*
- *Estudio de Bolivia*
- *Estudios de Zonas de Exconflictos de Guerra*
- *Programa de Trabajo en la Esfera del Deporte de la AEC para los países de la subregión del Caribe*
- *Reuniones de Ministros de Iberoamérica*
- *Reuniones de Ministros de América*
- *Realización de los Congresos Panamericanos de Educación Física y del Panamericano de La Mujer cada dos años*
- *Resoluciones de los Congresos Panamericanos de Educación Física y de La Mujer*
- *Actividades regionales y subregionales sobre Educación Física y Deportes*

No obstante estos avances, en la Cumbre Mundial de Berlín se evaluó que la Educación Física y el Deporte en los Sistemas Educativos estaban pasando por una etapa de crisis que ponía en peligro su futuro desarrollo y el rol que debían cumplir los Sistemas Educativos. Ante tal situación los Organismos e Instituciones Especializados y Expertos responsabilizados con atender el desarrollo de esta especialidad se plantearon varias preguntas:

INTERROGANTES

- *¿Cómo concebir los Nuevos Paradigmas de la Educación Física, el Deporte y la Recreación en el contexto Internacional actual y futuro?*
- *¿Hacia dónde dirigir nuestros esfuerzos y acciones?*
- *¿Cuáles son los factores que más requieren de nuestra atención?*
- *¿Cuáles serán las acciones que mas nivel de aceptación tendrán?*
- *¿Dónde obtendremos mayores apoyos para el desarrollo deseado?*

Al buscar las respuestas a las interrogantes surgidas es necesario proponernos un Programa de acciones que de forma estratégica nos permita darle solución a los problemas existentes e impulsar el desarrollo sostenible.

Proyección Estratégica dirigida hacia:

- *El establecimiento y perfeccionamiento de Políticas Nacionales.*
- *La prioridad al Área Gerencial y Direccional.*
- *Las Alianzas Estratégicas con otros sectores y entidades.*
- *La calidad de la Formación de Recursos Humanos calificados y los niveles de Titulación de Enseñanza de Postgrado que se alcancen.*
- *La riqueza pedagógica científica y utilitaria de la Programación de la Educación Física, el Deporte y la Recreación.*
- *El nivel de Maestría Pedagógica alcanzado por los Profesores de Educación Física, Deporte y Recreación.*
- *La vinculación de las Investigaciones a la práctica, a los resultados y al desarrollo alcanzado en la Ciencia y la Innovación Tecnológica en la especialidad.*
- *El nivel y las fuentes de aseguramiento financiero, materiales y de Instalaciones e Instituciones que garanticen el desarrollo de las actividades de la esfera de la Educación Física, el Deporte y la Recreación.*

Al concebir una estrategia dirigida a coordinar esfuerzos, acciones y recursos humanos, materiales y financieros con un concepto integrador en busca de Alianzas sólidas que nos permitan avanzar de forma consistente y rápida hasta ocupar el lugar que se merece en los Sistemas Educativos se considera necesario reevaluar y proponer Nuevos Paradigmas en nuestra especialidad.

Nuevos Paradigmas en la Educación Física, el Deporte y la Recreación.

- *Contribuir a lograr la Educación para la Vida.*
- *Lograr transferencia de cultura.*
- *Crear nuevos estilos de vida*
- *Influir en el incremento de la calidad de vida.*

- *Propiciar el desarrollo humano y social.*
- *Desarrollar una cultura adecuada sobre el Tiempo Libre y la Recreación.*
- *Fomentar el desarrollo de Valores Generales y Específicos a través de la actividad física y el deporte.*
- *Contribuir al desarrollo de la inteligencia, la creatividad, el pensamiento lógico y la memoria.*
- *Constituir un medio por excelencia en la prevención de salud y en la rehabilitación terapéutica.*
- *Propiciar la rehabilitación de conductas inadecuadas y la prevención y disminución de los flagelos y males sociales que afectan la humanidad.*
- *Lograr altos niveles de impacto en las personas, la familia y la sociedad.*
- *Desarrollar nuevas áreas de influencia y potenciar otras de gran nivel de sensibilidad humana y social con amplias posibilidades de crecimiento por su nivel de interés.*
- *Formar parte de la Educación Permanente.*

Los nuevos Paradigmas se sustentan sobre los Cuatros Pilares Básicos de la Educación establecidos por la UNESCO, ellos son:

- ⇒ *Aprender a conocer*
- ⇒ *Aprender a hacer*
- ⇒ *Aprender a ser*
- ⇒ *Aprender a vivir juntos, a vivir con los demás*

Se trata de ir en busca de la Excelencia en la Educación Física, la Recreación y el Deporte en los Sistemas Educativos con una concepción renovadora, científica, necesaria e importante.

Definimos por Excelencia de la Educación Física lo siguiente:

Llegar a que cada clase de Educación Física y Deporte cumpla cabalmente sus propósitos, fortalecer el prestigio y reconocimiento social de los Profesores de Especialidades y procurar una niñez y juventud mucho más sana, con hábitos de práctica sistemática de actividades físicas y adecuado crecimiento y desarrollo, así como un buen dominio de habilidades y hábitos motores.

Para lograr esta Excelencia es imprescindible identificar sus principales componentes en los cuales debemos proponernos acciones precisas con niveles de resultados e impactos claros en los Sistemas Educativos.

Estos componentes son:

Componentes de la excelencia en la Especialidad

- *Legislación sobre Educación Física, Deporte y Recreación*
- *Planes de estudios*
- *Programas*
- *Orientaciones Metodológicas*
- *Libros de textos*

- Cuaderno de trabajo
- Bibliografía de consulta
- Sistema de superación
- Autopreparación
- Nivel de Maestría Pedagógica del Profesor
- Sistema de Evaluación
- Control y asesoría
- Instalaciones, equipamientos y medios de enseñanza
- Investigaciones Sistemáticas

En el contexto de los cambios necesarios en la organización y programación de la Educación Física y el Deporte se requiere como condición vital lograr la Excelencia además del Sistema actual de Formación de los Recursos Humanos especializados para sobre esa base considerar cuales serán los “Nuevos Retos” que debemos enfrentar en esta área para acometer de forma integral las transformaciones que deseamos.

Situación actual de la Formación de los Recursos Humanos Especializados:

- ✓ Escasa cantidad de Profesores de Educación Física, Deportes y Recreación.
- ✓ Bajo porcentaje de algún tipo de Titulación de los profesores en ejercicio y de ellos muy inferior las cifras de los graduados del nivel superior.
- ✓ Casi nula la interrelación entre las Escuelas que forman los Especialistas y los que dirigen las Políticas Nacionales en esta esfera y con los usuarios de estos profesionales con toda su secuela negativas de consecuencias
- ✓ Alto índice de desvinculación del Trabajo Pedagógico de profesores graduados de la especialidad incorporándose a otras labores por razones fundamentalmente de tipo económicas y falta de reconocimientos académicos y social
- ✓ Diversidad de Planes de Estudios, Programas y Organización Académica, respondiendo mas a la forma de organización de cada Universidad que a la propia Carrera o a los requerimientos de la Especialidad
- ✓ Escasos intercambios entre las Escuelas e Instituciones para Formar Profesores de Educación Física, Deporte y Recreación
- ✓ Falta de actualización en la Institución Formadora de Profesores sobre los cambios y avances de las diferentes áreas de la Educación Física, el Deporte y la Recreación
- ✓ Falta de Políticas Nacionales de Superación, las existente poco relacionadas con las necesidades y en la mayoría de los casos no contemplan en ellas las Instituciones Formadoras.
- ✓ Muy escaso desarrollo y oferta de la Enseñanza de Postgrado
- ✓ Deficiente nivel de categorización de los Claustros de Profesores y falta de estrategias para darle solución a esta problemática
- ✓ Falta de Tecnología y poca utilización de la misma en la preparación de los especialistas
- ✓ Escasos Libros de Textos propios de cada disciplina de la carrera y para la superación.

Para lograr transformar la problemática actual de las Instituciones Formadoras y ponerlo a tono con los cambios actuales en la Educación Física, el Deporte y la Recreación se requiere partir de cuáles serían los “Nuevos Retos a acometer en la Formación de Recursos Humanos Especializados”.

- ❖ *Lograr que los Profesores Especializados alcancen un alto nivel de Maestría Pedagógica*
- ❖ *Definir los Modelos del Profesor que se debe formar a partir de Diagnósticos Científicos de la demanda social.*
- ❖ *Identificar y precisar el Perfil del Graduado una vez finalizado sus estudios*
- ❖ *Desarrollar un amplio trabajo de Orientación y Potencialización de la Vocación por la carrera, así como perfeccionar el método de selección de los nuevos ingresos a estos estudios.*
- ❖ *Lograr una alta interrelación entre las Instituciones Formadoras de Profesores y las Estructuras de Dirección que establecen la Política Nacional y los usuarios de los graduados que se formen*
- ❖ *Lograr establecer estándares mínimos en cuanto a :*
 - *Tipos y Nombre de Títulos*
 - *Tiempo de duración de la carrera en años*
 - *Fuentes y Requisitos de Ingresos*
 - *Tiempo de duración en horas de la carrera, de cada disciplina y en cada semestre*
 - *Años y tiempo en horas del Tronco Común para el conocimiento básico*
 - *Años y tiempo en horas dedicados a la mención o especialización*
 - *Actividades complementarias y operativas necesarias para la Formación*
 - *Forma del Tronco Común para el conocimiento básico de Práctica Científica*
 - *Vías de superación continua y de postgrado*
 - *Exigencias y vías para la categorización docente de los Profesores de la Institución Formadora*
- ❖ *Sistema de conocimientos que debe dominar todo graduado*
- ❖ *Formas y Técnicas de Evaluación Moderna*
- ❖ *Formación Pedagógica y Científica*
- ❖ *Intercambio entre Instituciones Formadoras en lo organizativo, académico, pedagógico y científico.*
- ❖ *Desarrollo de la Tecnología en la Enseñanza*
Formación ética, moral, ciudadana y de valores de los profesores de esta esfera
- ❖ *Habilidades Profesionales del Profesor*
- ❖ *Estabilización de Políticas y Sistemas de Superación continua y de postgrado al alcance de todos y con la participación de las Instituciones Formadoras de Profesores de los países de cada región, asumiendo los Organismos Nacionales la responsabilidad por la superación del personal pedagógico con que cuenta.*
- ❖ *Desarrollo de Políticas Bibliográficas vinculadas a la carrera*
- ❖ *Perfeccionamiento continuo de los Planes y Programas de Estudios*
- ❖ *Selección adecuada de los Docentes de los Claustros de Profesores de las Instituciones Formadoras.*
- ❖ *Formas y Vías de Acciones Académicas, Pedagógicas, Científicas y Sociales.*

Consideramos que no puede haber cambios cualitativos en los Profesores que ejercen la especialidad sino se desarrolla como elemento fundamental el aumento de su Maestría Pedagógica, la cual no solo se alcanza por la Titulación obtenida sino principalmente por la Habilidad y Maestría con que lleva a cada clase diaria los conocimientos, métodos, procedimientos, contenidos, nivel científico y sistema de valores que posee y que puede contribuir a desarrollar en cada estudiante a través de su participación activa y dinámica en cada clase.

Entendemos por Maestría Pedagógica:

El nivel de desarrollo alcanzado por un profesor, lo que le permitirá obtener resultados superiores en el proceso Enseñanza - Aprendizaje, incorporando su labor creadora y científica a la interiorización por los alumnos, de un nivel más acabado del conocimiento, mediante la interacción de ambos y la participación activa y consecuente de los educandos.

Para lograr los niveles requeridos de Maestría Pedagógica en los Profesores de la especialidad hay que establecer un proceso continuo y alianzas estratégicas entre todos los factores que tienen que ver con la Formación, los que lo dirigen y atienden metodológicamente, los que se encargan de la superación y de la disposición de cada cual a continuar perfeccionando su trabajo y preparándose individualmente para adquirir y mejorar sus Habilidades Pedagógicas, Profesionales y Científicas en el contexto de la clase, en el entorno del Sistema Educativo y de Desarrollo Humano y Social de los estudiantes.

Para llevar los Retos de la Formación y Superación de los Recursos Humanos Especializados a la realidad presente, se requiere de una Estrategia de Desarrollo que permita aplicar acciones concretas en cada región, en cada país y en cada Institución Formadora a través de una Red de Intercambios continuos de información y aspectos organizativos, académicos y científicos

La Estrategia de Formación de Calidad debe quedar elaborada tomando en consideración los aspectos siguientes:

- ◆ *Tomar en cuenta las necesidades, intereses y particularidades de cada región, de las subregiones, de cada país y de cada Institución Formadora y su relación con las Políticas establecidas o por establecer en cada uno de esas Instituciones, partiendo de los puntos comunes que faciliten la integración y la cooperación internacional*
- ◆ *Utilizar al máximo las grandes potencialidades y las mejores experiencias que existen en Instituciones Formadoras y con capacidades para la Enseñanza de Postgrado*
- ◆ *Diversificar las áreas y las formas y vías de Cooperación Internacional utilizando al máximo las posibilidades de las Alianzas Estratégicas, de los Convenios Gubernamentales y No Gubernamentales y de los Convenios entre Universidades e Instituciones Formadoras de Profesores Especializados.*
- ◆ *Continuar Perfeccionando las Políticas Nacionales, o Subregionales y Regionales de Formación y Superación de Recursos Humanos Especializados*

- ◆ *Desarrollar al máximo las Políticas Nacionales de Actualización y de Superación de Postgrado*
- ◆ *Establecer convenios y alianzas con otras Universidades y Facultades que puedan contribuir al desarrollo del Nivel de Postgrado en la Institución Formadora de Recursos Humanos Especializados.*
- ◆ *Abrir nuevas posibilidades de empleo y de Formación de Especialista en áreas aún sin explorar en algunos países de cada región como son :*
 - *Preescolar*
 - *Educación Física Adaptada*
 - *Educación Física Profesional Aplicada*
 - *Gimnasia Terapéutica*
 - *Turismo Deportivo*
 - *Salud Comunitaria y/o Preventiva*
 - *Rehabilitación de Conductas inadecuadas*
 - *Prevención o Rehabilitación de personas con problemas de tabaquismo, alcoholismo, drogadicción y violencia de todo tipo*
- ◆ *Establecer Indicadores de Desarrollo en la Formación y Superación de Recursos Humanos Especializados que nos permitan medir el avance alcanzado y lo que nos falta por hacer tanto en los aspectos cuantitativos como cualitativos.*
- ◆ *Definir estándares mínimos comunes en aspectos*
 - ◆ *Establecer un Sistema Regional de Homologación de Títulos y Créditos.*
 - ◆ *Confección de un Banco de Datos Regional y Subregional sobre Formación y Superación de Recursos Humanos Especializados.*
 - ◆ *Establecimiento de Políticas Nacionales de Actualización y Superación de Postgrado.*
 - ◆ *Aplicación de novedosas formas de perfeccionamiento de la Maestría Pedagógica y de reconocimiento y estímulo a la labor profesional*
 - ◆ *Concursos de Clases.*
 - ◆ *Premio de Investigación de la Educación Física, la Recreación y el Deporte.*
 - ◆ *Sistema de Eventos Científicos.*
 - ◆ *Sistema de Condecoración y Reconocimiento académico, pedagógico, científico y sociales.*
 - ◆ *Publicaciones y Propagandas a través de Revistas y otros Medios de Comunicación, así como por Teleclases.*
 - ◆ *Videos Didácticos y Software Educativos.*

Conclusiones:

Cuba pone toda su experiencia de 48 años en la Formación y Superación de Recursos Humanos en función del desarrollo Regional y Mundial como componente esencial del progreso futuro de la Actividad Física y el Deporte

Cuba cuenta con una Política y Estrategia Nacional de Superación a través de Cursos de Actualización, Diplomados, Especialidades, Maestrías y Doctorados, así como con Cursos Especiales dirigidos a los diferentes subsistemas de superación y a la necesidad fundamental de desarrollo de áreas muy específicas.

Cuenta además con un sólido proceso de Formación y Superación sistemática integrado en un Sistema de Enseñanza Deportiva como experiencia novedosa. En la actualidad ya se han obtenido nuevos y valiosos resultados que han contribuido en gran medida a impulsar el desarrollo de la Educación Física, el Deporte y la Recreación en el país.

Esto y todo lo que complementa el Sistema de Enseñanza Deportiva se pone a disposición de la integración y la cooperación Regional e Internacional

Cuando el nivel de Maestría Pedagógica de los Profesores Especializados alcance los niveles a que se aspira el rol de la Educación Física y el Deporte en los Sistemas Educativos se incrementará significativamente y su prestigio y reconocimiento social se elevará a niveles muy superiores.

Todo lo que se haga por perfeccionar la Maestría Pedagógica de los profesores de la especialidad, redundará en lecciones, entrenamientos y actividades recreativas más eficientes, cualitativamente superiores y de mayor aceptación por parte de los alumnos y ciudadanos, para bien de la Educación General Integral y de la Cultura de calidad de vida como expresión genuina del Desarrollo Humano alcanzado.

AFIDE 2011

CONFERENCIAS PRINCIPALES

1ER FORO INTERNACIONAL DE CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA Y PROFILÁCTICA

EJERCICIOS FÍSICOS EN PACIENTES DIABÉTICOS CON ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

Autor: Dr. Eduardo Rivas Estany

Doctor en Ciencias Médicas, Profesor e Investigador Titular, Especialista de II Grado en Cardiología, Jefe Dpto. Rehabilitación, Instituto de Cardiología y Cirugía Cardiovascular (ICCCV)

Institución: Instituto de Cardiología y Cirugía Cardiovascular. Centro de Rehabilitación

Correspondencia: Dr. Eduardo Rivas Estany. Centro de Rehabilitación, ICCCV, Apdo. Postal 4109, Vedado, La Habana 10400, Cuba. Tel.: (537) 838-6140 / 41. Correo electrónico: crehab@infomed.sld.cu

RESUMEN:

Las enfermedades cardiovasculares representan la primera causa de muerte en el mundo, algunas son prevenibles mediante el control de los factores de riesgo, no obstante la prevalencia de la obesidad y la diabetes están en aumento en muchos países. La conducta actual para el control de la diabetes incluye tratamiento medicamentoso, nutricional, ejercicios físicos sistemáticos y educación del paciente. El ejercicio físico ha demostrado ser beneficioso para el individuo diabético, particularmente para el tipo 2, con elevada frecuencia portador de cardiopatía isquémica, pues puede proporcionar respuestas metabólicas y endocrinas favorables. La reducción de la insulina-resistencia es uno de los efectos más importantes de los ejercicios, por sus efectos directos sobre el metabolismo de la glucosa, la insulina y el propio metabolismo muscular. Por tanto debe ser incluido en la estrategia ideal de tratamiento del diabético para prevenir y reducir la hiperglicemia aguda y crónica, evitando así sus complicaciones a largo plazo. El ejercicio físico en diabéticos con enfermedades cardiovasculares debe ser realizado de forma individualizada y con cuidados especiales, después de una adecuada evaluación ergométrica; tiene similares efectos que en individuos no diabéticos.

SUMMARY:

Cardiovascular diseases are the leading cause of death in the world, some are preventable through the control of risk factors, but the prevalence of obesity and diabetes are increasing in many countries. The current behavior for the control of diabetes includes nutritional and drug treatment, systematic physical exercises and patient education. Physical exercise has proven to be beneficial for diabetic patients, particularly for type 2, suffering for ischemic heart disease with high frequency, because it can provide favorable metabolic and endocrine responses. The reduction of the insulin-resistance is one of the most important effects of the exercises by its direct effect on the metabolism of glucose, insulin and own muscle metabolism. It should therefore be included in the ideal strategy for treatment of diabetic people to prevent and reduce hyperglycemia in acute and chronic form, avoiding their long-term complications. Exercise in diabetics with heart disease should be carried out individually and with special care, after proper ergometric assessment; it has similar effects than in non-diabetic individuals.

INTRODUCCIÓN:

Las enfermedades cardiovasculares constituyen la principal causa de muerte en el mundo; de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, estas enfermedades son responsables en la actualidad de aproximadamente 17,5 millones de muerte anuales representando un 30% de la mortalidad global.^{1,2} Aunque las enfermedades cardiovasculares son potencialmente letales, algunas son razonablemente prevenibles y tratables mediante el control de los factores de riesgo con dieta, ejercicios, cesación del tabaquismo, el empleo de drogas cardioprotectoras, etc.³ A pesar de esto, la prevalencia de dos importantes factores de riesgo, la obesidad y la diabetes, están aumentado marcadamente tanto en los países desarrollados como en los que están en vías de desarrollo.⁴

La diabetes mellitus (DM) es una enfermedad con graves alteraciones endocrinas que varían de acuerdo al tipo de diabetes. Básicamente, el diabético tipo I (DM1), suma un 5 % del total de casos y presenta deficiencia en la producción pancreática de insulina, lo cual lo convierte en dependiente de insulina exógena. El diabético tipo II (DM2), que representa el 95 % de los casos, presenta

principalmente resistencia periférica a la acción de la insulina, convirtiéndolo inicialmente en hiperinsulinémico y no insulino dependiente, y posteriormente hipoinsulinémico y dependiente de insulina exógena.⁵

Actualmente la conducta prescrita para las personas diabéticas tiene como objetivo fundamental corregir los niveles de glucosa en la sangre, procurando alcanzar niveles plasmáticos lo más próximo posible al normal, lo cual mejora notablemente la calidad de vida de estos pacientes y reduce las complicaciones asociadas a esta enfermedad. Todo esto es posible mediante un equilibrio entre tratamiento medicamentoso, nutricional y un programa regular de ejercicios físicos (EF), así como una adecuada educación del paciente en relación con su enfermedad.⁵

El EF ha demostrado ser beneficioso para el individuo diabético pues algunos factores relacionados con el estado insulinémico y glicémico pueden variar favorablemente mediante la modificación de respuestas metabólicas y endocrinas agudas y crónicas. Por tanto el EF debe ser incluido en la estrategia ideal de tratamiento del diabético, es decir, en la prevención y reducción tanto de la hiperglicemia crónica, como de la aguda, amparados en el concepto de que un mejor control de la glucemia desempeña un papel clave en la reducción de las complicaciones a largo plazo del diabético. Así, se ha ido cambiando el criterio inicial de la prescripción de EF en individuos diabéticos de un factor “deseable”, en un elemento indispensable en el control de la enfermedad y en la prevención de sus complicaciones cardiovasculares, importante causa de muerte en particular en paciente con DM2, en los cuales concommita una elevada frecuencia de factores de riesgo coronario como son la obesidad, insulino-resistencia, hipertensión arterial y dislipoproteinemias. Por tal motivo el enfoque terapéutico actual del paciente con DM2 incluye como elemento terapéutico básico al EF, junto al tratamiento hipoglicemiante y nutricional.⁶

Mecanismos metabólicos regulatorios durante el ejercicio físico:

Durante la práctica de EF, en las personas no diabéticas, incluyendo los ancianos y los obesos, el control metabólico se encuentra bien regulado, a pesar de los cambios en los combustibles energéticos o metabólicos, que incluyen la glucosa y

los ácidos grasos no esterificados.⁷ En diabéticos insulino-dependientes los mecanismos compensatorios están fuera de control como consecuencia de niveles plasmáticos de insulina no fisiológicos.

En los individuos no diabéticos el incremento en la utilización de glucosa durante la actividad física se equilibra con la producción hepática de glucosa. Los niveles bajos de glucosa e insulina inducidos por el EF, así como el incremento en los niveles de epinefrina, cortisol y hormona del crecimiento, favorecen las vías metabólicas para la gluconeogénesis y la glucógenolisis. En un diabético bien controlado el EF induce los mismos cambios que se producen en un individuo no diabético.⁸

Cuando los niveles de insulina son o bien muy altos o muy bajos, se trastorna la estabilidad de la diabetes por hipoglucemia o cetosis respectivamente, debido a la práctica del EF, sobre todo cuando éstos se realizan con moderada o elevada intensidad.

El EF ha demostrado reducir o enlentecer la progresión de la aterosclerosis en individuos con o sin diabetes o síndrome metabólico.^{9,10} Algunos factores que intervienen en este proceso son:

- Mejoría de la función endotelial (atribuida al aumento en la síntesis y actividad del óxido nítrico)
- Disminución de la proteína C reactiva y otros marcadores inflamatorios
- Reducción del peso corporal y adiposidad
- Disminución de la concentración sérica de triglicéridos y aumento de colesterol HDL
- Mejoría en la sensibilidad a la insulina
- Disminución de la presión arterial sistémica
- Modificación favorable de todos los componentes del síndrome metabólico

Son manifiestos los efectos del EF sobre el control de la glucemia y la reducción del perfil glucémico, así como la disminución de la masa y grasa corporal; también el incremento de las reservas musculares de glucógeno y la mejoría del índice grosor íntima-media vascular, más evidente en las arterias carótidas.¹¹⁻¹³

La reducción de la insulina-resistencia es uno de los efectos más favorables de los programas de EF, lo que se genera a través de los efectos directos del ejercicio sobre el metabolismo de la glucosa, la insulina y el propio metabolismo muscular;¹⁴⁻¹⁷ también mediante la reducción de la grasa visceral y de su potente capacidad oxidativa e inflamatoria.¹⁸⁻²¹

El desorden lipídico pro-aterogénico presente en la DM y en el síndrome metabólico puede revertirse con el entrenamiento físico aeróbico, también con el ejercicio de resistencia,^{22, 23} así se relacionan cambios favorables en las LDL y HDL con la reducción de la grasa visceral e intermuscular.²⁴

Los beneficios del entrenamiento físico dinámico, también conocido como aeróbico, para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, incluyendo diabetes y obesidad, han sido bien documentados en las últimas décadas. Sin embargo la efectividad del entrenamiento de resistencia o isométrico en reducir los factores de riesgo cardiovascular, permanecen aun menos comprobados.²² No obstante, la American Heart Association y el American College of Sports Medicine actualmente recomiendan el EF de resistencia como parte de un programa integral de ejercicios físicos diseñado para la prevención de enfermedades cardiovasculares en individuos de alto riesgo y en la rehabilitación de aquéllos con enfermedad cardíaca establecida.^{25, 26} Así estos ejercicios incrementan la sensibilidad a la insulina y mejoran la tolerancia a la glucosa según se ha comprobado en diversos estudios.^{22,27}

RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS EN PACIENTES CON DIABETES MELLITUS:

El American College of Sports Medicine²⁸ recomienda que con niveles de glucosa sérica que oscilen entre 11,1 y 22,2 mmol/l (200-400 mg/dl), la ejecución de EF debe realizarse bajo supervisión médica o de un especialista en ejercicios debidamente adiestrado. Con niveles superiores a éstos o con la presencia de cetonuria no se debe realizar actividad física, para prevenir cuadros de hipoglicemia, que es la complicación más frecuente en individuos diabéticos que

practican ejercicios. No obstante en el Primer Consenso Cubano sobre Corazón y Diabetes realizado en La Habana en noviembre de 2009 se recomendó no prescribir EF en diabéticos con cifras de glucemia superiores a 16,6 mmol/l (300 mg/dl).

Se recomienda también²⁸ que el día que se realiza la sesión de EF la inyección de insulina no debe ser administrada en el miembro que será ejercitado, para prevenir la aceleración en la absorción de ésta; otros autores²⁹ sugieren que el lugar de la inyección no sea modificado, pero sí que el ejercicio sea realizado aproximadamente 60 ó 90 minutos después de la administración de insulina regular o algunas horas después de la inyección de insulina de acción lenta.

Para disminuir el riesgo de hipoglicemia durante el ejercicio, el American College of Sports Medicine,²⁸ recomienda la reducción de una o dos unidades de insulina, según prescripción médica. Otros autores, como Kemmer y Berger²⁹ recomiendan que para la práctica de EF prolongados, con una duración de dos a tres horas, sea totalmente suprimida la dosis previa de insulina regular y que sea disminuída en un 80% la dosis de insulina de largo plazo. En los pacientes diabéticos insulino-dependientes debe realizarse monitoreo de la glucemia antes y después del ejercicio, principalmente en el principio del programa cuando aun no está identificada la respuesta al ejercicio del paciente en cuestión.

Por otro lado, se recomienda también³⁰ un aumento en la ingestión de carbohidratos de 10 a 15 g. por cada 30 minutos de ejercicios de intensidad leve a moderado, así como la ingestión de bebidas deportivas con polímeros de glucosa, una vez terminado el ejercicio, todo lo cual reduce la incidencia de hipoglicemia. La ingestión de carbohidratos en diabéticos debe realizarse antes, durante y después del EF.

El paciente diabético no es recomendable que realice ejercicios solo, sin supervisores o acompañantes, aun conociendo los signos o síntomas de la hipo e hiperglicemia y sabiendo cómo proceder en estas circunstancias; de hecho los riesgos de hipoglicemia disminuyen cuando el paciente diabético aprende a monitorear su glicemia después del período de EF y a tomar las medidas preventivas más apropiadas para su organismo.

Algunos cuidados especiales deben ser tomados en individuos diabéticos que presentan neuropatía, a quienes se les deben realizar oportunas correcciones de la postura durante los ejercicios, así como que deben utilizar calzados adecuados y mantener una correcta higiene y cuidado de los pies. No deben realizar ejercicios en ambientes muy cálidos y húmedos, y deben prevenir cambios rápidos de la posición del cuerpo; aquéllos con retinopatías demostradas deben evitar las actividades que suben marcadamente la presión arterial, tales como levantar mucho peso, por ejemplo la halterofilia, también ejercicios que impliquen marcados movimientos de la cabeza.²⁸

El empleo de la hemoglobina glicosilada 1Ac (HbA_{1c}), como marcador del control de la glicemia en un rango de tiempo, parece confiable para evaluar la efectividad de los EF en pacientes diabéticos.⁹ Así, el trabajo de Sigal y colaboradores³¹ parece definitivo en este sentido: se trata de un estudio controlado, randomizado, ejecutado en 251 pacientes con DM2 en el cual se demostró una mejoría que varió entre -0,38 a -0,97 puntos porcentuales en la HbA_{1c}, después de un programa de entrenamiento físico que osciló entre 135 a 270 minutos de ejercicios a la semana durante seis meses. Ha sido reportado³² que esas aparentemente modestas mejorías del EF sobre la HbA_{1c} (reducción media de -0,8%), son clínicamente significativas en términos de mejorías de alteraciones microvasculares, macrovasculares y también no vasculares en el diabético, similar a los efectos producidos por una intervención farmacológica intensiva, según fue reportado en el conocido estudio UKPDS.³³

PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIOS FÍSICOS EN LA DIABETES MELLITUS:

Deben cumplirse, en general, los principios fundamentales del entrenamiento físico en pacientes con cardiopatía,³⁴ ya sea isquémica o de otro tipo, ellos son:

Frecuencia: Deben realizarse de 3 a 5 sesiones de ejercicios a la semana, con intervalos no mayores de dos días entre cada sesión de ejercicios.

Duración: Sesiones de 30 a 45 minutos, con intervalos o continuos preferentemente. Deben realizarse ejercicios de poca intensidad, durante 10

minutos, al inicio de la sesión, a manera de “calentamiento” y durante 5 minutos al final, como “enfriamiento”.

Intensidad: La necesaria para alcanzar el pulso de entrenamiento predeterminado durante 15 a 30 minutos continuamente, como mínimo.

Para alcanzar los efectos beneficiosos del entrenamiento físico, es necesario realizar los ejercicios aeróbicos con una intensidad necesaria, de manera que se mantenga entre el 40 y el 85% de la capacidad funcional del paciente durante 15 a 60 minutos.³⁵ En la práctica diaria la intensidad del ejercicio está determinada por la frecuencia cardíaca (FC) alcanzada durante los mismos y que se determina por diferentes métodos; a dicha FC predeterminada también se le conoce por “**pulso de entrenamiento**”. No obstante, algunas condiciones ambientales tales como temperatura y humedad deben estar presentes para que se cumplan tales efectos del entrenamiento físico; también la presencia de ansiedad o fatiga muscular pues tales aspectos pueden alterar la relación existente entre FC durante los ejercicios y el consumo máximo de oxígeno corporal.

Pulso de entrenamiento: De acuerdo a nuestra experiencia el método fundamental para determinar la FC apropiada a alcanzar durante el entrenamiento físico es el siguiente:

- Fórmula de Karvonen o FC de reserva:³⁶ Frecuentemente utilizado en programas de rehabilitación de pacientes con enfermedad coronaria³⁷⁻³⁹ y considera el cálculo de la diferencia entre la FC máxima alcanzada y la basal (FC de reserva), multiplicando esta diferencia por un porcentaje que oscila entre 60 y 80% (equivalente al mismo porcentaje de capacidad funcional), dependiendo del nivel deseado de intensidad del ejercicio físico, sumando entonces la FC basal. Para la utilización de este método es imprescindible el empleo de técnicas que permitan una exacta determinación de la FC basal o en reposo, así como durante el esfuerzo máximo durante una prueba de esfuerzo. Con este método generalmente se obtienen pulsos de entrenamiento superiores a los restantes procedimientos.

Pulso de entrenamiento = (FC máxima alcanzada – FC basal) 0.6-0.8 + FC basal.

- Otro método frecuentemente empleado también es simplemente la multiplicación de un porcentaje fijo previamente establecido (70 a 85%) por la FC máxima alcanzada, libre de síntomas, durante una prueba de esfuerzo. Este porcentaje fijo es equivalente al 60 a 85% de la capacidad funcional.

En otro método se incluye la determinación directa del consumo de oxígeno (Vo_2) durante el ejercicio, así como la FC. Este método requiere de la determinación directa del consumo de oxígeno durante el ejercicio mediante el análisis de los gases espirados (ergoespirometría), por tanto es menos empleado en la práctica clínica diaria aunque representa el método más preciso desde el punto de vista fisiopatológico.⁴⁰

Debe enfatizarse en que el ejercicio aeróbico de intensidad moderada a intensa y el de resistencia que implique grandes grupos musculares clasifica en un nivel 1A de evidencia.⁹

Tipo de ejercicios: En principio, dos grandes tipos de ejercicios han de ser utilizados en programas de entrenamiento físico como parte de la rehabilitación cardíaca, aun en pacientes diabéticos: **dinámicos** o **isotónicos** y **estáticos** o **isométricos**.

El tipo de EF generalmente más indicado a los individuos diabéticos, y cardiopatas, es el dinámico o aeróbico, repetitivo, con participación de grandes grupos musculares, tal es el caso de la caminata (a paso rápido), carrera o trote, pedaleo en bicicleta estática u ordinaria, remo, natación, incluso el baile con determinadas características. Al final de una sesión de ejercicios pueden añadirse ejercicios estáticos, isométricos o de resistencia muscular localizada por unos pocos minutos.

El entrenamiento de resistencia incrementa la fuerza muscular, la capacidad funcional, independencia y calidad de vida de personas sanas y con enfermedades cardiovasculares, reduciendo una probable incapacidad física, en caso de existir. Tales beneficios han propiciado que el entrenamiento de resistencia sea un componente aceptado para incluir en programas de salud,^{9,12,22,23} también en diabéticos.

Progresión del Entrenamiento Físico:

La forma en la cual un paciente diabético con enfermedad cardíaca, en general o coronaria en particular, debe progresar a través del programa de ejercicios es de suma importancia. Debe lograrse un método mediante el cual el paciente se ejercite lo suficiente de manera que incremente evolutivamente su Vo_{2max} y con ello su capacidad funcional y a la vez se eviten complicaciones cardiovasculares o músculo-esqueléticas que pudieran afectar o dañar al paciente e interrumpir el programa de rehabilitación. Por lo tanto, es muy importante para quien dirige o supervisa el programa ajustar apropiadamente la intensidad, duración y frecuencia del ejercicio de manera que optimice el control metabólico, así como los beneficios funcionales y evite complicaciones al paciente.

Individualización: Permite el ajuste del programa de ejercicios a cada paciente en particular, teniendo en cuenta sus características individuales y salvando las diferencias en las respuestas fisiológicas de un caso a otro, como por ejemplo las frecuencias cardíacas y cifras de presión arterial en reposo y máximas durante el ejercicio, sus efectos cronotrópicos, así como sus síntomas. La prescripción de ejercicios también puede ser modificada teniendo en cuenta las respuestas individuales en las pruebas de esfuerzo evaluativas periódicas programadas, las adaptaciones del paciente al entrenamiento físico, así como sus variaciones clínicas evolutivas.

Al individualizar el programa de ejercicios físicos a los pacientes debe tenerse en cuenta su patología de base y en el caso de los diabéticos debe precisarse el estado de su control metabólico que incluye las cifras actuales de glucemia.

En pacientes diabéticos obesos o aquellos con síndrome metabólico, o los únicamente obesos, debe emplearse una estrategia que conlleve a la modificación del estilo de vida, que debe estar sustentado fundamentalmente en la dieta, con reducción del ingreso calórico, y el EF, con el correspondiente incremento del gasto calórico, que han demostrado ser eficientes en reducir los efectos patogénicos de estas patologías.⁴¹ Se recomienda⁴² en estos casos un

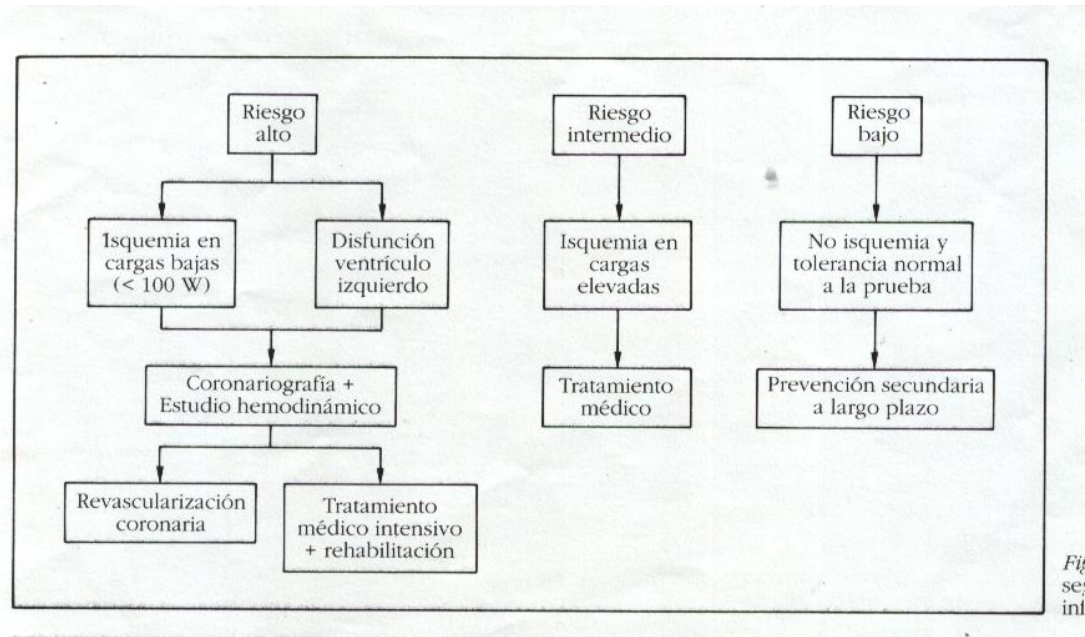
gasto calórico de 2000 Kcal por semana, basados en una actividad física de intensidad moderada realizada durante 30 minutos diarios de ejercicios, que pueden ser suficientes para limitar diversos factores de riesgo de enfermedades crónicas, incluyendo las enfermedades coronarias y la DM. No obstante, otros autores⁴³⁻⁴⁵ sugieren gastos energéticos aun mayores (2500 Kcal/semana) para prevenir en estos casos el aumento de peso corporal y recuperar el peso normal y proponen para ello la realización de ejercicios diarios de moderada intensidad entre 60 y 90 minutos o ejercicios de mayor intensidad con menor duración. En niños y adolescentes con estas patologías, en general, se recomienda mayor tiempo de actividad física que en los adultos.^{43,46}

Evaluaciones Ergométricas en pacientes diabéticos:

En pacientes diabéticos de cualquier tipo todo programa de rehabilitación cardíaca supervisado en que se les incluya, debe idealmente ser precedido de un estudio ergométrico máximo o limitado por síntomas,⁴⁷ controlado mediante electrocardiograma, en que se alcance la frecuencia cardíaca necesaria para diseñar el programa de EF que les corresponda y principalmente calcular el pulso de entrenamiento con la mayor precisión posible. Sería de marcada utilidad realizar la determinación directa del consumo máximo de oxígeno, mediante el análisis de gases espirados durante el esfuerzo, para precisar con mayor exactitud la intensidad del ejercicio durante el entrenamiento físico. Dichas pruebas podrían repetirse cada seis meses durante el primer año de incorporación al programa supervisado de EF y anualmente después; serían de utilidad además para estratificar al paciente según su riesgo de padecer complicaciones cardiovasculares y cómo evoluciona dicho riesgo evolutivamente con las medidas aplicadas en dicho programa de rehabilitación cardíaca, así como las empleadas para su control metabólico en general.^{48,49} En la Figura 1 se muestra el esquema de estratificación de riesgo utilizando prueba ergométrica máxima o limitada por síntomas en pacientes con cardiopatía isquémica, diabéticos y no diabéticos, considerada tradicionalmente en nuestro Centro.⁵⁰

Fig. 1

ESQUEMA DE ESTRATIFICACIÓN DE RIESGO EN PACIENTES DIABÉTICOS CON ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES MEDIANTE PRUEBA ERGOMÉTRICA:



CONCLUSIONES:

1. El ejercicio físico es un elemento indispensable, junto al tratamiento hipoglucemiante y nutricional en la diabetes mellitus.
2. El ejercicio físico, como parte esencial de un programa de rehabilitación cardíaca, es de utilidad en el control de la diabetes y en la prevención de complicaciones cardiovasculares.
3. El entrenamiento físico en pacientes portadores de diabetes mellitus con enfermedades cardiovasculares tiene iguales efectos que en individuos no diabéticos.
4. En estos pacientes debe emplearse un programa de ejercicios físicos individualizado con cuidados especiales.

**2DO TALLER INTERNACIONAL.
LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SU PERSPECTIVA
PARA EL SIGLO XXI**

DINÁMICA DEL DESARROLLO MOTOR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 0 – 5 AÑOS

Dra. Gladys Bequer Díaz
Ms.C. Ofelia Agrelo

Directora Nacional Educación Física y Promoción de Salud, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación, Cuba.

Universidad de Ciencias Pedagógicas. José Varona

E.mails: dircult@inder.cu

RESUMEN

El mundo del movimiento tiene su génesis en el vientre materno; cuando aproximadamente a las diecisiete semanas ya el feto comienza a hacerse sentir a partir del incremento de su actividad.

El desarrollo intrauterino logrado favorece la movilidad de casi todas las articulaciones del cuerpo y esto ha sido corroborado en estudios científicos realizados donde fetos entre los cuatro y cinco meses, realizan movimientos estrictamente locales, únicos, con una duración de 0.2-0.5 segundos, movimientos locales por series de una duración hasta de 20-30 seg. a partir del sexto mes, con posterioridad movimientos fuertes en diferentes direcciones, movimientos sincrónicos con sucesivo aumento del tiempo, hasta llegar a periodos más prolongados de actividad locomotriz de hasta 60 seg. o más con breves intervalos. El nivel de madurez fisiológico y funcional alcanzado por el feto en los últimos meses del período pre natal garantiza la recepción de las informaciones exteroceptivas que provocan determinadas formas de reacción locomotriz.

Al nacer el niño presenta una serie de mecanismos reguladores y reflejos que le permiten la supervivencia y que sin lugar a dudas juegan un rol fundamental en la adaptación a las nuevas condiciones de vida; comienza aquí a ejercer su influencia decisiva la estimulación temprana y oportuna del desarrollo por parte de los adultos más allegados al recién nacido, pues de ella depende que desaparezca en mayor o

menor tiempo la inhibición de la motricidad ante la hipertonía del bebé y abandone la posición flexionada en la que permaneció durante largo tiempo.

Los primeros movimientos del período post natal, generalmente son considerados como expresiones del niño para lograr la satisfacción de sus necesidades vitales: sin embargo esa dinámica que se establece en la relación niño-adulto, hace posible el tránsito a niveles superiores en su desarrollo motor y garantiza establecer una interacción constante en un mundo más activo y objetivo.

Las transformaciones que se producen en las formas básicas de movimiento desde el nacimiento, se manifiestan inicialmente a través de los movimientos globales y movimientos aislados como mover la cabeza, levantarla, mantenerla erguida, entre otros, se inician incipientes desplazamientos y progresivamente el bebé incrementa sus posibilidades motrices para poder, agarrar, tirar, gatear, sentarse, así como otras formas de desplazamiento como caminar, correr, saltar; todo ello evidencian la explosión del desarrollo motor que se produce en las primeras edades.

Esas amplias posibilidades motrices que se manifiestan en los primeros años de vida, favorecen que el niño tome iniciativa y que sus movimientos se realicen con estabilidad y coordinación. Como sujeto activo de su propio desarrollo logra también regular la situación de su cuerpo en el espacio y en el tiempo, con un accionar cada vez más independiente que permite identificar al movimiento como la vía para conocer y transformar el mundo que le rodea; sin dejar de considerar que sus movimientos en estrecha relación con el desarrollo perceptual y la capacidad de razonar sean considerado necesarios para un adecuado desarrollo integral.

Lo expuesto anteriormente no se produce de forma espontánea, se estructura sobre la base de adquisiciones anteriores, esto revela la necesidad de una caracterización del desarrollo motor del pequeño, propósito que se cumple en el presente estudio, donde de manera diferenciada se evalúa el comportamiento de las diferentes acciones motrices exploradas en una muestra de niños y niñas desde el nacimiento hasta los cinco años de edad.

EL SISTEMA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE PARA TODOS EN CUBA

M.Sc. Joel Blanco Pérez

Dirección de Educación Física, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación, INDER, Cuba.

Con el triunfo la Revolución el 1º de enero de 1959, el Gobierno revolucionario priorizó la práctica de la Educación Física y el Deporte al declarar “el deporte “Derecho del Pueblo” y crear el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER).

Desde esa fecha, la práctica sistemática de las actividades físicas ha sido considerada como uno de los objetivos de mayor prioridad y un derecho de todos los ciudadanos. El firme respaldo del gobierno, la aplicación de un sistema coherente e integral, la creación de la base material elemental y técnica, han sido factores esenciales que han posibilitado los éxitos que hoy puede mostrar el Sistema Cubano de Educación Física y Deporte para Todos.

En esta temática se aborda todo el proceso organizativo y las principales acciones que se realizan en la vinculación Educación Física y el Deporte Escolar, así como, los objetivos y contenidos de los programas de Educación Física en su perfeccionamiento continuo lo que ha permitido ampliar, diversificar y consolidar las actividades físicas, deportivas y recreativas, todo esto en correspondencia con las características, motivaciones e intereses de cada sector de la población escolar, lo que posibilita la práctica de actividades desde la estimulación prenatal y la atención a la gestante, hasta el nivel universitario, en el empeño de consolidar como centros comunitarios culturales y recreativos a las instituciones escolares y las instalaciones deportivas del INDER.

**2DO TALLER INTERNACIONAL
“PSICOLOGÍA Y MEDICINA DEL DEPORTE”**

“¿QUÉ ES EL EXTRA DE LOS CAMPEONES?”.

Autor: Dr. Francisco Enrique García Ucha, ucha@infomed.sld.cu

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

País: Cuba

Resumen:

Identificar las fuentes que dan lugar a rendimientos deportivos excelentes, se convierte en un auténtico desafío. El deporte es un sistema de muy alta complejidad, entre otras cuestiones debido a los problemas para valorar todos los factores que determinan un logro deportivo, la intervención de circunstancias casuales y las dificultades para llegar predecir los acontecimientos, los cuales con mayor frecuencia se encuentran próximos a los límites humanos.

Al explicar las acciones excepcionales de los campeones resulta necesario valorar sus orígenes físicos y psicológicos.

Especial significado tienen las creencias de los campeones sobre su potencial para alcanzar una plusmarca. Las creencias sobre un resultado se establecen por mediadores como la motivación, el compromiso en alcanzar la meta, y la práctica deliberada. En la base de estos procesos se encuentran los productos de la cultura deportiva que están presentes en la interacción con el entrenador como tutor, la organización deportiva, la familia y otros factores del entorno social en que se desenvuelve el campeón.

La literatura en psicología del deporte sobre los campeones es polémica y presenta limitaciones teóricas y metodológicas, abordadas a veces por paradigmas que no modelan las evidencias de la práctica, en la que se revela lo complejo y dinámico del fenómeno, además por las dificultades en los especialistas de asumir una visión multidisciplinar.

Explicar los procesos que dan lugar a las actuaciones relevantes de los campeones desde el punto de vista psicológico presenta determinados grados de dificultad por la complejidad del fenómeno que abarca un número de factores que demanda un enfoque multidisciplinario. El deporte es un sistema de muy alta complejidad, entre otras cuestiones debido a los problemas que representa el control de variables tanto psicológica, fisiológicas, físicas, sociológicas y hasta demográficas, así como la intervención de circunstancias casuales casi imposible de determinar que conllevan dificultades para llegar predecir los acontecimientos. Inclusive en la actualidad enfrentamos con mayor frecuencia que la obtención de un nuevo record se encuentra próximos a los límites humanos.

En esta conferencia abordamos el tema desde la psicología, sin dejar de mencionar otros aspectos de la dinámica del deporte como lo es la necesidad de considerar la calidad de la preparación deportiva, el rol del entrenador como tutor y otros procesos imprescindibles para la formación de un campeón.

El estudio de los campeones ocupa un lugar dentro destacado dentro de la literatura científica en psicología del deporte. Prácticamente desde los inicios del desarrollo de la especialidad, como consecuencia del interés por encontrar los atributos psicológicos que pueden contribuir a alcanzar rendimientos elevados en condiciones de competencia en el deporte elite.

Las competencias constituyen un fenómeno trascendente dentro del deporte por su carácter único y por sus implicaciones como proceso social que se relaciona cuando se reconoce las diferencias en los resultados y haber alcanzado los objetivos entre los participantes incluso sobre el mismo deportista. Este reconocimiento tiene implicaciones muy fuertes sobre la capacidad de asumir el reto, la auto estima y otras variables psicológicas en la que se implica el “yo y tiene como consecuencias en esta “estructura de reconocimientos” la causa del fracaso por parte de los participantes.

De hecho las condiciones que describe la competencia muestra la necesidad de una gran fortaleza mental para participar en ellas y obtener rendimientos excepcionales.

Identificar las características psicológicas de los campeones resulta útil para optimizar el proceso de preparación deportiva y para predecir los posibles rendimientos, así los marcadores para la selección de talentos deportivos, desarrollando modelos psicológicos ideales en cada modalidad deportiva específica que deben alcanzar los participantes y brindar a la vez orientación tendiente su formación

De igual modo, las investigaciones podían equiparar cuáles son los sistemas de enfrentamiento al estrés de entrenamiento y competencia que utilizan los campeones y que pudieran generalizarse a otros deportistas y también para el desarrollo de la preparación psicológica de los deportistas con el propósito de alcanzar rendimientos notables.

Estos estudios estimularon la tendencia a establecer programas de excelencia por medios psicológicos, por ejemplo por Unestahl (1984), Suinn, (1985) Orlick (1986) Salmela (1989)

En esta dirección, se ha desarrollado un abanico de intervenciones que incluyen la visualización, la representación mental, la relajación, el establecimiento de metas, el control del pensamiento, el auto lenguaje, la meditación, bio-retroalimentación el empleo de la música y muchas otras formas de establecer el dominio de las emociones negativas y conservar el potencial físico y psicológico durante la competencia.

En suma, el propósito fundamental de los diferentes enfoques de preparación tendientes a utilizar la psicología para ganar en competencias.

Entre los esfuerzos por determinar los atributos psicológicos de los campeones se encuentra el que llevo adelante por Nekrasov (1973) estudiando deportistas olímpicos advertía la existencia de una relación entre los factores de personalidad del 16 PF de Cattell.

En esa misma línea Viatkin (1974) trabajó el tema del temperamento seguido posteriormente por Fuentes Parra, en los años 90.

Por Morgan (1981) por medio de la aplicación del POMS en deportista que contribuyó al llamado “perfil del Iceberg” que caracteriza a los campeones.

De igual forma, Rushall trabajo por representar al deportista campeón. y Nideffer, (2000) que pretendió encontrar el perfil del campeón olímpico por medio del inventario de estilo de relación interpersonal y atención.

Otros estudios se realizaron por medio del Inventario de Personalidad de Eysenck, donde investigadores como McPherson 1996 relacionaron las características de extroversión e introversión de los deportistas con distintos tipos de tareas, con la inclusion por Eysenck de la dimension psicoticismo, se desenvolvió un modelo poli génico de la personalidad que es empleado por algunos psicólogos del deporte, como predictor de resultados en deportistas elite. Los resultados de estas indagaciones se avalan por medio del análisis estadístico.

Garcia Ucha (2002) estudio por medio del EPI de Eysenck a deportista campeones y no encontró relaciones con su rendimiento y si con variables intermedias entre ellas la disposición a rendir y el compromiso en alcanzar la meta. En la indagación resultó evidente que estas variables intermedias facilitan la creencia en la posibilidad de alcanzar el objetivo.

Pocos deportistas que esperan con deseo los desafíos que pueden enfrentar, cambian sus creencias acerca de su potencial para respaldar sus objetivos. Roger Bannister era uno de esos deportistas. En mayo 1954 Roger Bannister batió un registro que fue considerado imposible superar, por expertos y médicos afirmar que no podía ser hecho fisiológicamente la marca de 4 minutos para la milla. Sin embargo, una vez la barrera psicológica había estado descompuesta al final de 1957, 16 otros corredores habían corrido la milla por debajo de los 4 minutos.

De manera que, el enfoque cuantitativo que esta en la base de las teorías factoriales o de los rasgos de personalidad, presenta limitaciones teóricas y metodológicas, que están presente en la pobre o nula generalziacion de estos resultados en el deporte.

Este tipo de investigación tiene el valor de describir el fenómeno en sus aspectos más generales y, resaltando los resultados sin permitir mostrar la diversidad y complejidad del fenómeno real que necesariamente debe ser orientado a la comprensión del funcionamiento de la subjetividad del deportista.

González Rey (1998) argumenta que los procesos, contenidos y funciones psicológicas, no existen de forma pura, atomizada y fragmentada sino formando complejas y dinámicas configuraciones donde contenidos y funciones psicológicas de diferente naturaleza y de diferentes niveles de complejidad se articulan y se interpenetran. La fragmentación de lo psicológico ha estado presente en muchas de las tendencias dominantes de la Psicología, lo que se expresa hoy en un importante cuerpo de conocimientos con relación a procesos, variables y hechos psicológicos, pero con relativamente poca producción en lo que se refiere a la comprensión del sujeto en su complejidad real.

Las pesquisas con deportista demandan que algunos de los instrumentos y formas de trabajo que se utilizan sean reformulados creativamente para trabajar con esta población, la que también demanda formas diferenciadas de aproximación e investigación.

En nuestros estudios partimos de la teoría de la subjetividad y de la categoría subjetividad.

En opinión de González Rey (2000) la subjetividad es un sistema complejo de significaciones y sentidos subjetivos producidos en la vida cultural. La subjetividad individual es determinada socialmente, más no por un determinismo lineal externo, de lo social a lo subjetivo y sí un proceso de constitución que integra formas simultáneas de la subjetividad social e individual. El individuo es un elemento constituyente de la subjetividad social y es simultáneamente, se constituye de ella. Todo lo contenido de la experiencia del deportista aparece subjetivado en configuraciones, por las que adquiere un sentido subjetivo en su integración con otros estados dinámicos, como lo es la motivación, las reflexiones, la autoestima, la autovaloración que van relacionándose en lo que se denomina por González Rey configuraciones. Esa integración no es una suma aditiva de los elementos que la integran, más un nuevo momento cualitativo, que se define por su funcionamiento y sentido subjetivo dentro de los estados dinámicos comprometidos con su aparición.

El término configuración permite la diferenciación cualitativa de los procesos psíquicos. singulares, se opone a la fuerte tendencia del pensamiento psicológico

fundamental de la epistemología cuantitativa de encontrar definidos universales que permitan diferenciar modelos responsables por una u otra forma de expresión humana, como la diferenciación de los deportistas que obtienen resultados excepcionales de los que fracasan en las tareas. Quieren modelar esas diferencias por medio de la cuantificación de las características que poseen, consideradas como rasgos dimensiones o tendencias que pudieran ser medidas por pruebas psicológicas y usadas como criterio para distinguir grados de desarrollo en sus rendimientos de los deportistas estudiados.

Las tentativas descritas fracasan por lo déficit de sus hipótesis de partida, como pensar que las diferencias de los procesos psíquico complejos, puedan ser definidos por medio de modelos cuantitativos que consideran lo estudiado como entidades homogéneas, que varía solo en atributos precisos y comparables, susceptibles de ser medidos de forma lineal por pruebas estandarizadas.

Dos aspectos principales de la categoría subjetividad, es en primer lugar la tentativa de comprender lo psicológico no por la su separación y, consecuentemente, por su reducción a formas de expresión y a procesos simples, más que a los procesos de sentido y de significados que aportan para la complejidad por el carácter multidimensional, recursivo y contradictorio como son concebidos, por ejemplo, los procesos identificados como autoestima, identidad, representaciones, valores, motivación. Estas categorías aparecen en otras teorías de manera separadas y no en las formas complejas en que en realidad se agrupan y dan lugar a la a complejas configuraciones que regulan el comportamiento y la actividad de las personas. Para la teoría de la subjetividad ellas representa una forma compleja de concebir o funcionamiento psicológico humano. Y una segunda cuestión es la que concierne a la articulación de lo social y lo individual.

Los elementos constitutivos de la subjetividad se analizan por medio del concepto de configuración que nos permite establecer las formas de organización de la personalidad como forma de organizada de la subjetividad, entre ellas la tendencia orientadora de la personalidad.

Desde el enfoque cualitativo García Ucha (2001) estudio la categoría tendencia orientadora de la personalidad por medio de un conjunto de técnicas semiabiertas

y abiertas aplicadas deportistas de alto rendimiento, destacando que aquellos que presentan la tendencia orientadora de la personalidad obtenían rendimientos elevados y estables mientras que quienes no la presentaban podía obtener rendimientos elevados pero no estables.

Los resultados llaman la atención al estudio de categorías como autovaloración, motivación, autoconfianza, capacidad de control emocional que son elementos importantes en el contenido de las configuraciones en las que se expresa la subjetividad del deportista.

El interés por penetrar en las tendencias de la subjetividad del deportista a abierto paso a los enfoques más cualitativos, biográficos, que exploran los aspectos emocionales y sociales, y que tratan de encontrar en estos campos las claves de la pericia.

Una de las líneas más intensas de indagación ha sido la que ha explorado las diferentes cualidades perceptivo-cognitivas de los expertos con relación a quienes todavía no han alcanzado ese nivel de pericia, investigaciones recogidas recientemente en un excelente documento de Starkes , Helsen y Jack (2001) que resalta como el entrenamiento alimenta al sistema cognitivo y lo convierte en un sistema experto.

Es de importancia señalar que los resultados psicológicos de los estudios sobre los campeones sólo alcanzan consistencia cuando se toma en consideración otras variables como lo es el grado de entrenamiento del deportista, su formación atlética, las metodologías empleadas por el entrenador y dinámica de organización deportiva, desde los directivos, entrenadores, y el personal especializado para el apoyo de la preparación deportiva, así como la familia y otros factores del entorno social en que se desenvuelve el deportista.

El campeón es un producto de la cultura deportiva donde se ha desarrollado.

Ampliando las perspectivas que adquiere el estudio de los campeones Starkes, Helsen y Jack, 2001; Starkes y Ericsson, 2003, Ruiz, 2006; dieron paso a estudios variados y diferentes en los que una variable o diversas variables fueron estudiadas y comparadas en muestras de deportistas de diferente nivel de pericia.

Ruiz (2006) plantea que para poder indagar estos aspectos, los deportistas expertos y no expertos han sido evaluados en aptitudes tales como sus tiempos de reacción, sus tiempos de movimiento, su conocimiento declarativo, procedimental, estratégico o meta cognitivo, y sobre su competencia para resolver problemas tácticos específicos de sus diferentes deportes. Se han estudiado las capacidades visuales. Los estudios han abarcado deportista de tenis, el boxeo, el kárate, la equitación o el tiro con carabina (Starkes, Helsen y Jack , 2001.). Actualmente, a estas cuestiones se añaden otras muchas más de carácter emocional, social o ambiental, que están siendo objeto de estudio.

Finalmente en la última década ha surgido en el ámbito investigador la hipótesis denominada de la Práctica Deliberada, propuestas por (Ericsson, Krampe y Tesch-Römer, 1993; Ericsson, 1996) La tesis de estos autores es preferentemente de carácter ambientalista y da un papel muy relevante a la cantidad y calidad del entrenamiento. Denominan su teoría como La regla de las 10, 000 horas. Que toma aproximadamente 10,000 horas de práctica antes de que cualquier persona individual pueda hacerse un experto. El corolario de esta regla es eso que las diferencias en el talento reflejan las diferencias en la cantidad y la estilo de la práctica, y no las diferencias en la habilidad innata.

La cuestión que ha planteado este enfoque sobre la práctica es si la práctica deliberada es suficiente para explicar el rendimiento experto. Si bien muchos de los aspectos propuestos por esta teoría han recibido un apoyo en la investigación, también ha tenido toda una serie de críticas que es necesario considerar, como el hecho de que existan deportistas que han adquirido una elevada pericia en su deporte sin la necesidad de cumplir la regla de los diez años, o el hecho de que una elevada cantidad de práctica deliberada no dé como resultado un rendimiento experto, lo que reclama una mayor consideración de los aspectos motivacionales, el compromiso temprano y de la retención en el rendimiento experto (Starkes, Helsen y Jack, 2001).

Estas dificultades resaltan las limitaciones de los procedimientos de indagación y las grandes diferencias individuales que pueden encontrarse entre los deportistas y entre los diferentes deportes, lo que lleva a pensar si de lo que se debiera hablar

es más de deportistas expertos que de rendimiento experto en general, de ahí el interés que en los últimos tiempos tiene el estudio biográfico, fenomenológico e incluso hermenéutico de los deportistas que han llegado a lo mas alto (Cabanillas, 2004).

Al contemplar los diferentes enfoques y dirección de las investigaciones esta llevan a lo planteado referente a la necesidad de dirigir los estudios de lo que lo que Wrisberg llamaba “el enfoque multitarea” (Wrisberg, 1993) “multifactorial”(Sáenz et al., 2005) o “integrado”(Tenenbaum,. 2003).

Es valido reclamar que el estudio de los campeones sea abordado desde una perspectiva sistémica, en donde se analicen los factores de manera integrada, intentado encontrar en última instancia cuáles son las variables determinantes en el largo recorrido hacia la excelencia.

Por último, destacar además dentro de estas perspectiva de estudio como señala Ruiz(2006) las aportaciones que los actuales enfoques ecológicos y dinámicos están ofreciendo nuevas visiones para el estudio psicológico de la pericia en el deporte desde un enfoque que busca el estudio del deportista experto en constante interacción con su medio (Beek, Jacobs, Daffershofer y Huys, 2003).

La complejidad del problema queda evidenciada por lo tratado hasta el momento y nos estimula a la búsqueda aun en proceso creciente de perfeccionamiento de qué es el extra de los campeones.

TENDENCIAS ACTUALES DE LA MEDICINA DEL DEPORTE EN CUBA.

Autor. Dr. Jorge Pavel Pino Rivero.

Correo: director@ime.inder.cu

Centro: Instituto de Medicina del Deporte de Cuba.

Resumen.

La Medicina del Deporte en los últimos años ha tomado fuerza como factor influyente en el resultado deportivo, no es de desconocimiento el desarrollo impetuoso que se ha verificado en los últimos años en el deporte, y esto ha estado vinculado estrechamente al marcado incremento de los conocimientos en las ciencias que se vinculan con la práctica deportiva. Estas ciencias estudian todo lo relacionado con la actividad del deportista, desde los cambios bioquímicos y funcionales provocados en el organismo como consecuencia de la realización de un ejercicio físico agudo, así como las respuestas adaptativas que se producen debido a la práctica sistemática de la actividad física. Los conocimientos que se brindan resultan esenciales para la formación de todo el personal que se relacione profesionalmente con la práctica de la actividad física, ya sea como elemento indispensable para mantener un estado óptimo de salud, así como para la práctica deportiva. Entre los objetivos fundamentales del Control Médico del entrenamiento Deportivo se encuentra el estudio y evaluación del comportamiento de parámetros médico-biológicos que se modifican con el proceso de entrenamiento, a partir de las adaptaciones del organismo. A partir de la información que estas proporcionan, el especialista propone acciones que permiten al entrenador adaptar óptimamente los métodos y procedimientos que utiliza en la preparación de sus discípulos. De este modo se crean las condiciones para la obtención de la Forma Deportiva en el momento oportuno y durante el tiempo requerido.

2DO SIMPOSIO INTERNACIONAL DE BIOMECÁNICA

BIOMECÁNICA, TÉCNICA DEPORTIVA Y TRABAJO DE EXPERTOS

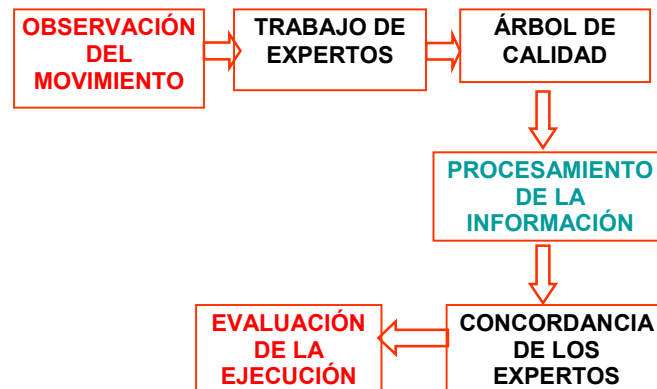
Autor: Dr. C. Eugenio Perdomo Manso
Prof. Titular de Biomecánica y Metrología Deportiva
UCCFD "M. FAJARDO". La Habana, Cuba
Email: perdomo@inder.cu

Resumen

A menudo el control de la preparación técnica de los deportistas implica una gran movilización de recursos con el empleo de instalaciones de medición y de grandes recursos materiales, que en ocasiones carecemos de ellos. Sin embargo, en nuestro país contamos con un poderoso capital humano que no se emplea en todas sus posibilidades y capacidades; en particular, se hace poco uso del análisis colectivo de los entrenadores y técnicos en general encargados de la preparación de los atletas. El presente trabajo está orientado a contribuir a la solución de los problemas vinculados con el perfeccionamiento de la técnica deportiva, propiciando un desarrollo eficiente del trabajo colectivo de entrenadores y especialistas (expertos) con la utilización de la observación y el “análisis cualimétrico”. Todo esto, unido, es lo que hemos denominado “Metodología para el control de la técnica deportiva mediante el trabajo de expertos” o simplemente “Metodología CTE”. Su lógica se muestra a continuación

Introducción

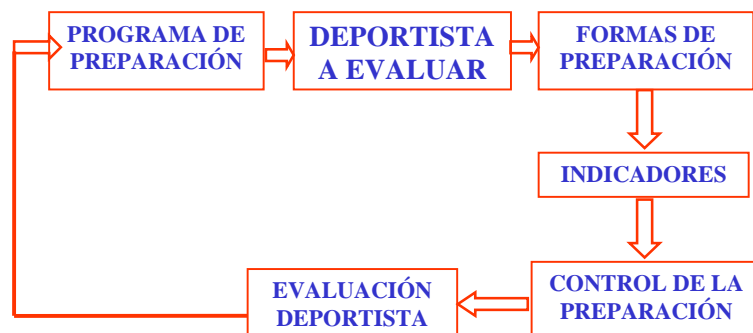
El control de la preparación del deportista se realiza atendiendo a las diferentes formas de preparación y con la participación de entrenadores y demás especialistas de las diferentes ciencias de la cultura física y el deporte, entre otros. El Control de la Técnica por Expertos (Metodología CTE) enfoca su atención a la técnica de ejecución del movimiento de los deportistas y para ello emplea el método de observación apoyado en las consideraciones y las apreciaciones de los expertos. Es decir, funciona como se presenta en el esquema que se expone a continuación



El **control de la preparación** de los deportistas es el proceso mediante el cual los entrenadores, preparadores y especialistas conocen del estado de los atletas en los diferentes deportes y las diversas etapas y fases en que los mismos se preparan. Como se sabe existen varias formas de preparación y por lo expresado con anterioridad, se infiere que el control puede hacerse de manera integral como se sugiere a continuación:

- Higiene y salud
- Características somatotípicas
- Preparación física y desarrollo de cualidades motrices
- Preparación técnica
- Preparación táctica
- Cualidades volitivas
- Preparación teórica

En cada una de estas formas y aspectos de la preparación subyacen indicadores y características que necesariamente deben ser medidos y analizados, aunque es conveniente pensar siempre que dentro del análisis no solamente se incluye lo cuantitativo, si no también lo cualitativo, aportado por las consideraciones y criterios de los entrenadores (expertos).



En consecuencia, cada deporte define las pruebas o ejercicios que deben ser aplicados en cada una de las formas de preparación; atendiendo al ciclo, período o fase en que se encuentra el programa de preparación de los deportistas. Por lo general se acude a una *batería de pruebas*, presentándose en ocasiones que alguna de estas pruebas posee una escala particular de evaluación.

Como puede inferirse, en general, el método de observación empleado para el control incluirá técnicas visuales e instrumentales, y se harán de manera presencial o directa e indirecta, esta última cuando se acude al análisis de videograbaciones.

Seguidamente, presentaremos cuatro categorías importantes de la Metodología del Entrenamiento, concatenadas entre sí: Preparación Técnica, Técnica Deportiva, Maestría Técnica y Rendimiento Deportivo.



La Preparación Técnica: Dentro del Subsistema de Procesos que compone el Sistema Biomecánico del hombre se encuentran por un lado la Dirección de los Movimientos y por otro el Perfeccionamiento de los Sistemas de Movimientos. A esto precisamente se dedica el desarrollo de la preparación técnica para lograr un determinado nivel de maestría técnica en los atletas. La preparación técnica se hace sobre indicadores bien definidos de la técnica deportiva en cada uno de los deportes y en dependencia de las estructuras del movimiento, particularmente las estructuras cinemáticas y dinámicas presentes en el mismo.

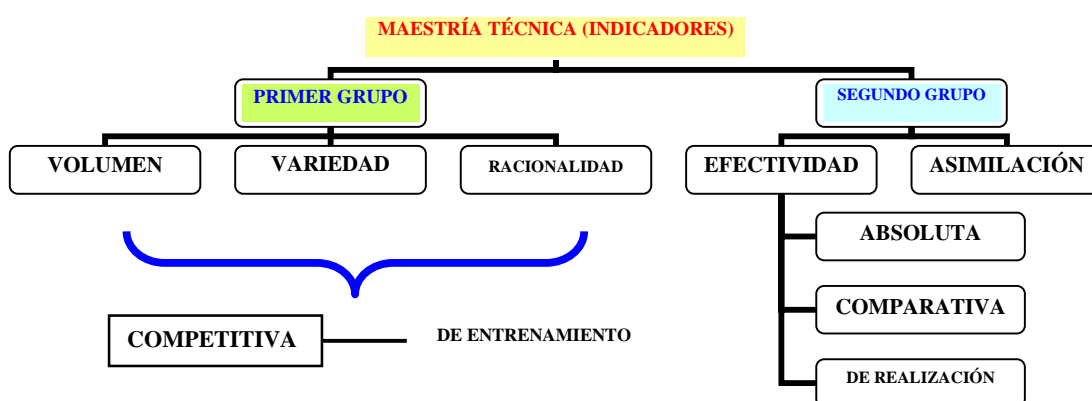
Técnica deportiva (TD): Categoría del entrenamiento deportivo que se expresa como una cualidad integral asociada al contenido y a la forma de las acciones motoras que ejecuta el deportista. Constituye el objeto de la Preparación Técnica.

En ocasiones se dice simplemente que TD es el procedimiento de realización de las acciones motoras.

La TD caracteriza a un elemento técnico de un deporte o al deporte mismo, se vincula a un conjunto de exigencias que subyacen en el proceso de preparación de los deportistas y que se manifiestan según indicadores bien definidos; entre los que se tienen la estandarización, la variabilidad, la individualización, etc. Una técnica estandarizada permite la obtención de patrones de movimiento, lo que significa similitud en el comportamiento de

las características biomecánicas que identifican a las acciones que se ejecutan.

Maestría técnica: Categoría del entrenamiento deportivo que se expresa como aquella cualidad integral que posee el deportista y que le permite el logro de resultados deportivos. A la Maestría Técnica se asocia un determinado nivel de preparación técnica. Se basa en que tiene carácter dialéctico, racional y eficiente. Son indicadores de la maestría técnica los siguientes



Rendimiento deportivo: Tiene como indicador más importante el resultado deportivo, que no es más que la calificación obtenida por el deportista cuando se somete a pruebas competitivas o de control de entrenamiento. El resultado deportivo sostenido es un indicador general del rendimiento deportivo del atleta.

El Rendimiento Deportivo (resultado deportivo) correlaciona fuertemente con la preparación técnica, la preparación física, la preparación táctica, la preparación psicológica y la preparación teórica del deportista o lo que es lo mismo, con el nivel de maestría técnica, con el desarrollo de las cualidades y capacidades motrices del deportista (condición física) y su estado de preparación teórica y psicológica. Por ello, la búsqueda de altos rendimientos necesariamente tiene que ser objeto de un trabajo multidisciplinario por las ciencias aplicadas al deporte.

Evidentemente, en cada deporte se realizan incesantes esfuerzos por garantizar la mejor técnica de los deportistas y por ello existen programas de entrenamiento generales y personalizados para lograrlo en los que subyace un programa de control de los indicadores más importantes. Lógicamente, los diversos métodos de control se emplean exhaustivamente con la importante participación de los expertos.

El presente trabajo se hace tomando en consideración acciones de los entrenadores y especialistas, por lo que se ha concebido dentro del campo de la Cualimetría con énfasis en el trabajo de expertos, a esto se dedica en buena medida la Biomecánica Cualitativa

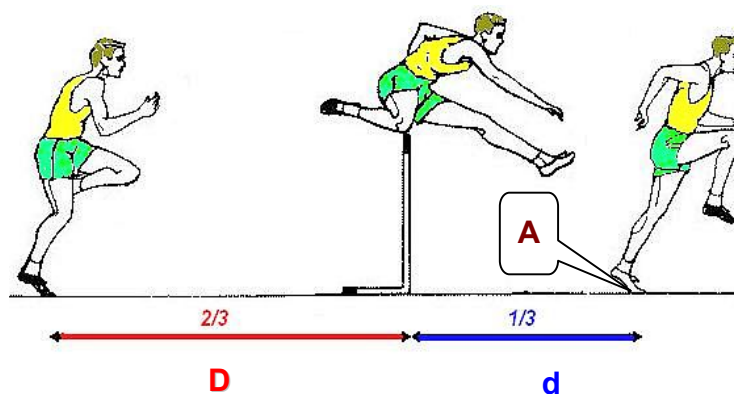
La **Cualimetría** es aquella parte de la metrología que estudia y elabora métodos cuantitativos para la evaluación de la calidad. Cualimetría es una palabra compuesta que proviene del latín; ya que en dicho idioma, la palabra **qualis** significa nivel o grado de cualidad, mientras que la palabra **metrom**, significa medida. Cuando la Cualimetría se vincula al estudio de acciones que realiza el deportista, se penetra en el campo de la **Biomecánica Cualitativa**.

Postulados:

1. Cualquier calidad se puede medir
2. La calidad depende de una serie de propiedades que constituyen el “árbol de calidad”
3. Cada propiedad está determinada por dos números:
 - **El indicador relativo K** que expresa el nivel máximo posible de la propiedad medida, dado en %
 - **La ponderabilidad M**, que expresa la importancia comparativa de los diferentes indicadores
4. La suma de las ponderabilidades de las propiedades en cada nivel es igual a 1 (o al 100 %)

A manera de ilustración: Varios expertos evalúan por observación la técnica de la *fase del pase de la valla* en un atleta, mediante tres elementos técnicos:

- Distancia a la que realiza el despegue (**D**)
- Descenso rápido y activo de la pierna de ataque después del pase de la valla (**d**)
- El apoyo del pie durante la caída de la pierna de ataque (**A**)



A estos indicadores les asignaron un peso dentro de la técnica de ejecución (ponderabilidad). Estuvieron de acuerdo en valorarlos como $M_D = 0.4$; $M_d = 0.2$ y $M_A = 0.4$, respectivamente. El Árbol de Calidad construido al efecto es el siguiente:



De acuerdo con lo anterior, los expertos dan sus valoraciones del factor **K**, se promedian y se obtiene la tabla que a continuación se expone:

Elemento Técnico	Valor de K en ptos	Valor de M
D	8,6	0,4
d	6,4	0,2
A	9,2	0,4

Entonces, el total de puntos P obtenido por el atleta en su desempeño técnico puede ser calculado como

$$\begin{aligned}
 P &= K_D M_D + K_d M_d + K_A M_A \\
 P &= 8,6(0,4) + 6,4(0,2) + 9,2(0,4) \\
 P &= 8,4 \text{ puntos}
 \end{aligned}$$

Quiere decir, que resultados cualitativos son transformados en datos cuantitativos, mediante procedimientos que brinda la Cualimetría

Las exigencias que se hacen para la selección de los expertos son:

- Deben poseer maestría; es decir, ser altamente calificados
- Imparciales
- Deben tener una gran intuición
- Amplitud de enfoques
- Juicio independiente

Si durante el trabajo, se denota la no concordancia en el criterio de los expertos, entonces hay que revisar el trabajo y en caso de que no existan errores esenciales de procedimiento, sustituir a algunos de los expertos seleccionados.

Para analizar la concordancia en el trabajo de los expertos, existen instrumentos matemáticos en dependencia de la cantidad de expertos que se tengan.

Desarrollo

Durante el desarrollo del trabajo se elaboró una metodología que se denominó Metodología para el Control de la Técnica por Expertos o simplemente Metodología CTE, en la que se consideran los siguientes pasos:

- ☐ Definición de los objetivos
- ☐ Selección de los expertos
- ☐ Selección de la muestra.
- ☐ Definición de los indicadores a evaluar.
- ☐ Definición del peso relativo de cada indicador (%).
- ☐ Construcción del Árbol de Calidad (Ver Anexo)
- ☐ Puntuación, por parte de los expertos de la ejecución práctica.
- ☐ Procesamiento de datos.
- ☐ Análisis de los resultados.

La Metodología CTE se aplicó en un Proyecto de Investigación-Acción, en el que se realizaron observaciones en 8 deportes con la participación de un buen número de entrenadores-expertos y de deportistas, como se muestra en la tabla que a continuación se expone:

DEPORTES	EXPERTOS INVESTIGADORES	DEPORTISTAS ANALIZADOS	CATEGORÍA DEPORTIVA
BALONCESTO	8	10	MASCULINO, 15-16 AÑOS
BALONMANO	6	6	1ª LIGA ÉLITE
CICLISMO	7	10	PRESELECCIÓN NACIONAL JUVENIL
ESGRIMA	9	14	CATEGORÍA PIONERIL
PESAS	10	14	SELECCIÓN NACIONAL JUVENIL Y EQUIPO NACIONAL DE MAYORES
REMO	10	18	EQUIPO NACIONAL MAYORES
TAEKWONDO	6	10	MASCULINO, 12-13 AÑOS
TIRO	4	5	EQUIPO NACIONAL
TOTALES	60	87	

En general, se alcanzaron resultados muy valiosos para el trabajo de los entrenadores y se puso de manifiesto la aplicabilidad de la metodología.

A manera de ilustración del empleo de la Metodología CTE, escogimos el **Control de la Técnica del Envión desde el Pecho** en un grupo de ocho jóvenes pesistas

Las tareas acometidas se encuentran en correspondencia con los pasos definidos anteriormente

Se seleccionaron los siguientes entrenadores y se consideraron como expertos, dada la experiencia de trabajo en los equipos nacionales de este deporte

NOMBRES Y APELLIDOS	INSTITUCIÓN A QUE PERTENECE	AÑOS DE EXPERIENCIA
1. José Rafael Fiol Echemendía	Cerro Pelado	21
2. Dalvert González Hernández	Cerro Pelado	15
3. Manuel Amador González	Cerro Pelado	34
4. Nelson Velázquez García	Cerro Pelado	12
5. Roberto Ávila Pérez	CINID-INDER	22

Los expertos definieron los indicadores a evaluar y su peso relativo dentro del movimiento (factor de ponderabilidad M)

INDICADOR	PESO RELATIVO EN %
Posición Inicial	5
Semiflexión	15
Frenaje	25
Saque	40
Desliz	10
Recuperación	5

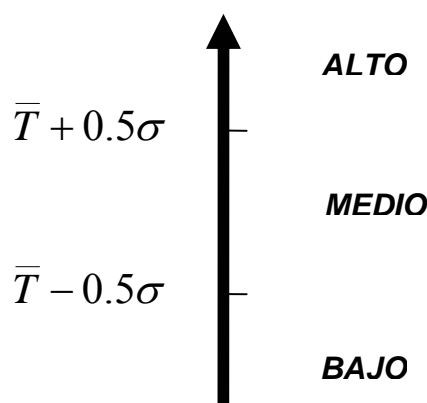
Posteriormente se construyó el árbol de calidad (Véase Anexo) y a continuación se realizó el trabajo de los expertos, evaluando las ejecuciones de cada uno de los atletas. Además, al aplicar el modelo matemático definido con anterioridad en el ejemplo del pase de vallas, fue posible construir la siguiente tabla.

$$P = K_1M_1 + K_2M_2 + K_3M_3 + K_4M_4 + K_5M_5 + K_6M_6$$

NOMBRE ATLETA	INDICADORES						TOTAL PUNTOS
	1	2	3	4	5	6	
	K_1M_1	K_2M_2	K_3M_3	K_4M_4	K_5M_5	K_6M_6	
1. A	29	75	195	280	50	30	659
2. B	35	108	150	288	52	31	664
3. C	26	93	175	320	62	40	716
4. D	25	102	155	216	60	21	579
5. E	20	63	125	160	40	21	429

6. F	30	78	155	280	60	25	628
7. G	21	45	155	200	50	26	497
8. H	30	117	170	320	90	44	771
PROMEDIO	27,00	85,13	160,00	258,00	58,00	29,75	617,88

Finalmente se logró caracterizar el desempeño de los deportistas estudiados al normar los resultados obtenidos por cada atleta y poder establecer los niveles **Alto, Medio y Bajo** en cada indicador y en la totalidad del movimiento.



INDICADOR	MEJOR EVALUACIÓN	PEOR EVALUACIÓN
Posición Inicial	B	E
Semiflexión	H	G
Frenaje	A	E
Saque	C, H	E
Desliz	H	E
Recuperación	H	D, E
Evaluación General	C, H	E, G

Conclusiones

Brevemente referiremos la caracterización general de la Metodología CTE tomando en consideración los resultados obtenidos con su aplicación

Alcance de la metodología: La Metodología puede ser aplicada a cualquier deporte, independientemente del nivel de los deportistas a estudiar. Además, puede ser extrapolada a otras áreas; como por ej., al estudio de la motricidad humana, ya concretada en lo que es la Metodología CME; es decir, Control de la Motricidad por Expertos.

Significado práctico: Los entrenadores pueden contar con un instrumento fácil de aplicar, con pocos recursos a emplear y con importantes resultados para el control del desempeño técnico de sus atletas.

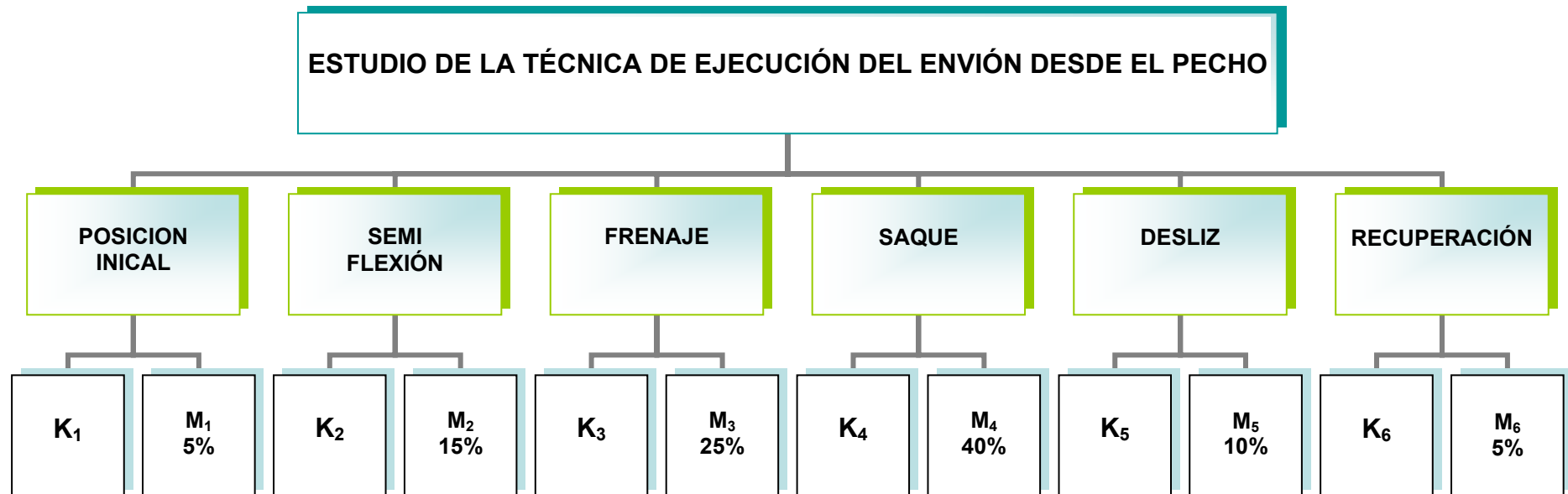
Impacto social: Importante instrumento para perfeccionar el trabajo de preparación de entrenadores y con ello obtener mejores rendimientos deportivos en los deportistas cubanos.

Aportes sustantivos: Fortalece el trabajo de preparación en los colectivos nacionales y en los de inferior categoría. Importante instrumento para mejorar el control técnico con vistas a competencias fundamentales del deporte cubano, tales como los Juegos Panamericanos y los Juegos Olímpicos. De gran significado es su factibilidad en el control de la preparación de los equipos juveniles que constituyen la primera cantera del deporte de alto rendimiento en nuestro país.

En consecuencia, se resalta lo siguiente:

- ☐ La ejecución del proyecto en los 8 deportes mencionados, demostró la factibilidad y la importancia de la Metodología CTE para el análisis de la técnica de ejecución de los deportistas, independientemente del nivel o categoría en que se aplique.
- ☐ La Metodología CTE enfatiza en el reconocimiento a la importancia del trabajo colectivo en los centros de entrenamiento.
- ☐ La aplicación de la Metodología CTE requiere de un mínimo de recursos materiales, puesto que la mayor significación y protagonismo en la toma de datos está en los recursos humanos que se posean.
- ☐ La Metodología CTE es un poderoso instrumento en manos de los colectivos de entrenadores y especialistas, quienes a partir de una certera aplicación de la misma pueden contar con un laboratorio dentro del mismo escenario de competencias o de entrenamiento.

ANEXO
ARBOL DE CALIDAD



**2DO TALLER INTERNACIONAL
“GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL
DEPORTE EN EL ESCENARIO GLOBAL
ACTUAL”**

HABILIDADES DIRECTIVAS Y PENSAMIENTO COMPETITIVO

Autor: Dr. C. Omar S. Paulas González

La base fundamental de un buen directivo es la medida de la eficiencia y eficacia que este tenga para lograr los objetivos de la organización. Es la capacidad que tiene de reducir al mínimo los recursos usados para alcanzar las metas de la organización (hacer las cosas bien)

En el mundo actual de la Gerencia Deportiva, algunos identifican las Habilidades Directivas o Gerenciales como las funciones o acciones realizadas por los directivos para desarrollar las diferentes tareas o actividades que le son encomendadas. Muchos la vinculan con las Competencias Profesionales que se deben formar en la misma medida en que van adquiriendo experiencia.

Para un directivo del deporte estas habilidades deben estar basadas en dar respuestas a dos funciones; la normativa (funcionalidad básica) y lo descriptivo (categorías de acción)

Las habilidades directivas están vinculadas al pensamiento competitivo del gerente deportivo, en su actitud preactiva y preactiva. La primera está relacionada con la preparación para los cambios del futuro y la segunda se fundamenta en la construcción de ese futuro.

Pensamiento Competitivo es pensar estratégicamente es la interrelación con la forma en que el directivo deportivo utiliza las habilidades directivas en función del cumplimiento de los objetivos planificados.

Entre los retos actuales que se traza la gestión deportiva en función del pensamiento competitivo se encuentra la armonización en todas las decisiones que tome, la mejoría en la comunicación, el trabajo de equipo, el desarrollo de una cultura y clima organizacional.

Este pensamiento competitivo debe estar dirigido a concebir y conocer las competencias distintivas y las ventajas competitivas de la Organización Deportiva para trazar las metas futuras y estratégicas.

El contenido que se expresará en la temática propondrá acciones de carácter metodológico a desarrollar las Habilidades Directivas y Pensamiento Competitivo

**2DO TALLER INTERNACIONAL
“LA FORMACIÓN CONTINUA DEL
PROFESIONAL DE LA CULTURA FÍSICA”**

DE LA FORMACIÓN VOCACIONAL A LA FORMACIÓN CONTINUA DEL PROFESIONAL.

Autor: DrC. Francisco Doval Naranjo. Cuba.

Institución: Dirección Nacional del Sistema de Enseñanza Deportiva. Cuba.

Conferencia

En la actualidad hay una gran preocupación y ocupación por la formación de nuevos profesionales de la Educación Física y el Deporte en nuestra área de América Latina y el Caribe, esto se debe a que existe una tendencia a la afectación la eficiencia de la carrera, es decir, en estos últimos años un número considerable de estudiantes que matricularon la carrera no llegan a graduarse, considerando entre los motivos más relevantes de su baja el no estar preparado o no sentir vocación por la carrera una vez que comienza a conocerla.

Por otra parte se hace difícil encontrar en niños y jóvenes el desarrollo de intereses profesionales, de manera tal que puedan hablar de su intención de estudiar una u otra carrera, lo cual no tiene todavía un papel funcional significativo, aunque en edades tempranas manifiestan sus intereses y su avidez de conocimientos, se debe propiciar que se acerque a las más diversas especialidades.

En este sentido la Formación Vocacional y Orientación Profesional es la actividad encaminada a preparar a los niños y jóvenes para su autodeterminación profesional, lo que debe corresponderse con las necesidades sociales de fuerza de trabajo calificada y basarse en los intereses y capacidades de cada cual, con el propósito de dotar a los niños y adolescente de conocimiento y motivaciones hacia el mundo de las profesiones y los oficios, despertando intereses por el mundo que los rodea y creando la curiosidad por lo nuevo e inesperado.

Por lo antes expuesto la política educacional debe estar referida a: la creación, promoción y conservación de las actividades escolares y extraescolares de Formación Vocacional y Orientación Profesional, para este proceso se recomienda además, la creación de centros de formación que cumplan con este objetivo, los cuales deben tener dentro de sus funciones las diferentes formaciones: formación técnica, formación cultural, formación deportiva, es decir son esencialmente centros de Formación Vocacional y Orientación Profesional .

Como se puede apreciar el reto no resulta tarea fácil la educación, formación y orientación de las nuevas generaciones es un proceso continuo de desarrollo de vínculos, relaciones e interacciones, motivaciones en las que intervienen diferentes agentes socializadores (escuela, familia, medios de comunicación y religión) entre los cuales no siempre existe la armonía y coherencia necesaria para desplegar el trabajo de Formación Vocacional por lo que influye también el momento histórico, el entorno, lo cual puede ser de manera positiva o negativa y hasta decisiva en el niño y cuando esto ocurre, la motivación, la creatividad el conocimiento y orientación deben ser reforzadas.

Con respecto a las carreras de Formación de Docentes de Educación Física y Deportes, dígame las de formación de profesores de Educación Física y Deportes y las de nivel superior que forman los licenciados en Cultura Física, en la etapa actual de desarrollo, exigen la formación integral, el perfeccionamiento físico, la creación y desarrollo de hábitos, habilidades, capacidades y convicción para que el estudiante de la carrera y posteriormente su egresado pueda brindar el máximo aporte a la sociedad en que vive.

Al conceptualizar la Formación Vocacional y Orientación Profesional la podemos plantear como un Proceso de Enseñanza-Aprendizaje que proporciona conocimientos científicos técnicos, deportivos, sensibilidad a la actividad pedagógica y fortalecimiento a los valores más humanos del hombre en un ambiente eminentemente estudiantil.

Siendo una responsabilidad de todos los centros estudiantiles, la orientación, motivación, hacia el universo creador, innovador, interesante y necesario que es el trabajo, para el desarrollo objetivo y sostenible de la formación de docentes. En estudios realizados anteriormente se ha demostrado que en los jóvenes a los cuales se les ha desarrollado una profunda vocación resultan mejores profesionales, tienen mayor estabilidad laboral y resuelven sus tareas con mayor eficiencia y calidad.

Se subraya la necesidad de que el niño forme cualidades de personalidad que le favorezca el posterior desarrollo de intereses y las potencialidades para aprender y crecer. Aquí es importante el desarrollo de la independencia, la perseverancia, la autovaloración adecuada y la flexibilidad en la actividad vocacional.

La Formación Vocacional y Orientación Profesional tiene sus inicios y escenario principal en la clase de Educación Física o de Deportes, con el ejemplo del docente, con la calidad de sus clases, la organización de esta y de las competencias, además a través de encuentros de círculos de interés científicos pedagógicos estudiantiles, donde a través de la educación extraescolar se contribuye a la acción fundamental de orientación al desarrollo dirigido y sistemático de los intereses vocacionales de niños, adolescente y jóvenes, en las que intervienen numerosos organismos, organizaciones sociales, gubernamentales y no gubernamentales.

Dentro de los centros estudiantiles sobre todo en el Área de Educación Física y Deportes, se hace necesario la creación de una estrategia vocacional, acercándose a la misión del docente, respondiendo a la necesidad de fortalecer la Formación Vocacional y Orientación Profesional hacia la carrera de Cultura Física desde una visión integradora atendiendo a la gran preocupación por la necesidad de graduar profesionales de esta rama y garantizar el futuro de la Educación Física y el Deporte en el Área Latinoamericana.

Somos del criterio de que una Idea clara a defender en todos los centros donde se imparta la Educación Física y el Entrenamiento Deportivo es la de aplicar de esta estrategia en los centros de formación, lo cual contribuirá a la Formación Vocacional y Orientación Profesional hacia las carreras de Cultura Física

Por supuesto para llevar a vías de hecho esta estrategia se hace necesario que los docentes y directivos desarrollen las siguientes acciones.

1. Profundizar en las fundamentación teórico–metodológica que sustenta el estudio de la Formación Vocacional y Orientación Profesional para despertar motivación hacia las carreras de Cultura Física.
2. Diagnosticar la necesidad actual de la Formación Vocacional y Orientación Profesional de la Educación Física y el Deporte teniendo en cuenta motivos e intereses de los estudiantes con vistas dar respuesta a la necesidad de docentes y sobre todo mantener este trabajo continuo en los centros de formación.
3. Elaboración de un sistema de acciones que contribuya a la Formación Vocacional y Orientación Profesional hacia las carreras de Cultura Física en todos los centros estudiantiles, continuando este en los centros de formación, buscando mantener la motivación para que no se produzcan las deserciones una vez que los estudiantes comiencen la carrera.
4. Evaluar sistemáticamente como se desarrolla el proceso y cual es el impacto en los estudiantes, traducido esto en la captación de alumnos con los motivos e intereses bien definidos y la permanencia de los mismos una vez comiencen los estudios de docentes, bien sea en las Escuelas de Profesores de Educación Física y deportes o en las de Nivel Superior, o sea la Licenciatura

en Cultura Física, dando un seguimiento antes, durante y posterior a la terminación de los estudios a los alumnos que muestren vocación

Como forma novedosa que deben enfrentar los docentes y directivos es la de primar que no solo se aportará a la preparación de los estudiantes en la esfera de la Educación Física y deportes, sino que extracurricularmente deben trabajarse en las cuatro esfera de actuación de nuestra carrera, por lo que se podrá aplicar en todos los centros de estudiantiles y de formación, contribuyendo a elevar el interés por el estudio de las carreras de Cultura Física.

El enfoque teórico que le debemos dar a esta estrategia es el siguiente:

El tema del futuro profesional de los niños y jóvenes ha sido siempre motivo de preocupación y ocupación por los centros de formación de especialistas que atienden esta rama de la Educación Física y el Deporte, es por ello que la política educacional debe estar encaminada al trabajo de Formación Vocacional y Orientación Profesional, lo cual se puede apreciar en la evolución del concepto Formación Vocacional que ha sido enriquecido, planteándose diversas formas y enfoques que permiten ver la evolución de este en el binomio indisoluble teoría-práctica.

El Dr. Durasievich define como formación Vocacional a “una manifestación compleja y elevada de la personalidad que se expresa en una actitud electiva emocionalmente positiva y volitiva del individuo ante su actividad, se forma a través de un largo proceso y adquiere suficiente estabilidad en etapas superiores del mismo, que corresponden al momento de adaptación profesional”.

En el año 1979 se precisa por el Ministerio de Educación de Cuba el concepto de Formación Vocacional y define a este de la siguiente forma; “Desde el punto de vista psicológico la Formación Vocacional y la Orientación Profesional consiste en un sistema de medidas científicamente fundamentadas, encaminadas a preparar a

los jóvenes para su autodeterminación profesional, lo que debe corresponderse con las necesidades sociales de fuerza de trabajo calificada y basarse en los intereses y capacidades de cada cual”.

No todos los colectivos escolares, ni todas las familias ofrecen la necesaria información permanente a los educandos para ir enriqueciendo la particular concepción del mundo de cada individuo, esto junto al desarrollo sostenido de la esfera moral de su personalidad le permitirá efectuar una selección profesional adecuada a sus posibilidades y reales capacidades según las necesidades sociales.

Un aspecto esencial para la Formación Vocacional y Orientación Profesional es comprender el papel de la motivación en la selección de una profesión y en la formación y desarrollo que le siguen, sobre todo porque nuestra región de América Latina y el Caribe necesita estimular la incorporación de los jóvenes hacia esta carrera, lo cual es imprescindible para el desarrollo presente y futuro del deporte en nuestros países.

Considerando el contexto educacional de nuestros países hay tres grupos básicos de motivos que participan en la determinación de la decisión profesional:

1. La necesidad social de la carrera.
2. Motivos intrínsecos: referidos al contenido esencial de la profesión.
3. Motivos extrínsecos: los que impulsan al sujeto hacia la profesión pero son ajenos a su contenido esencial.

Una selección profesional puede hacerse a partir de motivaciones extrínsecas y durante la formación profesional, a través del trabajo educativo y de la orientación profesional en particular, desarrollarse motivos intrínsecos y/o sociales, lo cual le otorga calidad a la motivación del sujeto.

La estrategia de Orientación Profesional y Formación Vocacional, que incluye múltiples vías y técnicas, debe trabajar por la potenciación de todos estos motivos en los estudiantes para estimular el ingreso a la carrera, y la permanencia y desarrollo profesional de los estudiantes en ellas.

Identidad profesional: es una configuración subjetiva que expresa el sentido personal de pertenencia a una profesión.

Durante las etapas por las que transita el desarrollo de la educación profesional de la personalidad esta tendrá sus particularidades, ajustadas al momento en que se encuentra el sujeto dentro del proceso de conformación de su identidad profesional. La periodización mas trabajada en Cuba en la actualidad es la que propone la doctora Viviana González, que comprende cuatro etapas:

1. Etapa de la formación vocacional general: se manifiesta en las edades tempranas con la formación de intereses y conocimientos generales. Tapa que se desarrolla con los niños de primaria.
2. Etapa de la preparación para la selección profesional: en esta etapa el trabajo se dirige al desarrollo de intereses cognoscitivos, conocimientos y habilidades específicas, que se desprenden de aquellas asignaturas o esferas del saber y el quehacer social hacia las cuales el adolescente ha ido mostrando inclinaciones o preferencias.

En este período, el proceso de orientación debe hacerse mas diferenciado y va dirigido a preparar al sujeto para el acto de selección profesional, momento importante en la conformación de su proyecto de vida y que constituye una tarea del desarrollo esencial de esta etapa.

Diversas investigaciones han demostrado que no es imprescindible la formación de un interés profesional específico en este momento y sí la

autodeterminación a partir de una conciencia clara sobre el momento histórico, las prioridades sociales y sus propias tendencias. Todo acto de selección profesional implica poner en correspondencia las necesidades y posibilidades sociales y las necesidades y posibilidades individuales.

3. Etapa de la formación y desarrollo de intereses y habilidades profesionales: se inicia con la entrada del adolescente o el joven al centro de formación profesional (media o superior), donde se hace imprescindible que el alumno desarrolle intereses hacia el contenido de la profesión y asimile los conocimientos y habilidades profesionales esenciales para su inserción en el mundo laboral. El objetivo fundamental de la etapa sería el logro de la identidad profesional, a lo cual debe contribuir todo el sistema curricular. Es decir como bien destaca la doctora Viviana González, en este período la orientación profesional adquiere particularidades especiales que expresan en el enfoque profesional del proceso docente educativo.
4. Etapa de la consolidación de los intereses, conocimientos y habilidades profesionales: Se puede iniciar desde los dos últimos años de la formación o ya durante el ejercicio de la profesión. En este momento el joven ha formado ciertos intereses profesionales, conoce los fundamentos esenciales de su trabajo y puede desempeñarlo con alguna destreza. Consideramos que esta etapa puede extenderse toda la vida, en dependencia del crecimiento profesional que logre el sujeto.

Cultura Física y Deporte. Aporte a la formación general integral de la nueva generación.

La política educacional está constituida sobre la base de un desarrollo planificado y armónico, en el ordenamiento y perfeccionamiento de las estructuras organizativas y las funciones de la ciencia, la técnica y como logro general de la política social

Para lograr y mantener los objetivos propuestos se deben tener presente las situaciones actuales sobre la base de las condiciones económicas, sociales y culturales, que rigen el funcionamiento y desarrollo de la Educación Física y el Deporte en nuestros países, lo que debe posibilitar que puedan desempeñar el papel y el encargo social que le corresponde como factor esencial en la formación general integral de las nuevas generaciones.

Por ello la actividad física asume una concepción dinámica e integradora del ser humano y de la Educación en lo que cada aspecto del hombre, cada situación y expresión debe articularse en su totalidad.

Hablar de deportes y ejercicios físicos es hablar de una actividad universal, hablar de salud, es hablar de disciplina, de formación del carácter de los jóvenes, hábitos sanos, remedio preventivo de numerosas enfermedades que matan o invalidan la capacidad de estudio y de trabajo.

En Cuba por ejemplo es obligatoria la Educación Física en todos los niveles educacionales. El trabajo y el Deporte, la Educación intelectual y Física del individuo no constituyen factores antagónicos sino que representa un proceso integrado del pensamiento multilateral y armónico de la personalidad del educando. El desarrollo de habilidades motrices esta unido al pensamiento.

Ahora bien si analizamos la Educación Física y el Deporte como proceso de formación integral del individuo, desarrollando armónicamente, sus planos musculares y preparándolo para la vida, a través del desarrollo de capacidades, habilidades, hábitos de práctica sistemática y propiciándole la apropiación de conocimientos y normas de conducta, como ya se ha expresado anteriormente, podemos decir que es un reto para todos los profesionales en este campo garantizar su futuro.

Lo antes expuesto infiere la necesidad de un Sistema de Formación Continua y permanente desde la Orientación Profesional, la Formación Vocacional hasta llegar a la Formación del Docente, donde nosotros los docentes y directivos de esta hermosa carrera somos los responsables directos de promocionarlo, desarrollarlo y controlarlo.

Lanzamos el reto.

LA MEJORA DE LA CALIDAD DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL Y LA INVESTIGACIÓN EDUCATIVA. UN ESTUDIO DEL CLIMA DOCENTE EDUCATIVO EN LA UCCFD.

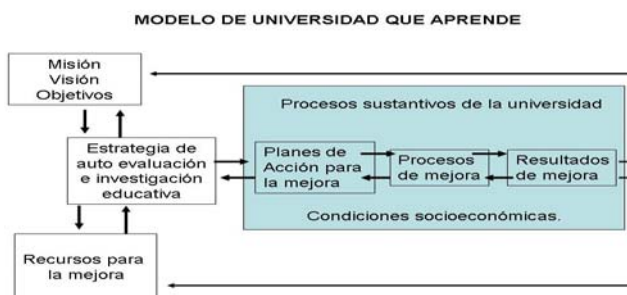
Autor: Dr. C. Alejandro López Rodríguez

INTRODUCCIÓN.

La Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” UCCFD¹ desarrolla actualmente un proceso de Autoevaluación Institucional del período 2005 – 2010 con vistas a la certificación de calidad por el Sistema de Evaluación y Acreditación de Instituciones de Educación Superior SEA-IES de la Junta de Acreditación Nacional del Ministerio de Educación Superior. Para dirigir y coordinar este proceso se crea el Grupo de Gestión de la Calidad, el cual diseña una estrategia general de autoevaluación de todos los procesos sustantivos universitarios e incorpora como un elemento esencial de dicha estrategia, la investigación educativa.

La evaluación constituye un proceso investigativo riguroso mediante el cual se ofrece información pertinente y relevante para la toma de decisiones. El propósito más importante de una evaluación no es demostrar, sancionar o validar, sino hacer emerger aquel conocimiento y los aprendizajes que hagan posible reorientar y mejorar lo planificado e implementado a fin de conseguir los resultados y efectos buscados y requeridos, lo que implica usar la evaluación como un instrumento para mejorar las decisiones en la planificación de futuras acciones. Román (2011)

En consecuencia, una universidad que aprende es aquella capaz de desarrollar procesos tendientes a un perfeccionamiento continuo a través de la auto evaluación, la investigación educativa y la elaboración y cumplimiento de planes de mejora, que permitan elevar convenientemente la calidad de la formación profesional y de cada uno de los procesos sustantivos que en ella se desarrollan, en correspondencia con las condiciones socioeconómicas existentes.



Como parte de dicho proceso investigativo fueron objeto de estudio: el clima docente educativo, los niveles de satisfacción profesional y laboral de docentes y no docentes, respectivamente, así como de los estudiantes por la carrera que estudian, la incidencia de las condiciones contextuales en la actuación profesional y la labor educativa, así como la calidad de la formación del Licenciado en Cultura Física a partir de la

¹ Por acuerdo del Comité Ejecutivo del Consejo de Ministros de la República de Cuba, del 25 de Mayo de 2009, el Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo” elevó su rango a Universidad por los logros alcanzados en el desarrollo profesional y científico, y relevantes aportes al movimiento deportivo cubano e internacional.

valoración de egresados y empleadores, la observación de clases mediante grupos de expertos, comprobaciones de conocimientos y exámenes integradores.

Se entiende por clima docente educativo, el conjunto de elementos que condicionan el buen funcionamiento de la docencia, poniendo especial atención al proceso que acontece dentro del aula y a los cambios ocurridos en los estudiantes tanto en lo actitudinal como en lo cognitivo.

El enfoque de clima docente educativo que se asume en esta investigación se concreta en las actitudes positivas que se establecen en las relaciones interpersonales en clase y un adecuado ambiente de estudio dirigidas a “aprender a aprender”. También se entiende como las relaciones y normas de conducta entre alumnos y entre ellos y el docente y el sistema de actitudes y valores que conforman la cultura del aula así como, la disposición o la atmósfera creada por un profesor en su aula, la forma en que el profesor interactúa con los alumnos y el ambiente en que se desarrolla. Además se percibe como la actitud voluntaria de respetar las normas de convivencia social luego de comprender el valor de la dignidad humana y de los deberes y derechos que compete a cada uno.

Resultan variados los estudios que se centran en las características de las Instituciones Educativas, a nivel de organización y de aula y su relación con los resultados de la institución, en términos de logros de aprendizaje, bienestar personal entre sus miembros, eficacia en la gestión, etc. *“De ahí que el estudio del clima escolar y de aula se esté convirtiendo en una de las áreas de investigación educativa de mayor relieve en el ámbito nacional e internacional”*. Tejeda Navarrete (2009, p. 1)

En una institución educacional, existen múltiples protagonistas: profesores, estudiantes, trabajadores no docentes, directivos, etc. Esta variedad de sujetos involucrados en el quehacer educacional de una institución, hace que coexistan una gran variedad de opiniones y percepciones igualmente válidas, ya que las percepciones de los sujetos se construyen a partir de las vivencias y experiencias interpersonales que se hayan tenido en la institución o lugar de trabajo. Así por ejemplo, la percepción acerca de la calidad de la formación del profesional en una determinada institución educacional será diferente en sus estudiantes, profesores, directivos, egresados y empleadores.

Dentro de las primeras investigaciones sobre el clima en educación, según Tejeda Navarrete (2009) se encuentra el enfoque de Anderson (1982) quien clasifica su investigación en cuatro grandes categorías: ecología, medio, sistema social y variables culturales. Otro enfoque sobre el clima en educación lo hace H. J. Walberg quien sistematiza la información sobre los climas de aprendizajes en los siguientes temas: clima de clase, clima escolar, clima abierto, clima docente y clima de hogar.

Dentro de los estudios de clima, Zabalza (2003, p.123) se destaca una versión del WES (Work Environment Scale) cuyo autor es Moos (1974) que ha sido utilizada ampliamente en España bajo la denominación de EAE: Escala de Ambiente Escolar, adaptada por Sierra y Fernández Ballesteros (1982) e introducida en la investigación didáctica por Villar Angulo (1984). La EAE consta de 90 ítems y nueve subescalas: Implicación, Afiliación, Apoyo del profesor, Orientación de la tarea, Competitividad, Orden y organización, Claridad en las normas, Control del profesor e Innovación.

El autor principal de este artículo, hace una modificación significativa de la EAE al incorporar una nueva subescala o variable: Evaluación docente, elevando la cifra a 10, reduce de 90 a 40 el total de ítems, 4 por subescala y reelabora varios de ellos, para

hacer el instrumento más fácil de responder por parte de los estudiantes y evitar la fatiga de atención que produce un cuestionario muy extenso. Así crea la Escala de Clima Docente Educativo Modificada ECDEM aplicable también a otras instituciones universitarias o de nivel medio.

1. METODOLOGÍA.

La investigación sigue un enfoque interpretativo dirigido a comprender la conducta humana desde el propio marco de referencia y la percepción de la realidad de quién actúa. Imbernón (2002)

La ECDEM se aplicó como una pregunta en una encuesta a estudiantes, con una escala Likert de 5 categorías.

Dados los por cientos de selección de cada categoría se obtuvo un índice porcentual (IP) que integra en un solo valor los resultados obtenidos. Para ello se ponderó cada valor por 5 (TA), 4 (EA), 3 (TAD), 2 (DD), y 1 (TD) respectivamente, y esos resultados se sumaron y se dividieron por 5, donde: TA= Totalmente de acuerdo; EA= Estar de acuerdo; TAD = Tan de acuerdo como en desacuerdo; DD = Discrepar, en desacuerdo; TD = Totalmente en desacuerdo.

$$IP = \frac{5 (\%TA) + 4 (\%EA) + 3 (\%TAD) + 2 (\%DD) + 1 (\%TD)}{5}$$

Después en cada variable se sacó un Índice General (IG) a partir de los índices parciales obtenidos pero en este caso todos se ponderaron de igual forma multiplicando por 1. A su vez, se creó una escala cualitativa para evaluar los resultados cuantitativos del IP de cada ítem y variable. Dicha escala es la siguiente:

Escala cualitativa del IP.

IP	Categoría cualitativa
Menos de 51	Deficiente
Entre 51 y 60	Insuficiente
Entre 61 y 70	Regular
Entre 71 y 80	Bien
Entre 81 y 90	Muy Bien
Entre 91 y 100	Excelente

Muestra: La muestra fue aleatoria y abarcó un total de 271 alumnos.

2. PRESENTACIÓN DE LOS DATOS. RESULTADOS POR VARIABLE E ÍTEMS ASOCIADOS.

A continuación, se presentan las tablas de datos por variable, con la explicación del contenido conceptual de cada una y sus ítems respectivos así como, el criterio de evaluación cualitativa de cada ítem y un breve comentario de los resultados más significativos.

- 1. Implicación:** recoge el grado de interés y participación de los alumnos en las actividades de clase. (Ítems 1, 11, 21, 31)

	TD		DD		TAD		EA		TA		NR		IP
	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	
1	38	14	29	10,7	54	19,9	79	29,2	65	24	6	2,2	66,38
11	51	18,8	38	14	49	18,1	48	17,7	77	28,4	8	3,0	62,78
21	26	9,6	24	8,9	53	19,6	64	23,6	85	31,4	19	7,0	67,58
31	62	22,9	40	14,8	48	17,7	35	12,9	64	23,6	22	8,1	55,24
IG													62,99

Leyenda y evaluación:

1. Los estudiantes de mi grupo se esfuerzan por cumplir las actividades docentes. (Regular)

11. En las clases, los alumnos se sienten con muchas ilusiones profesionales futuras. (Regular)

21. En las clases, la mayoría de los alumnos prestan atención a lo que explican los profesores. (Regular)

31. Muchos estudiantes participan en los debates o actividades en las clases. (Insuficiente)

Los datos muestran como desde la percepción de los estudiantes la mayor dificultad en esta variable se encuentra en el indicador 31 “Muchos estudiantes participan en los debates o actividades en las clases” donde las opiniones están totalmente divididas y 22 sujetos, el 8,1% no responde (NR).

2. Afiliación: recoge el nivel de sintonía, afecto y cohesión grupal existente en el grupo así como, la satisfacción por pertenecer al grupo y la disponibilidad a cooperar con los compañeros. (Ítems 2, 12, 22, 32)

	TD		DD		TAD		EA		TA		NR		IP
	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	
2	35	12,9	25	9,2	34	12,5	60	22,1	106	39,1	11	4,1	70,54
12	38	14,0	25	9,2	42	15,5	39	14,4	117	43,2	10	3,7	70,5
22	43	15,9	23	8,5	53	19,6	49	18,1	87	32,1	16	5,9	64,92
32		13,7		7,7		16,2		35,8	19	7,0	53	19,5	50,1
	37		21		44		97						
IG													64,01

Leyenda y evaluación:

2. Los estudiantes en mi grupo se conocen muy bien entre sí. (Regular)

12. Los alumnos de este grupo están muy interesados en conocer a otros compañeros. (Regular)

22. En este grupo, es fácil reunir a los alumnos para hacer un trabajo en equipo. (Regular)

32. Los alumnos de este grupo, se divierten realizando juntos proyectos de trabajo. (Deficiente)

En esta variable, la dificultad mayor se aprecia en el indicador 32. “Los alumnos de este grupo, se divierten realizando juntos proyectos de trabajo”, donde además 53 estudiantes, el 19,5% no responde, lo que indica que el trabajo en grupo, una de las competencias profesionales básicas declarada en el Plan de estudio “D” de Cultura Física no tiene la atención debida por el claustro.

3. Apoyo de los profesores: recoge el grado de atención que el profesor presta a los alumnos, así como si demuestra interés y confianza. (Ítems 3, 13, 23, 33)

	TD		DD		TAD		EA		TA		NR		IP
	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	
3	45	16.6	51	18.8	51	18.8	36	13.3	83	30.6	15	5.5	63.06
13	51	18,8	35	12,9	59	21,8	45	16,6	63	23,2	18	6,6	58,48
23	46	17,0	25	9,2	33	12,2	52	19,2	99	36,5	16	5,9	66,26
33	29	10,7	22	8,1	38	14,0	55	20,3	106	39,1	21	7,7	69,12
IG													64.22

Leyenda y evaluación:

3. Los profesores actuales de este grupo hablan mucho con los estudiantes fuera de clases. (Regular)

13. Los profesores se interesan personalmente por los alumnos y sus problemas. (Insuficiente)

23. A los profesores, no les molesta salirse de la explicación, si algún estudiante lo interrumpe porque no ha entendido. (Regular)

33. Los profesores se preocupan porque los alumnos aprendan y estudien. (Regular)

Los datos evidencian que las opiniones están divididas en cuanto a si “Los profesores se interesan personalmente por los alumnos y sus problemas” (Indicador 13) lo que no se corresponde con la labor educativa proyectada por la Institución.

4. Orientación a la tarea: si se le presta mucha atención a las tareas y a su correcto desarrollo y conclusión; si hay un fuerte nivel de presión con vistas al logro de los objetivos. (Ítems 4, 14, 24, 34)

	TD		DD		TAD		EA		TA		NR		IP
	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	
4	31	11.4	21	7.7	34	12.5	68	25.1	101	37.3	16	5.9	70.24
14	19	7,0	18	6,6	41	15,1	69	25,5	109	40,2	15	5,5	73,7
24	34	12,5	30	11,1	57	21,0	56	20,7	77	28,4	17	6,3	64,5
34	22	8,1	29	10,7	50	18,5	65	24,0	90	33,2	15	5,5	61,96
IG													67,6

Leyenda y evaluación:

4. En las clases, los profesores dedican casi todo el tiempo a desarrollar el contenido o el seminario. (Regular)

14. En las clases se espera que los estudiantes rindan en los estudios. (Bien)

24. Los alumnos se esfuerzan por terminar bien las tareas o trabajos de clase que se les asignan. (Regular)

34. En las clases, la orientación de las tareas son claras, de forma que cada alumno conoce que tiene que hacer. (Regular)

En esta variable, se evidencia que la orientación de la tarea y su claridad para los alumnos respecto a lo que tienen que hacer y el esfuerzo que realizan para terminarla (indicadores 34 y 24, respectivamente) es un aspecto que presenta problemas y debe ser atendido metodológicamente de inmediato a nivel de colectivos de asignaturas y disciplinas.

5. Competitividad: refleja el nivel de competitividad existente en la clase y también el nivel de dificultad que los alumnos les atribuyen. (Ítems 5, 15, 25, 35)

	TD		DD		TAD		EA		TA		NR		IP
	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	
5	32	11.8	30	11.1	51	18.8	31	11.4	111	41.0	16	5.9	68.2
15	32	11,8	17	6,3	43	15,9	55	20,3	101	37,3	23	8,5	67,96
25	74	27,4	37	13,7	58	21,5	29	10,7	55	20,4	17	6,3	52.82
35	56	20,7	31	11,4	72	26,6	32	11,8	58	21,4	22	8,1	55.5
IG													61.12

Leyenda y evaluación:

5. En las asignaturas, los estudiantes se ven presionados a esforzarse para obtener buenas notas. (Regular)
15. Los alumnos de este grupo intentan con empeño alcanzar las mejores calificaciones. (Regular)
25. En las clases, los estudiantes emulan entre sí para ver quién lo hace mejor. (Insuficiente)
35. En mi grupo, hay muchos alumnos estudiosos, por eso es difícil ser el mejor. (Insuficiente)

En consonancia con la anterior, un número muy significativo de los alumnos no se sienten motivados a emular entre sí para ver quién lo hace mejor (indicadores 25 y 35) lo que evidencia falta de rigor y exigencia en la tarea y la evaluación sistemática.

6. Orden y organización: recoge el nivel de organización de las actividades desarrolladas en clase, así como si se producen en un ambiente de silencio y orden. (Ítems 6, 16, 26, 36)

	TD		DD		TAD		EA		TA		NR		IP
	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	
6	31	11,4	13	4,8	36	13,3	53	19,6	113	41,7	25	9,2	69,56
16	36	13,3	44	16,2	66	24,4	54	19,9	47	17,3	24	8,9	57
26	32	11,8	26	9,6	50	18,5	37	13,7	99	36,5	27	10,0	64,76
36	46	16,9	26	9,6	51	18,8	46	16,9	83	30,6	19	7,0	62.44
IG													63,44

Leyenda y evaluación:

6. Las clases que nos imparten están bien organizadas. (Regular)
16. En las clases, los estudiantes están casi siempre tranquilos y atentos. (Insuficiente)
26. En las clases, se producen indisciplinas con frecuencia. (Regular)
36. Muchos estudiantes no se aprovechan de cualquier situación y se escapan de clases. (Regular)

En esta variable, la diferencia entre indicadores no resulta grande, pero todos muestran diferencias de criterios ante situaciones asociadas a la disciplina y la organización en las clases, sobre todo en los indicadores 16 y 36, y un número significativo de estudiantes, entre el 7 y el 10% no responden.

7. Claridad de las normas: recoge el nivel de publicidad de las normas (si todo el mundo las conoce) así como, si se conocen las consecuencias que se derivarán caso de no cumplirse adecuadamente. (Ítems 7, 17, 27, 37)

	TD		DD		TAD		EA		TA		NR		IP
	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	
7	37	13,7	29	10,7	49	18,1	46	17,0	99	36,5	11	4,1	67,98
17	37	13,7	22	8,1	52	19,2	44	16,2	105	38,7	11	4	69,16
27	25	9,2	11	4,1	42	15,5	61	22,5	114	42,1	18	6,6	66,18
37	36	13,6	32	11,8	45	16,6	45	16,6	96	35,4	17	6,3	66,02
IG													67,33

Leyenda y evaluación:

7. En las clases, hay establecidas normas de conducta que deben seguir todos los alumnos. (Regular)

17. En las clases, los profesores no cambian con frecuencia las normas de conducta que han establecido. (Regular)

27. Los profesores han explicado cuáles son las normas de conducta a seguir en las clases. (Regular)

37. Los estudiantes tienen problemas si no llegan con puntualidad a las clases. (Regular)

Esta variable no presenta diferencias significativas entre sus 4 indicadores evaluados de regular, lo que evidencia que hay un trabajo iniciado en el establecimiento de normas de conductas en clases y su control.

8. Control de los profesores: recoge la forma en que el profesor reacciona ante las conductas de los estudiantes (sobre todo en casos de incumplimientos de las mismas) Severidad – Permisividad de las reacciones. (Ítems 8, 18, 28, 38)

	TD		DD		TAD		EA		TA		NR		IP
	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	
8	32	11,8	16	5,9	34	12,5	53	19,6	127	46,9	9	3,3	74,8
18	39	14,4	26	9,6	49	18,1	52	19,2	86	31,7	19	7,0	64,44
28	48	17,7	36	13,3	57	21,0	39	14,4	68	25,1	23	8,5	57,96
38	22	8,1	20	7,4	31	11,4	69	25,5	111	41,0	18	6,6	72,82
IG													67.5

Leyenda y evaluación:

8. Los profesores llaman la atención con firmeza siempre que algún alumno comete una indisciplina grave. (Bien)

18. En las clases, si un alumno rompe las normas de conducta, seguro se va a ver en un apuro. (Regular)

28. Los estudiantes no tienen problemas con los profesores por hablar cuando no se les pide. (Insuficiente)

38. Los profesores dan importancia a que los estudiantes respeten las normas de conducta. (Bien)

Esta variable esta muy asociada a las 2 anteriores. El indicador 28 muestra opiniones divididas en cuanto a si los estudiantes no tienen problemas con los profesores por hablar cuando no se les pide (indicador 28). No obstante se evalúan de Bien los indicadores 8 y 38.

9. Innovación: variedad y riqueza de las actividades desarrolladas en clases. También el nivel de participación que se permite a los alumnos en su selección y planificación. (Ítems 9, 19, 29, 39)

	TD		DD		TAD		EA		TA		NR		IP
	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	
9	26	9,6	19	7,0	47	17,3	58	21,4	110	40,6	11	4,1	72.82
19	45	16,6	33	12,2	57	21,0	32	11,8	81	29,9	23	8,5	60.14
29	23	8,5	19	7,0	29	10,7	57	21,0	120	44,3	23	8,5	72.02
39	25	9,2	19	7,0	41	15,1	58	21,4	114	42,1	14	5,2	70.12
IG													68,77

Leyenda y evaluación:

9. En las clases, los profesores ponen en práctica nuevas ideas para mejorar el aprendizaje de los alumnos. (Bien)

19. En las clases, se ensayan con frecuencia nuevas y diferentes formas de enseñanza. (Regular)

29. A los profesores les agrada que los estudiantes intenten hacer proyectos originales. (Bien)

39. En las clases, los procedimientos de trabajo ayudan al estudiante a “aprender a aprender”. (Bien)

La opinión de los alumnos respecto a la variable innovación es favorable, con 3 de 4 ítems evaluados de Bien y 1 de regular, lo que representa un 75%. Es la variable con mejores resultados. Se evidencia un trabajo encaminado al mejoramiento de la calidad e innovación en las clases por parte de los profesores.

10. Evaluación docente: exigencia de la evaluación y justeza al evaluar. También la solidez del conocimiento para enfrentar el proceso evaluativo (Ítems 10, 20, 30, 40)

	TD		DD		TAD		EA		TA		NR		IP
	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	C	%	
10	89	32,8	39	14,4	65	24	16	5,9	29	10,7	33	12,2	42.16
20	10	3,7	10	3,7	65	24	85	31,4	75	27,7	26	9,6	69,44
30	36	13,3	28	10,3	76	28	52	19,2	49	18,1	30	11,1	57.04
40	72	26,6	60	22,1	73	26,9	22	8,1	16	5,9	28	10,3	42.38
IPG													52.83

Leyenda y evaluación:

10. Hay que esforzarse mucho en estudiar para aprobar las asignaturas. (Deficiente)

20. Me he sentido evaluado con justicia. (Regular)

30. Para los exámenes lo fundamental es aprenderse las cosas de memoria. (Insuficiente)

40. Siento que después de aprobar los exámenes, si me tengo que volver a examinar una semana después, podría suspender. (Deficiente)

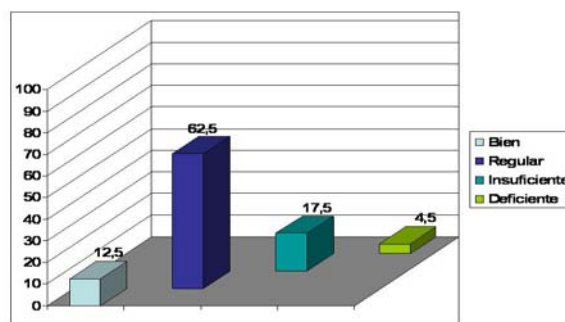
Esta variable, evidentemente, es la de más bajos resultados y la más preocupante de todas, por la repercusión que tiene la evaluación en la calidad del proceso docente educativo, mediante el cumplimiento de sus funciones: diagnóstica, valorativa, de regulación del proceso docente, de estímulo al estudio y de constatación del logro de los objetivos a nivel de año y carrera.

Resumen general.

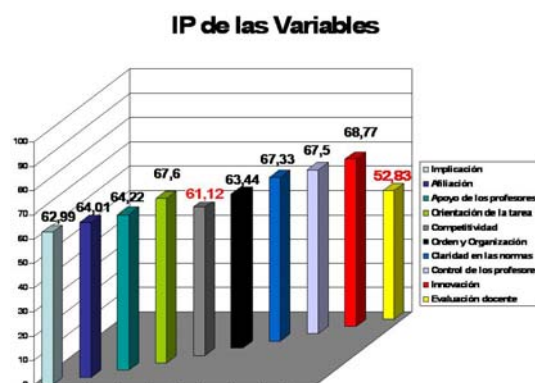
Ítems (40)	Categorías evaluativas
------------	------------------------

No	Variable	Excelente	Muy Bien	Bien	Regular	Insuficiente	Deficiente
1	Implicación				3	1	
2	Afiliación				3		1
3	Apoyo de los profesores				3	1	
4	Orientación de la tarea			1	3		
5	Competitividad				2	2	
6	Orden y Organización				3	1	
7	Claridad en las normas				4		
8	Control de los profesores			2	1	1	
9	Innovación			2	2		
10	Evaluación				1	1	2
	Total			5	25	7	3
	Por ciento			12,5	62,5	17,5	4.5

Evaluación cualitativa de los Items



No.	Variable	Índice Porcentual	Evaluación
1	Implicación	62.99	Regular
2	Afiliación	64.01	Regular
3	Apoyo de los profesores	64.22	Regular
4	Orientación de la tarea	67.6	Regular
5	Competitividad	61.12	Regular
6	Orden y Organización	63.44	Regular
7	Claridad en las normas	67.33	Regular
8	Control de los profesores	67.5	Regular
9	Innovación	68.77	Regular
10	Evaluación docente	52.83	Insuficiente
	Índice Porcentual General	63,98	Regular



3. ANÁLISIS INTERPRETATIVO DE LOS RESULTADOS.

Resulta evidente que las dos variables que presentan mayor dificultad son la *evaluación docente* y la *competitividad*. Ambas variables, a su vez, están muy estrechamente relacionadas. Si el alumno no siente la necesidad de esforzarse en estudiar, consultar textos, ir al centro de información, buscar en la Intranet, etc., tampoco sentirá el deseo de competir por ser cada vez mejor y emular con sus compañeros de aula. Si tienden a aprenderse las cosas de memoria, manifestarán inseguridad en el conocimiento que expresan pasados unos días de haber estudiado para los exámenes.

Por otra parte, si en las clases no sienten que la *orientación de los trabajos y las tareas* son claras de forma que sepan con certeza qué tienen que hacer y en consecuencia, no se les exige esfuerzo por terminarlás bien, con la calidad y rigor requerido, el conocimiento que adquieren será muy endeble y lo olvidarán fácilmente.

La variable *implicación*, evidencia que es insuficiente la participación de los estudiantes en los debates o actividades en las clases, que no siempre se presta la debida atención a lo que explican los profesores ni se esfuerzan por cumplir las actividades docentes que estos les indican, lo que repercute directamente en los aprendizajes y en la calidad de los resultados esperados. Resulta preocupante que sólo una mayoría simple de los estudiantes consideren que se sienten con muchas ilusiones profesionales futuras; el factor motivacional resulta esencial, en tanto es, en gran medida, un aspecto que estimula a los estudiantes a esforzarse y competir por ser cada vez mejores así como, alcanzar un mejor escalafón y ubicación laboral.

En contraste con lo antes planteado, se aprecia que la variable *Innovación*, que tiene el IP más alto de todas las variables, evidencia los esfuerzos que realiza el claustro por ofrecer clases de mayor calidad, con la introducción de nuevas metodologías. No obstante, aún no se logra una fuerte introducción de técnicas participativas dirigidas a que los estudiantes aprendan a aprender y desarrollen la capacidad de autoaprendizaje, aspecto esencial declarado en el Plan de estudio "D".

En la variable *control de los profesores*, son divididas las opiniones en cuanto a si los estudiantes pueden intervenir en las clases cuando necesitan comunicar algo, participar en el debate o deben esperar a que se les autorice, en el momento que el profesor decida. Sin embargo, se aprecia que se trabaja por lograr un respeto por las normas acordadas sobre el funcionamiento en el aula y que hay una actitud firme de los docentes siempre que algún estudiante comete una indisciplina.

Sin embargo, en la variable *Orden y organización* se evalúa de regular lo relativo a que las clases que se imparten están bien organizadas y la ocurrencia de indisciplinas en las aulas lo que se corrobora con la evaluación de insuficiente del aspecto relativo a que los estudiantes están casi siempre tranquilos y atentos. Esto, sin lugar a dudas, se relaciona con los resultados de la variable *Claridad en las normas*, ya que no siempre los alumnos tienen claras las normas de conducta que deben seguir o las incumplen con conocimiento de causa y que, no todos los profesores, tienen una misma exigencia en el aula y no acuerdan normas comunes o las incumplen algunos, lo que motiva este estado de opinión en los estudiantes. Sólo el trabajo colegiado de los profesores del año puede lograr una unificación en las normas y el control de su aplicación.

Finalmente, las variables *Afiliación y Apoyo de los profesores* tienen un IP muy similar. En cuanto a la *Afiliación*, es decir, el nivel de sintonía, afecto y cohesión grupal existente en el grupo así como, la satisfacción por pertenecer al grupo y la disponibilidad a cooperar con los compañeros, con una evaluación general de regular, contrasta con lo que muchos piensan como algo que espontáneamente se desarrolla satisfactoriamente, sobre todo por la influencia que ejerce la cultura física y el deporte en el colectivismo, la cooperación y la socialización entre sus participantes. El trabajo en equipo no arroja un buen resultado y es deficiente la satisfacción que sienten los estudiantes encuestados por participar juntos en proyectos de trabajo.

Respecto al *Apoyo de los profesores*, resulta preocupante la percepción de los estudiantes en cuanto a que estos se interesan personalmente por los alumnos y sus problemas, lo que evidencia que un número muy significativo piensa que no, así como, en lo relativo al interés que muestran los profesores porque los estudiantes aprendan y estudien, lo que demuestra la necesidad de mejorar la comunicación profesor alumno dentro y fuera del aula y no dejar solo la tarea a los profesores - tutores.

Conclusiones.

El presente estudio sobre Clima Docente Educativo en la UCCFD, que por primera vez se realiza en esta institución, aporta al proceso de autoevaluación institucional, una importante herramienta, sobre bases científicas, para proyectar acciones tendientes a la mejora continua del proceso docente educativo y al establecimiento de acciones y medidas pertinentes. Su realización sistemática permitirá evaluar los avances que se van logrando en cada una de las variables analizadas a nivel institucional y de manera particular, en una disciplina, asignatura, tipo de curso o Dpto. docente.

Estos resultados se verán a su vez complementados, por el estudio de satisfacción profesional y de los estudiantes por la carrera que se realiza paralelamente, unido a observaciones de clases por un grupo de expertos, que permitirá triangular resultados que serán llevados en forma de acciones a los planes de mejora y tendrán un efecto real en la elevación de la calidad de la formación de los profesionales de la Cultura Física y el Deporte para la que todos trabajamos.

Referencias Bibliográficas.

- IMBERNÓN, Francisco y otros (2002): *La investigación educativa como herramienta de formación del profesorado*. Barcelona: GRAÓ.
- ROMÁN, Marcela. (2011): "Autoevaluación: estrategia y componente esencial para el cambio y la mejora escolar", en *Revista Iberoamericana de Educación*, No. 55, Enero – Abril. Madrid/Buenos Aires, OEI, pp. 107 – 136.

- TEJEDA NAVARRETE, Jaime. (2009): "Clima de aula: enfoque y concepción", en *Conexión Educativa*, <<http://conexedusa.blogspot.com/2009/07/clima-de-aula-enfoque-y-concepcion.html>> [Consulta: Marzo 2011]
- ZABALZA, Miguel A. (2003): *Competencias docentes del profesorado universitario. Calidad y desarrollo profesional*. España: NARCEA.

**2DO TALLER INTERNACIONAL “TIEMPO
LIBRE Y ACTIVIDADES RECREATIVAS,
DESAFÍOS ACTUALES”**

“EN LA SOCIEDAD DE LA INFORMACIÓN: ¿QUÉ VEN Y A QUÉ JUEGAN LOS NIÑOS EN SU TIEMPO LIBRE?”

AUTOR: DR.C. JESUS JASSO REYES (jjasso@uach.mx)

Universidad Autónoma de Chihuahua, México

Resumen

En la presente ponencia, se explora el tema sobre el uso del tiempo libre de los niños en edad escolar, específicamente del nivel básico, en el caso mexicano del correspondiente a la educación primaria, niños que fluctúan entre los 6 y los 12 años, en su relación con la utilización de la televisión y los videojuegos en la posible influencia que estos tienen en la promoción de actitudes y conductas con ciertos niveles de agresividad y violencia.

Lo anterior se explora mediante una investigación de carácter documental y apoyándose en investigaciones concretas relacionadas con la temática central de este trabajo y que son utilizadas para reforzar la investigación documental ya realizada, teniendo como propósito central exponer, como el usar en su mayoría el tiempo libre en ver televisión y practicar los videojuegos puede afectar el desarrollo social de niño y puede repercutir en conductas nocivas al mismo en sus etapas subsecuentes.

Palabras clave: tiempo libre, televisión, videojuegos, violencia

Introducción

Para iniciar es necesario hacer una serie de consideraciones de carácter macro económicas y de impacto social, que constituyen factores básicos en la conformación de un nuevo entorno sociológico en el cual los niños actualmente se desarrollan y desempeñan en el proceso de formación humana, ya que las condiciones actuales distan mucho de las prevalecientes para las generaciones de los cincuentas, sesentas, setentas y ochentas del siglo pasado. Los juegos y juguetes de antaño han quedado en el arcón de los recuerdos y han sido sustituidos por los actuales que se caracterizan por su diseño electrónico en general y uso de información electrónica que tienen un impacto sociológico que no ha sido suficientemente explicado. Por lo que es prudente establecer que:

La configuración de un sistema mundial en el que cohabitan lo global y lo local en el que lo mundial estimula lo particular, genera un contexto caracterizado por un mercado económico-financiero integrado, que se sustenta en un fuerte desarrollo tecnológico focalizado principalmente en la informática y en una nueva dimensión temporal que acentúa la instantaneidad, la capacidad de cambio, la velocidad de respuesta, el máximo rendimiento. La información es un recurso que abunda y circula, la competitividad y la

transparencia de las reglas de juego plantean desafíos a quienes participan de este “Nuevo orden mundial”. Paralelamente cuanto más nos integramos, nos vemos expuestos a un proceso de interpenetración cultural que promueve la diversidad, el reafianzamiento de la identidad étnica, el pluriculturalismo, “otro mundo posible”. El sistema revela la coexistencia de unidades del mismo, que experimentan procesos de fragmentación social, que ponen de manifiesto a quienes han quedado excluidos, mientras se revaloriza al ser humano capacitado como generador de resultados exteriores.

Metodología.

Este trabajo se desarrolló en la modalidad de investigación documental, a partir de los constructos teóricos: era de la información, la televisión o videojuegos, y la violencia en sus múltiples formas y se reforzó con investigaciones de campo en el mismo encuadre teórico, siguiendo el siguiente orden:

1. Sociedad del conocimiento y sociedad de la información

Antes del desvanecimiento del proyecto de la Unión Soviética y de los países socialistas de Europa Oriental alrededor de 1989-1990, ese otro mundo “posible” se conocía precisamente con el nombre de “socialismo”. Pero las desilusiones y el desprestigio en el que cayeron los gobiernos y los partidos que tomaban esa palabra como símbolo, dieron lugar –entre otras- a las siguientes tendencias:

a) Se consolidó la idea de algunos, acerca de que los proyectos socialistas son absurdos, equivocados y contrarios al bienestar y a la libertad de los seres humanos, por lo que –para ellos- sólo quedó vigente un sólo modelo de vida humana: el capitalismo, cuya expresión extrema se conoce actualmente como “neoliberalismo”. Dado este modelo mundial, se ha enarbolado el concepto de “globalización” tomando como referencia la idea de la “aldea global” que McLuhan (1996) postulara cuando advirtió el poder de captación y de influencia de los medios masivos de comunicación, especialmente de la televisión. Con la evolución de las computadoras, los teléfonos celulares y el internet, Castells (1999) pensó que se estaba entrando a una nueva etapa humana, la **Era de la información**, y Peter Drucker (1999) concibió su evolución hacia la **Sociedad del conocimiento**. Este es el enfoque predominante en organismos internacionales, gobiernos, universidades y academias.

b) Por otra parte, cobró auge el movimiento intelectual de la posmodernidad, crítico del cientificismo, el racionalismo y el instrumentalismo característicos de la “modernidad”, cuyos antecedentes pueden remontarse a los críticos del pensamiento kantiano: Fichte, Schelling, Schopenhauer, Nietzsche, Max Weber y Heidegger. El movimiento de la

posmodernidad toma forma durante la segunda mitad y finales del siglo XX con autores como Foucault, Habermas, Lyotard y Castoriadis, entre otros. Los autores de la posmodernidad no proponen con claridad un proyecto social alternativo a la “modernidad”, porque eso sería tanto como caer en lo que critican al proponer un nuevo modelo con pretendida validez universal. De tal manera que implícita o explícitamente se valora y se promueve la diversidad, la autonomía y la dispersión, es decir, el individualismo que –a pesar de la crítica a la modernidad– encaja muy bien en la ideología **moderna** de la globalización capitalista y la democracia. Cada quien su mundo, cada quien sus intereses y sus propios juegos y valores; que sean los números de votos o la oferta y la demanda los que decidan lo que quiere la “ciudadanía” impersonal, sin diálogo, sin consensos; como si el poder de influencia de los dueños de los medios masivos de difusión no fuera un factor determinante.

c) También se desarrolla y consolida la propuesta epistemológica de “la complejidad”, de la relación entre orden y desorden, de la racionalidad e irracionalidad, sostenida por autores como Edgar Morin y Niklás Luhman. La propuesta fundamental de este enfoque es la contraposición a la idea epistemológica cartesiana de que la ciencia, el conocimiento, consiste esencialmente en reducir lo complejo a sus partes más simples, a través del “análisis”. En lugar de ello, los autores de la complejidad se proponen reivindicar la “síntesis” para comprender los fenómenos integralmente, en su complejidad, integrando conceptos “borrosos” (Morin, 2001).

Así, en relación con la vida social contemporánea, una conclusión general a que llegan Morin, Ciurana y Motta (2003) es la siguiente: “En este siglo XXI... es esencial para la creación de condiciones de posibilidad de la emergencia de una civilización planetaria... repensar el concepto de desarrollo (...) debe concebirse de forma antropológica... el verdadero desarrollo es el desarrollo humano... (Y no sólo ‘economicista’).

“La noción de desarrollo es multidimensional (...) el desarrollo supone la ampliación de las autonomías individuales a la vez que el crecimiento de las participaciones comunitarias... Más libertad y más comunidad, más ego y menos egoísmo (...) es preciso... tomar conciencia de un fenómeno clave de la era planetaria: el subdesarrollo de los desarrollados crece precisamente con el desarrollo tecnoeconómico (...). El subdesarrollo de los desarrollados es un subdesarrollo moral, psíquico e intelectual... es preciso ver la miseria mental de las sociedades ricas, la carencia de amor de las sociedades ahítas, la maldad y la agresividad miserable de los intelectuales y universitarios, la proliferación de ideas generales vacías y de visiones mutiladas, la pérdida de la globalidad, de lo

fundamental y de la responsabilidad. Hay una miseria que no disminuye con el decrecimiento de la miseria fisiológica y material, sino que se acrecienta con la abundancia y el ocio. Hay un desarrollo específico del subdesarrollo mental bajo la primacía de la racionalización, de la especialización, de la cuantificación, de la abstracción, de la irresponsabilidad, y todo eso suscita el desarrollo del subdesarrollo ético” (op.cit. Pp. 127-129).

2. El concepto de globalización.

Como columna vertebral de este proceso globalizador, la evolución tecnológica presente en esta etapa del Sistema Post capitalista, lejos de ser concebida como un factor amenazador, nos invita a reflexionar acerca de lo que significa un aprovechamiento responsable de la misma, así como también revela la necesidad de reconvertir al Factor humano de manera que coexistan condiciones de libertad y crecimiento económico.

“Las sociedades capitalistas industrializadas producen mensajes mas mediáticos de un modo similar al que emplean para producir mercaderías” señala James Lull (1997). Garantizando en tiempo real, un proceso comunicacional que nos acerca y globaliza pero que también manipula la información y desactiva la capacidad de abstracción de quienes están expuestos. Los medios de comunicación actúan como mediadores entre el poder y la gente, canalizan reclamos y ostentan mayores niveles de credibilidad frente a estados debilitados y a partidos políticos que han perdido representatividad.

El fenómeno de la globalización es irreversible y desafiante tanto para quienes lo analizan desde una perspectiva crítica o desde un pensamiento único o globalizador: La caducidad del paradigma ideológico bipolar estimula la generación de este Nuevo Orden Mundial. Asistimos a una nueva época que Jean-Francois Lyotard (1981) llamó “Postmodernidad”. Los procesos de cambios se acumulan de manera vertiginosa exponiendo a los hombres a procesos de integración y desintegración.

Resulta interesante indagar como conviven en el “Nuevo Orden Mundial” el choque de “fuerzas centrípetas y centrífugas”. Entre las fuerzas centrípetas que permiten integrar el funcionamiento mundial, destacaremos la culminación de la Guerra Fría, la gestión coordinada de los conflictos internacionales que realiza la ONU y la globalización de la economía. Entre las fuerzas centrífugas es necesario reconocer el estallido de nacionalismos en Europa Oriental y la difícil adaptación del fundamentalismo islámico al mundo moderno.

Analicemos brevemente, algunas de las dimensiones que caracterizan al fenómeno de la Globalización incluyendo diferentes perspectivas, para poder luego considerar el papel central del Conocimiento en este contexto.

a. La dimensión Socio – Cultural de la Globalización.

Analicemos cómo se forja una “Cultura electrónica”, cómo se expresa, cuál es el rol de los medios de comunicación. En el marco de las nuevas posibilidades de difusión comunicacional, se propaga transversalmente (a través de las fronteras), una “Cultura Transnacional” que impone una homogeneización estética e ideológica planetaria. La sociedad vive expuesta a un proceso de masificación donde se uniforman los consumos, se piensa poco, se vive inmerso en un mundo vertiginoso; el constante avance tecnológico acorta la vida de los objetos y nos expone a sensaciones temporales, no permanentes. Sartori (1998) sostiene: “La televisión aldeiza”, promueve valores efímeros y errantes; el mundo de las ideas es reemplazado por el de las imágenes. La realidad marcada por la globalización y la tecnología, impone una valorización instantánea y cortoplacista del tiempo; se abandona el concepto de procesos por el de flujos, sustentados en la movilidad “virtual”.

Eric Hosbawm (2000) describe una “Cultura Moderna De Masas” caracterizada por un fuerte sincretismo, pues en ella convergen elementos provenientes de los diversos lugares que la comparten. Esta cultura es generadora de íconos globales que son compartidos porque disponemos de estas imágenes a escala planetaria. El ejemplo más evidente es la música popular, en la que se asimilan elementos diversos de la cultura blanca Country, la cultura negra americana, la cultura africana y elementos de la latinoamericana.

b. Socialización, desarrollo de la personalidad y familia

Como los seres humanos no nacemos “programados” en nuestro código genético para pertenecer y participar en la interacción social de la vida, cada ser humano tiene que aprender, desde el momento de su nacimiento, a ser parte de su red de interrelaciones objetivas y subjetivas, es decir, de su sociedad.

De tal forma que, la socialización es el segundo de los procesos internos principales de todo sistema social; su comprensión es importantísima para todo individuo por cuanto está presente no sólo en su tarea de “socializador de las nuevas generaciones”, sino también es un proceso por el que deben pasar quienes se van a incorporar a nuestro ritmo de vida en cambios. La socialización es el proceso social por medio del cual

aprendemos a ser miembros de una comunidad humana y a interiorizar los valores y roles de la sociedad en que hemos nacido y habremos de vivir. Es decir, a través de la socialización aprendemos a vivir dentro de un grupo, a ser miembros competentes de la sociedad en que hemos nacido. Por eso es muy importante conocer un poco más de lo que es el proceso de socialización, sus características, sus teorías que fundamentan su desarrollo y sobre todo sus etapas que comprenden desde que se da el momento de la concepción de nuestros padres hasta la etapa de la adultez mayor

b.1 Conceptualización y características de la socialización.

A manera de inicio, es importante delimitar y trabajar el concepto de socialización e indagar cuáles son sus principales características.

Conceptualización.

La socialización es un proceso de influencia entre una persona y sus semejantes, un proceso que resulta de aceptar las pautas de comportamiento social y de adaptarse a ellas. Es un proceso de adaptación del individuo a la sociedad. Para poder adaptarse el individuo tiene que interiorizar, mediante procesos de aprendizaje, las normas y juicios de valor, comportándose de forma adecuada a las exigencias sociales.

Ocupan un lugar fundamental, las interacciones entre el individuo y los elementos del sistema social, de ellas, depende el que se produzca adecuadamente la socialización y la persona adquiera su dimensión social, podemos decir que el proceso de socialización es el mecanismo que permite al individuo hacerse miembro de los diferentes elementos que componen el sistema social, estos son muy numerosos y complejos.

La socialización se puede describir desde dos puntos de vista: objetivamente; a partir de la influencia que la sociedad ejerce en el individuo; en cuanto proceso que moldea al sujeto y lo adapta a las condiciones de una sociedad determinada y subjetivamente; a partir de la respuesta o reacción del individuo a la sociedad. De forma genérica se vería este proceso de la siguiente manera:

Características de la Socialización

El proceso de socialización asume una caracterización y entre otras encontramos las siguientes:

- La socialización es la capacidad de relacionarse con los demás; el ser humano no se realiza en solitario, sino en medio de otros individuos de su misma especie, si no existiera esta relación de periodos fundamentales de su evolución, no se humanizaría.

- La socialización es convivencia con los demás, sin la cual el hombre se empobrecería y se privaría de una fuente de satisfacciones básicas para el equilibrio mental.
- La socialización es interiorización de normas, costumbres, valores y pautas, gracias a la cual el individuo conquista la capacidad de actuar humanamente.

b.2. Agentes de socialización

La Familia: La familia es el primer grupo social donde el niño recibe una serie de influencias decisivas que van a permitirle o no un desarrollo normal de su socialización. Es el grupo de referencia en el cual el individuo puede hacer sus primeras experiencias sociales. Allí aprende los valores del sexo (identificación) y obtiene los rasgos determinantes de la conciencia moral y la motivación del rendimiento.

La Escuela: La escuela interviene cuando el niño cuenta ya con un conjunto de comportamientos internalizados, es decir asumidos como suyos, cuenta una cierta orientación personal de base. La importancia de la escuela en el desarrollo social es decisiva, puesto que en ella se adquieren habilidades y conocimientos, se inculcan valores, normas y costumbres.

Los Medios de Comunicación: Este agente de socialización irrumpió en la sociedad a partir de finales del siglo pasado. Desde la prensa hasta la televisión, pasando por los carteles, cómics, vallas publicitarias, fotonovelas estos medios contribuyeron a la socialización del niño con una acción cuyas características son muy distintas y en más de un aspecto, opuestas a los demás agentes.

En los últimos años, el peso de los medios de comunicación ha ido aumentando en la vida de los individuos; siendo la TV uno de los medios que está ejerciendo más influencia; está invadiendo la vida familiar absorbiendo gran parte de su tiempo y de los tiempos de ocio. Se presentan varios hechos, para tomar conciencia de la importancia que tiene estos medios de comunicación como es la TV, así tenemos los siguientes:

- Muchos niños pasan más tiempo viendo TV que haciendo cualquier tipo de actividad, llegando a consumir un gran número de horas de programación.
- En la TV presencian numerosos actos de violencia, estos personajes violentos son los que más éxito tienen, provocando la admiración y tendencia a la imitación en los niños, a la vez que la misma violencia se instituye como algo normal en la vida cotidiana.

- Los personajes que intervienen en los programas encarnan con frecuencia, roles sexuales en los que la mujer es explotada y colocada en segundo lugar.
- Numerosas horas ante la TV facilita el consumismo, el conformismo social, la conformación de actitudes de pasividad, etc.
- Mientras estructura también parte de las actividades de todos los miembros de la familia, limitando el tiempo que se dedican unos a otros.

Si tenemos además en cuenta que el aprendizaje por observación de los modelos es una forma privilegiada de desarrollo social, la conclusión no puede ser más desoladora en este apartado. La contribución de la televisión en el desarrollo de sentimientos de ansiedad y conductas agresivas es necesario evaluar; pero podemos asegurar que contribuye a ello.

Para finalizar este punto, queremos dejar constancia que existen diferencias substanciales en los tres agentes de socialización antes señalados. Si analizamos y comparamos los dos primeros: la familia y la escuela, con el último: los medios de comunicación, especialmente la TV, podemos observar dichas diferencias:

- Bidireccionales (el niño puede dialogar con ellos).
- Personales (la comunicación es directa, interpersonal, cara a cara).
- Homogéneos (los padres eligen la escuela de acuerdo a sus creencias y opiniones).

La televisión:

- Unidireccional (el niño no puede hablar con ella).
- Impersonal (un continuo de personas desconocidas van desfilando por la pantalla brevemente).
- Heterogéneo (se dan escenas de aventuras, se informa sobre el deporte, política, se le estimula a disponer desde un juguete hasta un automóvil, en un desorden constante).

Un hecho fuera de discusión hoy día es que en el mundo actual los medios de comunicación han alcanzado una difusión sin precedentes. Los diarios, las revistas, el cine, la radio y, sobre todo, la televisión, son usados por una cantidad muy significativa y creciente de personas para satisfacer, principalmente, las necesidades de información y entretenimiento, dedicando un número muy grande de horas a ver, escuchar o leer los mensajes difundidos por estos medios. Para los niños, se ha dicho que al cabo del año están más tiempo frente al televisor que frente al maestro en el aula. Tal situación tiene un claro efecto socializador, planteándose que una buena parte de la construcción social de

la realidad está determinada por los medios de comunicación masiva. Estos medios, particularmente la televisión, darían una imagen del mundo, elaborarían un mapa de la realidad, que resultaría de capital importancia en la conducta social. Se enfatiza que el usuario decide usar o no los medios, selecciona que medio usar, que programa ver, etc. Las preferencias en estas decisiones o selecciones están fuertemente determinadas por los valores, creencias o actitudes que han conformado otras agencias de socialización, particularmente la familia.

Otros agentes:

Entre otros agentes que interviene en la socialización del niño o el joven podemos nombrar los siguientes: el conjunto Deportes/Arte/Religión, los que pueden o no estar presentes:

El deporte socializa desarrollando la competitividad, espíritu de sacrificio, la voluntad, habilidad para organizar y coordinar grupos humanos, además de contribuir grandemente al desarrollo físico y psíquico del individuo.

El Arte socializa desarrollando la creatividad, la percepción y el conocimiento del mundo interior y exterior del individuo, la expresividad ante los demás.

Es un profundo error de padres y profesores creer que el niño que aprende y practica alguna disciplina artística seriamente le servirán sólo para convertirse en un “artista”; en realidad ese niño está desarrollando su creatividad y demás características sociales y de personalidad ya indicados, los que le servirán en cualquier actividad que desempeñe en su vida, ya sea que se convierta en un mecánico, carpintero, herrero, médico, arquitecto, ingeniero, etc., porque será un individuo potencialmente más creativo, perceptivo y comunicativo que muchos otros.

La religión (cuando no es sectaria, fundamentalista, aislacionista) desarrolla valores ante la vida, usualmente legitimando la cultura y visión de mundo de la sociedad; con sus actividades contribuye a desarrollar aptitudes de convivencia con otros.

En resumen se puede establecer que la infancia es el periodo en el que tiene lugar el proceso de socialización más intenso, es cuando el ser humano es más apto para aprender. Con lo anterior damos respuesta a la primera parte de la pregunta con que inicia esta ponencia **¿Qué ven nuestros niños?** Respuesta: mayormente televisión, daremos más adelante algunos casos analizados de lo que ven en la televisión

3. El juego y los juguetes de los niños

El juego constituye la ocupación principal del niño, así como un papel muy importante, pues a través de éste puede estimularse y adquirir mayor desarrollo en sus diferentes

áreas como son psicomotriz, cognitiva y afectivo-social. Además el juego en los niños tiene propósitos educativos y también contribuye en el incremento de sus capacidades creadoras, por lo que es considerado un medio eficaz para el entendimiento de la realidad.

¿Qué es jugar?

Es el primer acto creativo del ser humano. Comienza cuando el niño es bebé, a través del vínculo que se establece con la realidad exterior y las fantasías, necesidades y deseos que va adquiriendo. Cuando un niño toma un objeto cualquiera y lo hace volar, está creando un momento único e irrepetible que es absolutamente suyo. Porque ese jugar no sabe de pautas preestablecidas, no entiende de exigencias del medio, no hay un "hacerlo bien". ¿Todos los juguetes conducen a un juego? El juguete es el medio que se utiliza para jugar: incluye desde una sabanita, hasta una muñeca, una pelota, una hormiga, o una computadora.

El desarrollo del niño a través del juego

Se dice que para conseguir campeones hay que trabajar desde edades muy tempranas y de hecho esto se puede aplicar incluso a antes del nacimiento del niño. A parte del condicionante genético heredado, es de suma importancia que la madre lleve una vida sana. El niño nada en el líquido amniótico y de hecho un niño de veinticuatro horas puede nadar, pasado este tiempo el niño comienza a experimentar el miedo por lo que se hunde perdiendo su capacidad natatoria. A los seis meses: El niño es capaz de mantenerse sentado y posteriormente podrá levantarse, este es un ejercicio que tonifica las estructuras musculares. Con un año y gracias al proceso de crecimiento de la masa encefálica y de la mielinización de sus fibras nerviosas adquiere tres nuevas actividades, andar. Hablar y masticar.

A los dos años: aparece el juego espontáneo. El cual, cuando se produce en el marco familiar suele ser individual, pero no deja de ser vital. El niño juega con lo que tiene a su alcance y donde esté. Pese a la espontaneidad de estos juegos pueden tener una finalidad dirigida para favorecer el desarrollo de la inteligencia y de la adaptación. A los tres años: se produce una importante actividad física la cual se debe dejar interrumpir de forma voluntaria. El niño tiende a repetir lo aprendido hasta conseguir su dominio.

Beneficios del juego

- ❖ Satisface las necesidades básicas de ejercicio físico

- ❖ Es una vía excelente para expresar y realizar sus deseos
- ❖ La imaginación del juego facilita el posicionamiento moral y maduración de ideas
- ❖ Es un canal de expresión y descarga de sentimientos, positivos y negativos, ayudando al equilibrio emocional
- ❖ Con los juegos de imitación está ensayando y ejercitándose para la vida de adulto
- ❖ Cuando juega con otros niños y niñas se socializa y gesta sus futuras habilidades sociales
- ❖ El juego es un canal para conocer los comportamientos del niño y así poder encauzar o premiar hábitos.
- ❖ Es muy importante participar en el juego con ellos

La Psicomotricidad es un elemento muy importante en el desarrollo de los niños ya que sienta las bases para la adquisición de posteriores aprendizajes.

Resultados

4. Influencia de la televisión y los videojuegos en el desarrollo lúdico de los niños

En los últimos tiempos es evidente el aumento de los índices de violencia en la sociedad, especialmente en los niños en los que se observa conductas agresivas y preferencia por actividades con alto contenido de violencia. Teniendo conocimiento de que en la conducta influyen varios factores me interesa saber si los programas de televisión son una de las causas para dicho comportamiento, con el fin de que los padres de familia ejerzan mayor control sobre los programas que ven sus hijos en la televisión para prevenir posibles desajustes emocionales o trastornos de conducta.

Las primeras transmisiones televisivas se efectuaron a fines de los años veinte, pero el uso extendido de la televisión comenzó en la década de los cincuentas.

La televisión es un medio de comunicación de masas que penetra en la mayoría de los hogares sin distinción de clases sociales y económicas; presenta estímulos audiovisuales, los cuales son más efectivos que los visuales y auditivos por sí solos.

Sin embargo, al poseer esas características y tener la facilidad de llegar a la mayoría de la población se ha transformado en un arma de doble filo dada la calidad de programación que transmite sin considerar que, en la mayoría de los casos, sus espectadores son niños y jóvenes que no tienen un adulto que los oriente en relación a los temas que allí se desarrollan; puesto que en la mayoría de los hogares actuales padre y madre permanecen fuera del hogar en un alto porcentaje; debido a que la

situación económica actual los obliga a trabajar, y en otros casos los padres priorizan sus múltiples compromisos sociales.

La televisión al entrar en los hogares se transforma en un referente importante en la educación y formación de actitudes en los niños que desde temprana edad son sometidos a su influencia.

4.1. ¿Por qué los niños ven televisión?

La televisión es una herramienta de entretenimiento y distracción es por eso que los niños recurren a esta, al principio porque les es impuesta por el medio y luego por su propia voluntad, al observar el contenido que esta ofrece adquieren información y diversión que no siempre es la mejor; es entonces indudable, que la televisión constituye una fuente efectiva en la creación y formación de actitudes en los niños.

El mirar televisión es un hábito que se refuerza diariamente a través de gestos, sonrisas y aprobaciones verbales de los adultos.

La televisión es un sistema que permite la transmisión de imágenes en movimiento acompañadas de sonido es por esto que se impone sobre los otros medios de comunicación ya que esta llega a grandes masas penetrando así en la mayoría de los hogares.

4.2. Efectos de la televisión.

“Detrás de toda inocente imagen, que solo pretende entretener, de cada película, teleserie, o los mismos programas en directo hay valores culturales que influyen para modificar conductas y fomentar nuevos estilos de vida...” (Anónimo).

Los niños prefieren la televisión a la lectura, ésta les brinda la capacidad de imaginar, la televisión les proporciona imágenes visuales juntas a estímulos auditivos, en tanto que la lectura permite a los niños desarrollar su capacidad intelectual, reflexiva e imaginativa. Los ojos del niño, acostumbrados a estar fijos frente a la pantalla del televisor, se cansan al momento de leer por falta de desarrollo muscular.

El alto contenido de violencia tanto física como psicológica presentes en los programas predilectos de los niños, llevan al mismo a pensar que dichas actitudes son normales y aceptables dentro de la sociedad. Por lo tanto, el comportamiento y el lenguaje del niño se torna más violento y se vuelven algo indiferentes al presenciar conductas agresivas en otros.

Afecta el desarrollo social y físico de los niños. Los que pasan muchas horas frente a un televisor dejan de hacer ejercicio físico aumentando la obesidad y los vuelve menos sociables que aquellos niños que comparten actividades o juegos con otras personas.

Según la neuróloga Keith Buzzell la televisión es un medio que dificulta y en ciertas ocasiones impide el correcto desarrollo del cerebro del niño causándole problemas en el aprendizaje esto se puede observar en su libro "La influencia de la TV en el Desarrollo del Cerebro Humano"; además explica que los niños tienen que realizar actividades físicas con movimientos finos y gruesos, los cuales deben estimular e integrar los sentidos como la vista, oído, gusto, olfato y tacto.

Estos estímulos integrados son los precursores del desarrollo de la parte del cerebro que permite atender algo. Según ella, la demasiada o poca estimulación de los sentidos y un pobre desarrollo de motricidad fina y gruesa, puede llevar a problemas de concentración.

a. Efectos en el aprendizaje.

Los efectos cognoscitivos o de aprendizaje que la televisión brinda en general son decepcionantes, esto se debe a que hasta hoy en día los programas que ésta transmite no utilizan toda su capacidad como fomentadores de pensamientos, información, formación de valores y modos de vida, estereotipos, etc.

Se conoce que las conductas agresivas son aprendidas por observación y retenidas por largos períodos de tiempo, afectando así la conducta violenta de la mayoría de niños que recurren a este medio.

A pesar de lo mencionado, los niños también pueden aprender de la televisión muchos valores sociales: amabilidad, sinceridad, cooperación, responsabilidad, etc. utilizando dichos conocimientos en su vida diaria para beneficio individual y colectivo.

En ciertos aspectos la televisión contribuye indudablemente a la formación de generaciones mejores informadas, pero lo que ha conseguido en este aspecto no es nada comparado con lo que podría lograr si desarrollara en mayor medida sus posibilidades de ofrecer experiencias realistas.

Es por lo mismo que la televisión ha obtenido mejores resultados como estimuladora del interés que como estimuladora de las actividades intelectuales o inventoras.

b. Efectos emocionales.

La televisión al entrar en los hogares se transforma en un referente importante en la educación y formación de actitudes en los niños.

La mayoría de niños se han asustado en algún momento de su vida al observar algún programa de televisión. Esto se da, en particular, cuando un personaje daña o amenaza a otro que puede ser de su agrado o con el cual se sienten identificados, este temor suele aumentar según el medio en el que se encuentre el niño.

Es entonces por lo mencionado, que la repetición de violencia existente en los programas que los niños miran, han provocado un decremento en la sensibilidad emocional del mismo ante la violencia.

Por otra parte, hay un incremento en la agresión y la capacidad de ser violento. Además, los niños demuestran mayor agresividad en sus juegos y prefieren seleccionar la agresión como respuesta a situaciones conflictivas

c. Efectos en la respuesta de catarsis.

Algunos consideran que el efecto de la violencia en la televisión sobre los niños no incrementan las conductas agresivas. Al contrario, esta serviría como un medio para descargar indirectamente la agresividad, al permitir que el niño se relacione con el personaje de tal forma que libere todos sus pensamientos y sentimientos violentos a través de dicha relación.

Lo mencionado se conoce como efecto de catarsis, que en definitiva podría disminuir los niveles de agresión del infante al no incentivar comportamientos violentos entre los televidentes.

Por otro lado, algunos individuos culpan a la televisión de los comportamientos agresivos, olvidando los momentos en los cuales el mismo medio de comunicación muestra relaciones interpersonales destacando valores sociales como la cooperación.. entonces, ¿por qué si la televisión fomenta la violencia, no fomenta también dichos valores?.

Dichas contradicciones entre los diferentes resultados de los estudios realizados para evaluar el efecto de la violencia en televisión sobre el comportamiento de los televidentes y la imposibilidad para establecer resultados concluyentes, lleva a pensar que la conducta humana es lo bastante compleja como para pretender explicarla a partir de un solo elemento.

Se conoce también que otros niños son más sensibles ante la violencia que miran en televisión.; es por esto que no todos los niños que ven programas con alto contenido de violencia actuarán con conductas agresivas.

d. Efectos en la conducta.

Son éstos los que han provocado mayores preocupaciones y, sin embargo, pueden controlarse en casi todos los casos regulando la vida del niño en sus aspectos independientes de la televisión.

La televisión tiene un gran poder expresivo, porque se basa en la imagen y esto es muy eficaz para interiorizar los mensajes ya que se meten directamente en el subconsciente, son imágenes con color, música, presentadas con movimiento.

La imitación es muy importante en la adquisición de la conducta ya sea, adaptada o desviada. los niños pueden aprender conductas agresivas a través de la observación de modelos simbólicos presentados por la pantalla de TV.

Dichos modelos simbólicos, juegan un papel fundamental en la conformación de la conducta y la modificación de normas sociales los cuales pueden ser positivos al poseer conductas normalmente aceptadas por la sociedad o negativos al presentar conductas rechazadas por la misma.

Muchos investigadores han planteado una hipótesis de agresión inducida por programas de TV en niños. Para Gadow y Sprafkin "el hecho de ver en la pantalla de TV conductas agresivas, inducirá una conducta similar en los niños los que la aprenderán por imitación". (GADOW & SPRAFKIN: Field Experiments of Television Violence with Children Evidence for an Environmental Hazard. Pediatrics. Vol 83. N° 3. March 1989).

Según Bandura, los niños pueden aprender conductas agresivas a través de la observación de modelos simbólicos presentados por la pantalla de TV. (BANDURA, Alberts: Aprendizaje Social y Desarrollo de la Personalidad. Editorial Alianza. Madrid.1963. 395 p.)

Drabman y Thomas, plantean además que los niños que ven con frecuencia programas de TV de contenido violento, se convierten en apáticos a la violencia de la vida real. (FEINBLOOM, Richards: Children and Television. Pediatrics. Vol 57. N° 3. March. 1989.).” citados por Dra. Pérez León, Carmen y Otras Autoras.pasamos ahora al tema de los videojuegos con lo que trataremos de responder a la segunda parte de la pregunta de nuestra ponencia **¿a qué juegan nuestros niños?**

4.3. Los Videojuegos

Los videojuegos se definen *“como un sistema híbrido, multimedia interactivo (...), consistente en actividades lúdicas cuya característica común es el medio utilizado y no el contenido del juego. Por tanto, a pesar de su constante cambio, podemos afirmar que los videojuegos son instrumentos lúdicos que requieren de un soporte electrónico, es decir de una plataforma de juego electrónica”* (Licona y Piccolotto, 2006).

Los primeros videojuegos se crearon a partir de unos ordenadores de 8 bits que se guardaban en cintas de cassette y que sólo necesitaban un televisor al que enchufarlo. (Sánchez Rodríguez, 2006).

En los años 80 aparecen los ordenadores PC (Computer Personal). A partir de este momento no son utilizados exclusivamente en las empresas, sino también en casas, instituciones escolares. La evolución de los ordenadores ha hecho que los videojuegos

evolucionen también. En los inicios fueron los juegos de consola los que se comercializaron, dando lugar con posterioridad a la videoconsola NINTENDO, principal empresa en este sector.

El desarrollo de los videojuegos se debe en gran medida a la lucha por la supremacía entre la empresa SEGA y la compañía Nintendo. Ambas realizaron aportes en el sentido de introducir el Compact Disk (CD.). Actualmente, compite además la Play Station de la compañía SONY.

En términos generales a lo largo de la evolución de los videojuegos se observan dos etapas diferenciadas importantes. El «boom» a partir de la aparición del primero de ellos en 1972, frenado por una caída en las ventas como consecuencia de la saturación del mercado. En la segunda mitad de los 80 la industria introduce efectos especiales y nuevos accesorios, unidos a nuevas estrategias de marketing, hacen que el fenómeno vuelva a surgir y se mantenga hasta nuestros días (Calvo Sastre, 2006).

Por supuesto que como suele suceder en esta época marcada por los rápidos avances tecnológicos, existe una diferencia inmensa entre el primer videojuego que salió al mercado y los que actualmente se comercializan. Constituye esta una industria donde a pesar de la piratería, proporciona grandes y jugosas ganancias a los consorcios que los producen. Existe además una cultura en el consumidor, lo que obliga al productor a profundizar en la calidad y el realismo del producto final, el cual debe concebir cada vez misiones más complejas.

a. Beneficios del empleo de los videojuegos

Cuando el niño juega, se desarrolla biopsicosocialmente. Específicamente, los videojuegos desarrollan habilidades y destrezas propias de la psicología social que inciden el proceso enseñanza-aprendizaje. La capacidad para emplear símbolos aumenta, pueden representar fenómenos, analizar sus experiencias conscientes, planear, imaginar y actuar de manera previsor.

El jugador utiliza sus procesos de autorregulación de tal manera que puede controlar, seleccionar y organizar las influencias externas. La motivación y estimulación visual-auditiva de los videojuegos permiten al jugador la resolución de diferentes niveles de problemas y dificultades, con lo cual se obtiene el dominio de habilidades y destrezas propias de la tecnología (Licon y Piccolotto, 2006).

Generalmente las personas que juegan con videojuegos se ven envueltas en un proceso de aprendizaje encubierto, que permite a los sujetos reducir la normal resistencia que se tiene al aprendizaje formal, además la representación multisensorial del aprendizaje,

utilizando imágenes, sonidos y modalidades kinestésicas facilita más la enseñanza. Permiten el ejercicio de la fantasía, sin limitaciones espaciales o temporales.

Facilitan el acceso a "otros mundos" y el intercambio de unos a otros a través de los gráficos. Permiten el dominio de habilidades, ya que el niño al repetir las acciones una y otra vez llegan a dominarlas, adquiriendo sensación de control. Favorecen la repetición instantánea y el "intentarlo otra vez", en un ambiente sin peligro. Facilitan la interacción con otros amigos, de una manera no jerárquica.

Permite el alcance de metas concretas, por ejemplo al abrir una puerta, rescatar a alguien, hallar un tesoro, etc. son actividades que el niño realiza con alto nivel motivacional ya que sabe o tiene clara exposición del objetivo a alcanzar con la realización de dicha tarea. Estimula el aumento de la atención y el autocontrol, si partimos del hecho que al cambiar el entorno del niño (no al niño), se puede favorecer el éxito individual. Estimula la curiosidad y la inquietud por investigar (Licona y Piccolotto, 2006).

b. Consecuencias negativas del empleo de los videojuegos

Algunas investigaciones sobre los efectos psicológicos de la violencia en los medios, han identificado cuatro aspectos importantes.

Primero los efectos en el aprendizaje. Los niños aprenden viendo las imágenes. Gran proporción de las conductas agresivas son aprendidas por observación y retenidas por largos períodos de tiempo. No obstante, los niños también pueden aprender de la TV muchos valores sociales, como cooperación y ser amables con los demás. Segundo, los efectos emocionales. La TV es un medio de gran penetración y que influye en sus intereses y motivaciones hacia objetos comerciales o hacia la formación integral. Como resultado de la repetición de violencia en los medios hay un decremento en la sensibilidad emocional y un incremento en la agresión y la capacidad de ser violento. Tercero, los efectos en la respuesta de catarsis. La observación de escenas de dolor, horror y sufrimiento resulta en catarsis; estos sentimientos pueden ser descargados en forma continua durante o después de la observación de programas de contenido violento. Cuarto, los efectos en la conducta. La imitación es muy importante en la adquisición de la conducta. La TV ofrece modelos simbólicos, que juegan un papel fundamental en la conformación de la conducta y la modificación de normas sociales (Goranson; citado en Colectivo de autores et al., 1998).

Hasta el momento no existe una investigación que afirme que los videojuegos causen adicción, aunque acentuarán de alguna manera las tendencias adictivas o ludópatas de individuos que presenten dicha patología, por lo que no hay que hacer caso omiso a las

recomendaciones respecto a su restricción en aquellos sujetos con tendencias adictivas (Licona y Piccolotto, 2006).

Para los usuarios queda claro que las acciones vistas en un videojuego suceden únicamente ahí y que por ser de ficción, se les permite experimentar la transgresión de las normas o pautas sociales y en las que él como videojugador protagonista toma las decisiones sobre lo que hace el personaje de ficción, a diferencia de los telediarios y las noticias de la prensa escrita en las que se proporcionan ejemplos reales de violencia y de comportamientos indeseables, ante los cuales el espectador no puede hacer nada (Marques, 2000; citado en Licona y Piccolotto et al., 2006).

Para algunos autores fomentan la agresividad (Fernández y Marín, 1993; citado en Licona y Piccolotto et al., 2006). Las investigaciones aún no encuentran relaciones causales sobre el impacto del contenido violento en los usuarios, pero es aconsejable que el contenido de los mismos sea de escasa violencia.

Una investigación que se llevó a cabo para ver los efectos de la agresividad después de jugar con videojuegos violentos, con una muestra de 4 a 6 años, encontraron que incrementan la agresividad en los niños en la misma medida que lo hacían algunos dibujos animados violentos, con lo cual resultó difícil atribuir las causas de dicha conducta a los contenidos de los videojuegos ya que variables como quien juega, dónde, cuándo y por qué deben tomarse en cuenta (Silvern y Williamson, 1987; citado en Licona y Piccolotto et al., 2006).

Un trabajo de investigación en el que se buscaba comprobar que los videojuegos modifican la conducta agresiva de los niños en mayor medida que los videojuegos no agresivos, con una muestra de niños de 6 y 7 no videojugadores, señala que después de jugar con videojuegos agresivos y no agresivos, no se ven afectados en el juego libre, los niveles de agresividad antes y después no fueron significativamente distintos. El tipo de videojuegos utilizado no produce efectos diferentes en los niveles de agresividad del jugador (Brusa, 1987; citado en Licona y Piccolotto et al., 2006).

Un trabajo respecto a los efectos de los videojuegos agresivos en la conducta humana, donde se analiza la conducta de una muestra de niños entre 5 y los 7 años, señala que el comportamiento observado en los niños inmediatamente después es similar a la mantenida durante el juego, incluyendo la conducta agresiva. Este estudio analizó la conducta del niño inmediatamente después del juego y no sus efectos a largo plazo, lo que no nos indica que el comportamiento infantil cotidiano se vea afectado a largo plazo (Schutte, 1988; citado en Licona y Piccolotto et al., 2006).

Otra investigación indica que estos presentan un incremento en su agresividad física hacia los objetos. Sin embargo los videojuegos de contenido violento al parecer afectan a diversos sujetos de manera diferente. Es posible que los videojuegos afecten más a los usuarios que presentan con anterioridad y de modo frecuente estilos agresivos de comportamiento en comparación con los sujetos que no tienen ninguna agresividad seria (Irwin, 1993; citado en Licona y Piccolotto et al., 2006).

Videojuegos educativos

Los videojuegos han ido más allá del entretenimiento, dando paso a posibilidades de uso en el ámbito educativo. Existen dos formas de jugar con videojuegos: una primera que persigue un objetivo exclusivamente lúdico y una segunda que añade objetivos educativos al mero entretenimiento. Limitar el concepto de videojuego a una actividad exclusivamente lúdica supone, por una parte, obviar las potencialidades instructivas o educativas. Por otra, implica dejar a un lado todo un conjunto de videojuegos de gran componente didáctico que, partiendo de la combinación de la función lúdica y la pedagógica, cuentan con una gran difusión en el mercado de los videojuegos actual (Estallo, 1995; citado en Calvo Sastre et al., 2006).

Una de las primeras referencias al potencial instructivo de los videojuegos fue realizada por B. Lowery y F. Knirk. Los videojuegos son un excelente mecanismo para la formación en habilidades espaciales partiendo de que la visualización espacial se desarrolla durante un período de tiempo e interacciones repetidas. Proporcionan una retroalimentación instantánea a través de la presentación visual de la puntuación del jugador. Cuentan con un componente de refuerzo auditivo de especial interés para el desarrollo de habilidades espaciales. (Lowery y Knirk, 1982; citados en Calvo Sastre, 2006).

Se llevó a cabo una evaluación preliminar de las diferencias en la coordinación óculo-manual entre los usuarios y los no usuarios de videojuegos. Los datos obtenidos demostraron que los usuarios presentan una coordinación óculo-manual superior a los no usuarios. Podría ser que su uso desarrolla y mejora tal habilidad o que atraen a aquellos individuos cuya coordinación óculo-manual es especialmente buena (Griffith, 1983; citados en Calvo Sastre, 2006).

Existe una investigación donde se examinó la relación potencial con la aptitud espacial, determinándose que diferentes videojuegos están relacionados con distintos tipos de habilidades cognitivo-espaciales. La experiencia previa está relacionada con sus puntuaciones, lo que pudiera deberse a que los sujetos que más juegan son los que tienen habilidades espaciales más desarrolladas. Se concluyó que jugar con un gran

número de videojuegos puede tener un efecto acumulativo sobre las habilidades espaciales de los jugadores (Gagnon, 1985; citado en Calvo Sastre et al., 2006).

Algunos de los beneficios educativos que los videojuegos pueden proporcionar en el ámbito de los programas instructivos, es que pueden ser utilizados para estimular el sentido de alerta de los jugadores y mejorar sus habilidades de pensamiento. El formato puede simular una situación de la vida real e incrementar el espacio de atención de los que presentan dificultades en la realización de una tarea individual. Pueden ayudar en el desarrollo de habilidades para la identificación y asimilación de conceptos numéricos, reconocimiento de palabras, identificación de objetos y colores, mejora de la comprensión. Los jugadores pueden percibir sus propios errores y son animados a corregirlos y transferir las conductas aprendidas a situaciones reales (Ball, 1978; citado en Calvo Sastre et al., 2006).

Existe una implicación activa del jugador, pero este puede abandonar la tarea cuando la habilidad requerida va más allá del nivel del jugador. Se llevan a cabo a través de períodos cortos de actividad intensa, lo cual posibilita programas de tiempo flexible para el aprendizaje. El entorno es controlable, aunque existe un feed-back continuo, visual y sonoro que excita, motiva y reta a un esfuerzo mayor en función del conocimiento del contenido del juego y de la comprensión de las consecuencias de las distintas estrategias de actuación. Debe llevarse a cabo un proceso deductivo para la mejora de los resultados del juego ya que se omiten las causas de los errores (Long, 1984; citado en Calvo Sastre et al., 2006).

Son las habilidades que el jugador pone en práctica las que hacen de los videojuegos una herramienta educativa valiosa. Tales habilidades incluyen el ensayo y error, generación de un modelo o patrón, generación de una norma o regla, comprobación de la hipótesis, generalización, estimación, organización. Todas son necesarias para la resolución de problemas. (Silvern, 1985; citado en Calvo Sastre et al., 2006).

En la literatura sobre el tema se habla de una serie de estrategias de posible aplicación en una formación centrada en los videojuegos. La *contigüidad o conexión* entre el estímulo y los ítems de respuesta que deben ser aprendidos; el *feedback* informativo; la *práctica*; La *adaptabilidad* del contenido; la *focalización*; la *instrucción* interactiva (Driskell y Dwyer, 1984; citado en Calvo Sastre et al., 2006).

Bibliografía consultada

Beck, U.; "Qué es la globalización: falacias del globalismo, respuestas a la globalización", Barcelona, Paidós, 1998.

The End of History, By Way of an introduction", por Francis Fukuyama; consultar en www.marxists.org/reference/subject/philosophy/works/us/fukuyama.htm; 1992.

Cfr. www.etpclot.jesuitescat.edu Entrevista al Profesor Ramón Alcoberro, Universidad de Girona, Cataluña.

Grondona, Mariano;"En ruta a la Globalización Capitalista"; Diario La Nación, 26/12/99.

Fukuyama, F.; "La globalización es aún muy superficial"; consultar en www.quepasa.cl/revista/149925.html; Lunes 3 de Enero del 2000.

Cfr. Schumpeter, J.; "Capitalismo, Socialismo y Democracia"; 1950.

Nota: Explica Mariano Grondona: "Retoma a Montesquie y a Adam Smith. Ambos escribieron que el comercio, que el "dulce comercio "exige, para difundirse, el cumplimiento de ciertas normas de laboriosidad, honestidad, puntualidad, sin las cuales no sería viable..."

Hobsbauwm, E.;"Entrevista sobre el siglo XXI", Editorial Critica, Barcelona, 2000.

Hobsbaum, E.;"Entrevista sobre el siglo XXI", Editorial Critica, Barcelona, 2000, pág.58.

Thurow, L.; "El futuro del capitalismo, .Cómo la economía de hoy determina al mundo del mañana", Vergara Editor, Buenos Aires, 1996.

Drucker.; "La Sociedad Poscapitalista", Editorial Sudamericana S.A, Bs. As., 1993.

Keynes, J.M.; "Consecuencias económicas de la paz", FCE, México, 1967.

Cfr.Sartori, G., "Homo Videns", Taurus, Madrid, 1998.

Cfr. Hobsawm, E., "Entrevista sobre el Siglo XXI", Ed. Crítica S L, Barcelona, 2000, Cap. 5.

Ferronato, J., "Aproximaciones a la Globalización", Ediciones Macchi, Buenos Aires, 2000, Pág.33.

Idea desarrollada por Juan Archivaldo Lanús, embajador argentino en Francia, durante el período 1998/1999.

K.Anderson and C. Hayes, "The Changing Labor Force", Black Enterprise, February, 1997.

Cfr.Ettore B., "The Contingent Workforce Moves Mainstream", Management Review, February, 1994, pp. 11-16.



MODELO DIDÁCTICO PARA LA UTILIZACIÓN DEL JUEGO PEDAGÓGICAMENTE ORIENTADO EN LA PROGRAMACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ESCOLARES.

Dr.C. Aldo Pérez Sánchez

Profesor Titular del Departamento de Tiempo Libre y Recreación.

Vicerrector de Superación y Postgrado.

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

La Habana, Cuba.

Introducción

El propósito fundamental de la educación física, está dirigido al mejoramiento del desarrollo físico integral de los alumnos (as), además de contribuir al desarrollo de valores morales, volitivos y cooperativos, sin embargo no debemos conformarnos con el horario destinado para impartir esta asignatura, si no que debemos propiciar una serie de actividades físico recreativas en el tiempo libre de los escolares de manera que puedan complementarse con los contenidos programáticos.

Estas actividades pueden enriquecer a los alumnos, manteniéndolos en forma físicamente, las personas que participan suelen disfrutar y verse estimulados, situación que los cautiva para actuar creativamente haciendo que se olviden generalmente del esfuerzo realizado. La mayoría de estas actividades no requieren de una preparación física especial, ni un reglamento estricto, las reglas son sencillas, ya que los participantes solamente necesitan unas habilidades físicas muy básicas.

En este sentido, la transformación social y educativa implementada por el gobierno cubano desde el triunfo de la revolución en Enero de 1959, donde un nuevo modelo educativo sustituye al modelo tradicional, y sus consiguientes perfeccionamientos en décadas posteriores modificó el horario académico, aumentándolo de cinco a ocho horas diarias. De allí que surge un tiempo complementario que es utilizado con actividades extradocentes en la que intervienen elementos como música, danzas, juegos cognoscitivos, juegos tradicionales, deportes y actividades recreativas, interactuando grupos de personas ligadas al proceso de enseñanza- aprendizaje

Este tiempo en algunas ocasiones es utilizado de manera incorrecta por los docentes a cargo de estas actividades complementarias, ya que cuando se trabaja de manera independiente y sin ninguna planificación, trae como consecuencia la exclusión de una buena cantidad de alumnos (as).

En este sentido constatamos como el tiempo complementario o como cualquiera de las formas que suele llamársele en los distintos planes educativos, es un elemento que no falta en ningún colegio del mundo. Se trata de algo necesario en la psique del niño y porque no, del maestro. Pero eso no nos exime de nuestro trabajo de profesores. Este tiempo, está dentro del horario lectivo y por tanto se presupone como un elemento educativo más del proceso de enseñanza-aprendizaje. Tenemos que acudir de nuevo al juego para justificar espacio educativo en la vida de los escolares. Y es que gran parte del contenido de este tiempo tiene implícito el hecho de jugar.

De este modo conociendo el desarrollo y condiciones en que son ejecutadas esas actividades, consideramos se hace imprescindible programar mediante un modelo que utilice al juego como eje temático, las actividades físico recreativas, con la finalidad de poder satisfacer las expectativas de los alumnos en cuanto a mejorar el uso de este importante tiempo de vida.

El juego como fuente de información y conocimiento

Si el juego tiene esta y otras características que se nos quedan en el tintero, es obvio que debemos utilizar y perpetuar el juego en el medio educativo y principalmente en las sesiones de Educación Física.

Cuando están jugando nuestros alumnos es cuando se producen todas estas situaciones, por lo tanto, es el mejor momento que tenemos para observar sus conductas ya es cuando los alumnos se manifiestan tal como son.

Podremos observar su conducta motriz: cómo se mueven, que habilidades dominan, que carencias tienen etc.

Podremos observar su conducta socioafectiva. Cómo se relacionan con los compañeros, quiénes dominan, quiénes no participan, cómo participan, cómo aceptan a los demás, cómo aceptan el resultado, cómo se subordinan a leyes del colectivo, cómo colaboran y luchan por el grupo al que pertenecen, etc. etc. Y también podremos observar su conducta cognitiva: qué tácticas y estrategias utiliza, cómo se expresa, cómo comprende los mensajes, cómo desarrolla su inventiva, fantasía, etc., etc.

Conociendo estas características del juego:

¿Cómo debe actuar el maestro o educador?

El docente debe *ser orientador y no impositor* de juegos. A veces nuestros alumnos dicen "el juego no es así", "las reglas son estas" y el maestro observa que hay un alumno que pierde, que se sienta, que queda eliminado. Entonces es cuando debe intervenir.

Una de las condiciones del juego es la participación: no debemos eliminar a nadie a las primeras de cambio. Hay que cambiar esa regla, modificarla y adaptarla a la participación plena con otras alternativas que posibilitan su participación inmediata o posterior o cualquier otro tipo de regla

añadida o modificada que hace que el juego tenga todo su potencial educativo a través de la plena participación permanente.

El juego como fuente de desarrollo infantil

El juego, al facilitar el aprendizaje, potencia las distintas facetas del desarrollo.

a) Desarrollo cognoscitivo-lingüístico

A través del juego el niño potencia diferentes capacidades cognoscitivas y habilidades que le permitirán alcanzar niveles superiores en su desarrollo intelectual.

Mediante el juego:

- agudiza y desarrolla su inventiva; analiza, descubre características

diferenciales, asocia, relaciona rasgos;

- experimenta acciones de saltar, agarrar, empujar.
- observa; explora; se expresa y adquiere nociones elementales que posibilitan su enriquecimiento intelectual: cantidad, peso, número, volumen, sucesión etc. etc.

b) Desarrollo socio-afectivo

A través del juego:

- pondrá de manifiesto sensaciones de alegría, tristeza, agresividad;
- liberará tensiones y ansiedad
- afianzará vínculos afectivos,
- se relacionará con otros para jugar y aprender a jugar;
- fomentará y aprenderá actitudes positivas de tolerancia, respeto, ayuda, verdad...;
- acatará las reglas y leyes del grupo, interiorizando las normas;
- trabajara por el equipo del que forma parte....

c) Desarrollo físico y motriz

A través del juego el alumno va evolucionando y progresando:

- en la coordinación de movimientos,
- en la motricidad gruesa y fina,
- en la formación del esquema corporal,
- en la percepción espacial,

- en el equilibrio postural,
- en la flexibilidad ,
- en la velocidad, en la fuerza

El valor educativo del juego

La principal ocupación del niño es jugar. A través del juego el niño trata de descubrir el mundo, las personas, las cosas que están a su alrededor, y, lo que es más importante, descubrirse a sí mismo y ser reconocido por los demás, proporcionándole una de las principales oportunidades de interacción social.

El juego le permite encontrarse con otros, preocuparse por los sentimientos de los miembros de un equipo, cooperar, competir y observar su propia realidad apreciando sus posibilidades y limitaciones.

Además el juego posibilita aprendizajes que favorecen su formación, sentido de grupo, autonomía personal y desarrollo psicomotriz, afectivo, ético y social.

Estos aprendizajes entrenan al niño en la adquisición de habilidades cada vez más difíciles y superiores, fijando hábitos que posteriormente transferirá a otras conductas no lúdicas.

Por otra parte , el juego es un recurso didáctico para el docente , pues a través o mediante el juego , podremos conseguir:

- *Conocer al niño: comportamientos, actitudes etc.*
- *Motivar y mantener el interés*
- *Evitar fracasos y frustraciones*
- *Posibilitar la transferencia hacia otros aprendizajes*

Tampoco podemos pasar por alto que el juego responde a los objetivos generales de la educación Primaria y también a los del Área de Educación Física, ya que como anteriormente hemos visto:

- *Desarrolla capacidades perceptivas*
- *Desarrolla capacidades motrices*
- *Desarrolla diferentes formas de expresión verbal*
- *Favorece la relación y comunicación social*
- *Facilita procesos de razonamiento lógico*
- *Posibilita la construcción y fabricación de objetos*
- *Utiliza el cuerpo como medio de expresión*
- *Etc.*

Hoy en día el concepto de Educación Física se encuentra vinculado a

un tratamiento de lo corporal inmerso en la función educativa intentando educar las capacidades motrices del alumno dentro de una concepción humanista, en la que es más importante el que ejecuta que el ejercicio en sí, universalista y pluridisciplinar con una gran variedad de contenidos entre los que el juego ocupa un papel estelar.

Nosotros estamos convencidos de la importancia del juego en la clase de Educación Física, pero en ningún caso entendemos que se deba ver como cómo algo exclusivo de esta, ya que nuestra experiencia nos hace decantarnos por utilizar el juego en TODAS la vida del escolar.

Bases pedagógicas para el desarrollo del juego en el tiempo complementario

. Consideraciones sobre la utilización del juego en el tiempo complementario.

Se debería:

FAVORECER	EVITAR
Creatividad	Eliminaciones
Identidad personal	Monotonía
Cooperación	Discriminación
Homogeneidad en equipos	Complejos
Participación del Profesor	Dirección autoritaria

¿Qué debemos favorecer en el juego?

Creatividad

Destacamos la posibilidad de que los juegos que proponemos a nuestros alumnos desarrollen la creatividad como una habilidad proyectada hacia afuera, hacia los demás. La creatividad es mucho más que aquello que posibilita las producciones artísticas, es una actitud, un determinado modo de relacionarse con el mundo.

Representa una vivencia del yo positiva, rica en ideas. Una persona creativa, con escasos conocimientos, se halla mucho mejor preparada para

afrontar la vida actual, que una persona con gran número de conocimientos, pero sin capacidad para crear. La primera podrá generar nuevos conocimientos, la segunda sólo los podrá asimilar.

Además la persona creativa posee la energía que le permite la superación de las dificultades que van saliéndole al paso; la motivación y la alegría le caracterizan, la vitalidad y el optimismo le distinguen, hasta el punto de repercutir de una forma contagiosa y fascinante en las personas que le rodean y en el entorno físico.

El juego, casi siempre, es el origen de esta maravillosa capacidad humana; es una actividad que puede hacer posible que la capacidad creativa que todos llevamos dentro se convierta en una habilidad proyectada hacia los demás.

Identidad personal

El educador debe crear las condiciones en las que los alumnos puedan ir ensayando y ejercitando aquello que tienen que llegar a ser.

Estas condiciones, conseguidas vivenciando los juegos aseguran la experiencia de lo que es necesario aprender, el respeto a diferentes personalidades, la tolerancia, la sinceridad, la comprensión, la solución de conflictos etc.

Como punto de partida de relacionarse y comprender a los demás. El valor de arriesgarse en algo, la fuerza en el dominio de las dificultades, el ir aprendiendo en medio de éxitos y fracasos, la actividad y el gozo son cosas que se aprenden sólo si son vividas. Las experiencias lúdicas representan un excelente medio de iniciación o consolidación de estas actitudes.

Cooperación

El juego debe ser una actividad gratificante, pero sobre todo un espacio en el que el jugador viva una participación e integración plena.

La marginación es antagónica con el juego. Participar y cooperar en tareas comunes representa el origen de la evolución social, el principio de la igualdad y la comprensión. Se debe transmitir, jugando, la idea de que es una actividad para todos, en la que el objetivo prioritario es la diversión colectiva y el placer de agotar las posibilidades que ofrece.

Cooperando se avanza más rápido y se llega más lejos que compitiendo individualmente:

- ☐ se favorece la desaparición del miedo ante el fracaso y el rechazo, afrontando la derrota de forma compartida;
- ☐ se evitan complejos de superioridad,
- ☐ se minimiza la posibilidad de violencia y comportamientos destructivos;

se desarrolla la comunicación entre los jugadores

Homogeneidad en los equipos

Debemos favorecer también la homogeneidad de los equipos evitando la marginación buscando la relación total de todo el grupo y la aceptación de todos

La marginación de los alumnos menos dotados es cruel y hace que estos, que son los que más necesitan el ejercicio físico y el juego, desprecien estas actividades, por considerarlas enemigas de su integración en el grupo.

El buen docente debe aportar posibilidades para que todos los alumnos se relacionen con los demás, buscando la relación total en el grupo, promoviendo la comprensión y la aceptación de todos sus alumnos, entre ellos y con el resto.

Participación del profesor

La participación del profesor en los juegos estimula y motiva a los alumnos lo cual, además de ser más divertido, facilita la comprensión de todos los problemas y posibilidades que van surgiendo.

El profesor que se mete en el juego, no solo se lo va a pasar mejor, sino que va a lograr comprobar desde más cerca todos los problemas que existen y las posibilidades que se dan. Además, el respeto conseguido a través del compartir del profesor es mucho más seguro y estable que el logrado a través del “imponer”.

Material creativo

El juego no debe estar limitado por la escasez de material convencional. Debemos fomentar la utilización de material de construcción propia, de materiales alternativos y de deshecho. El niño necesita manejar, manipular y dominar los materiales que tiene alrededor. Muchas veces son los juegos los que enseñan la manipulación de objetos y el dominio de materiales que son necesarios en la vida.

Ejemplo: Un par de botes y una cuerda se convierten en unos zancos maravillosos, que hacen disfrutar a los alumnos en el proceso de su fabricación y en el descubrimiento de sus posibilidades de juego.

¿Qué debemos evitar en el juego?

Eliminación

Deben ser evitados los juegos que al aplicar sus reglas implican algunos eliminados, pues con este tipo de normas se consigue lo contrario de lo que se

pretende ya que normalmente quedarán eliminados los alumnos que más necesidad tienen de ejercicio físico, y normalmente continúan los “mejores” o más capacitados.

Monotonía

La repetición lleva a la monotonía y con ésta aparece inevitablemente el

aburrimiento. Se debe facilitar la participación y la expresión de opiniones y nuevas reglas por parte de los alumnos.

Normalmente, el juego no es una actividad invariable y fija, al contrario, permite variantes que de forma espontánea van surgiendo sobre la marcha o se tienen preparadas antes del comienzo

Discriminación sexual

El juego debe convertirse en una de las actividades que más contribuya a la integración sexual. En la formación de equipos el profesor debe intervenir, sin dudar, cuando observa que, en clases mixtas, alumnos y alumnas se separan, realizando su intervención con mucho tacto

Dirección autoritaria

El juego nunca debe proponerse y dirigirse de forma autoritaria e intransigente, ya que es una actividad democrática y comprensiva, libre y condescendiente. El miedo hace imposible que el juego pueda funcionar

Diferenciación por edad

La mayor parte de los juegos pueden aplicarse a cualquier edad, únicamente deben adaptarse convenientemente a las características físicas y psicológicas de los alumnos a los que va dirigido.

La competición a ultranza

La competición siempre se entabla, tanto en el niño como en el adulto, por su afán de compararse con los demás. Pero debemos evitar estimularla.

Es preciso educar la competición, hacerla más razonable y humana, más adaptada a las necesidades reales y colectivas y menos a los intereses personales y económicos. Nosotros, más que de competición, se debe hablar de conseguir, que la persona luche, respetando las normas, por la consecución de los objetivos que se ha planteado en su vida.

El juego como eje de la intervención educativa en la programación del tiempo complementario.

Luego del estudio del juego y sus características, nuestro análisis permite centrarnos en el camino, de cómo debería ser la intervención pedagógica para lograr aprendizajes significativos mediante el juego en este espacio de tiempo tan vital en la vida de los alumnos/as.

Esto nos lleva a preguntarnos:

¿Será mejor, de la forma tradicional, mediante ejercicios y juegos libres en muchos casos arbitrarios o a través de los juegos pedagógicamente orientados en el tiempo complementario?

La búsqueda de esta respuesta en el plano teórico y metodológico nos lleva a la continuación del análisis antes descrito sobre el juego, pero a la vez al acercamiento de los procesos de intervención educativa.

El análisis de la bibliografía consultada nos muestra que el juego pedagógicamente orientado, además de ser una situación de aprendizaje más natural y amena en estas edades, tiene en sí mismo una serie de aportaciones pedagógicas frente a la propuesta tradicional de ejercicios y juegos libres, lo cual podemos resumir en la siguiente tabla:

<i>Juegos pedagógicamente orientados</i>	<i>Ejercicios y juegos libres</i>
Es una actividad motriz contextualizada en la práctica habitual del alumno; su aplicabilidad directa le hace más significativo.	Es un hecho motor aislado o en condiciones de aplicación descontextualizadas; de ahí que las condiciones de aprendizaje no sean las mismas que las de aplicación.
Motiva por sí mismo la actividad con independencia de los estímulos externos.	Hay desequilibrio en la estimulación de la actividad dependiendo de estímulos personales arbitrarios.
El propio alumno trata de aportar soluciones a los planteamientos pedagógicos.	El alumno se adapta a un modelo externo y trata de reproducirlo, lo que supone una respuesta menos elaborada
Posibilita una mayor interacción entre alumnos, permitiendo una mayor cantidad de interacciones alumno-maestro, mejor corrección y más información.	No se producen correcciones de los movimientos ni indicaciones pedagógicas.
El conocimiento de los resultados, es global y está implícito en el propio juego, es decir, si lo hacen bien o mal, que aspectos desarrolla, que valores permitiendo la comprobación respecto parámetros pedagógica y sociablemente establecidos.	El conocimiento de los resultados es escaso y, por tanto, no permite una comprobación respecto a parámetros como son los modelos, patrones o el juicio del orientador del profesor.

A través de estas cinco comparaciones podemos analizar las características de los *juegos pedagógicamente orientados* y sus diferencias con los *ejercicios y juegos libres* y como consecuencia podremos planificar nuestra intervención pedagógica.

Para ello debemos evaluar las ventajas y desventajas de aplicar uno u otro sistema al programar, pero teniendo presente que, al ser un área que pretende asentar hábitos estables, el factor de motivación por la actividad física debe primar sobre cualquier otro.

La experiencia nos dicta que la utilización de *pedagógicamente orientados*, en la programación de tiempo complementario, nos permite actuar pedagógicamente manteniendo el elemento motivacional.

Con esta aseveración no tratamos de denostar o devaluar el valor y las ventajas del ejercicio, que ciertamente permite una mayor precisión en la tarea asignada, más información y una planificación más concreta de las progresiones y del esfuerzo, sino que resaltamos el elemento motivacional del juego como estrategia para conseguir asentar hábitos estables y duraderos de la práctica de la actividad física y deportiva.

Para ello, consideramos que debemos conseguir que nuestros alumnos/as, tanto los que podríamos encuadrar en la élite o en la torpeza motriz, deben disfrutar de las ACTIVIDADES PROPUESTAS y de esta forma podremos conseguir que nuestros alumnos/as, adquieran el hábito de practicar actividad física para mejorar su salud y calidad de vida, ya que:

- El juego es nuestro cómplice.
- El alumno que disfruta de una actividad se siente feliz, rinde, progresa y desarrolla todas sus capacidades.

Nosotros, los profesores, podemos y debemos ser los iniciadores y motivadores de la actividad lúdica. Para que TODOS los alumnos/as puedan participar de forma activa deberemos realizar una presentación estimulante y atractiva del juego de forma que arrastre y atraiga.

Las propuestas han de ser variadas y diversas, bien para que se resuelvan o experimenten diferentes esquemas motores o actividades motrices, o bien para que los aprendizajes adquiridos puedan ser aplicados y transferidos a otras situaciones, o llegar a ser automatizados.

No siempre hay que buscar un rendimiento o resultado final. Ciertamente, en algunos casos es conveniente y necesario que los alumnos vean y comprueben unos resultados o metas que deben alcanzar, pero en otros, muchos, deberán disfrutar y gozar no por el resultado, sino por el juego en sí.

Esto lo conseguiremos siempre que los procesos de los juegos sean suficientemente atractivos y divertidos en sí mismos.

No queremos *caer en el error de considerar juegos a algunos ejercicios* por el simple hecho de presentarse en situación de competición para conseguir un elemento motivacional.

Entendemos que para que una tarea sea una situación lúdica de aprendizaje debe tener una lógica interna de juego, esto es:

- que exista una actividad para realizar
- que existan unas normas o reglas de juego
- que tenga unas estrategias de resolución
- y que los alumnos lo reconozcan como juego y se identifiquen con su papel dentro de él.

Como colofón de las ventajas de la utilización del juego pedagógicamente orientador, a diferencia de los ejercicios y juegos libres que es más individual, el juego le podemos plantear en equipo y favorecer la regulación de la actividad grupal ya que podremos plantear las situaciones de enseñanza aprendizaje soslayando las situaciones de competición y potenciando otras situaciones de mayor valor educativo que pongan al alumno en situación de autoexigencia, de cooperación, de aplicación de estrategias grupales, de colaboración, de valoración de las aportaciones de los demás y de las propias, de empleo de las propias capacidades motrices etc.

Globalmente, a través del juego en equipo, estaremos desarrollando, además de la capacidad motriz, la capacidad intelectual, la capacidad relacional y social de nuestros alumnos. Y no debemos olvidar que en la Educación el objetivo es desarrollar las capacidades de nuestros alumnos.

Finalmente podemos ver que estas consideraciones didácticas, pedagógicas y metodológicas, nos permiten constatar la importancia del JUEGO como eje de la planificación del tiempo complementario.

Propuesta de modelo didáctico para la utilización del juego pedagógicamente orientado en la programación del tiempo complementario.

Un modelo debe construirse a partir de fuentes de información o datos observados. De esta manera Izquierdo (2002) expone que los modelos gráficos se construyen a partir de ciertas mediciones o informaciones y pueden ser desarrollados siguiendo dos caminos (o una combinación de ellos): Un camino consiste en descomponer el sistema, hablando en figurado, en subsistemas cuyas propiedades se entiendan bien gracias a la experiencia previa y el otro se basa directamente en la experimentación.

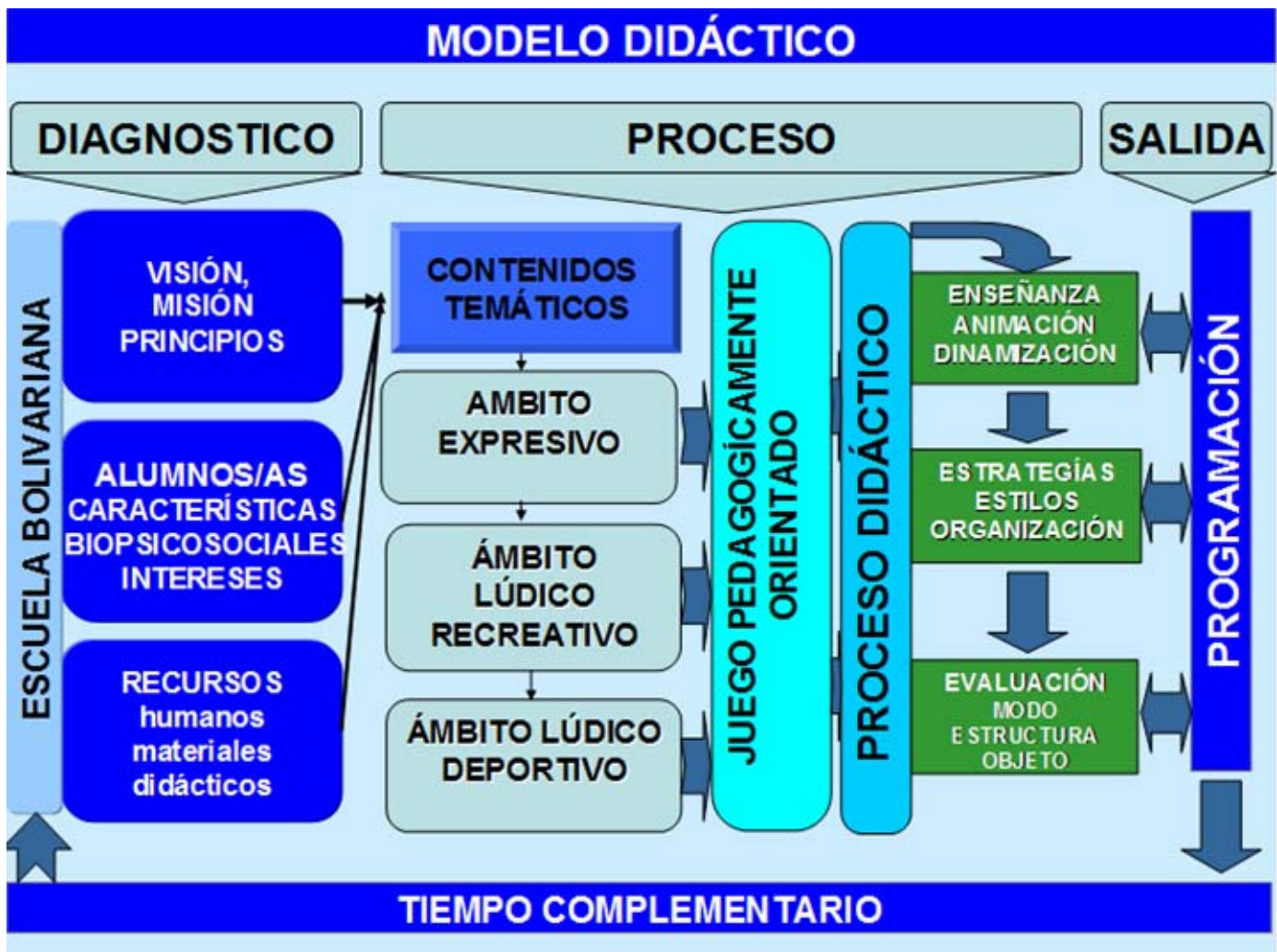
Nosotros para darle cumplimiento a nuestros objetivos de estudio, hemos adoptado la primera situación. Este camino se conoce como modelamiento y no necesariamente involucra una experimentación sobre el sistema actual. El proceso de modelamiento según Glynn, (2001) depende fuertemente de la aplicación y a menudo tiene sus raíces en la tradición y en técnicas específicas del área de aplicación en cuestión. Las técnicas básicas típicamente involucran una estructuración del proceso en diagramas de bloques, cuyos bloques son elementos simples.

Por lo tanto al ser el modelo un patrón que se construye y luego se sigue o copia en la ejecución, proponerlo como es nuestro caso en el sentido didáctico significa diseñar el conjunto de elementos que intervienen en la situación educativa objeto de estudio, el tiempo complementario, de modo que presida y oriente claramente la forma en que debe ser llevado a la práctica. En el caso del modelo didáctico proponemos contiene un conjunto de enfoques, campos de actuación, principios, normas y criterios que permitan orientar cada una de las actividades de enseñanza y de aprendizaje que se emprenden en la programación del tiempo complementario.

Si el modelo consiste en un conjunto de principios que se eligen argumentadamente como rectores de nuestro quehacer, es preciso indicar de dónde se tomarán, cuales son los cuerpos de conocimiento sistemático que permiten elegir y argumentar el uso de esos principios. En la definición de un modelo didáctico es imprescindible utilizar informaciones que provienen de diversas fuentes.

Es necesario reconocer que al no contar con un cuerpo teórico suficiente para apoyar todas las decisiones que una propuesta didáctica demanda, y abandonando por principio la elección de una única corriente o teoría como fundamento didáctico, corremos el peligro de caer o en un eclecticismo fácil, el cual hemos pretendido evitar en todo momento sabiendo la dificultad de integrar principios y aportes que proceden de concepciones distintas del funcionamiento del aprendizaje.

Como resultado de la valoración de toda la información recopilada y analizada pudimos constatar que cualquier entorno educativo formal, tal es el caso que nos ocupa, puede describirse adecuadamente atendiendo las tres variables que interactúan en él: los alumnos/as, el docente y los contenidos o conocimiento. Así a la educación en el tiempo complementario hay que darle un enfoque y uso particular a cada uno de estos tres elementos lo que pretendemos lograr mediante la proposición del modelo didáctico, que presentamos a continuación.



Enfoque y campos de actuación del modelo.

Los campos en los cuales el modelo se despliega consistieron en la programación del tiempo complementario como oportunidad de desarrollo biopsicosocial en los alumnos/as y el juego pedagógicamente orientado como posibilidad de ejercer control en los procesos y formas de actuar de los mismos; la Escuela Bolivariana y la Educación Física, se interpretaron como las dimensiones que cualifican el modelo, al encontrarse inmersa la población escolar en una actividad constante de indagación y socialización del conocimiento y que dicha comunidad construye y recrea permanentemente valores, actitudes y creencias que le otorgan un sentido particular al desarrollo de la personalidad.

Se establecieron como categorías básicas para el desarrollo del modelo desde la perspectiva del juego pedagógicamente orientado:

- ✚ La participación y construcción de capacidad cooperativa, a partir de la integración de la comunidad estudiantil como el actor fundamental en la generación de las acciones, por medio de la identificación de sus intereses, de la configuración de sistemas organizativos que eviten la discriminación y de la conformación de alianzas estudiantiles-institucionales dirigidas al desarrollo de prácticas colectivas y entornos saludables;
- ✚ La reorientación del tiempo complementario, dirigido a la movilización de recursos y acciones institucionales hacia la utilización del juego como proceso de práctica pedagógica, orientada hacia la creación de una cultura físico-deportiva que incida en la prevención de riesgos, la promoción de la salud y la socialización, desde una óptica de afianzamiento de la comunicación / educación, dirigida a afianzar y forjar actitudes que generen condiciones de certeza para los alumnos/as, en términos de una oportunidad de vida feliz y saludable.

Ejes del modelo.

El primer eje consiste en el establecimiento de los lineamientos didácticos - metodológicos que posibiliten la programación del tiempo complementario a partir del juego pedagógicamente orientado, propiciando la participación en la actividad físico-deportiva, el fomento de la salud y la elevación del grado de socialización. Este se plantea la importancia de establecer como grupos poblacionales prioritarios a los estudiantes con menor desarrollo psicomotriz.

Por otra parte, este eje se debe dirigir a trabajar por el fomento del uso del tiempo complementario, en la socialización, el cuidado corporal y la autoestima, a través de la generación de espacios, condiciones y mecanismos que permitan el acceso a la practica de actividad física, enfocada a la capacidad física, expresiva y de autoreconocimiento; igualmente, se considera necesario incorporar sistemas de apoyo en la conformación de flujos de prácticas saludables de actividad física y deporte, de tal forma que sean atendidos tanto los alumnos/as sedentarios, como los que practican deporte recreativo, y de competencia.

El segundo eje propuesto, consiste en el apoyo y la transformación política normativa, en éste se pretende el desarrollo de un sistema organizativo que haga posible el modelo en términos de viabilidad de articulación de instancias tanto estudiantiles como institucionales, dirigidas a desarrollar una política de promoción actividad física y la salud.

El tercer eje consistió en la reorientación académica hacia la formación integral, en la que se incluya dentro de las programaciones para el tiempo complementario, espacios curriculares dirigidos a la actividad física, la lúdica y el reconocimiento corporal sin sustituir a la Educación Física y encaminado a la educación para el tiempo libre.

Estrategias generales del modelo.

Se estableció que estas deben partir de la articulación de una política derivada para la comunidad estudiantil en conjunto con las instancias escolares institucionales en el marco de consolidar procesos de participación, conocimiento y acción.

Se efectuará una aproximación a las estrategias posibles del modelo, a través del desarrollo de una articulación de los actores profesores y alumnos/as con los ejes y dimensiones del mismo. Se identifican como estrategias básicas las identificadas desde la práctica de las actividades físico-deportivas-recreativas, la educación en valores, promoción de la salud y la socialización.

Componentes del Modelo:

La entrada de la información: El diagnóstico

Según explica Pérez Sánchez (1998) el diagnóstico es un proceso que va de los fenómenos a la esencia. Se parte de hechos concretos en la realidad y paulatinamente se van relacionando con las situaciones más generales y las estructuras de la sociedad. Esto ira recorriendo un proceso ordenado de investigación desde los fenómenos quizás aislados hasta la esencia misma de las cosas.

Integrado en este proceso, nuestra proposición de modelo parte igualmente de determinar las características fundamentales que presentan los alumnos/as.

Otro grupo de elementos que integran la base informativa de entrada del modelo lo constituyen el análisis de los recursos, en sus diversas vertientes, aquí debemos caracterizar los recursos: humanos, materiales y didácticos (espaciales y temporales)

El Proceso.

El proceso es lo que transforma una entrada en salida. En la transformación de entradas en salidas debemos saber siempre cómo se efectúa esa transformación.

En nuestra proposición de modelo didáctico el proceso básico que se enuncian a continuación, compartido por esta propuesta, no son prescripciones, sino más bien ideas que pretenden orientar nuestro accionar docente, en su etapa de programación del tiempo complementario, en su desarrollo y apoyo a los procesos de aprender y en las formas de dar seguimiento y evaluar los procesos y resultados del desarrollo integral de nuestros alumnos/as.

PRINCIPIOS DIDÁCTICOS - METODOLÓGICOS DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA MEDIANTE EL JUEGO PEDAGÓGICAMENTE ORIENTADO EN EL TIEMPO COMPLEMENTARIO.

Tomado como referencia los documentos normativos del modelo pedagógico que constituye la educación Cubana) como humanista y dentro de un marco de desarrollo integral, y en consecuencia con esta posición compartida por otros autores (Pieron, 1998; Delgado, 1991; Álvarez de Zayas, 1999; García Montes, 2002; Sicilia y Delgado, 2002) definimos los principios de intervención educativa que deben considerarse necesario asumir en la programación del tiempo complementario mediante el juego pedagógicamente orientado. Estos son:

Globalización. La perspectiva globalizadora se perfila como la más idónea para el tratamiento de los distintos contenidos y experiencias educativas, debido a las características psicológicas de los alumnos/. El principio de globalización supone que el aprendizaje es el producto del establecimiento de múltiples conexiones, de relaciones entre los aprendizajes nuevos y lo ya aprendido. Es, pues, un proceso global de acercamiento del individuo a la realidad que quiere conocer. Este proceso será fructífero si permite que las relaciones que se establecen y los significados que se construyan sean amplios y diversificados.

Significatividad. Se requiere asimismo que los aprendizajes que se procuren a los niños sean significativos. Ello implica una metodología, que, partiendo de lo que los alumnos conocen y piensan con respecto a cualquier aspecto de la realidad, sea capaz de conectar con sus intereses y necesidades, con su peculiar forma de ver el mundo, y les proponga, de forma atractiva, una finalidad y utilidad clara para aplicar los nuevos aprendizajes que desarrollan. El equipo educativo, partiendo de la información que tiene de los conocimientos previos de los niños, deberá utilizar las iniciativas de éstos y las propias, proponiendo actividades, motivadoras que permitan relacionar informaciones nuevas, con las ya existentes en la estructura cognitiva de ellos. Es decir, que todo aprendizaje que se lleva a cabo, será más eficaz en cuanto se asiente sobre experiencias personales vividas y sentidas y se tome significativo al enlazarse con éstas.-

Actividad. Otra de las líneas directrices de la metodología es la que se refiere a que ésta debe ser activa. La actividad es la fuente principal de aprendizaje y desarrollo en la infancia. La actividad es imprescindible tanto para el desarrollo físico y psicomotor como para la construcción del conocimiento. A través de la propia actividad, en continuo intercambio e interacción con el medio, el niño aprende a transformar la realidad. Todo lo que se hace forma parte de la experiencia personal, y todo lo que forma parte de la experiencia personal se constituye en esencia de cada persona.

Exploración y experimentación. En consecuencia a lo anterior, la metodología ha de potenciar situaciones y tiempos donde los niños puedan desarrollar sus capacidades de manipular, explorar, observar, experimentar, construir, etc., proporcionando experiencias variadas que les permitan aplicar y construir sus propios esquemas de conocimiento. Para ello, los educadores deberán organizar las condiciones para que sea posible la actividad autónoma de los niños, ya sea desarrollada ésta de forma individual, en pequeños grupos o con la concurrencia del propio educador.

Desarrollo didáctico del modelo.

A su vez, los principios anteriormente explicados nos llevan a que los contenidos en nuestra proposición de modelo deben ser tratados de diferente modo, según las actitudes que el docente desee favorecer en la programación del tiempo complementario mediante el juego pedagógicamente orientado. Nos resulta razonable que para incidir actitudinalmente y modificar conductas, es necesario aclarar el papel del profesor y la progresiva toma de decisiones por parte de los alumnos/as, todo ello en un objetivo ajuste con la realidad de la escolar y social.

En un intento por contribuir a una toma de decisión en la programación del tiempo complementario en lo relativo al proceso didáctico, el modelo asume como:

Estrategias de enseñanza/animación/dinamización:

Se consideran como el planteamiento o enfoques sobre los proceso de enseñanza-aprendizaje que viene determinados por el grado de decisión que toma los alumnos/as en los mismos. En esta dirección las estrategias de enseñanza que definen este proceso pueden reunirse en las siguientes:

Instructivas: Donde la mayor parte de las decisiones respecto del proceso de enseñanza-aprendizaje corresponden al profesor.

- *Participativas:* Donde las realizaciones son negociadas y compartidas entre el docente y su alumnado, siendo índice de intervención de los alumnos/as, en aspectos determinados de la técnica de enseñanza bastantes elevados (por ejemplo, en el conocimiento de los resultados).
- *Emancipativas:* Donde la mayor parte de las decisiones corresponden al alumno. Es importante destacar desde la óptica didáctica-metodológica, que los planteamientos globalizadores e interdisciplinarios que se proponen deben atender a un tratamiento de contenidos, de manera que no se aprenda o desarrolle nada sin saber “que es”, “como se realiza” y la parte fundamental “para que sirve”.

Estilos de enseñanza/animación/dinamización:

Como todo proceso pedagógico, en nuestra proposición igualmente existe una correspondencia entre las estrategias y los estilos de enseñanza los cuales para Mosston y Ashworth (1993) son un modelo alternativo para la enseñanza y el aprendizaje. Así podemos ver como Pérez Goñi (1999), los describe como un conjunto de procedimientos y recursos de que se sirve el docente para la consecución de las metas educativas propuestas.

El profesor como dinamizador deportivo eficaz debe dominar diferentes estilos de enseñanza y deberá aplicarlos según un análisis previo a la situación. Deberá saber combinarlos adecuadamente según sus objetivos, transformarlos y crear unos nuevos.

De este análisis surge nuestra inquietud por valorar qué propuesta didáctica es más adecuada para las actividades físicas recreativas en el tiempo complementario de los escolares.

Continuando la línea argumental de nuestro modelo, enunciaremos que los estilos que más se ajustan a los principios de trabajo en el tiempo complementario, son los estilos llamados productivos (Mosston y Ashworth, 1993) entre los cuales tenemos:

- ✓ Descubrimiento guiado.
- ✓ Pensamiento divergente o resolución de problemas.
- ✓ Individualizado.
- ✓ Alumnos iniciados.
- ✓ Auto enseñanza.

Organización de la enseñanza/animación/dinamización:

Forma de organización de los alumnos, los espacios y los recursos para la realización de los procesos de enseñanza- aprendizaje (Delgado, 1991)

Las formas de organización que deben utilizarse en la animación/dinamización de las actividades en el tiempo complementario son básicamente la de en Grupos e Individual.

Para Montes (2002), en el caso de la en grupos permite agrupar por afinidad, edad, sexo, por lo que se relacionan entre ellos o sea terminan dependiendo de la interacción de unos con otros. Significando esto que, dependiendo de las necesidades del alumnado, este es distribuido en grupos de trabajo que siguen procesos didácticos - metodológicos adaptados a sus características particulares.

Enfatizando que por su parte la práctica individualizada se debe realizar cuando, favorecido por la familiarización de los alumnos/as con determinados contenidos, el proceso de enseñanza –aprendizaje se centra, de un modo particular en los intereses o necesidades de cada alumno/a

Consideraciones didácticas de la propuesta:

Concretizando estos componentes fundamentales en el desarrollo del proceso didáctico del modelo, es por lo que se deben priorizar las habilidades pedagógicas comunicativas, donde el profesor debe poner de manifiesto sus conocimientos, así como las relaciones que establece con sus alumnos y los estilos para el acercamiento, para lograr lo que se ha planificado y organizado dentro del proyecto. Aquí pondrá de manifiesto su habilidad para mantener o variar su conducta en dependencia de la situación que se le presente durante la ejecución del proyecto, aplicando su habilidad para transformar lo necesario.

El proceso evaluador.

La evaluación de los procesos de aprendizaje de los alumnos tendrá en cuenta el progreso del alumno en el conjunto de las distintas áreas, estableciendo que los profesores evaluarán el proceso de enseñanza, su propia práctica docente y el desarrollo de las capacidades de los alumnos/as, de acuerdo con las finalidades de la etapa, con la finalidad

de mejorar la actividad educativa. La evaluación debe ser global, continua y formativa. La observación directa y sistemática constituirá la técnica principal del proceso de evaluación.

En este continuo el profesor debe evaluar el proceso de enseñanza - aprendizaje, su propia práctica educativa y el desarrollo de las capacidades. De acuerdo con las capacidades de la etapa, la evaluación deberá contribuir a la mejora de la actividad educativa. La evaluación debe ser global, continua y formativa. La observación directa y sistemática constituirá la técnica principal del proceso de evaluación. Los profesores evaluarán su propia práctica docente en relación con el desarrollo del currículum.

La salida del Modelo: la programación del tiempo complementario.

¿Qué es programar?. Es una pregunta con la que obligatoriamente debemos comenzar esta parte de la tesis. Podemos entenderla según Prat y Soler (2003, p:31) como “Idear y ordenar las acciones necesarias para realizar un proyecto.”

En el contexto pedagógico, para Pérez Sánchez (1998, p:89) la programación es: “el conjunto de acciones, mediante las cuales se transforman las decisiones educativas en propuestas concretas didácticas concretas que posibilitan la consecución de los objetivos propuestos”.

Todo esto nos lleva a definir una serie de características que atendiendo a la bibliografía consultada (Pérez Sánchez, 1998; Ander-Egg, 1999; Aisanuk, 2000; Cuenca, 2000; Prat y Soler, 2003) debe tener toda programación y de forma particular se asumen en nuestro modelo:

- ✓ Adecuación: adecuada al contexto del centro educativo, al Proyecto Educativo y al Proyecto Curricular, para dar respuesta a lo concreto.
- ✓ Concreción: del tema y actividades del aula.
- ✓ Flexibilidad: se puede modificar si las actividades no son las adecuadas.
- ✓ Viabilidad: una programación debe valer para dar respuesta concreta si trabajamos con unos objetivos determinados.

Esto nos lleva a asumir que en nuestro modelo, la programación del tiempo complementario debe cumplir una serie de funciones tales como:

- ✓ Debe temporalizar el proceso de enseñanza-aprendizaje que se desarrolla.
- ✓ Debe asegurar la coherencia entre las intenciones educativas de la escuela y la práctica pedagógica que se realice.
- ✓ Debe también ofrecer un marco de referencia más próximo para las adaptaciones curriculares.
- ✓ Tiene que proporcionar elementos para el análisis, revisión y evaluación del modelo didáctico propuesto.

- ✓ Debe ayudar a la progresiva implicación de los alumnos en su propio proceso de aprendizaje.

En esta dirección argumental constatamos que, la programación es parte de un mismo proceso de planificación docente que se desarrolla de forma continuada e inseparable, en el que todas las decisiones están, de hecho, íntimamente relacionadas. En ella, se plantean, entre otras cosas,

- La organización y secuenciación de contenidos.
- La organización de espacios y materiales.
- Las decisiones metodológicas, teniendo en cuenta siempre los principios metodológicos de nuestro sistema educativo: aprendizajes significativos, globalización y trabajo en equipo.
- Los criterios metodológicos.

En definitiva, la programación nos dará respuesta a las preguntas:

- ✓ ¿Qué enseñar? (objetivos y contenidos).
- ✓ ¿Cuándo enseñar? (temporalización).
- ✓ ¿Cómo enseñar? (estrategias metodológicas).
- ✓ ¿Qué evaluar? (criterios de evaluación).
- ✓ ¿Cuándo evaluar? (momento en que se evalúa).
- ✓ ¿Cómo evaluar? (instrumentos de evaluación)

Preguntas que de una forma u otra, constituyen los elementos distintivos de nuestra propuesta de modelo y que han sido desarrollados en los distintos epígrafes que constituyen esta tesis.

Finalmente, queremos enfatizar que si la escuela anteriormente en Venezuela basó su modelo en los contenidos, que se empaquetaban en unidades de aprendizaje estáticas y cerradas. La búsqueda de un punto de equilibrio en la nueva Escuela Bolivariana exige mantener a los estudiantes como centro focal del modelo, de manera que sean ellos los protagonistas y gestores de un aprendizaje significativo; por ello encontrar las formas idóneas de mediatizar los contenidos y el conocimiento, valorando el uso del tiempo complementario, sin descuidar el papel del docente, que pasa a ser un facilitador del proceso y abandona la función de transmisor de conocimientos, es el propósito de lograr programaciones más eficientes y eficaces en términos de formación integral de los alumnos/as.

.CONCLUSIONES

- ✓ El análisis histórico – conceptual del tiempo complementario y el juego en el ámbito escolar en general y en la educación cubana y en general nos lleva a afirmar que el juego en la educación y en particular, en el tiempo complementario, es una actividad fundamental e imprescindible, siempre que se utilice de forma correcta para no perder su valor educativo, es decir pedagógicamente orientado.
- ✓ La propuesta de modelo didáctico asume las características y regularidades del juego pedagógicamente orientado como elementos fundamentales en el proceso de programación del tiempo complementario.
- ✓ El modelo propuesto se centra en los alumnos/as permitiendo la libertad de aprovechar al máximo los recursos que se le ofrecen, de planificar el progreso de su aprendizaje y de regular él mismo el ritmo y la calidad de sus avances. Esto implica que todos elementos del modelo didáctico están diseñados para ponerlos a disposición de los estudiantes, de manera que pueda gestionar su propio proceso de formación en el tiempo complementario.
- ✓ La propuesta de modelo, basado ideológicamente en la concepción de una educación en función de las necesidades de la población, permite la formación de un hombre con los recursos del medio donde se desenvuelve, lo mismo que un ser crítico, con un alto grado de autonomía transformador de su medio, que lo identifica con su propio mundo, y lo convierte en un hombre plenamente humano.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, M .J. (2000). Cómo animar un grupo. Madrid: CCS Editorial.
- Aisanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones
- Álvarez de Zayas, C (1998). Hacia una escuela de excelencia. Ciudad de la Habana: Editorial Academia.
- ----- (1999)“Didáctica. La escuela en al vida”. C. de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Ander-Egg. E. (1999). Introducción a la planificación. Buenos Aires: Ed. Humanitas.
- Blázquez, D. (1995): "Métodos de enseñanza en la práctica deportiva", en Blázquez, D. et al. (1995). La Iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: Inde, pp. 251-286.
- Caillois, R. (1988). Teoría de los juegos. Barcelona.
- Contreras, O. (1993). “Formas de organización y Estilos de Enseñanza” En AA.VV: La Educación Física y su didáctica” Madrid. Publicaciones I.C.C.E.
- Contreras, O. (1998). Didáctica de la Educación Física: Un enfoque constructivista. Madrid: Inde, 1998.
- Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.

- Camerino Foguet, O . (2002). La Recreación fuera y dentro de la Escuela. VV.AA. Educación Física, O cio y Recreación. Actas del III Congreso Internacional de Educación Física. Jerez. p: 27-38.
- Devis Devis, J y Peiro Velert C. (1992) Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados. Zaragoza: Inde.
- Danilov. M.A y otros.(1980) Didáctica de la Escuela Media. La Habana, Editorial de Libros para la Educación.
- Delgado, M. A., (1991). "Hacia una clarificación conceptual de los términos en didáctica de la Educación Física y el Deporte". En Revista de Educación Física. Renovar teoría y práctica, nº 40, p. 2-10.
- Elschenbroich, D. (2000). El juego de los niños. Estudios sobre la génesis de la infancia. Bilbao:Zero.
- Fingerman, G. (1990). El juego y sus proyecciones sociales. Buenos Aires: Ed. El Ateneo.
- Freyre, P. (1995). Cuadernos de Pedagogía. Buenos Aires: Editorial Educativa.
- García Montes, M. E. La recreación físico-deportiva y su ubicación y/o reubicación espacial. En Actas del Tercer Congreso Internacional de Educación Física. Educación Física, ocio y recreación. Jerez: FETE-UGT Cádiz, 2002, p. 91-112.
- Garganta, J. (1997): "Fundamentos teóricos para un teoría de los juegos deportivos colectivos". En Graça, A. y Oliveira, J.: La enseñanza de los juegos deportivos, pp. 9-24. Barcelona: Paidotribo.
- Galera, Antonio D. (2001) Manual de didáctica de la educación física.. Barcelona. Editorial Paidós.
- García, A., Gutiérrez, F., Marqués, J.L., Román, R. Ruiz, F. y Samper M. (1998). Los juegos en la Educación Física de los 6 a los 12 años. Barcelona. Inde
- Glynn, S.M. (2001). La enseñanza por medio de modelos analógicos, en Denise, K. (comp.). El texto expositivo. Buenos Aires: Aique
- Giere, R. (1999). La explicación de la ciencia. México: Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología.
- Graca, A. y Oliveira, J. (1997) (Eds.). La enseñanza de los juegos deportivos. Barcelona: Paidotribo.
- Gutierrez Sanmartin. M (2005). Valores sociales y deporte. Gymos. Madrid.
- Hernández, J. (dir.) (2006): La iniciación a los deportes desde su estructura y su dinámica. Aplicación a la Educación Física y al Entrenamiento Deportivo. Barcelona: Inde.
- Hechavarría, M. (2006) Habilidades profesionales. Apuntes de clase para la Maestría Didáctica de la Educación Física Contemporánea. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo.
- Gutiérrez Sanmartín, M. (2003). Manual sobre valores en la Educación Física y el deporte. Buenos Aires: Prometeo.
- Huizinga, J. (1972). Homo Ludens. Madrid. Alianza-EMECE.
- Jiménez, F. (2002). Pautas para la concreción de modelos didácticos en Educación Física. En Diseño y elaboración de unidades didácticas de Educación Física en la Enseñanza Primaria y Secundaria. ACAFIDE. Tenerife.

- Klingberg, L. (1985): "Introducción a la Didáctica General." La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Labarrere, G. y otros. (1988).: Pedagogía. La Habana:Editorial Pueblo y Educación.
- López Rodríguez, A. (2001), Tendencias de la Educación Física y del Deporte contemporáneos. Apuntes y limitaciones. ISCF "Manuel Fajardo", Cuba.
- Miranda, J. y Camerino, O. (1996). La Recreación y la Animación Deportiva, sonrisa y esencia de nuestro tiempo. Salamanca: Amaru.
- Ministerio de Educación de la República de Cuba (2004). Resoluciones. La Habana.
- Moor, P. (2009). El juego en la educación. Barcelona: Editorial Herder.
- Mosston, M. (1982). La enseñanza de la Educación Física" Madrid: Paidos
- Mosston, M., y Ashworth, S. (1993). La enseñanza de la Educación Física. La reforma de los estilos de enseñanza. Barcelona: Editorial Hispano Europea, S.A.
- Orlick, T. (1986). Juegos y deportes cooperativos. Madrid. Popular.
- Organización de las Naciones Unidas (2009). Declaración Universal de los derechos del niño. Nueva York: Servicio de Publicaciones UNU.
- Orlick, T. (1995). Libres para cooperar, libres para crear. Barcelona: Paidotribo,
- Parlebas, P. (1988). Elementos de sociología del deporte. Málaga: Unisport
- Palacios Aguilar, J. (1998). Jugar es un derecho. En REVISTA DE E.F. Nº 72- Madrid.
- Pérez, Goñi, J. I. (1999). Líneas metodológicas para una mayor independencia del alumno en la actividad física.. Apunts d'Educació Física. Barcelona, Junio-Septiembre, 16-17: 87-94.
- Pérez Sánchez, A. (2010). Recreación: Fundamentos teórico – metodológicos. La Habana, Editorial Deportes.
- Piaget, J. (1977). Seis estudios de psicología. Barcelona. Seix Barral.
- Pieron, M. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid: Gymnos.
- Prat, M. y Soler, S. (2003). Actitudes, valores y normas en la Educación Física y el Deporte. Reflexiones y propuestas didácticas. Barcelona: INDE.
- Rebollo Gonzalez, J.A. (2002): Juegos: dinámicas y organización. En Rebollo Gonzalez J.A. (Coord.), Deporte para Todos. Excm a. Diputación de Huelva. Huelva.
- Ruiz Juan, F. y García, E. (2008). Desarrollo de la motricidad a través del juego. Madrid: Ed. Gymnos
- Rozengardt, R. (2000). Deporte y Educación. Nuevas preguntas sobre una vieja relación. Revista Digital de Educación Física. Buenos Aires - Año 5 - Nº 26 - Octubre
- Savater, F (1997) El valor de educar. Ariel. Barcelona.
- Silvestre Oramas, M. (2009). Aprendizaje, educación y desarrollo. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Sicilia, A. y Delgado Noguera, M.A. (2008) Educación Física y Estilos de Enseñanza. Barcelona. Inde.
- Tinning. R. (1992). Educación Física: la escuela y sus profesores. Valencia. Universidad de Valencia.

- Trigo Aza, E. (1999). Juegos motores y creatividad. Madrid: Ed. Paidotribo
- Vygotsky, L. (1993). Estudio del desarrollo de los conceptos científicos en la edad infantil. Problemas de psicología general, cap. 6, pp. 248-255, en Obras Escogidas. Madrid: Aprendizaje Visor.
- Zhukovskala, R. (1982). El juego y su importancia pedagógica. La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 140 p.

IV CONFERENCIA INTERNACIONAL DE DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO

EL ENTRENADOR DEPORTIVO DE EXCELENCIA.

Autor: Dr.C Antonio Eduardo Becali Garrido.

Rector de la UCCFD.

Entrenador por 10 años de la Selección Femenina Cubana de Judo.

El entrenamiento deportivo contemporáneo exige cada vez más de elementos esenciales a tener en cuenta para la obtención de un resultado deportivo, realizar una preparación de excelencia que posea aspectos desde el punto de vista pedagógico, biológico y psicosocial hoy es un reto para todo entrenador que debe verlo con un enfoque científico y además sistémico, donde cada componente o medio de la preparación tiene un lugar primordial según la etapa o periodo de entrenamiento.

La conferencia expone 16 indicadores los cuales a nuestro juicio debe poseer un entrenador deportivo para considerarse de excelencia y poder lograr estar entre los primeros lugares en la elite olímpica y mundial, esto coincide en gran medida por los que refiere la doctora Echevarria en su libro Qué debe conocer un entrenador deportivo. La conferencia además expresa una visión a través de un grafico de la concepción que debe existir del entrenamiento deportivo como sistema relacionando y exponiendo los principios del entrenamiento deportivo, los métodos para el desarrollo de las diferentes capacidades, los procedimientos organizativos, condiciones de la preparación, dirección y otros aspectos.

Como un segundo momento podemos ver los diferentes conceptos que a través de la historia se tiene acerca de los aspectos biológicos y de bioadaptacion en el organismo, además de su influencia en el ejercicio físico y en la performance de un atleta de alto rendimiento. El autor relaciona aspectos teóricos con resultados prácticos logrados por el durante su estancia con la selección nacional de judo.

**EL SISTEMA DE TRABAJO TÉCNICO Y METODOLÓGICO EN LA
PREPARACIÓN DE DELEGACIONES DEPORTIVAS A JUEGOS
MULTIDISCIPLINARIOS. EXPERIENCIA CICLO 2009 – 2012**

AUTORES:

MSc. Lázaro Fernández Castellanos

Especialista Dirección de Alto Rendimiento

lafercas@inder.cu

INDER

Esp. Norge Marrero González

Director de Alto Rendimiento

norge@inder.cu

INDER

RESUMEN

El trabajo técnico y metodológico en el deporte de alto rendimiento asume un carácter sistémico y prospectivo en correspondencia con su complejo desempeño que se desarrolla en espacios de tiempo mediatos e inmediatos, lo que lo convierte en un sistema complejo, en el cual cada proceso es distintivo y diferenciado por lo que precisa de una correcta armonía creativa entre ellos, obligando en primer lugar a una correcta identificación de cada uno de ellos, que permita entonces una correcta dirección a partir de su adecuada planificación, correcta organización, guía integradora, sistemático control y evaluación encaminando sus pasos a un oportuno rediseño.

Esta idea asume particular relevancia al ubicarlo en el contexto de la preparación de una delegación deportiva a un evento multidisciplinario, en primer lugar a partir de la propia complejidad y envergadura de estos eventos y en segundo lugar por la recurrencia, en dimensiones y contextos diferentes, de los escenarios deportivos según la disciplina o especialidad particular, que necesariamente convergen en un punto al evaluar el resultado individual en el complejo contexto colectivo del total de disciplinas presentes.

De tal manera es necesario asumir el trabajo técnico y metodológico en su máxima complejidad de ahí que su dirección debe transitar por un camino que converja de la manera más rápida y directa en el punto final coincidente con el resultado previsto en el objetivo de cada uno que redondea el objetivo principal de todos.

HACIA NUEVO MODELO TEÓRICO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Dr.C. Manuel Copello Janjaque

Dra.C. Beatriz Sánchez Córdova

RESUMEN

Es consenso general que la competencia es la referencia más objetiva para determinar el contenido de la preparación, pero se manifiesta en una dinámica constantemente variable, generando la necesidad de crear un modelo de entrenamiento tan dinámico como las propias transformaciones que caracterizan el escenario competitivo.

Para alcanzar tal fin, será necesario, determinar las etapas que marcan la evolución histórica de cada una de las disciplinas deportivas objetos de estudio, así como los factores que han condicionado tal evolución, hasta arribar a una reconstrucción lógica del devenir histórico de los mencionados deportes.

Una vez alcanzado estos resultados es posible practicar un estudio de tendencias orientado a predecir las características que presentarán los modelos, tanto de la competencia como de los procesos de preparación en cada uno de los deportes.

Estos resultados devienen punto de partida para el redimensionamiento de las bases teóricas de la metodología del entrenamiento deportivo, de modo que sea posible la revelación de determinadas regularidades que permitan atenuar los efectos de las incertidumbres que generan las constantes transformaciones de los reglamentos y los sistemas de participación.

En una primera fase ha sido posible obtener importantes resultados en deportes como la esgrima, el taekwondo y el judo.

INTRODUCCIÓN

En los intercambios con entrenadores y estudiosos del tema se evidencia que para todos resulta natural que las particularidades de la actividad competitiva se erigen en referencia obligada para el diseño de la preparación, aún así no es muy frecuente encontrar en la literatura una metodología para la caracterización de esta; es decir, la competencia.

También les parece obvio que como la competencia se transforma no resulta una buena aproximación a la realidad utilizar como referencia una edición de la competición si se pretende participar en la próxima, pero esto sorprendentemente es la esencia de lo que se hace pues se emplea de manera extensiva un modelo estático o en el mejor de los casos cuasiestático para la descripción del escenario futuro. Lo anterior puede ser válido cuando las variaciones de las características de la competencia, al comparar eventos consecutivos, no son sustanciales en relación con la medida de estas mismas características en una cualquiera de las competencias en cuestión y puede considerarse entonces que dicha actividad no cambia con el transcurso del tiempo (es estática), es decir que lo que se observa en una edición se observará en la próxima y por esta razón a partir del conocimiento de la anterior se podría predecir lo que ocurrirá en la siguiente.

Pero ya es notable en los últimos tiempos que las competencias más relevantes acusan transformaciones trascendentales y que estas, dado que el deporte contemporáneo ha tomado la connotación de espectáculo e industria, se deben en gran medida a las leyes de dicho espectáculo y a los avatares del mercado por lo que se hace necesario tenerlas en cuenta a la vez que no resulta útil el auxilio de un modelo cuasiestático sino el de uno dinámico que contemple la descripción de la evolución temporal de la actividad para la predicción de sus estadíos futuros.

Se deduce entonces que no puede esperarse la elaboración de un plan apropiado de preparación del deportista con motivo de su participación en una competencia si esta no puede ser descrita con alguna precisión a partir del conocimiento de sus tendencias.

Las premisas anteriores son portadoras de la contradicción entre las exigencias crecientes y variables del ejercicio competitivo y el modelo metodológico de la preparación.

DESARROLLO

Para acercarse a un primer entendimiento de la problemática se tendrán en cuenta varios de factores que relacionan en el proceso de preparación y competencia. En primer lugar el ejercicio competitivo, que de modo general se distingue por

- Incremento de la frecuencia de acciones y disminución de la duración del ejercicio competitivo.
- Gran versatilidad y poca duración de los elementos técnicos que se ponen de moda o su forma de aplicación en las competencias.
- Incremento de la complejidad de las acciones técnicas.
- Predominio del campo táctico ofensivo sobre el defensivo en aquellos deportes cuya finalidad es predominantemente táctica.
- Incremento de la probabilidad de ser amonestado.

Mientras el entorno donde este (el ejercicio competitivo) tienen lugar, se caracteriza por las constantes transformaciones de los reglamentos deportivos y los nuevos sistemas de participación y el perfeccionamiento de los aparatos, la indumentaria y las instalaciones, todo lo cual conduce a la elevación del carácter multidisciplinar de la preparación de los deportistas y el desbordamiento de la ciencia aplicadas.

En estas circunstancias superar el desempeño alcanzado por los atletas en la actualidad, supone retos metodológicos tan complicados como las múltiples inconveniencias para la distribución racional de las cargas, dada por la necesidad de incrementar considerablemente los volúmenes de trabajo durante los diferentes ciclos y encontrar las correlaciones más eficaces de las cargas con diferente orientación, en el contexto de las nuevas formas de organización del proceso.

De modo que en la situación actual se observa en primer lugar que la actuación de los profesores excede los modelos teóricos vigentes, pero a la vez es evidente la falta de recursos metodológicos y materiales para enfrentar las innovaciones

tecnológicas. Ello quizás ha conducido a una transferencia acrítica de tecnologías surgidas en otros contextos, aunque ya se sabe que las estructuras de planificación del entrenamiento no siempre responden a las condiciones en que se desenvuelve el deporte cubano.

Al concluir este análisis se puede concluir que efectivamente, la competencia es la referencia más exacta que orienta el proceso de entrenamiento, pero se transforma permanentemente generando un alto nivel de incertidumbre para la preparación previa a cada nueva edición. Se acepta pues la necesidad de no estandarizar los métodos y procedimientos, pero a la vez no se cuenta con los recursos teóricos y metodológicos para enfrentar los cambios. Por lo tanto se pretende solucionar las limitaciones existentes ignorando las potencialidades propias y sobrestimando las innovaciones surgidas en otros contextos ajenos a nuestra cultura y nuestras condiciones. Estas razones son las que justifican la necesidad de un nuevo modelo de entrenamiento.

¿Cómo arribar a la construcción del modelo al que se aspira?

- a) Establecimiento y fundamentación de las etapas a estudiar.
- b) Determinación de los factores que condicionan la evolución histórica del escenario competitivo y el modelo de preparación.
- c) Selección de los indicadores y subindicadores que permitirían valorar concretamente los modos de interacción entre las variables.
- d) Construcción de los instrumentos apropiados para obtener la información.
- e) Descripción de la evolución histórica de los factores que condicionan el escenario competitivo y el modelo de entrenamiento, atendiendo a las etapas previamente determinadas.
- f) Estudio de los modos de relación entre los factores que determinan la evolución de ambos procesos.

- g) Predicción de las propiedades que deberá exhibir el escenario competitivo y consecuentemente el modelo de entrenamiento.
- h) Construcción del nuevo modelo teórico.

Si se tienen en cuenta las necesidades que justifican la creación del nuevo modelo teórico de entrenamiento y la función que este deberá desempeñar en la preparación de los deportistas, entonces deberá presentar las siguientes propiedades:

Dinámico: Comprender el proceso de preparación en términos de sistema dinámico, donde la relación entre los referentes de organización del contenido resultan tan importantes como de los propios componentes. El contenido, los métodos, las formas de organización y los criterios de dosificación deben dejar de ser simplemente un conjunto de componentes didácticos, para mostrarse como un modelo de interacciones complejas, orientadas a lograr una transformación del nivel de preparación de los practicantes.

Predictible: La tendencia se orienta a la aplicación de nuevas reglas o transformaciones tecnológicas dirigidas a hacer más atractivo el espectáculo y optimizar su éxito como producto mercantil.

En un entorno como el de la alta competición, no basta con adaptarse eficientemente a los cambios, de lo que se trata es de imponerlos, por eso modelar el proceso en el presente de acuerdo con las expectativas del futuro, es una manera de controlar la influencia excesiva de determinados factores del entorno.

Complejo: Asumir que la metodología del entrenamiento deportivo como disciplina científica de carácter aplicado, será concreta en la medida en que integre sintéticamente las diversas fuentes teóricas que la determinan. Habrá que

distinguir los componentes del proceso, sin desarticularlo del todo y comprender que lo que es único puede al mismo tiempo, ser múltiple.

Premisas del Nuevo Modelo de Entrenamiento.

- ✓ Una relación más esencial entre la competencia y el proceso de preparación.
- ✓ La organización del contenido con arreglo a los criterios de efectividad de los deportes.
- ✓ Redimensionamiento del modelo de preparación técnica para algunos deportes.
- ✓ La universalidad de los elementos básicos.
- ✓ Construcción de un modelo teórico de capacidades físicas motoras.

BIBLIOGRAFÍA

Godet. M. y colaboradores. La Caja de Herramientas de la Prospectiva Estratégica, 2000.

Teoría del sistema. Disponible en: <http://www.monografias.com> (Trabajos epistemología /shtml.) Consultado el 6 de enero de 2010.

Análisis de sistema. Construcción de modelos. Recuperado de: <http://www.monografias.com> (trabajos 11 teosis/teosis.shtml.# Model) 6 de enero de 2010.

Enfoque sistémico vs. enfoque científico Consultado en: <http://michaprim.blogspot.com> enfoque- sistémico -vs- enfoque -científico. html. 18 de diciembre de 2007.

Cibanal Luis. Teoría General de Sistemas Recuperado de: <http://www.monografias.com> (trabajos 11 teosis/ teosis .shtml. # model) consultado el 6 de enero del 2010.

Avances Tecnológicos. Disponible en <http://www.monografias.com> tecnología index.shtml. Consultado el 7 de junio de 2009.

Enfoque de sistemas. Disponible en <http://www.monografias.com> Consultado el 6 de enero de 2010.

**TALLER INTERNACIONAL “DEPORTE,
MEDIO AMBIENTE Y SOCIEDAD”**

DEPORTE Y SOCIEDAD: UN ESTUDIO DE CASO SOBRE EL BÉISBOL CUBANO EN EL SIGLO XIX

DR. C. FÉLIX JULIO ALFONSO LÓPEZ

Los estudios del deporte que no son estudios de la sociedad son estudios fuera de contexto.

Norbert Elías

Los deportes (...) pueden utilizarse para cumplir una plétora de funciones: definir más claramente los límites preestablecidos de las comunidades morales y políticas; ayudar en la creación de nuevas identidades sociales; otorgar expresión física a ciertos valores sociales y actuar como un medio para reflejar esos valores; servir de espacio potencialmente en disputa por parte de grupos opuestos (...) los deportes son vehículos y encarnaciones cuyos status e interpretación están abiertos de manera permanente a la negociación y sujetos a conflictos.

Jeremy MacClancy

Por tratarse de un tema poco trabajado en Cuba desde una perspectiva de historia de la cultura, el despliegue metodológico y teórico-conceptual de las relaciones entre sociedad y deportes entraña diversas dificultades. Como han señalado Jennifer Hargreaves y Ian McDonald, la aplicación de los estudios culturales al deporte comenzó a ganar fuerza en el campo intelectual anglosajón en las décadas de 1970 y 1980, partiendo de la premisa básica de que los deportes y el tiempo libre eran temas importantes para comprender las relaciones de poder, luchas simbólicas y prácticas culturales al interior de las sociedades modernas, superando la visión esquemática del marxismo

dogmático, que privilegiaba los análisis del deporte con énfasis en sus elementos de mercantilización del ocio y mecanismo de dominación de clases.¹ Semejante suspicacia también ha permeado al mundo académico y universitario en sentido general.

En un importante ensayo titulado “Sport, Identity and Ethnicity”, el antropólogo británico Jeremy MacClancy ha intentado resumir algunas de las razones que explican la ausencia de los temas relacionados con el deporte entre los estudios sociológicos, antropológicos e históricos contemporáneos. Contrastando con las representaciones que condenan al deporte y a sus estudios subsecuentes al plano de los discursos “débiles” o “cálidos” y, en mejor de los casos, al de los textos literarios, pero nunca “serios” o “académicos”, MacClancy nos dice que:

Para el científico social, el estudio de los deportes no es un tópico tangencial que pueda abordarse ocasionalmente como una manera de aliviarse de «la cosa real» en la economía, la política y la moral pública. Los deportes son una actividad central en nuestras sociedades, la personificación de valores sociales y, como tales, merecen investigaciones sociales como cualquier otra rama del conocimiento humano. Los deportes pueden divertir. Pero ello no significa que deben ser ignorados por los académicos.²

En este punto, nuestra perspectiva coincide con la de MacClancy en la afirmación de que: “El deporte no ‘revela’ meramente valores sociales encubiertos, es un modo mayor de su expresión. El deporte no es un ‘reflejo’ de alguna esencia postulada de la sociedad, sino una parte integral de la misma, más aún, una parte que puede ser usada como un medio para *reflexionar* sobre la sociedad”.³ Asimismo Joseph Maguire, en el volumen

¹ Jennifer Hargreaves and Ian Mc Donald, “Cultural Studies and the Sociology of Sports”, *Handbook of Sports Studies*, 2000. Para una aplicación mecanicista de la teoría marxista de la dominación de clases a un deporte, en este caso al fútbol, véase: Gerhard Vinnai, *El fútbol como ideología*, México D. F., Siglo XXI Editores, 2003.

² Jeremy MacClancy (ed.), *Sport, Identity and Ethnicity*, Oxford, Berg, 1996, p. 2.

³ Jeremy MacClancy, op. cit., p. 4.

titulado *Global Sport: Identity, Societies, Civilizations*, apunta como el deporte constituye uno de los fenómenos más descollantes del mundo globalizado, e influye de un modo creciente en las percepciones que las sociedades tienen del estatus económico, las relaciones sociales, el racismo, la cultura popular, el nacionalismo, el vestuario, el lenguaje, el consumo, los valores morales y el modelo de éxito.⁴

Es hora de abandonar prejuicios e insuficiencias metodológicas, y empezar a estudiar la historia del deporte desde perspectivas múltiples y al mismo tiempo complementarias. Se impone abordar la tradición deportiva dentro de las configuraciones teóricas enunciadas por historiadores, antropólogos y sociólogos de diversas escuelas —conocidos no solo por sus aportes en este campo, como en los casos de Johan Huizinga, Roger Caillois, Eric Hobsbawm, Norbert Elías, Eric Dunning, Pierre Bordieu, Roger Chartier o Clifford Geertz—, aprovechando además la ya considerable producción que tiene lugar en nuestro continente, significativamente en el caso del Grupo de Trabajo “Deporte y Sociedad” del Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales (CLACSO), que dirige el sociólogo argentino Pablo Alabarces, y que por razones regionales ha privilegiado los estudios sobre el fútbol, así como los de otros colegas de México, Costa Rica, Puerto Rico y Brasil.⁵

⁴ Joseph Maguire, *Global Sport: Identity, Societies, Civilizations*, Blackwell Publishers, 2001. En esta misma dirección puede verse también Emy Bass, ed., *In the Game. Race, Identity and Sports in the Twentieth Century*, New York, Macmillan, 2005 y Maurice Roche, ed., *Sport, Popular Culture and Identity*, Meyer and Meyer Sport, 2000.

⁵ Ver una magnífica lección de metodología en: Pablo Alabarces, “Los estudios sobre deporte y sociedad: objetos, miradas, agendas”, *Peligro de gol. Estudios sobre deporte y sociedad en América Latina*, Buenos Aires, Clacso, 2000. El propio Alabarces compiló el volumen colectivo titulado *Futbologías. Fútbol, identidad y violencia en América Latina*, Buenos Aires, Clacso, 2003. En México destaca el trabajo antropológico de Andrés Fábregas Puig sobre el equipo de fútbol Chivas de Guadalajara, publicado bajo el título de *Lo sagrado del Rebaño. El fútbol como integrador de identidades*, Guadalajara, El Colegio de Jalisco, 2001 y de Roger Magazine sobre los Pumas de la UNAM, titulado *Golden and Blue Like my Heart. Masculinity, Youth, and Power Among Soccer Fans in Mexico City*, Tucson, The University of Arizona Press, 2007. El deporte como ritual nacionalista y fenómeno mediático en Costa Rica ha sido descrito por Sergio Villena Fiengo en su *Golbalización. Siete ensayos heréticos sobre fútbol, identidad y cultura*, San José, Ediciones Farben/Grupo Editorial Norma, 2006. Las relaciones entre deporte, modernización y cultura han sido desplegadas por Victor Melo, docente de la Universidad Federal de Río de Janeiro y autor de una vasta obra donde destacan: *Cidade esportiva. Primórdios do esporte no Rio de*

Desde la tradición antropológica, uno de sus principales teóricos en el campo de la llamada “antropología simbólica”, el estadounidense Clifford Geertz, postuló la posibilidad de entender y analizar las diferentes concepciones de la vida social según las estrategias y rituales propios de los deportes y juegos:

Lo que conecta a todas ellas es la idea de que los seres humanos están menos impulsados por fuerzas que sometidos a reglas, que las reglas son tales que sugieren estrategias, las cuales inspiran acciones, y que las acciones son tales como para ser gratificantes, *pour le sport*. Como los juegos en el sentido literal de la palabra (el béisbol, o el póker, o el parchís) crean pequeños universos de significado en los cuales algunas cosas pueden hacerse y otras no, lo mismo que sucede en los juegos analógicos del culto, del gobierno o del cortejo sexual. Contemplar la sociedad como un conjunto de juegos significa verla como una enorme pluralidad de convenciones aceptadas y de conocimientos apropiados.⁶

El concepto de cultura que manejo debe mucho al enunciado por Clifford Geertz en su célebre ensayo *La interpretación de las culturas*, cuando afirma que se trata de “tramas de significación”, una “urdimbre” cuyo análisis exige: “no una ciencia experimental en busca de leyes, sino una ciencia interpretativa en busca de significaciones”.⁷ Tampoco olvido, junto con el palestino Edward Said, que la cultura también puede ser “un sistema de discriminaciones y evaluaciones (...) un sistema de exclusiones”.⁸ Por todo lo anterior me ha

Janeiro, Río de Janeiro, Relume Dumará, 2001; *Cinema & esporte. Dialogos*, Río de Janeiro, Aeroplano, 2006 y *Os sports e as cidades brasileiras: transição dos séculos XIX e XX*, Río de Janeiro, Apicuri, 2010. En Puerto Rico es de interés el ensayo de Félix Rey Huertas González titulado *Deporte e identidad. Puerto Rico y su presencia deportiva internacional, (1930-1950)*, San Juan, Terranova Editores, 2006. Para el Caribe en general es útil el libro de Michael A. Malec, *The Social Roles of Sports in the Caribbean Societies*, Amsterdam, Gordon and Breach Publishers, 1995.

⁶ Clifford Geertz, “Géneros confusos. La refiguración del pensamiento social”, *American Scholar*, vol. 49, N° 2, 1980. He trabajado con la versión digital disponible en: http://www.infoamerica.org/documentos_pdf/geertz01.pdf

⁷ Clifford Geertz, *La interpretación de las culturas*, Barcelona, Gedisa, 1988, especialmente el apartado “Descripción densa: hacia una teoría interpretativa de la cultura”.

⁸ Edward Said, *El mundo, el texto y el crítico*, Madrid, Debate, 2004, p. 14.

parecido pertinente plantear la necesidad de interrelacionar un conjunto de saberes, propios de las ciencias sociales contemporáneas, para abordar un fenómeno cultural complejo, como lo es un deporte que se constituye en ritual en la construcción de prácticas y discursos asociados al nacionalismo.⁹ Aunque utilizaré fundamentalmente métodos propios de la ciencia histórica, en la narración resultante me auxiliaré de conceptos propios de la sociología histórica, la antropología cultural y la filosofía del deporte.

La fase originaria de todo deporte es siempre un juego. Para Aristóteles, aunque no se trataba de una obra de arte, un juego era un complejo drama que se parecía al teatro. Expresaba una unidad ordenada, que surge a través de las reglas constitutivas que hacen que cada acción tenga significado. Según el filósofo griego, los juegos y los deportes también pueden enunciar aspectos del mundo social fuera de la competición, y son capaces de encarar temas morales y políticos más amplios. Durante la justa deportiva, como en la tragedia, la fortuna del héroe pasa, a través de las dificultades y la adversidad, al desenlace y la conclusión.¹⁰

Siguiendo esta tradición, nos parece de particular importancia el concepto de juego que propone Johan Huizinga en su clásico estudio *Homo Ludens* (1938), donde el historiador holandés explora el juego como un componente esencial de la cultura, y no solo en sus aspectos biológicos, psicológicos o etnográficos. Para Huizinga el juego está presente en los fundamentos mismos de la convivencia humana, y la cultura expresa en este sentido un contenido lúdico. El autor de *El otoño de la Edad Media* estudia los juegos en sus múltiples relaciones con el lenguaje, el derecho, la guerra, la poesía, la filosofía y el arte. En esencia, el juego expresa un orden sujeto a reglas en un tiempo y espacio dados, y se complementa con los ciclos de trabajo y ocio en la vida humana:

⁹ Uso el concepto de nación en el sentido que lo define, con espíritu antropológico, Benedict Anderson: “una comunidad política imaginada como inherentemente limitada y soberana”. Ver: Benedict Anderson, *Comunidades imaginadas. Reflexiones sobre el origen y difusión del nacionalismo*, México D. F., Fondo de Cultura Económica, 2006, p. 23.

¹⁰ Anthony D. Buckley, “Aristotle and Cricket: Drama in Retrospect”, en *Journal of the Philosophy of Sports*, Vol. 33, May 2006.

El juego (...) es una acción libre ejecutada “como si” y sentida como situada fuera de la vida corriente, pero que, a pesar de todo, puede absorber por completo al jugador, sin que haya en ella ningún interés material ni se obtenga en ello provecho alguno, que se ejecuta dentro de un determinado tiempo y un determinado espacio, que se desarrolla en un orden sometido a reglas y que da origen a asociaciones que propenden a rodearse de misterio o a disfrazarse para destacarse del mundo habitual.¹¹

Otro autor que ha tratado el tema de los juegos en profundidad es el sociólogo francés Roger Caillois, quien discute la ambigüedad que plantea Huizinga al definir el juego como “una acción libre sometida a reglas”, y sugiere que el juego tiene una estructura propia, y que su fin es el juego mismo. En su libro *Los juegos y los hombres* (1967), Caillois describe la estructura de la actividad lúdica configurada por cuatro representaciones fundamentales: el combate o la competencia que hace intervenir la voluntad individual (“agon”), la decisión dejada al azar (“alea”), el mimetismo (“mimicry”) y el vértigo (“ilinx”). Los deportes tradicionales entrarían dentro del “agon” o canon competitivo, mientras que a los juegos de azar les correspondería la incertidumbre y la ausencia de voluntad de la “alea”.¹²

El historiador inglés Peter Burke, en un penetrante ensayo, ha demostrado que en la Europa medieval y renacentista se conocía la noción de “ocio” y se practicaban numerosas actividades físicas, las que adoptaban formas rituales diversas. Pone como ejemplo el juego acreditado en Italia como “Calcio”, el cual en su opinión tenía más que ver con los juegos con pelota japoneses del siglo XIV o los mayas precolombinos, que con el moderno fútbol. Para el caso de la esgrima, hace notar que para nosotros constituye un deporte, pero para los caballeros renacentistas era una cuestión artística y hasta científica.¹³

¹¹ Johan Huizinga, *Homo ludens*, Madrid/Buenos Aires, Alianza/Emecé, 2008, p. 27.

¹² Roger Caillois, *Los juegos y los hombres. Las máscara y el vértigo*, México D. F., Fondo de Cultura Económica, 1986, p. 105.

¹³ Peter Burke, “The invention of leisure in early modern Europe”, *Past & Present*, vol. 146, no. 1, febrero 1995, pp. 136-150. Disponible en: http://findarticles.com/p/articles/mi_m2279/is_n146/ai_17249828/

Luego, con la modernidad capitalista,¹⁴ muchos juegos antiguos o medievales devinieron deportes. Norbert Elías ha relatado este proceso dentro de la historia europea, e inglesa en particular, en los siguientes términos:

Buen ejemplo de ello es la relación existente entre el desarrollo de las estructuras de poder en la Inglaterra del siglo XVIII y el desarrollo de los pasatiempos que adquirieron la característica de deportes. En esencia, el surgimiento del deporte como forma de lucha física relativamente no violenta tuvo que ver con un desarrollo relativamente extraño dentro de la sociedad en general: se apaciguaron los ciclos de violencia y se puso fin a las luchas de interés y de credo religioso de una manera que permitía que los dos principales contendientes por el poder gubernamental resolvieran completamente sus diferencias por medios no violentos y de acuerdo con reglas convenidas y observadas por ambas partes.¹⁵

Eric Hobsbawm, en su clásico estudio sobre la invención de tradiciones en Europa entre 1870 y 1914, establece que los deportes representaban en la sociedad inglesa victoriana un medio para la identificación nacional, el patriotismo y del mismo modo “un intento más espontáneo de trazar líneas de clase contra las masas, principalmente por medio del énfasis sistemático en el amateurismo como criterio del deporte de clase alta y media (...). Sin embargo, también representa un intento de crear tanto una nueva y específica pauta burguesa de actividad de ocio y estilo de vida –tanto bisexual como suburbana o ex urbana- como un criterio flexible y ampliable de pertenencia de grupo”.¹⁶

¹⁴ Asumo el concepto de Modernidad que ofrece Marshall Berman para el siglo XIX: “...una época revolucionaria, una época que genera insurrecciones explosivas en todas las dimensiones de la vida personal, social y política”. Ver: Marshall Berman, *Todo lo sólido se desvanece en el aire. La experiencia de la modernidad*, México D. F. Siglo XXI Editores, 2006, pp. 2-3

¹⁵ Norbert Elías y Eric Dunning, *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*, México D.F., Fondo de Cultura Económica, 1995, p. 39.

¹⁶ Eric Hobsbawm, “La fabricación en serie de tradiciones: Europa, 1870-1914”, en: Eric Hobsbawm y Terence Ranger (eds.), op. cit., p. 311.

Se conocen juegos con pelotas y otros artefactos desde fechas remotas en Europa, Asia y América¹⁷, pero es indudable que el béisbol es un deporte moderno. Tan moderno como que tuvo sus antecedentes en la cuna del capitalismo, la Inglaterra del siglo XIX¹⁸, y de allí pasó en rápida evolución a uno de los países de mayor desarrollo industrial en la segunda mitad de aquella centuria, los Estados Unidos.¹⁹

En mi perspectiva, asumiré los criterios del sociólogo francés Pierre Bourdieu en su análisis de los deportes como fruto de la modernidad burguesa (transición del juego al deporte) y sus relaciones con los mecanismos de higiene, control social, capital simbólico, luchas sociales y dimensiones de la distinción y la ganancia propios de la sociedad moderna.

Para nuestro estudio sobre el béisbol cubano decimonónico, es esencial la comprensión de que se trató en sus primeras décadas de un juego que respondía a una concepción elitista de sus prácticas, un *habitus* donde el ideal galante y amateur era un código compartido por sus promotores, en franca lucha con aquellas concepciones que promovían su carácter profesional y de negocio privado. En sus experiencias puede verificarse lo que Bourdieu llama “filosofía aristocrática” del deporte, es decir, una ideología y una filosofía política del deporte decimonónico, cuyas manifestaciones más conspicuas fueron el *fair play*, los discursos higienistas y estéticos, y el ideal *amateur*. La

¹⁷ Los juegos de pelota prehispánicos, en sus múltiples variantes, fueron muy extendidos en Mesoamérica y las Antillas. Ver para el caso de México: Lilian Scheffler, Regina Reynoso y Víctor Inzua, *El juego de pelota prehispánico y sus supervivencias actuales*, Puebla, Premiá, 1985.

¹⁸ “Durante el siglo XIX, el Imperio Británico logró imponer en casi todo el mundo su modelo del deporte moderno, bajo la idea de equipos que se enfrentan entre sí en un juego cuyo resultado final supone que hay ganadores y perdedores. Es el modelo de deporte vigente, que se universalizó durante el siglo XX”, Álvaro Rodríguez Díaz, “El deporte como ejercicio social”, <http://www.publicaciones.cucsh.udg.mx/pperiod/esthom/esthompdf/esthom23/6.pdf>

¹⁹ Existe consenso en la historiografía de los juegos con pelota europeos, de que el béisbol es una derivación lejana y evolucionada del juego medieval conocido como “stool ball”, que proviene de juegos rituales practicados en el mundo antiguo. La primera referencia libresco al término “base ball” data de 1744 en un libro de juegos infantiles editado en Inglaterra con el título de *A Little Pretty Pocket Book*, del autor John Newberry. Desde 1791 está presente en los Estados Unidos y las primeras reglas conocidas aparecen en un libro alemán de 1796: *Spiele zur Uebung und Erholung*. Ver una detallada cronología del término “base ball” en: David Block, *Baseball Before We Knew It. A Search for the Roots of the Game*, Lincoln and London, University of Nebraska Press, 2005.

teoría del amateurismo se presenta como la supervivencia de una dimensión aristocrática en un mundo competitivo burgués, un pacto entre caballeros que han logrado superar la inseguridad medieval y se rigen conforme a organizaciones (equipos), jueces (árbitros) y normas (reglas del juego). Todo esto:

Hace del deporte una práctica desinteresada, semejante a la actividad artística, pero más adaptada a la afirmación de las virtudes viriles de los futuros jefes: el deporte se concibe como una escuela de valentía y de virilidad, capaz de 'formar el carácter' y de inculcar la 'voluntad de vencer' que define a los verdaderos jefes, pero una voluntad de vencer según las reglas: es el fair play, una disposición caballerosa totalmente opuesta a la búsqueda vulgar de la victoria a cualquier precio.²⁰

Una cuestión imprescindible a la hora de historiar el béisbol cubano en el siglo XIX, tiene que ver con su constitución como espacio para las luchas simbólicas entre grupos de las clases dominantes, y entre estas y las clases subalternas. Estas disputas pusieron en juego, entre otras cosas:

El monopolio para imponer la definición legítima de la actividad deportiva y de su función legítima: amateurismo contra profesionalismo, deporte-práctica contra deporte espectáculo, deporte distinguido-de elite- y deporte popular-de masas-(...) Asimismo el campo en si está inserto en el campo por la definición del cuerpo legítimo y del uso legítimo del cuerpo, y en estas luchas se oponen, además de los entrenadores, dirigentes, profesores de gimnasia y demás comerciantes de bienes y servicios deportivos, los moralistas y en especial el clero, los médicos y sobre todo los higienistas, los educadores en el sentido más amplio- consejeros conyugales, dietistas...-los árbitros de la elegancia y el buen gusto-modistos, etc.²¹

²⁰ Pierre Bourdieu, op. cit., p. 198.

²¹ Ídem, p. 200.

A ello debe agregarse la dimensión de distinción y prestigio que otorgaba pertenecer a los clubs de béisbol, con sus rituales caballerescos de aceptación y entrada, y sus prácticas sociales dentro del mismo, que involucran otras actividades extradeportivas como bailes, celebraciones, fiestas, actividades benéficas, cenas y almuerzos, todas ellas acciones “gratuitas”, “desinteresadas” y de sociabilidad que contribuían a aumentar el capital social de sus integrantes.

También dentro de la academia francesa, los sociólogos estructuralistas Pierre Parlebas y Christian Pociello, han hecho significativos aportes a la teoría sobre las relaciones de los deportes con las clases sociales y el imaginario cultural recreado en torno a ellos. Para Parlebas: “Los deportes de contacto, los deportes brutales, han sido practicados exclusivamente por las clases sociales más desfavorecidas, mientras que los deportes de distancia, en los que el contacto está amortiguado e incluso se realiza de manera indirecta por medio de un instrumento, han estado reservados a la aristocracia”.²² Pociello, siguiendo el espíritu de la clasificación propuesta por Caillois, establece tres categorías de deportes: *energético-estoicos* (boxeo, ciclismo, lucha, rugby), *distinguidos y no violentos* (tenis, squash, esquí), y *elitistas* (golf, náutica, polo).²³

Para nuestro análisis, el béisbol del siglo XIX entraría entre los deportes “de distancia”, pues no se necesita contacto físico directo para su práctica, y además es un juego “distinguido, no violento y elitista”, aunque esta última característica, el elitismo, fue desapareciendo paulatinamente al incrementarse el número de jugadores y generalizarse su práctica profesional.

Otro elemento fundamental en el análisis de la relación deporte-sociedad radica en el carácter de espectáculo de masas que comienza a manifestarse desde el siglo XIX, como sucede en el béisbol cubano, donde un número elevado de

²² Pierre Parlebas, *Elementos de sociología del deporte*, Málaga, UNISPORT, 1988, p. 183.

²³ Christian Pociello, *Les cultures sportives, pratiques, représentations et mythes sportifs*, París, Presses Universitaires de France, 1999.

personas acudían a presenciar los desafíos y a apoyar a los equipos de su preferencia.²⁴ En palabras del sociólogo Jean-Marie Brohm:

El espectáculo deportivo en las sociedades industriales avanzadas se ha constituido y desarrollado en tanto que forma dominante del espectáculo social, lugar privilegiado y hegemónico de la exhibición de las masas urbanas. Es inseparable de una vasta movilización e incluso agitación de multitudes que lo consideran como el espectáculo por excelencia. Puede decirse que el deporte es, con prioridad, el espectáculo moderno de masas, el espectáculo popular de hoy, que tiende a suplantar a todas las otras formas de espectáculo o a integrarlos en su esfera. (...) El espectáculo deportivo es también un espectáculo de masas privilegiado en cuanto que procede a una masificación, a una ósmosis colectiva de los espectadores a los que funde en una multitud aglomerada. Esto proviene esencialmente del hecho de que el deporte opera una concentración masiva de gente en esos sitios institucionalmente bien delimitados que son los estadios, los rings, las piscinas, las salas de práctica de deportes, etcétera. Hasta tal punto y tan adecuadamente, que el espectáculo deportivo, gracias a dicha aglomeración, tiene “efectos estructuradores masivos”, según expresión de F. Hammer.²⁵

Por último, nos parece muy útil para nuestro análisis el concepto del deporte como sustitución del conflicto y mecanismo de paz social que desarrollaron el sociólogo alemán Norbert Elías y su discípulo inglés Eric Dunning. En su opinión:

La mayoría de las sociedades humanas desarrollan algún remedio para las tensiones por sobreesfuerzo que ellas mismas generan. En el caso de las sociedades con un nivel de civilización bastante avanzado, es decir,

²⁴A un desafío celebrado en Santa Clara entre el equipo local y otro de Cárdenas en la década de 1880, acudieron cuatro trenes expresos procedentes de Cienfuegos y Sagua, que transportaron cerca de 4000 viajeros para disfrutar del juego de pelota.

²⁵ Jean-Marie Brohm, *Sociología política del deporte*, México, D. F., Fondo de Cultura Económica, 1982. Fragmento reproducido en: *La Gaceta del Fondo de Cultura Económica*, julio 2006, no. 247, p. 20.

con restricciones relativamente estables, uniformes y moderadas y con fuertes demandas subliminales, puede observarse una considerable cantidad de actividades recreativas con esa función, una de las cuáles es el deporte.²⁶

La relación del deporte con la violencia tiene que ver con las correspondencias de armonía o conflicto que este genere entre sus practicantes y espectadores en una sociedad dada. La sociedad cubana de la década de 1880 estaba relativamente pacificada, pero en su seno latían las inconformidades y frustraciones de una guerra cruenta y prolongada concluida sin la independencia. El béisbol decimonónico en La Habana fue un juego galante y caballeresco, pero también un escenario altamente conflictivo, que exacerbó las pasiones de partidarios y fanáticos hasta límites en ocasiones intolerables. Sin embargo, sus principales promotores, pertenecientes en muchos casos a las elites blancas propietarias o intelectuales, eran partidarios de la paz y la evolución progresiva de la sociedad cubana, lo que motivó una seria contradicción entre teoría y práctica, que no pocas veces desembocó en oposiciones y peleas. Las “fuertes demandas subliminales”, al decir de Elías, de la sociedad colonial tuvieron en los diamantes un escenario privilegiado para dirimir luchas simbólicas que expresaban, en el fondo, una conflictividad social.

²⁶ Norbert Elías y Eric Dunning, op. cit., p. 56.

II Taller Internacional Deporte y Medio Ambiente.

EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA ANTE EL DESAFÍO DEL CAMBIO CLIMÁTICO”.

Autor: MSc. Santiago León Martínez, profesor UCCFD “Manuel Fajardo”.

Email: santiago@inder.cu

Centro de procedencia: Universidad de Ciencia de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. País: Cuba



Educador Ambiental. Profesor de Filosofía e investigador agregado de la UCCFD “Manuel Fajardo” y su actual Director de Información Científica y Secretario de la Revista ACCION. Es Doctorante en Ciencias de la Cultura Física (2008), Máster en “Medio Ambiente y Desarrollo” (2006), Diplomado en Sanología y Promoción de Salud (2003) y Licenciado en Educación (1983). Ponente y conferencista en eventos y cursos nacionales e internacionales. Coordinador y participante en investigaciones y eventos cubanos sobre Deporte y Medio Ambiente. Ha publicado en Cuba y el exterior. Miembro de la Red de Formación Ambiental nacional y la Sección de Educación Ambiental de la Asociación de Pedagogos de Cuba. Fundador de la Cátedra de Estudios de la Complejidad en las ciencias en su país (2001). Participó en el Seminario Continental de Medio Ambiente y Deportes de Medellín, Colombia (2009). Ha ejercido como Árbitro de Atletismo en competencias nacionales, Juegos Universitarios y el Internacional Barrientos In Memoriam de 1999.

RESUMEN

Tras casi veinte años de producirse los primeros acuerdos entre el Comité Olímpico Internacional (COI) y el Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA), y con ello el compromiso del movimiento olímpico con la protección del medio ambiente y el desarrollo sostenible, la humanidad y la familia olímpica, en particular, tienen ante sí nuevos retos, cuando son ya

evidentes los impactos del cambio climático en todas las formas de actividad humana. La presente conferencia aborda un tema de gran actualidad para la comunidad científica, directivos, entrenadores, atletas, médicos y psicólogos del deporte, fisioterapeutas, profesores y practicantes en general, pues no existe aún conciencia cabal de la necesidad de incorporar la dimensión ambiental en nuestro ámbito; predomina una baja percepción de que el calentamiento global, dejó de ser una cuestión restringida a los ambientalistas o a los círculos diplomáticos¹ y se desconoce cuánto estos fenómenos pueden influir en la dinámica de nuestras prácticas cotidianas, entrenamientos y competencias. Esta investigación cierra un decenio de trabajo donde su autor ha indagado acerca las potencialidades de Cuba para contribuir con el deporte al desarrollo sostenible y propone, desde un enfoque transdisciplinar y la perspectiva de un archipiélago altamente vulnerable al cambio climático, por su condición de pequeño estado insular, situado en la región tropical del planeta², la necesidad de promover la Educación Ambiental para la Sostenibilidad y reflexionar con los participantes en torno al papel de la universidad y las entidades deportivas, en el enfrentamiento al cambio climático.

¹ Branco y Vilodre en Rev. Brasileira de Ciencias de Esporte, Campinas, v. 28, n 3, p.7, maio 2007.

² Ponencia del Dr Fernando González Bermúdez, Viceministro primero del CITMA, en el VIII Congreso Internacional sobre Desastres y la VI Conferencia Internacional de Bomberos. La Habana, 2009.

AFIDE 2011

PONENCIAS POR TALLERES

1ER FORO INTERNACIONAL DE CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA Y PROFILÁCTICA

ACTIVIDADES FÍSICAS Y EDUCATIVAS PARA LOS PACIENTES DIABÉTICOS DE LA TERCERA EDAD DE PINAR DEL RÍO.

Autores: Lic. William Martínez Martínez
MSc. Raydel Gámez García.

Dirección electrónica: kenwil@princesa.pri.sld.cu

Institución: Centro Provincial de Medicina Deportiva

Provincia: Pinar del Río.

País: CUBA

Resumen

La Diabetes Mellitus es una enfermedad que agobia a una buena parte de la población mundial. En la actualidad se sigue debatiendo el efecto del ejercicio físico en los pacientes diabéticos; pero no se puede olvidar los otros pilares básicos del tratamiento como son la medicación, la dieta y la educación; esta última juega un papel fundamental para evitar complicaciones mayores. Por eso, esta investigación tiene como objetivo proponer un conjunto de actividades educativas para mejorar la calidad de vida de los pacientes diabéticos de la tercera edad, del consultorio #154, del consejo popular Celso Maragoto Lara del municipio Pinar del Río. El estudio se inició con la aplicación de una encuesta para diagnosticar la situación actual de estos pacientes diabéticos de la tercera edad; contempla un grupo de aspectos como: datos informativos sobre la enfermedad, sobre las posibilidades de participación de estos pacientes en la clase de Educación Física, así como criterios, conocimientos, opiniones, necesidades, expectativas e intereses de estas personas. Posteriormente precisamos los fundamentos teóricos sobre esta enfermedad y las características del tratamiento. Con los datos recogidos, a través de la aplicación de este instrumento, obtuvimos resultados que permitieron diagnosticar la situación actual de estos pacientes y sobre esa base se elaboró y aplicó la propuesta, arribando a conclusiones y recomendaciones de gran interés, para todas aquellas personas que tienen que ver con la atención, educación e instrucción de los pacientes diabéticos.

INTRODUCCION

Las actividades físicas y el deporte son manifestaciones culturales presentes en todos los grupos y sociedades, suponiendo una parte importante del bagaje socio-cultural del individuo. Durante siglos, la evolución del ejercicio físico y del deporte ha sido lenta, al igual que los progresos tecnológicos. Sin embargo, en el siglo XX, este avance fue de tal magnitud que los hábitos y costumbres sociales variaron en muy poco tiempo. Podemos decir que la práctica de la actividad física y deportiva se ha popularizado mucho, sobre todo en las sociedades desarrolladas, y particularmente en el siglo actual. Si echamos un vistazo a periódicos, revistas o programas de televisión, veremos que el ejercicio físico y la salud son temas de moda.

La relación que se atribuye entre actividad física y salud suele ser simple y parcial, centrándose en aspectos muy concretos, no relacionando dicha actividad física con una noción completa de bienestar, tanto a nivel físico, como psicológico y social. (Annicchiarico, 2002).

El ejercicio físico como medio terapéutico data de 2000 años a.n.e. Son muy conocidos diversos trabajos, realizados por médicos que en aquel entonces empleaban como medicamentos determinadas técnicas y actividades físicas, con resultados positivos en los tratamientos de diferentes trastornos. Por lo que desde entonces han quedado demostradas las propiedades terapéuticas y profilácticas de la actividad física ante determinadas afecciones del organismo humano.

Estas formas de terapia, han tenido gran auge en nuestro país con la creación, el 24 de mayo de 1982, de las áreas terapéuticas de la Cultura Física, donde se le brinda al individuo enfermo la posibilidad de alivio y restablecimiento de su padecimiento entre los que se encuentra la Diabetes Mellitus. Para esta patología se aplica un programa de Cultura Física Terapéutica, con el objetivo de garantizar el control metabólico del paciente y el mejoramiento de su rendimiento físico, para propiciar una calidad de vida que le permita su incorporación a la sociedad. En ese programa, se precisan los objetivos de la clase de Educación Física y su estructura, relacionándose además los ejercicios a realizar para el calentamiento; los de organización y control y los ejercicios para trabajar el desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas, pero en estos no se tienen en cuenta las particularidades de la edad.

En la práctica laboral e investigativa que se realiza como componente del mapa curricular de los alumnos de la carrera de Licenciatura en Cultura Física, como componente académico de una de las disciplinas del ejercicio de la profesión, pudimos apreciar que existían dificultades con los pacientes diabéticos de la tercera edad, la mayoría de ellos no asistían a los círculos de abuelos. Teniendo en cuenta que el Centro del diabético es el lugar al que asisten por espacio de una semana cuando están descompensados y este no tiene capacidad para acoger a todos los diabéticos del municipio cuando presentan problemas con los niveles de azúcar en sangre, se hace necesaria la preparación para llevar a cabo un buen control metabólico.

Estos aspectos fueron corroborados posteriormente, al analizar la información recogida en el diagnóstico hecho a estos pacientes diabéticos y se infiere que para lograr un control metabólico de los pacientes diabéticos, a diferencia de los pacientes sanos, los procesos que se lleven a cabo deben cumplir dos funciones: la función educativa y la función terapéutica. La relación que se establece entre estas dos funciones es básica para asegurar tanto el desarrollo de las potencialidades físicas, como el control metabólico de los pacientes diabéticos.

A partir de estas consideraciones, se deriva que la relación determinante en la estructura del proceso es la que se establece entre su intensidad y duración, en relación con las preferencias personales y necesidades sociales, ya que se debe lograr un equilibrio entre su estado físico y emocional, procurando que la actividad que realice, le sea agradable, permitiéndole interactuar con los contemporáneos de su comunidad y contribuyendo a elevar su calidad de vida para su plena incorporación a la sociedad.

Por los antecedentes antes mencionados estábamos frente a una situación problemática y surge la interrogante siguiente:

Problema Científico:

¿Cómo mejorar el control metabólico de los pacientes diabéticos de la tercera edad, del consultorio # 154, del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar del Río?

Objetivo General:

Proponer un conjunto de actividades educativas y físicas para mejorar el control metabólico de los pacientes diabéticos de la tercera edad, del

consultorio # 154 del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar del Río.

Preguntas Científicas:

1. ¿Cuáles son los antecedentes teóricos que existen acerca del tratamiento de la diabetes mellitus para lograr el control metabólico?
2. ¿Cuál es la situación actual de los pacientes diabéticos de la tercera edad, del consultorio #154 del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar del Río?
3. ¿Qué conjunto de actividades educativas y físicas contribuirían al mejoramiento del control metabólico de los pacientes diabéticos de la tercera edad, del consultorio #154 del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar del Río?

Métodos Empleados.

Métodos teóricos: Histórico-lógico, Análisis-Síntesis, Inducción-deducción.

Métodos empíricos: Encuesta

Investigación acción participación (I.A.P)

Análisis documental

Métodos Estadísticos: cálculo de cantidades relativas (%). Además, tablas y gráficas estadísticas.

Muestra: La muestra quedó conformada por los 30 pacientes diabéticos de la tercera edad, la que corresponde con el 100% de la **Unidad de Análisis**. Es representativa y fue seleccionada de forma intencional. Tipo de muestreo: no probabilístico.

Análisis de los resultados

Podemos decir que la experiencia de padecimiento de la enfermedad en la mayoría de los pacientes estudiados es mayor o igual a 2 años. Encontramos que 15 pacientes han padecido la enfermedad entre 2 y 8 años lo que representa el 50% de la muestra, 6 pacientes han padecido la enfermedad por más de 22 años para el 20 %; 3, entre 9 y 15 años para el 10 %; 1, entre 16 y 22 años, para el 3,3 % y 5, menos de 2 años para el 16,7 %.

Por otra parte, solo 6 pacientes no padecen enfermedades asociadas a la enfermedad; los demás presentan con una mayor frecuencia las cardiopatías isquémicas: 16 pacientes, para un 53,3%; la obesidad, 7 pacientes para un 23,3% y 1 paciente padece de artritis para un 3,3%.

Además se pudo constatar que el 40% de la muestra estudiada posee la costumbre de asistir a la consulta médica solo cuando están descompensados, lo que evidencia que no le dan importancia al seguimiento de su enfermedad, ni a la prevención de las crisis. Los restantes asisten a consulta de forma regular: un 20% de forma mensual; 5, trimestralmente para un 16,7%; 5, de forma semestral para un 16,7% y solo 2, quincenalmente para un 6,7%.

En la muestra estudiada encontramos que el 53,3% de los pacientes han estado ingresados en el Centro del diabético en el año 2008. La frecuencia de ingresos oscila entre una y dos veces al año, un 43,3% ha estado ingresado una vez y 3 han estado 2 veces al año para un 10%.

Al analizar las respuestas de la pregunta # 9, donde mencionan quién conoce de su enfermedad, el 100% de la muestra coincide en que lo conoce el médico y enfermera del consultorio, los amigos y los familiares. Además, un 30% de ellos plantean que su enfermedad es conocida por los compañeros de trabajo y el 10%, que la conoce el profesor de Educación Física. Así, al indagar acerca del asesoramiento en la comunidad y la educación para enfrentar la enfermedad solo 12, para un 40% de la muestra, dice ser asesorado y la mayoría que representa el 60%, plantea que no lo han asesorado en la comunidad. Solo 11 para el 36,7% refiere que lo ha asesorado y educado el médico y enfermera del consultorio; 8 para el 26,7%, los familiares; 3 para el 10% los amigos y 2, para el 6,7%, el profesor de Educación Física.

En cuanto a medios y vías utilizadas para el asesoramiento y la educación para enfrentar la enfermedad en la comunidad, los 12 pacientes que referían haber sido asesorados y educados plantean que ha sido a través del diálogo, representando el 40% de la muestra estudiada.

Asimismo podemos decir que la educación para enfrentar la enfermedad no está ejerciendo la influencia necesaria para que los pacientes estudiados asuman favorablemente su tratamiento, lo que se reafirma cuando el 100% planteó que le gustaría y que siente necesidad de ser asesorado y educado en el afrontamiento de su enfermedad en su comunidad.

Con la dieta cumplen 25 que representan el 83,3%, y otros 25, con los medicamentos y con los ejercicios físicos, solo cumplen 10 que para el 33,3%. En los resultados se evidencia cierta contradicción entre la realidad de lo que llevan a la práctica los pacientes y lo que ellos creen necesario para su tratamiento; pues solamente 10 pacientes cumplen con el componente ejercicios físicos para un 33,3%; aunque 25, que representan el 83,3% del total plantean necesario el ejercicio físico para el tratamiento de su enfermedad y solo 5, el 16,7% no lo considera necesario.

Al analizar la frecuencia con que realizan el ejercicio físico a la semana; encontramos que 4 pacientes lo practican todos los días para un 13,3%; 3, entre 1 y 2 días semanales para un 10% y otros 3, entre 3 y 5 días semanales para un 10%. Estos ejercicios son ejecutados por los pacientes en la casa (un 20%) y en la calle (un 13,3%) y en su mayoría, sin asesoría. Solo 2 refieren realizar los ejercicios bajo la dirección del profesor de Educación Física.

Estos datos resultan contradictorios ya que según la muestra las actividades que les gustaría realizar son las de carácter físico, lo que se evidencia con una frecuencia de 25 pacientes para un 83,3%. Por otra parte, al 20% de los pacientes les gustaría realizar actividades recreativas; 4 para un 13,3% prefieren las actividades físicas recreativas y a 2, para un 6,7% les gustaría practicar algún deporte.

Con respecto a las actividades educativas y físicas.

El conjunto de actividades educativas y físicas que se propone está estructurado en función de las necesidades, potencialidades y características individuales de los pacientes diabéticos de la tercera edad en el Consejo Popular "Celso Maragoto Lara" del municipio Pinar del Río y se sustenta en la experiencia de un grupo de especialistas dedicados al tratamiento de la diabetes mellitus, así como diferentes instituciones que han realizado esta actividad durante muchos años, como el Centro de Actividad Física y Salud de la Facultad de la UCCFD "Manuel Fajardo" y el Centro del Diabético, ambos en Pinar del Río.

El plan educativo puede ser adaptado a las circunstancias personales, sociales, culturales, económicas, de cada paciente, así como al tipo y momento evolutivo de la enfermedad. Favorece la bidireccionalidad en la relación educativa.

Sobre esta base trabajamos con las siguientes técnicas educativas:

- Charlas
- Discusión en grupo

Por otra parte tuvimos en cuenta:

- La duración del ejercicio físico para diabéticos debe oscilar entre los 20 y los 60 minutos, con una Intensidad del 50 -70% de la frecuencia cardiaca máxima y se recomienda su realización diariamente y que se realicen en condiciones aeróbicas.
- El aumento gradual y progresivo de la carga, junto con la medicación y la dieta, diferenciando las cargas según las respuestas del paciente.
- Siempre que se trabaje con diabéticos, disponer de bebidas azucaradas en el lugar de trabajo.

Observaciones metodológicas.

- Hay que mantener un ritmo de respiración constante.
- La toma de pulso tiene que hacerse antes de comenzar, en el momento de máxima intensidad, y después de la realización de los ejercicios.
- Es aconsejable trabajar los ejercicios de bajo impacto.
- No realizar ejercicios donde la cabeza se encuentre por debajo de la altura del corazón. Esto puede ocasionar mareos que pueden dificultar la circulación sanguínea.
- No mantener mucho tiempo los brazos por encima del nivel de los hombros, porque puede causar un aumento de la presión arterial.

Precauciones.

- Llevar el calzado adecuado y practicar una buena higiene de los pies.
- Ser conscientes de que las medicaciones pueden influir en la capacidad para apreciar los síntomas hipoglucémicos.
- Saber que hacer ejercicio con excesivo calor puede causar problemas a los diabéticos con neuropatías periféricas.
- Los pacientes con retinopatía no deben realizar actividades que provoquen aumentos considerables o irregularidades de la tensión arterial.

- Los pacientes deben contar con la aprobación del médico antes de iniciar un entrenamiento tras haberse sometido a un tratamiento con láser.

Condiciones para que las actividades físicas sean productivas.

- Que se muevan grandes masas musculares
- Que sea continuado
- Basta con hacer actividades físicas 30 minutos al día, tres días a la semana como mínimo. Sea cual sea el ejercicio, debe limitarse de tal forma que las pulsaciones (frecuencia cardiaca) en ningún caso supere la resultante de aplicar la fórmula de: $\text{Frecuencia cardiaca máxima} = 220 - \text{edad (años)} \times 0.7$

El plan de ejercicio debe ser individualizado, considerando:

- Edad.
- Si ha practicado ejercicio anteriormente.
- Si padece enfermedades que lo contraindiquen.
- El estado de salud actual.

Conclusiones

1. En el análisis sobre los fundamentos teóricos existentes acerca de la diabetes mellitus y su tratamiento, se incluyen las mismas actividades físicas para personas diabéticas que para las que no padezcan de ninguna enfermedad, siempre y cuando el paciente tenga un buen control metabólico y cumpla con las medidas higiénicas y sanitarias.
2. A través del diagnóstico realizado a los pacientes diabéticos, de la tercera edad del consultorio #154 del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar del Río se pudo constatar que no se le daba a la mayoría de ellos asesoramiento con respecto a su enfermedad en la comunidad, ni tampoco realizaban ejercicios físicos.
3. La propuesta de actividades educativas y físicas posee requisitos basados en las características de la Diabetes mellitus, está constituido por diferentes tipos de actividades físicas como: juegos, ejercicios aeróbicos, ejercicios respiratorios, entre otros y por la parte educativa: las charlas y el debate en

grupo, ofreciendo la posibilidad de actuar en función de mejorar el control metabólico.

BIBLIOGRAFIA

1. Abad, L. V. (1993). Individuo y sociedad: la construcción de la identidad personal. En García de León, M., A, de la Fuente y G, Ortega. Barcelona: Barcanova.
2. American Diabetes Association (1997, 8 de diciembre), En Bayer: hablemos de la diabetes. Disponible en: <http://www.diabetes.org/DiabetesCare/Supplement197/s51.htm> [2005, 17 de mayo].
3. American Diabetes Association (1997, 8 de diciembre), En Diabetes Mellitus and Exercise. Position statment. Disponible en: <http://www.diabetes.org/DiabetesCare/Supplement197/s51.htm> [2002, 22 de marzo].
4. Annicchiarico, RJ.(2002). La actividad física y su influencia en una vida saludable. Revista Digital - Buenos Aires.
5. Arnaz, J. (1990). El Curriculum y el proceso de enseñanza - aprendizaje en la planeación curricular. México: Trillas.
6. Arnold, P. J. (1991). Educación física, movimiento y currículum. Madrid: Morala-MEC.
7. Altuve S y Rivas A. (1998). *Metodología de la Investigación*. Módulo Instruccional III. Caracas: Universidad Experimental Simón Rodríguez.
8. Del Villar, F. (1994). La credibilidad de la investigació cualitativa en l' ensenyament de l' Educació Física. Apunts, n⁰ 37, 26-33.
9. Departamento Nacional de Educación Física. (1987). Ejercicios físicos con fines terapéuticos (II parte). La Habana]: INDER.
10. Devís, J. (1995). Educación Física deporte y currículum: Investigación y desarrollo curricular. Madrid: Aprendizaje visor.
11. Devís, J. (2000). Actividad física, deporte y salud. Barcelona: INDE.

12. Devís, J. (1994). Educación Física y desarrollo del Currículum: Un estudio de casos en investigación colaborativa. Tesis Doctoral Universidad de Valencia.
13. Devís, J. (2001), La Educación física y la salud en el siglo XXI. Alcoi: Marfil.
14. Juvenile Diabetes Foundation Internacional (1998, 3 de enero), Para los padres: el cuerpo de su hijo. En: Diabetes y ejercicio. Disponible en: <http://www.jdfcure.com/brch12.htm> [2006, 22 de mayo]
15. Juvenile Diabetes Foundation International (1996, 23 de febrero), En Educational Publications. Diet, Exercise and Diabetes. Disponible en: <http://www.jdfcure.com/brch12.htm> [2004, 12 de abril].
16. The Expert Committee on the Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus (1998, 29 de marzo), En: Grupos Diabetes SAMF y C. Disponible en: <http://www.diabetes.org/DiabetesCare/Supplement/s8.htm> [2005, 24 de abril].

ACTIVIDADES LÚDICAS, RÍTMICAS Y TERAPÉUTICAS PARA REHABILITAR A NIÑOS CON PIE PLANO

AUTOR: Ariadna Jiménez Caiser

C.I. 6187001

ariadna_jim@hotmail.com

PAIS: Bolivia

San Carlos, octubre del 2011

El presente trabajo se está llevando a cabo en la sección F del C.E.I.S. “Año internacional del niño” ubicado en la comunidad las tejitas, San Carlos Estado Cojedes, donde se observa una cantidad de once niños con edades entre cuatro a cinco años que presentan pie plano y corren el riesgo de sentir dolor en los pies constantemente, desgastar las suelas de sus zapatos con rapidez, sentir debilidad en los pies, entre otros consecuencias si no son tratados a tiempo.

Existen investigaciones relacionadas con el presente trabajo, entre ellos mencionamos a los siguientes:

Robles (2010) en su trabajo que lleva como título: “Juegos Recreativos para incentivar el tratamiento fisioterapéutico del pie plano flexible en niños y niñas de 6 años del sector 2 de la comunidad de Bello Monte”, se propuso diseñar un plan en sesiones conjuntas de padres e hijos realizadas al aire libre, que les permitan conocer esta patología y aprender los ejercicios para fortalecer los músculos, el desarrollo normal del pie y estimularlos a través del juego para la realización diaria de los mismo en sus hijos. El autor concluye que se debe establecer al juego como recurso de apoyo en la fisioterapia de la rehabilitación del pie plano y la sesión conjunta favorece la relación padre-hijo.

Por su parte, Pérez y Choclatl (2007) llevaron a cabo un proyecto de título: “Detección de pie plano”, detectaron en los niños del nivel preescolar el padecimiento de pie plano; donde se buscó la capacitación de una doctora para que imparta el curso-taller de podología a los representantes, posteriormente dar

seguimiento al diagnóstico del especialista llevando a cabo un programa de actividades de rehabilitación, involucrando la participación activa de los padres.

Esta actividad tuvo gran impacto en la comunidad, por su importancia en el niño de nivel preescolar, incluso por medio del Centro de Salud contratan un especialista para darle continuidad y seguimiento a los niños con alteraciones en el pie, incluso el D.I.F. Colabora con plantillas, consultas con especialistas, para el seguimiento y se continúe previniendo este tipo de alteraciones.

Ahora bien, dentro del contexto particular de la investigación, al realizar el diagnóstico a través de la plantografía en los niños en donde marcaban su huella plantar con pintura en pie y el test-postural se detectó la existencia de niños y niñas con pie plano, donde se diseña un programa de actividades para solventar esta situación y mejorar el desarrollo normal del pie. En atención a la presente situación, se plantea como principal interrogante: ¿Cómo favorecer la rehabilitación del pie plano en niños a través de la actividad física terapéutica?

OBJETIVOS

Objetivo General

- Proponer un programa combinando actividades lúdicas, rítmicas y terapéuticas para rehabilitar a niños con pie plano.

Objetivos Específicos

- Diagnosticar las deformidades en los pies de los niños.
- Identificar tratamientos previos aplicados.
- Diseñar el programa combinado de actividades lúdicas, rítmicas y terapéuticas para rehabilitar a niños con pie plano.
- Aplicar el programa de actividades lúdicas, rítmicas y terapéuticas.

TIPO DE INVESTIGACIÓN

Hurtado (2010) define que el objetivo de una investigación evaluativa es evaluar los resultados de uno o más programas, que han sido, o están siendo aplicados dentro de un contexto determinado.

Por lo tanto el tipo de investigación en los que se encuentra enmarcado el presente trabajo es evaluativa porque intenta resolver una situación, llenar una necesidad a través de la aplicación de un programa de intervención, el cual mide los efectos que produjo la solución del problema y es evaluado en el transcurso de la investigación.

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Según Fidias (2006) señala diseño de investigación es la estrategia general que adopta el investigador para responder al problema planteado y los clasifica en: Documental, de campo y experimental.

El presente trabajo de investigación pertenece a un diseño de campo por consistir en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular o controlar variable alguna, es decir, el investigador obtiene la información pero no altera las condiciones existentes. De allí su carácter de investigación no experimental.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Fidias (2006) señala que la población es un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. Esta queda delimitada por el problema y por los objetivos planteados.

Por su parte Hernández, Fernández y Baptista (2006) definen la muestra es, en esencia, un subgrupo de la población. Digamos que es un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que llamamos población, además categorizan las muestras en dos grandes ramas, en la cual la presente investigación se encuentra enmarcada en las **muestras no probabilísticas** que lo definen como subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad sino de las características de la investigación.

Para efecto de la presente investigación, la muestra está conformada por 11 niños y niñas que fueron seleccionados de acuerdo a las características de la investigación y representan el 42,3% de la población total.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Fidias (2006) señala que un instrumento de recolección de datos es cualquier recurso, dispositivo o formato que se utiliza para obtener, registrar o almacenar información, por otra parte, la observación es una técnica que consiste en visualizar o captar mediante la vista, en forma sistemática, cualquier hecho, fenómeno o situación que se produzca en la naturaleza o en la sociedad, en función de unos objetivos de investigación preestablecidos.

La técnica que se aplica en el presente trabajo es la observación directa estructurada, mediante la aplicación del test-postural, la cual permitirá diagnosticar las deformidades que presentan los niños y niñas.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

1. Primer periodo:

Objetivos:

- Diagnosticar la planta de los pies y las deformidades en los niños.
- Enseñar hábitos de ejecutar correctamente las funciones de la vida diaria como el sentarse, pararse y caminar.
- Adaptar al niño al compás, acento y ritmo de la música con pasos básicos, mediante movimientos repetidos para fortalecer los músculos tibial anterior-posterior, peroneo lateral largo y fascia plantar.
- Observar la coordinación y equilibrio en el momento que se ejecutan las actividades.

CONTENIDO	SESIONES POR SEMANA			
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
<ul style="list-style-type: none"> • Planta grafía • Test – postural 	X			

• Ejercicios mediante juegos que crean el hábito de la buena postura y que faciliten el contacto directo de la planta de los pies con el suelo.		X		X
• Ejercicios de bajo impacto mediante actividades rítmicas con juegos de expresión y los siguientes pasos básicos: Marcha, step - touch, balanceos, uve y touch – step.			X	
• Ejercicios de fuerza mediante juegos para lograr la estática del pie y el apoyo de las puntas.				X

2. Segundo periodo:

Objetivos:

- Aplicar ejercicios de destreza a través de juegos, donde se realice la estimulación de la planta de pie y fortalezcan los flexores de los dedos lumbricales y flexor corto del dedo grueso.
- Enseñar las posiciones en pareja, formaciones y uso de implementos en las actividades rítmicas.
- Combinar los pasos de bajo y alto impacto con las posiciones, formaciones y uso de implementos.

CONTENIDO	SECCIONES POR SEMANA		
	Semana 5	Semana 6	Semana 7
• Ejercicios de fuerza combinados de bajo y alto impacto mediante actividades rítmicas empleando los siguientes pasos: Cruzado, lunch, caballo, esquí, comba, jumping y saltitos.	X		X
• Ejercicios terapéuticos de destreza a través de juegos para el aumento de la resistencia del pie para la bipedestación, la marcha y la carrera.		X	X

<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios combinando los pasos básicos (bajo y alto impacto), posiciones en pareja (abierta y frente a frente), formaciones (fila, hilera, círculo sencillo y cuadrado) e implementos. 			X
---	--	--	---

3. Tercer periodo:

Objetivos:

- Evitar la progresión de la deformidad.
- Fortalecer los músculos de los miembros inferiores.
- Lograr el aprendizaje por parte de los niños para la incorporación en su tiempo libre de forma recreativa.

CONTENIDO	SECCIONES POR SEMANA		
	Semana 8	Semana 9	Semana 10
<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios combinados de fuerza y destreza a través de juegos para fortificar los músculos de las extremidades inferiores. 	X		X
<ul style="list-style-type: none"> Pasos básicos de un baile tradicional compuesto por pasos básicos, posiciones, formaciones incluyendo las figuras (serpentina o zigzag, espiral o caracol y puente) y la composición de una tabla gimnastica combinando movimiento de brazos y piernas. 		X	
<ul style="list-style-type: none"> Realización de los ejercicios terapéuticos a través de los juegos: Ludo-terapia y Todi. 	X		X

RESULTADO DE DATOS (INCIAL)

	NOMBRES	PIE IZQUIERDO		PIE DERECHO	
1	Agénismar López	30,90%	Pie plano	23,60%	Pie plano
2	Marcos Barreto	18,60%	Pie plano	18,50%	Pie plano

3	Gianna Badiali	38,00%	Pie plano/Normal	44,30%	Pie normal
4	Wilder Machado	21,90%	Pie plano	21,90%	Pie plano
5	Oriana Rojas M.	35,50%	Pie plano/Normal	33,80%	Pie plano
6	Clereanny Páez	32,30%	Pie plano	44,60%	Pie normal
7	Chriss Fuenmayor	23,90%	Pie plano	31,30%	Pie plano
8	Jesús Ilarraza	32,80%	Pie plano	40,30%	Pie normal
9	Leidanny Ramírez	23,30%	Pie plano	30,10%	Pie plano
10	Nathaly Alvaréz	31,10%	Pie plano	37,70%	Pie plano/Normal
11	Katrina Salazar	43%	Pie normal	29,20%	Pie plano

MEDIA:	30,10%	Pie plano	32,30%	Pie plano
---------------	---------------	------------------	---------------	------------------

RESULTADO INICIAL DEL TES- POSTURAL
PLANO FRONTAL (VINTA ANTERIOR)

		PIES			RODILLAS			PELVIS			CABEZA		
		Normales	Valgos	Varos	Normales	Valgas	Varas	Normal	Más Baja		Normal	Torsionada	
									Izq.	Der.		Izq.	Der.
1	Agenismar Elianny López Perez	X			X			X			X		
2	Marcos de Jesús Barreto Sanchez	X				X		X			X		
3	Gianna Sofía Badiali Pérez		X			X		X			X		
4	Wilder José Machado Valero		X			X		X			X		
5	Oriana Geraldine Rojas Méndez	X				X		X					X
6	Clereanny Alejandra Páez Sequera	X			X			X				X	
7	Chriss Adrián Fuenmayor Vilera	X				X		X			X		
8	Jesús Ilarraza	X			X			X					X
9	Leidanny Ramírez	X			X			X			X		
10	Nathaly Alvaréz	X				X		X			X		
11	Katrina Salazar		X			X		X			X		

PLANO SAGITAL

		RODILLAS			GLUTEOS			ESPALDA					ABDOMEN			TORAX				HOMBROS			CABEZA		
		Normales	Hipereextendidas	Flexionadas	Normales	Promientes	Aplanados	Normal	Plana	Cifótica	Lordótica	Cifolordótica	Normal	Prominente	Flácido	Normal	Prominente	Embudo	Quilla	Normales	Retraídos	Adelantados	Normal	Adelantada	Retraída
	NOMBRES																								
1	Agenslismar	X			X			X						X		X						X		X	
2	Marcos		X		X				X						X	X						X	X		
3	Gianna		X		X			X					X			X				X			X		
4	Wilder	X				X		X						X		X				X			X		
5	Oriana	X				X		X						X		X				X			X		
6	Clereanny	X			X					X				X		X						X		X	
7	Chriss	X					X		X					X		X				X			X		
8	Jesús	X					X	X					X					X				X	X		
9	Leidanny	X			X			X						X				X				X		X	
10	Nathaly		X		X			X					X			X						X	X		
11	Katrina	X				X		X						X			X			X			X		

PLANO FRONTAL (VISTA POSTERIOR)

		PELVIS			COLUMNA VERTEBRAL			DESP. DE LA LINEA DE GRAVEDAD			GIBOSIDAD COSTAL			HOMBROS					CABEZA			
														Mas baja		Mas bajo		Torsionada				
		Normal	Izquierda	Derecha	Normal	Grado I	Grado II	Grado III	No	Si		No	Si		Normales	Caídos	Elevados	Izquierda	Derecha	Normal	Izquierda	Derecha
										Izq.	Der.		Izq.	Der.								
	APELLIDOS Y NOMBRES																					
1	Agenismar López	X			X				X			X				X			X			
2	Marcos Barreto	X			X				X			X				X			X			
3	Gianna Badiali	X			X				X			X			X				X			
4	Wilder Machado	X			X				X			X			X				X			
5	Oriana Rojas	X			X				X			X			X						X	
6	Clereanny Páez	X			X				X			X			X				X			
7	Chriss Fuenmayor	X			X				X			X			X				X			
8	Jesús Ilarraza	X			X				X			X			X				X			
9	Leidanny Ramírez	X			X				X			X			X				X			
10	Nathaly Alvaréz	X			X				X			X			X				X			
11	Katrina Salazar	X			X				X			X			X				X			

ALTERNATIVA ORGANIZATIVA DE EJERCICIOS AERÓBICOS POR ETAPAS PARA EL AUMENTO DE LA CAPACIDAD AERÓBICA DE LAS PRACTICANTES PERTENECIENTES AL CONSEJO POPULAR CENTRO.

Autores: Lic. Eduardo Sandoval García

Msc. Julio Román Águila.

Reinier de la Cruz Cadaya

Correo electrónico: mcadaya@uclv.edu.cu

País: Cuba

Provincia: Villa Clara.

Municipio: Santa Clara.

Institución: Combinado Deportivo 26 de Julio.

Resumen

La presente investigación se desarrollo en el consejo popular centro del municipio Santa Clara, tomando como unidad de investigación a las pacientes obesas de la circunscripción #4 , derivándose como motivo fundamental a investigar, la insuficiente capacidad aeróbica que presentan las practicantes obesas de dicha circunscripción, al transitar por las diferentes etapas del programa nacional gimnasia al paciente obeso. Los métodos que se emplean son del corte teórico, empíricos y estadísticos-matemáticos. Para darle cumplimiento a los mismo se fundamenta la problemática actual formulada, se tiene en cuenta un análisis histórico lógico de la gimnasia con el obesos y se manejan diferentes criterios de especialista, se utiliza la observación participante durante tres frecuencias a clases semanales, la encuesta transita por los profesores de cultura física que imparten clases al practicante obeso con el propósito de obtener información sobre la temática de investigación, el análisis porcentual se establece para la cuantificación de los resultados obtenidos mediante la aplicación de las técnicas de investigación. Se obtiene como resultado insuficiente conocimiento en sus respuestas sobre el trabajo con los pacientes obesos en las diferentes comunidades de la provincia Villa Clara por lo que se propone aplicar una alternativa organizativa de ejercicios aeróbicos por etapas en las clases para practicantes obesos del consejo centro de Santa Clara.

Introducción

El organismo humano es una obra de perfección que nada en el mundo puede sustituirla, tal es así que la energía que obtenemos mediante los alimentos, la utilizamos en los trabajos que realiza el organismo tanto internamente, desde el funcionamiento de los órganos o metabolismo basal, hasta la secreción de una pequeña lágrima o la transformación en calor para mantener la temperatura corporal de manera externa, en el movimiento diario.

Pero en ocasiones, no gastamos todas las calorías que ingerimos provenientes de la grasa, los hidratos de carbono, las proteínas o el alcohol, y el cuerpo las

reserva, convirtiéndolas en tejido graso o adiposo, siendo así un mecanismo de supervivencia. Cuando el contenido energético de los alimentos que se ingieren está por encima de los gastos energéticos que el ser humano presenta, se dice que se está en presencia de un balance energético positivo. Es lo que lleva a cabo a la aparición de unas de las enfermedades más comunes la **obesidad** o epidemia del siglo XXI. En la prehistoria se comía un día mucho, según el animal que se hubiera cazado o simplemente la pieza del mismo que se ingiriera, esto traía consigo que después podían pasar varios días sin comer algún otro alimento; posibilitando de esta manera el almacenamiento extra de la energía (la grasa) “dispensa” de la que iría consumiendo el organismo hasta que hubiera más alimentos.

Existen evidencias históricas desde épocas muy remotas que manifiestan la obesidad como una enfermedad antigua, cuya aparición coincide con el desarrollo de la civilización propiamente dicha, ya que no hay demostraciones que existiera obesidad en el hombre primitivo, lo cuál, es atribuible a una intensa actividad física obligada por las condiciones de su existencia y hábitos alimentarios, muy diferente a los de hoy en día.

En la actualidad el modo de alimentarse ha cambiado, pero el cuerpo sigue tendiendo a almacenar en exceso.

La obesidad en tiempos antiguos era considerada un signo de belleza y en los niños un signo de salud. Posteriormente ese concepto fue cambiando y durante

el siglo pasado comenzó a considerarse como una materia de cuidado personal, mientras que hoy es un asunto de salud pública y de inquietud política, en Cuba y el mundo, por la alta cantidad de personas afectadas.

A lo largo de la historia de la humanidad, los aspectos sociales y culturales han tenido una gran importancia en el concepto de la obesidad, así pues, esta ha sido considerada como signo de fertilidad en la edad de piedra, en las culturas antiguas era considerada indicador de salud y prosperidad, mientras que para otros significaba belleza y en la sociedad moderna es considerada como estigma social sin embargo, uno de los problemas que enfrenta la población mundial actual, es la tendencia consumista, manifestada a partir del desarrollo de la Revolución Industrial. Los países del primer mundo hoy en día, llevan a cabo la delantera en las enfermedades crónicas no transmisibles producto del estilo de vida que la propia sociedad les impone. Por citar un ejemplo los estadounidenses consumen **20** veces más la denominada comida chatarra que otros países, en encuestas realizadas por la OMS a personas del gigante americano, plantearon que consumen ese tipo de comida producto del escaso tiempo que tienen en el trabajo, o sea entre una jornada y otra (almuerzo), otros resultados esbozan que le es más económico comer en restaurantes, cafeterías, ciber-café, una vez que terminan la jornada laboral, otros afirman que por cuenta de la variedad de trabajos que mantienen almuerzan y comen en lugares específicos, donde por lo general la comida no es nada saludable, por último, la gran mayoría plantean que no prefieren cocinar en casa y que solo lo hacen una vez por semana (domingo). Unido a todo esto la mayoría no practica actividad física puesto que el riesgo a padecer una enfermedad crónica no transmisible.

Es por ello que en el mundo existe más de 100 000 millones de personas con sobrepeso contra 800 millones de desnutridos y entre ellas unas 300 que representan el 5% del total están atendida clínicamente y diagnosticada como obesas.

Se estima que en la actualidad mueren (mortalidad de proporción de fallecidos en un tiempo de determinado por una causa específica unos tres millones de personas relacionadas con la obesidad y que para el 2020 las muertes ascenderán a 5 millones. Si añadimos a estas cifras el impacto sobre la

morbilidad(proporción de pacientes que vienen una enfermedad en un período de tiempo), la mortalidad que es la segunda causa de muerte prevenible y los costos socio-económicos que tiene asociada, bastaría para subrayar la magnitud explica el porqué de la obesidad cuando es clasificada a nivel mundial como " La Gran Epidemia de Siglo XXI"

Es por ello que Cuba país en vías de desarrollo viene realizando importantes reformas en su sistema de salud desde los años 60 como parte fundamental de los cambios del período revolucionario. El sistema cubano de salud social ha determinado que el ejercicio de la práctica médica en combinación con las actividades físicas esté orientado a la comunidad para que ambas sean preventivo curativas y que así se cumpla la integración Salud- Deporte la cual es respaldada por sus respectivos ministerios.

No obstante los cambios ocurridos en el estado de salud de la población cubana en las últimas tres décadas son expresión de alta prioridad y los esfuerzos realizados por la Revolución en la esfera social en la transformación cualitativa del nivel de vida de los ciudadanos.

No obstante, estadísticas recientes muestran datos alarmantes a partir de los resultados de la última Encuesta Nacional de Factores de Riesgos Cardiovasculares aplicada por el Ministerio de Salud Pública (MINSAP) la cual reporta un 42.6% de sobrepeso en nuestra población, destacándose el sexo femenino en un 47% más que en el masculino con 37.6% siendo alarmante, alrededor del 13% en niños comprendidos en la edad de 1 a 14 años de edad.

Lograr una longevidad satisfactoria motiva a la reflexión no solo de la población de todas las edades, sino también de los profesionales de la salud. La esperanza de vida está condicionada en un 25% por los genes; pero el 75% depende de los factores reconocido bajo el concepto de estilo de vida. En los últimos años la esperanza de vida a unos límites extraordinarios, se calcula, por ejemplo que los niños que nacen ahora podrán vivir 100 años

Cuba es uno de los países latinoamericanos con una mayor esperanza de vida, con una media de 75 años pero no se trata únicamente de vivir más, **sino de hacerlo mejor**. Por esta razón los esfuerzos del MINSAP e INDER están volcados a mejorar la calidad de vida a partir de la implementación de convenios de trabajos.

Santa Clara con una población de obesos de 10180 en el municipio no escapa del aumento de esta morbilidad y es por eso que a pesar de que existen programas de actividad física en la comunidad que se encuentran destinados para el tratamiento de esta enfermedad, carecen de un orden metodológico por etapas para el desarrollo de las actividades aeróbicas durante la planificación y ejecución de las clases trayendo como consecuencia la siguiente situación problemática: insuficiente capacidad aeróbica que presentan las practicantes obesas del consejo centro, y se derivó como problemática científica ¿Cómo influye una alternativa organizativa de ejercicios aeróbicos por etapas en el incremento de la capacidad aeróbica de las practicantes obesas pertenecientes al consejo popular centro? .

Es por ello que a partir de lo anterior se describen los siguientes objetivos de nuestra investigación:

Objetivo General

Proponer una alternativa organizativa de ejercicios aeróbicos por etapas que contribuya al incremento de la capacidad aeróbica de las practicantes obesas pertenecientes al consejo popular centro del municipio Santa Clara.

Objetivos Específicos.

- 1-Diagnosticar el estado inicial y evolutivo de la capacidad aeróbica de las practicantes obesas.
- 2- Aplicar la alternativa organizativa de ejercicios aeróbicos por etapas.
- 3-Valorar los resultados alcanzados en las diferentes etapas.

En nuestra investigación se trabajó en un período de 10 meses con **grupo de sujetos** integrado por 22 adultas pertenecientes a la circunscripción #4 del consejo centro.

Se seleccionaron a partir de un criterio intencional no probabilístico, a partir del sedentarismo que desarrollan estas trabajadoras en su centro, además de la estadística que se tiene en el mencionado consejo popular. Se solicitó su consentimiento informado para participar en la investigación.

La metodología que empleamos para la obtención de los resultados científicos de nuestra investigación, fue la siguiente:

Los métodos a empleados permitieron revisar las fuentes bibliográficas para fundamentar el problema enunciado, se analizaron conceptos, criterios clasificaciones y valoraciones de los últimos cinco años.

Histórico-Lógico, Análisis-Síntesis e Inductivo-Deductivo los cuales me permitieron realizar un estudio profundo de las fuentes bibliográficas para fundamentar el problema enunciado. Los métodos teóricos cumplen una función gnoseológica importante, ya que posibilitan la interpretación conceptual.

Los del corte empírico crearon las condiciones para obtener información sobre el estado de nutrición de las practicantes, gustos y preferencias por los ejercicios, así como la función de la actividad física como vía para mejorar su calidad de vida. A partir de los resultados de estos instrumentos donde se les aplicó la entrevista a 6 profesores de cultura física del municipio de Santa Clara que imparten clases de gimnasia al paciente obeso. Es por ello que se analiza mediante el método estadístico el procesamiento de la información obtenida por dichos métodos y técnicas en los cuáles nos apoyamos para el en el procesamiento de los datos registrados en el análisis porcentual

Desarrollo

Para el desarrollo de nuestra investigación comenzamos aplicándole un test o prueba funcional de consumo máximo de oxígeno para conocer el estado actual o inicial de la capacidad aeróbica de todas las practicantes obesas.

De acuerdo con los resultados alcanzados al aplicar el diagnóstico inicial al 100% de todas las practicantes obesas es que se propone una alternativa organizativa de ejercicios aeróbicos por etapas que pueden emplear los profesores de cultura física y área terapéutica que imparte clases de gimnasia para pacientes obesos.

El programa gimnasia al paciente obeso para su tratamiento se encuentra diseñado en tres etapas:

Etapas de Adaptación

En esta etapa inicial del programa cuyo objetivo específico fundamental es que el obeso transite de un estado sedentario a la etapa de adaptación posibilitando una mejor adaptación de estos practicantes a la actividad física, por lo tanto el

trabajo aeróbico comenzará con la **caminata** (60-70 pasos por minutos) como primer ejercicio aeróbico de bajo impacto.

Luego se continuará con la **marcha** estática o dinámica (70-80 pasos por minutos) como segunda actividad aeróbica de bajo impacto pero donde no se aprecia tanto el apoyo plantal de los pies para evitar la fase de vuelo.

Seguidamente se comenzará a combinar la **caminata-marcha** con una intensidad de (90-100 pasos por minutos) para realizar la actividad aeróbica con intensidad variada.

Finalizando la etapa de adaptación culminaremos con el **trote** que se puede realizar de carácter dinámico o estático con una intensidad de (60-80 pasos por minutos).

Etapa de Intervención

Esta es una etapa de vital importancia porque es donde se comenzarán a incrementar las cargas físicas, aumenta el tiempo de duración del trabajo aeróbico y se comenzarán a combinar los diferentes ejercicios aeróbicos. Además dicha etapa tiene como objetivo fundamental Mejorar las diferentes capacidades condicionales en especial la resistencia aeróbica de larga duración porque es la recomendable para el restablecimiento de la salud.

Se comenzará con el **step terapéutico** con una intensidad de 15-25 subidas y bajadas por minutos.

Luego se combinara la **caminata-step terapéutico** a una intensidad variada de (90-100 pasos por minutos combinados con 26-35 subidas y bajadas por minutos).

Combinación de la **marcha-trote** a una intensidad variada de (80-90 pasos por minutos).

Se combinara el **step terapéutico-marcha** a una intensidad variada de (36 subidas o más por minutos con 100-110 pasos por minutos).

Etapa de Mantenimiento o Desarrollo

Esta etapa comienza una vez finalizada la etapa anterior revirtiendo una gran importancia porque es la que dura toda una vida y que además persigue como objetivo fundamental el mantenimiento de la condición física alcanzada en la etapa anterior combinando las diferentes actividades aeróbicas comenzando

con los **pasos básicos de bajo impacto** de la gimnasia aeróbica de salón (paso toque, doble paso, lunge etc.) siempre teniendo en cuenta los bites de la música porque estos son los que marcan la intensidad de la ejecución del trabajo aeróbico.

Combinación de la **caminata-pasos básicos de bajo impacto** de la gimnasia aeróbica de salón (110-120 pasos por minutos combinados a una intensidad de 120 bites por minutos que representan las frases musicales)

Luego se empleara el **baile** utilizando variados géneros musicales (mambo, chachachá, merengue, salsa, cumbia etc.)

Combinación de la **marcha-baile** a una intensidad (100-110 pasos por minutos)

Combinación del **step terapéutico-aeróbicos de bajo impacto** a una intensidad de 26 a 35 subidas y bajadas por minutos con 120 bites por minutos.

Combinación de **pasos básicos de bajo impacto de la gimnasia aeróbica-baile** con una intensidad de 110 bites por minutos.

Combinación del **trote-step terapéutico** a una intensidad (110-120 pasos `por minutos con 15-25 subidas y bajadas por minutos)

Combinación de **baile-step** a una intensidad de (36 o mas subidas y bajadas)

Resultados alcanzados

De forma global la encuesta aplicada muestra en sentido general que los profesores de actividad física en la comunidad que fueron encuestados presentaron insuficiente conocimiento en sus respuestas sobre el trabajo con los practicantes obesos en las diferentes comunidades de la provincia Villa Clara.

Preguntas	Profesores	B	%	R	%	M	%
1	11					11	100
2	11	11	100				
3	11	11	100				
4	11			2	10	9	90
5	11			2	10	9	90
6	11					11	100

Luego de aplicada la alternativa organizativa de ejercicios aeróbicos por etapas se realizo un riguroso análisis del comportamiento de la capacidad aeróbica de las practicantes obesa pertenecientes a la circunscripción #4, reflejando que existen diferencias significativas en los resultados obtenidos en al transitar por las diferentes etapas del programa nacional gimnasia al paciente obeso alcanzando en la etapa de adaptación en el diagnóstico inicial aplicado que solamente **2** practicantes obesas alcanzaron la calificación de bien representando el **10%** de los sujetos, **20** practicantes evaluados entre regular y mal lo que representa un **45%**. Finalizada la etapa de intervención obtuvimos como resultado cuantitativo que **2** practicantes fueron evaluados sobresaliente lo que representa un **10%** de los sujetos evaluados, además **8** sujetos fueron evaluados de bien, representando un **35%** de la muestra evaluada y culminamos esta etapa con **12** practicantes evaluados entre regular y mal lo que representa un **27%**.

En la etapa de mantenimiento o desarrollo **8** sujetos fueron evaluados de excelente, lo que representa el **35%** de la muestra evaluada con un resultado satisfactorio, mientras que **10** sujetos fueron calificados de bien lo que aporta a esta investigación el **45%** con otro resultado de carácter satisfactorio y finalizamos esta etapa reflejando que **4** practicantes obesas obtuvieron la calificación entre regular y mal lo que representa un **10%**.

Conclusiones

1-El diagnóstico inicial arrojo como resultado que las practicantes obesas carecen de capacidad aeróbica.

2-La alternativa organizativa de ejercicios aeróbicos por etapas aumento la capacidad aeróbica de las practicantes obesas.

3-Los resultados alcanzados fueron satisfactorios.

Bibliografía

1. Acosta, O. M. de (1985) Manual de diagnóstico y tratamiento en Endocrinología y Metabolismo. La Habana, Editorial Científico-Técnica:253-254
2. Amaro Méndez, S. (1991) Hormonas y actividad física. La Habana, Editorial Ciencias Médicas.
3. Amzallag, W. (2000) De perder peso al control del peso. Experiencia de un Programa. Revista Cubana Investigaciones Biomédicas. (Ciudad de la Habana) 1998-114
4. Barbany, M y M. Foz: Obesidad, concepto, Clasificación y diagnóstico, Anales Sis. San Navarra, 25:7-16. 2002.
5. Barría, R. M. y H. Amigo: Archivos Latinoamericanos de nutrición, 56:3-11, 2006
6. Bonet, D. (1998) El peso perfecto. Barcelona, Editorial Océano Ibis.
7. Carrillo, O., V. Figueroa y J. Lama: ¿Obesidad o salud? Usted elige, Editorial Proyecto Comunitario Conservación de Alimentos, La Habana, 2006.
8. Tratado de Medicina Interna V II No 1981. Editorial España. Madrid. Clasificación y valoración de las obesidades. Rev. Cubana Med Gener Intrgr. 1990; 6 (2): 256-283.
9. Collado Mesa A, Rodríguez Amaro M, Portilla del Canal L, Seuc Jo A. Efectividad terapéutica de una consulta grupal para el tratamiento de la Obesidad Rev. Cubana Med. 1987; 26 (11): 1278-1283.
10. Delgado Correa, W. y R. Guerrero Pérez. (1999) Un latido tras otro. Santiago de Cuba. Editorial Oriente.
11. Díaz de los Reyes, S. y A. García Álvarez. (1985) La Cultura Física Terapéutica y su influencia en la obesidad. En: Grupo Nacional de Áreas Terapéuticas de la cultura física.
12. Díaz de los Reyes, S (2003) PROGRAMA DE Cultura Física Terapéutica Adaptado a la Disminución ponderal (Tesis de defensa de maestría en Cultura Física Terapéutica) ISCF Manuel Fajardo.
13. Departamento Nacional de Educación física INDER. Los ejercicios físicos con fines terapéuticos 11 la Habana 145-156.
14. Díaz de los reses S.S.A García Álvarez (1985) La Cultura Física Terapéutica y su influencia en la obesidad .En Grupo Nacional de Áreas Terapéuticas.

15. Gonzáles Hernández Reinol “2006) Ejercicios Físicos y rehabilitación”
16. Gonzáles Hernández Reinol “Programa de cultura física terapéutica en el Paciente Obeso”
16. Roca Goderich, R s otros (1996) Temas de Medicina Interna Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
17. Rodríguez A.A (1988) Orientaciones generales para aplicar en el paciente obeso .Revista Cubana de Medicina General Integral (Ciudad de la Habana) Vol. 4n4:44-54
18. Rubalcaba Ordaz, L. y S. Canette Fernández. (1989) Ejercicio vs. Sedentarismo Cuidad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

APLICACIÓN DE UNA BATERÍA DE PRUEBAS PARA CONOCER LA CONDICIÓN FÍSICA DEL ADULTO MAYOR COMPRENDIDO ENTRE 60-90 AÑOS, DEL MUNICIPIO CENTRO HABANA, PROVINCIA LA HABANA.

Autores: Lic. Irina González Torres.

MS.c Leidys Escalante Candeaux

Dr.C Hermenegildo José Pila Hernández

RESUMEN

La evaluación de la condición física debe ser considerada como un aspecto a tener en cuenta a la hora de determinar la capacidad funcional del adulto mayor. Debido a la no existencia de valores referenciales, a partir de los cuales determinar el estado físico de los ancianos, y a las posibilidades que esta información nos daría a la hora de planificar la actividad física, fue lo que nos condujo a llevar a cabo esta investigación. El estudio se realizó en el municipio de Centro Habana, provincia La Habana, el cual sirvió de pilotaje para una posterior investigación de corte nacional. La misma se aplicó a 454 ancianos, de ellos 411 del sexo femenino y 43 del masculino, pudiéndose observar que el mayor porcentaje de participantes fue del sexo femenino. Como dato interesante también podemos decir que más del 50% (369) de la muestra es mayor de los 65 años para un 81,5%. Se aplicó una batería de pruebas que evaluó la flexibilidad, la fuerza, la rapidez, la coordinación y la resistencia en los siete test que a continuación referiremos: (1) Levantarse de la silla en 30 segundos **FUERZA**, (2) Flexión y extensión del brazo con pesa, en 30 segundos **FUERZA**, (3) Levantarse y recorrer 2,44 m y volverse a sentarse **EQUILIBRIO DINÁMICO Y AGILIDAD**, (4) Extensión del tronco para tocar la punta de los pies **FLEXIBILIDAD**, (5) Elevación de la rodilla durante 2 minutos **RESISTENCIA**, (6) Rascarse la espalda **FLEXIBILIDAD EN LA PARTE SUPERIOR DEL TRONCO**, (7) Recorrido durante 6 minutos **RESISTENCIA**. La aplicación de esta batería de pruebas, nos permitirá

conocer la dinámica de desarrollo para poder perfeccionar los planes y programas para estas edades, en el municipio de Centro Habana, provincia La Habana.

INTRODUCCIÓN:

La transformación de la sociedad cubana desde una entidad demográfica poco envejecida a otra con un tanto por ciento de adultos mayores crece cada día en relación a otros grupos poblacionales, siendo un tema poco debatido en ámbitos científicos e institucionales hasta hace pocas décadas. Durante el dominio colonial español y de la república capitalista dependiente, apenas se prestó atención gubernamental ni se realizaron estudios de importancia relevante sobre el tema.

Con el triunfo de la revolución es que el hombre se convierte en el elemento de mayor importancia de la sociedad, por lo que las viejas estructuras existentes quedan muy atrás en todas las áreas, trayendo como consecuencia la creación de nuevas estructuras que aseguren el bienestar mayor a toda la población. En una ocasión nuestro Comandante en jefe expresó: *“el objetivo fundamental del desarrollo del deporte en nuestro país: es la salud, el bienestar y la felicidad plena de nuestro pueblo”*, de ahí que asignemos gran importancia al estudio de la actividad física para el adulto mayor, con el fin de lograr una vejez segura y saludable, que propicie elevar la calidad de vida en este grupo poblacional.

A este proceso de cambios y transformaciones no esta ajena la cultura física, como una necesidad vital para el desarrollo y observación de la salud de nuestro pueblo, a través de sus diferentes manifestaciones. Para dar respuesta a esta necesidad el INDER, en estrecha relación con el MINSAP, puso en práctica un programa que tiene como objetivo fundamental lograr el aumento de la esperanza de vida y mejorar la salud en este sector de la población. Este programa se denominó Programa para Círculos de Abuelos o Tercera Edad, fundado en 1984 por el doctor Raúl Mazorra Zamora. Con la creación de este programa, se incorporó a los abuelos en diferentes actividades deportivas-recreativas como: participación en eventos de composición gimnástica, caminatas, maratones, etc. Por estas razones todo el esfuerzo que se puede llevar a cabo para contribuir a la

salud y bienestar de los ancianos en nuestra sociedad, es una de las tareas más humanas y hermosas, en la cual podemos desempeñarnos. Sin embargo, existe una exclusión a la hora de evaluar su condición física. En la tabla del Percentil'90, publicada por el Plan de Eficiencia Física LPV, 1996, vigente aún para la planificación de los profesores cubanos, no aparece el grupo mayor de 65 años y en el grupo de 61-65 años sólo se evalúan los individuos del sexo masculino. No hay ningún otro documento oficial que oriente la realización de otro tipo de evaluación, que no sea la prueba de resistencia realizada anualmente.

En bibliografía consultada se hace referencia a la evaluación de la condición física en varios grupos poblacionales, sin embargo en este grupo es escasa la información encontrada, por lo que se hace necesario investigar en este sentido, para lograr una metodología que permita evaluar a este grupo poblacional mayor de 60 años, la cual le permitirá al profesor tener un punto de partida para poder planificar y dosificar la actividad física a realizar, esta a su vez le dará la oportunidad de seguir siendo parte del sistema productivo, en actividades que les permitan sentirse útiles y transmitir experiencias, por ser individuos que poseen un cúmulopreciado de las mismas, en fin de que se sientan personas independientes, capaces de tomar decisiones por si mismos.

En tiempos más modernos, hemos vuelto la mirada hacia este sector de la sociedad. La respuesta la encontramos, fundamentalmente, en el fenómeno del envejecimiento sostenido de la población mundial. En efecto, datos estadísticos señalan que la población mundial aumentará en 2.500 millones de habitantes en los próximos 43 años, pasando de los actuales 6.700 millones a 9.200 millones en 2050. Asimismo, entre 2005 y 2050, la mitad del aumento de la población mundial se deberá al incremento de la población de 60 o más años de edad. Latinoamérica no escapa a estos cambios demográficos, donde se produce el envejecimiento poblacional y se calcula que en el 2050 habrá 190 millones de personas mayores en nuestro continente, Cuba es uno de los tres países más envejecidos de la región junto con Uruguay y Argentina.

Actualmente Cuba es uno de los países del Tercer Mundo de envejecimiento similar al de los más desarrollados, de cada 10 individuos uno es adulto mayor,

en el 2025, 1 de cada 4 cubanos tendrá más de 60 años.y para el año 2050 se espera que el grupo rebase a la población menor de 14 años, incluso represente hasta el 50% del total de la población elevando la esperanza de vida de los adultos mayores no solo significativamente, sino de forma sostenida.

PROBLEMA CIENTIFICO:

¿Cómo evaluar la condición física del Adulto Mayor, del municipio de Centro Habana?

OBJETO DE ESTUDIO:

La condición física del Adulto Mayor.

CAMPO DE ACCIÓN:

La evaluación de la condición física en el Adulto Mayor.

OBJETIVO GENERAL:

Aplicar una batería de pruebas para conocer la condición física del adulto mayor, en el municipio de Centro Habana.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Conocer los fundamentos teóricos, metodológicos y prácticos que fundamente la estructura de las pruebas, para evaluar la condición física del adultos mayor, en el municipio de Centro Habana.
2. Estructurar las pruebas que componen la batería a aplicar.
3. Seleccionar la muestra de las personas contempladas como adulto mayor comprendidas entre 60 y + de 85 años.
4. Seleccionar el equipo técnico que aplicará las pruebas a la muestra seleccionada y prepararlos teórica y prácticamente para su ejecución.
5. Aplicar la batería de pruebas a la muestra seleccionada.
6. Procesar estadísticamente los resultados, para conocer la dinámica de

desarrollo de cada prueba aplicada a la muestra seleccionada.

HIPÓTESIS:

La aplicación de una batería de pruebas para evaluar la condición física en el adulto mayor, permitirá conocer la dinámica de desarrollo para poder perfeccionar los planes y programas para estas edades en el municipio de Centro Habana, provincia La Habana.

Los métodos de investigación empleados fueron determinados considerando la naturaleza del estudio de tipo cuantitativa de alcance transversal, pues se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único y sus resultados serán socializados de inmediato con el objetivo de transformar el contexto.

MÉTODOS TEÓRICOS:

- **Métodos histórico y lógico:** Se utilizó para conocer, con mayor profundidad, los antecedentes del objeto que se investiga y las tendencias actuales, nacionales e internacionales, lo cual permitirá establecer las bases teóricas que sustentan la investigación.
- **Analítico Sintético:** Se aplicó para resumir los aspectos más importantes de la bibliografía consultada, vinculada con la problemática que se estudia. Presente en toda la investigación pues del análisis realizado se pudo dar respuesta a interrogantes, valorando además los aportes más significativos de los autores consultados.
- **Análisis Documental:** Se analizó un conjunto de documentos importantes y representativos como parte del tema que aborda la investigación.
- **Inductivo- deductivo:** En la elaboración de los objetivos específicos como sustento del desarrollo teórico de la investigación, aquí se combinó el procedimiento de lo general a lo particular.

MÉTODOS EMPÍRICO:

- **La medición:** Para aplicar la batería de prueba que permitirá evaluar la condición física de los adultos mayores objeto de la

investigación.

- **Estadísticos:** Para el procesamiento de los datos obtenidos en las mediciones realizadas a la muestra seleccionada, realizando un estudio descriptivo a través de los estadígrafos de tendencia central: media, moda y mediana y los estadígrafos de dispersión como desviación típica, así como los intervalos de confianza y los diagramas de cajas y bigotes para apreciar las regularidades por rango de edades en cada una de las pruebas.

PRINCIPALES APORTES DE LA INVESTIGACIÓN:

TEÓRICO – METODOLÓGICO: Se integran aspectos cognitivos esenciales en cuanto a la condición física: precisar los objetivos, facilitar un diagnóstico del grupo y la posibilidad de reorganizarlo, seleccionar los ejercicios adaptados a sus características y de esa manera planificar y dosificar la actividad docente. La investigación tiene una valiosa relevancia social, pues contribuye a elevar la calidad de vida del anciano: aumento de su autoestima, de su independencia, validismo, seguridad y utilidad social.

APORTE Y SIGNIFICACIÓN PRÁCTICA: Aplicación de una batería de pruebas para medir la condición física del adulto mayor; con métodos y procedimientos de trabajo para los profesores de educación física que atienden adultos mayores; los cuales permitirán conocer del estado actual de las variables estudiadas y describir los cambios.

NOVEDAD CIENTÍFICA: Por primera vez en Cuba, a nivel nacional, se contará con la información básica necesaria a fin de que se establezcan las normativas para el trabajo educativo con el adulto mayor en este campo.

DESARROLLO:

La educación física y el deporte ofrecen un amplio abanico de posibilidades en el que se enmarcan un sinnúmero de actividades a realizar por los ancianos, cualquiera de ellas es válida siempre y cuando permita abordar debidamente los objetivos del

programa. No existen actividades específicas para la ancianidad. Lo importante es que la actividad esté acomodada a las posibilidades del grupo, se presente de forma adecuada y reciba un tratamiento didáctico tal, que permita a todos los participantes realizarla con éxito. Este ha de ser siempre el denominador común.

Ahora bien, antes de proponer cualquier modalidad, es necesario efectuar una evaluación y análisis tanto de la actividad física a realizar como de la condición física del anciano con el fin de determinar el tipo e intensidad de trabajo más adecuado, para evitar posible complicaciones físicas durante el desarrollo del programa de actividades a realizar.

La prolongación de la vida y la capacidad de trabajo de las personas de edad avanzada es uno de los problemas sociales más importantes, en los que debe incidir el profesional de la Cultura Física. Muchas han sido las medidas encaminadas para proporcionarle al adulto mayor la posibilidad de mirar la vida desde un punto de vista esperanzador y sin temor de seguir adelante, por lo que aumentar la esperanza de vida en este grupo poblacional, ha sido uno de los proyectos de la Revolución desde sus inicios.

El término condición física se ve sometido, por diferentes autores, a modificaciones cuando es aplicado al ámbito de la actividad física y de la salud. Así podemos definir la condición física saludable como un estado dinámico de energía y vitalidad, que permite a las personas llevar a cabo tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio activo, afrontar las emergencias imprevistas sin fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar las enfermedades hipocinéticas derivadas de la falta de actividad física, y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual y a experimentar plenamente la alegría de vivir.

En la actualidad existe gran número de baterías de test cuyo objetivo es evaluar la condición física de la población. La mayoría de estas baterías están diseñadas para grupos poblacionales en concreto, por lo que no sería fiable y recomendable aplicar indistintamente una batería a cualesquiera de los grupos de edades por el riesgo que podría suponer. Con el fin de solucionar esta problemática metodológica, se han utilizado diversas baterías desde la primera mitad del siglo XX (Sargent 1921; Fleishman 1964; AAHPERD 1980; CPSAC 1987), si bien los

criterios y los factores valorados no han sido los mismos. Para la elaboración de las baterías de pruebas de la condición física destinadas a valorar la condición física saludable en adultos, en función de los siguientes criterios prioritarios: validez, fiabilidad, pertinencia, seguridad, aplicabilidad y economía.

La batería que se propone consta de siete tests:

- 1.- Levantarse de la silla en 30 segundos.
- 2.- Flexión y extensión del brazo con pesa, en 30 segundos.
- 3.- Levantarse y recorrer 2,44 m y volverse a sentar.
- 4.- Extensión del tronco para tocar la punta de los pies.
- 5.- Elevación de la rodilla durante 2 minutos.
- 6- Rascarse la espalda.
- 7.- Recorrido durante 6 minutos.

PROCEDIMIENTOS GENERALES PARA LA APLICACIÓN DE LA BATERIA DE PRUEBAS:

Las orientaciones para la aplicación de este trabajo fueron elaboradas por el Equipo Metodológico Nacional, con el fin de capacitar al personal de apoyo que participó en la investigación.

Previamente el metodólogo provincial y el municipal junto a los subdirectores de cultura física de los combinados deportivos, brindaron información detallada de las particularidades de la investigación a las autoridades o factores del territorio – INDER, CP, MINSAP, CTC, CDR, FMC, PNR, etcétera– el plan, con vista a la divulgación de la actividad y que, de esa manera, se pudieran incorporar a la investigación otros adultos además de los practicantes sistemáticos.

Se dejó establecido que no sería necesaria la suspensión de ningún test, ya que se le daría la oportunidad al adulto mayor a descansar en caso de manifestar algún síntoma de cansancio, siempre dentro del rango de la prueba.

Posteriormente, durante seis días de trabajo (del 6 al 11 de junio de 2011) se aplicó la batería de pruebas en una sola sesión de trabajo, con el objetivo de asegurar calidad y confiabilidad. La participación de los grupos se comportó similar

a la de su rutina diaria, cabe destacar que la medición se le aplicó tanto a los grupo de abuelos, tai-chi, como al anciano que se incorporó ocasionalmente.

El profesor responsable del área de concentración recibió a los participantes y les informó cómo se iban a realizar las mediciones. A continuación en la tirilla se anotó los datos personales y se le entregaba (la tirilla acompañó al practicante permanentemente, mientras duró la medición) él/ella se trasladaban a las distintas áreas donde se les aplicó un test y se reflejaba el resultado de la medición.

Los escenarios donde se realizó la medición fueron diversos, entre ellos podemos mencionar: parques, calles, portales, instalaciones deportivas de diversas instituciones, terrenos de beisbol, y otros. Para la aplicación de las pruebas se conformando un circuito de **nueve áreas de trabajo** de manera continua, atendidos por uno o varios compañeros del equipo de medición:

- 1.- Área de Concentración: (2 compañeros).
- 2.- Test 1: Levantarse de la silla en 30 segundos (3 compañeros).
- 3.- Test 2: Flexión y extensión del brazo con pesa, en 30" (3 compañeros).
- 4.- Test 3: Levantarse y recorrer 2,44 m y volverse a sentar (3 compañeros).
- 5.- Test 4: Extensión del tronco para tocar la punta de los pies (3 compañeros).
- 6.- Test 5: Elevación de la rodilla en 2' (4 compañeros).
- 7.- Test 6: Rascarse la espalda (3 compañeros).
- 8.- Test 7: Recorrido en 6' (4 compañeros).
- 9.- Área Final: Mesa de control de los resultados (1 compañero).

En estos momentos nos encontramos en la fase de procesamiento de los datos estadísticos de la medición aplicada, para su posterior análisis.

BIBLIOGRAFÍA:

1. Estévez Cullel, Migdalia, Margarita Arroyo Mendoza y Cecilia González Ferry (2006). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. La Habana, Editorial Deportes.
2. Selman-Housein Abdo, Eugenio (2008): Cómo vivir 120 años, Editorial Científico-Técnica, La Habana, 160 pp.

3. Ramírez Lima, Jorge L. (2008). Trabajo de Actividad Física del Adulto Mayor. Tesis de Maestría (Maestría en AFC) La Habana ISCA.
4. Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández Collado, Pilar Baptista Lucio (2002) Metodología de la Investigación .Tercera edición. Editorial Ultra. México, D.F.
5. Rojas Martínez, Jorge L. (2008). La Educación Física y el Envejecimiento. Trabajadores (La Habana) 17 de Noviembre del 2008: 4
6. Shorce, Martha (1997). La actividad física en la tercera edad. Barcelona, Editorial Paidotribo.
7. www.cubasi.cu. Portal Cuba Sí, A un clic de distancia.
8. www.tusalud.com/deporte/htm/3raedad/motri,htm. motricidad de vejez
9. www.fiapam.org/.../el-i-congreso-latinoamericano-de-gerontologia

**APORTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA A PERSONAS EN
SITUACIÓN DE DISCAPACIDAD DEL MUNICIPIO, PERTENECIENTES A LA
ACCIÓN DEPORTE SIN LÍMITES DEL INDER DE MEDELLÍN 2009-2011.**

Autor:

Wilson Darío Echeverri Ocampo

Wilson.echeverri@inder.gov.co

Educación Física (pre-escolar, escolar, adulta y adaptada)

Resumen

La prevalencia de discapacidad en el país del 6,4% según el censo del 2005. Deporte sin Límites es una Acción orientada hacia esta población, a través de la práctica de Actividad Física Adaptada, inquieta por su intervención aplica un formato de evaluación que pretender describir ¿Qué aspectos observados desde la práctica de la Actividad Física Adaptada, intervienen en el bienestar y la inclusión de una persona que está en situación de discapacidad? en 500 usuarios pertenecientes a la Acción. Resultado caracterización de la Acción, evidencia de los aportes de la práctica y finalmente la pertinencia de la propuesta de intervención. Donde la Acción atiende todas las edades con hegemonía comprendidas entre 10- 20, 30-40 y 40-50 correspondientes a hombre y mujeres, donde estas tienen mayor probabilidad de adquirir nuevas patologías. Con avances significativos en la autonomía funcional, mental y social del 30% de los usuarios en relación a su estado inicial de ingreso a la Acción, evidenciado en historias de vida significativas en lo personal, en lo deportivo y en lo social.

Instituto de Deportes y Recreación de Medellín “INDER”– Secretaria de Salud

Colombia

2011

**“No es la discapacidad lo que hace difícil la vida,
sino los pensamientos y acciones de los demás”**

Anónimo

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA EDUCACIÓN SUPERIOR
UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR
SAN CARLOS-VENEZUELA

**ASISTENTE METODOLOGICO DE ACTIVIDADES ACUATICAS-
TERAPEUTICAS DIRIGIDO AL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA EN
EL ADULTO MAYOR**

MSc. Pastor Enrique Vargas
MSc. María E. González
raicesbarquisimeto@hotmail.com

RESUMEN

El presente trabajo tuvo como propósito diseñar un **Asistente Metodológico de Actividades Acuáticas-Terapéuticas Dirigido al Mejoramiento de la Calidad de Vida en el Adulto Mayor**, con el fin de proponer una solución a la necesidad física de un grupo social. Cabe destacar que el rendimiento físico varía a lo largo de los años, viviendo el momento óptimo durante la etapa de la juventud y representando posteriormente un descenso continuo que trae como consecuencia cambios fisiológicos propios del proceso de envejecimiento. Es por ello, que la población fue motivada a través de actividades que promueven el desarrollo de movimientos y ejercicios corporales en el agua, transformando la población de adultos mayores inactiva, en una completamente activa, mejorando notablemente su calidad de vida y por ende sus expectativas de vida. La naturaleza del estudio se ubica en la modalidad de proyecto especial, enmarcado en una investigación de campo de carácter descriptivo. La muestra seleccionada fue constituida por 8 especialistas en el área del conocimiento del Adulto Mayor, el instrumento utilizado para detectar la necesidad del diseño, fue el cuestionario tipo Lickert, y el estadístico utilizado para la confiabilidad fue un Alfa de Crombach, el cual arrojó un nivel de confianza de 0.79 los cuales ofrecen respuestas a las variables del proyecto. Como conclusiones, se pudo constatar, que según la muestra consultada se pudo evidenciar que realmente existe la necesidad de una serie de ejercicios acuáticos como alternativa que coadyuve al fortalecimiento de la salud y la calidad de vida en la población de adultos mayores.

Descriptores: Mentor de Actividades Acuáticas-Terapéuticas, calidad de vida, adultos mayores.

Síntesis

La tercera edad es considerada como una de las etapas o momentos especiales en la vida del ser humano, ya que es el comienzo de la vejez, es el último ciclo de la vida del ser humano, la cual lo hace importante, se asume que es en esta ocasión se puede vivir sin realizar ningún esfuerzo ya que es aquí cuando la persona descansa y disfruta de todas las actividades realizadas durante toda la vida para así tener una vejez feliz compartida con sus familiares y amigos, logrando en nuestra sociedad respeto y atención por su experiencia y aprendizaje alcanzado a lo largo de su ciclo de vida.

Al respecto, Geis (1997) deja ver, que a lo largo de toda la vida se tiene la posibilidad de vivir una madurez sana, equilibrada y capaz de aceptar la llegada de este momento evolutivo de una manera positiva y natural. El envejecer comprende una serie de transformaciones físicas, psicológicas y biológicas, que tienen lugar en el último periodo de la vida y que forma parte de un proceso caracterizado por decaimiento y vitalidad.

El deterioro funcional que acompaña al envejecimiento, puede posponerse manteniendo una vida física, mental y social activa. Por tanto, el objetivo de los programas de promoción de la salud dirigidos a las personas de edad avanzada no consiste en prolongar la vida indefinidamente, sino, ante todo, en dar la mejor vida posible a los años que le quedan a cada persona.

En este mismo sentido, existen cada vez más evidencias que avalan la opinión, que el envejecimiento se puede controlar. Los objetivos de la longevidad, son buena alimentación y actividad física, de los dos, el segundo es el más importante porque mantiene el cerebro alerta, junto con el hecho que los músculos que se ejecuta, queman tantas calorías que es posible controlar el peso de la persona.

De esta manera, la calidad de vida de la personas es una evaluación diaria de carácter integral, social y de experiencias tanto del pasado como las perspectiva a futuro, de esta forma el individuo pueda mejorar su expectativa de vida para así disfrutar de una vida sana y fructífera. Es por ello, ante esta realidad y tomando

en cuenta los aportes realizados por la ciencia deportiva aplicada a la actividad física, los autores de la presente investigación se han propuesto a desarrollar un Mentor de Actividades física-terapéuticos dirigido al mejoramiento de la calidad de vida del adulto, para así despertar aún más la alegría, motivación, confianza, bienestar y salud en esta población.

Objetivos General

Proponer un Asistente Metodológico de actividades acuáticas-terapéuticas dirigido al mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor.

Objetivos Específicos

- Diagnosticar la necesidad la creación de un Mentor de Actividades Acuáticas –terapéuticas dirigido al Mejoramiento de la Calidad de Vida del Adulto Mayor.
- Determinar los ejercicios acuáticos-terapéuticos que ayuden al mejoramiento de la Calidad de Vida de las personas de la tercera edad.
- Diseñar un Mentor de Actividades Acuáticas –terapéuticas dirigido al Mejoramiento de la Calidad de Vida del Adulto Mayor.

Metodología

El tipo de investigación, del presente estudio estuvo concebido en la modalidad de una investigación de campo, de carácter descriptivo, igualmente, bajo la modalidad de proyecto especial, entre tanto, el Manual de Trabajo de Grado de Especialización y Maestría y Tesis Doctorales de la UPEL (1998), señala que:

son trabajos que lleven a creaciones tangibles, susceptibles de ser utilizadas como soluciones a problemas demostrados, o que respondan a necesidades e intereses de tipo cultural , se incluyen en esta categoría los trabajos de elaboración de libros textos y de materiales de apoyo educativo.(p.17)

En cuanto a la población, estuvo conformada por 08 especialistas, que están inmersos e involucrados con la planificación y ejecución de actividades físicas con el adulto mayor, pertenecientes a FUNDELA, FUNDEPAL y el club de abuelos Mi Esperanza.

Técnica e Instrumento de Recolección de Datos

La técnica Utilizada en este estudio para medir la necesidad de diseñar un Mentor de Actividades Acuáticas-Terapéuticas dirigidos a los Adultos Mayores para Mejorar su Calidad de Vida, fue la encuesta, al respecto, Campenhoudt (2005), señala, que “consiste en plantear a un conjunto de encuestados, lo más representativo de una población, una serie de preguntas relativas a una situación social, profesional o familiar...”(p.181).

En cuanto al instrumento, se elaboró un cuestionario tipo Lickert, conformado por 16 ítems. Al respecto Namakfoorosh (2006), señala, que “El cuestionario es la traducción de los objetivos de la investigación a preguntas específicas”

Validez y Confiabilidad

La misma fue conformada por un juicio de expertos, entre tanto, la confiabilidad se basó en el estadístico Alfa de Crombach, utilizando para esta operación, el software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), 15.0.1. En este sentido, el resultado fue de 0.79, considerado altamente confiable, según el criterio de la fuente consultada.

		N	%
Casos	Válidos	8	100,0
	Excluidos(a)	0	,0
	Total	8	100,0

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,799	15

Resultados

De acuerdo a los resultados estadísticos arrojados por el procesamiento de datos producto de la aplicación de los instrumentos, servirán de fundamento para el estudio del mismo, puesto que el enfoque cuantitativo de la investigación, es un soporte evidente para el desarrollo del estudio. De igual forma, toda esta información recabada por los autores de este estudio, estará en completa coherencia con los postulados enunciados y las variables en estudio, de forma que puedan clarificar los planteamientos y conducir de un modo más efectivo a las conclusiones de la presente investigación.

En cuanto al diagnóstico aplicado a la muestra para saber si era necesario la creación de un asistente metodológico de actividades acuáticas-terapéuticas dirigidas a la mejora de la calidad de vida del adulto mayor, se pudo evidenciar, que un 75 % de la muestra, manifesto que esta totalmente de acuerdo con la implementación de dicho asistente, por cuanto resulta provechoso para la salud, del individuo, aunado a un 12 % que estuvo de acuerdo, sin embargo, un 13 % esta en desacuerdo. De acuerdo a la mayoría de los encuestados, es de suma importancia la realización de un asistente metodológico de actividades acuáticas-terapéuticas dirigidas a la mejora de la calidad de vida del adulto mayor, puesto que serviría de guía para la realización de ejercicios de este tipo, pudiendo controlar el deterioro fisiológico, psicológico y social, que acarrea este proceso, pudiendo de una u otra forma contribuir a disminuir el gran consumo de recursos de salud de la población anciana puesto que consistiría en reducir en lo posible el período de

morbilidad terminal, trayendo por supuesto un mejor calidad de vida, constituyéndose este en una herramienta eficaz para los especialistas en actividad física de este sector.

En relación a la determinación de los ejercicios propuestos, para este asistente metodológico, la mayoría de los encuestados respondió favorablemente, puesto que ven en ellos una alternativa de salud para esta población de adulta mayor, así como en sus beneficios, puede afirmarse que la extensión de la vida hacia decenios más tardíos se ha acompañado de la conservación de la capacidad mental, la fuerza física y la productividad comunitaria de casi todos los ancianos, productos de la implementación de actividades físicas sobre todo en el agua ya que significó para ellos una experiencia placentera, relajadora y terapéutica. Cabe destacar que este asistente metodológico, está siendo implementado en diferentes clubes de abuelos del Estado Lara, con resultados sorprendentes, puesto que es una novedad para ellos.

En base a los resultados anteriores, y vista de del grado de emotividad mostrado por la población adulto mayor inmersa dentro de este plan de ejercicios, se hará un estudio cualitativo, para medir el grado de satisfacción presentado por los actores de este plan, así como revelar resultados estadísticos que avalen la efectividad en cuanto a la mejora de enfermedades no transmisibles y propias de esta edad.

ASSESSMENT OF BODY COMPOSITION OF 6 TO 9 YEAR- OLD PUPILS IN CENTRAL UGANDA

Constance A. Nakayiza Nsibambi

ABSTRACT

The global increase in childhood overweight and obesity is a serious public health issue. However, little is known about the body composition status of children in Uganda. A pre-experimental research design was conducted using 1929 pupils aged 6 to 9 years in central Uganda. The WHO (2007) CDC- BMI for sex- age growth charts percentiles were used to assess body composition. Data was analysed using means, standard deviation, frequencies, percentages and t-test at 0.05 level of significance. The results revealed significant differences in BMI between pupils in day and boarding schools with day scholars having lower mean and standard deviation scores (15.8 ± 2.0) than boarders (18.1 ± 2.7). There were also significant gender differences with boys having lower mean and standard deviation scores (16.2 ± 2.1) than girls (17.9 ± 2.9). The results also showed that of the 922 day scholars, 27(2.9%) were underweight, 808 (87.7%) had normal weight, 58 (6.3%) were overweight and 29 (3.1%) were obese. Of the 1007 pupils in boarding schools, 50 (5%) were underweight, 828 (82.2%) had normal weight, 79 (7.8%) were overweight and 50 (5%) were obese. The study recommended that opportunities be availed for children to be physically active during and outside school hours.

Key words: Body composition, BMI percentiles, childhood overweight and obesity

Address for Correspondence

Constance Nakayiza Nsibambi
Department of Sport Science,
Kyambogo University,
PO Box 1 Kyambogo
Uganda
E-mail: cnsibambi@gmail.com

**ASSESSMENT OF PHYSICAL CAPACITIES OF CHILDREN AGED BETWEEN 6-14
YEARS IN BUSOWA COMMUNITY, BUGIRI DISTRICT, UGANDA**

**AUTHOR: MUKANA ROLAND SHIMEY.
PhD**

INSTITUTION: KYAMBOGO UNIVERSITY, KAMPALA, UGANDA.

TEL: +256701098555, +256776098555

Email: mukanas2003@yahoo.com

ABSTRACT

This paper focuses on one of the fundamental aspects in the development of man's Physical Capacities, their characteristics in the population of Busowa community, Bugiri district in Uganda, as well as the assessment of the standards for their evaluation.

The motivation of this study is based on the argument that the Physical Capacities of man are not developed during his whole lifetime although they are present in all the motor actions that he performs for which it is important to take into account that each population has got its own characteristics in as far as the development of Physical Capacities and for that reason all programs that have to do with the motor action in a given population must be based on Physical Tests in that very population. This study shows the development levels of the physical capacities, speed, strength endurance of the upper extremities, abdominal muscles, explosive force of the lower extremities and general endurance together with their dynamic displacements from the ages of 6-14 years. It is based on a sample study of 2706 subjects from Busowa community. The data was processed using the statistical package "SPSS VERSION 13" using the percentile method thus obtaining the tables to be used in evaluating Physical Fitness of that population and detect possible Talents.

The results reveal that the physical capacities with the highest levels of development were: speed and the explosive force of the lower extremities and the worst developed capacity is the strength endurance of the upper extremities.

Key words: Physical Capacities, Talent Identification,

**BATERÍA DE EJERCICIOS PARA EL PACIENTE CON SÍNDROME
HEMIPLÉJICO QUE ASISTE AL CAFS DE LA UNIVERSIDAD DE LAS
CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE “MANUEL FAJARDO”.
(PRESENTACIÓN DE UN CASO).**

Autores: Lic. Gener Alonso Paulín, Ms.C Ismaris Núñez Hernández, Daniela Matos Guma, Lázaro Kessell

RESUMEN:

El presente estudio ha sido llevado a cabo , teniendo en cuenta la importancia que tiene la atención del paciente hemipléjico sobre todo en las etapas iniciales después de haber ocurrido el accidente cerebrovascular, teniendo en cuenta que esta enfermedad constituye la tercera causa de muerte y la primera de invalidez actualmente.

Se seleccionaron los ejercicios físicos correspondientes al programa de Jorge Lázaro Coll en su tesis de maestría para la rehabilitación del paciente con síndrome hemipléjico.

El tipo de estudio se basó en un estudio de caso, donde solo se trabajó con un paciente que asiste a el área de rehabilitación (CAFS) de nuestra universidad , se le aplicó un test para medir la amplitud articular (Goniometría) en dos momentos, los resultados obtenidos fueron satisfactorios pues el paciente mejoró la amplitud articular en los dos segmentos evaluados, resultando la rehabilitación más efectiva en el miembro superior.

INTRODUCCION

Los accidentes cerebrovasculares (ACV) constituyen la tercera causa de muerte en el mundo occidental y en nuestro país. Estudios epidemiológicos recientes han demostrado que la prevalencia mundial de accidentes cerebro vasculares alcanza 500 por 100 000 habitantes, con una incidencia anual de 210 en igual cifra de población.(1)

En el año 2004 se produjeron 8153 disfunciones, correspondientes al sexo masculino y 4215 al femenino con una tasa por 100 000 habitantes. La morbilidad por Accidentes Cerebro Vasculares alcanzó de 110 y 144 por cada

100 000 habitantes de los cuales de un 30% a un 40% sobreviven la fase aguda quedando ostensiblemente discapacitados, además un tercio de los sobrevivientes del ictus cerebral es incapaz para valerse por sí mismo y el 75 % pierde sus facultades para reincorporarse laboralmente siendo la causa más frecuente de incapacidad neurológica.

Es relevante señalar que los pacientes con ictus conforman el 50% de todos los pacientes hospitalizados por enfermedades neurológicas. Alrededor del 30% de quienes sufren un ictus están por debajo de los 65 años, después de los 55 años la incidencia de ictus se duplica en cada década sucesiva. La población negra e hispana tienen doble riesgo con respecto a la blanca y los hombres alcanzan un 40% de incidencia de Accidentes Cerebro Vasculares mayor que las mujeres.

El pronóstico rehabilitador del hemipléjico depende de diversas condiciones propias del proceso patológico o del enfermo. En general, una fisioterapia bien dirigida supone para un 85% de pacientes con parálisis residual la posibilidad de llegar a caminar independientemente, aunque sea solo por el interior de la casa y necesite un bastón o una ortesis de pie, por lo que el tratamiento y rehabilitación del paciente hemipléjico adulto se ha convertido en un importante problema médico – social.

La rehabilitación física es un proceso complejo, que resulta de la aplicación integrada por varios procedimientos, para obtener del individuo una pronta recuperación de su estado funcional óptimo, tanto en su hogar, como en la sociedad.

Numerosos han sido los estudios a nivel mundial que se han realizado por diferentes autores dentro de los cuales tenemos JHON. Basjamajian (1962), Margaret Rood (1956), Bronnstroms (1956), Knohm, Voss D.E (1967) sobre la práctica de los ejercicios físicos y su efectividad antes las afecciones que pueden sufrir nuestro organismo, así como su acción profiláctica y terapéutica. Las afecciones y lesiones del sistema nervioso central no están exentas de ellos, por lo que es muy común que a nuestras áreas de cultura física terapéutica asistan pacientes con secuelas provocadas por accidentes

cerebrovasculares, los cuales se manifiesta en forma de desarreglos motores, sensoriales, de coordinación y alteraciones en el trofismo, por lo que es importante que el licenciado en su rol de rehabilitador en estas áreas, domine previamente acciones y técnicas terapéuticas para colaborar con el mejoramiento de la salud de los pacientes, contribuyendo así a su incorporación gradual a la sociedad.

Con respecto a lo planteado anteriormente debemos conocer que esa guía de ejercicios esté sujeta a particularidades individuales de cada paciente, de su estado general y de su condición motora, ya que las secuelas no siempre se manifiestan igual y esto está condicionado por la magnitud del ACV.

El SNC y los órganos internos garantizan a los músculos la posibilidad de ejecutar el trabajo. Durante la actividad los músculos se abastecen de oxígeno y de sustancias alimentarias, mientras que los productos de la descomposición se eliminan del organismo. Para su existencia el hombre se ve obligado a producir un gran volumen de trabajo y la posibilidad de ejecutar un trabajo prolongado se consolida en el proceso de evolución y se convierte en una necesidad para el normal funcionamiento del SNC y de los órganos internos.

(2)

La rehabilitación del sistema nervioso central (SNC) debe iniciarse de una forma intensa y temprana desde el mismo momento que se instala la lesión y debe continuarse ininterrumpidamente hasta la completa integración biológica y social del ser humano. La aplicación temprana de la rehabilitación puede llevar a niveles altos de recuperación. Se debe tener como importante a considerar el ambiente terapéutico que incluye el ambiente del hogar y social.

Por esas razones son tan importantes los análisis que se utilizan a través de la neurología tradicional y contemporáneas consiente de enfocar con claridad y colocar en una perspectiva histórica los descubrimientos que proporcionan la fundamentación de los ejercicios terapéuticos.

En la actualidad se ha demostrado que los mecanismos propioceptivos son la vía más importante para la cual se transmite toda la información necesaria para

el SNC y este a través de sus diferentes vías ordena un trabajo muscular necesario. Por tal razón el rehabilitador debe tener en cuenta que toda la actividad terapéutica que el realiza debe estar orientada a estimular o inhibir esta vía para obtener un resultado favorable. (2)

La estimulación de los mecanismos de recuperación depende de considerar algunos principios básicos:

- Promover la participación activa.
- Logra que se comprenda la utilidad.
- Lograr la plena motivación.
- Adaptación de la habilidad.

La rehabilitación se basa en los principios de la neuroplasticidad y es hoy un elemento unificador esencial para comprender procesos tan aparentemente disímiles como el aprendizaje y la recuperación de funciones luego de una lesión.

Dentro de las enfermedades que son motivos de nuestra atención podemos citar Traumatismo Craneoencefálicos, Parálisis Cerebral o defecto motor no progresivo y la que nos ocupa por su alta demanda en nuestra área de salud los Accidentes Cerebro Vasculares (ACV).

Situación Problemática:

En Cuba existen centros especializados donde se lleva a cabo con efectividad la rehabilitación neurológica. Nuestra Universidad de la Ciencias de la Cultura Física Y el Deporte “Manuel Fajardo” tiene un Centro de Actividad Física y Salud (CAFS) donde se facilita este tipo de atención y se ha incorporado un paciente con síndrome hemipléjico en fase crónica, que no estaba asistiendo a ningún centro de rehabilitación encontrándose afectada su motricidad fina y gruesa y el mismo no podía asistir a las Salas de Rehabilitación de su comunidad por varias causas: la distancia de su hogar con relación a la institución de salud, por no tener un familiar u otra persona que pueda encargarse de llevarlos diariamente y en ocasiones por no tener medios para trasladarse a la sala de Rehabilitación.

Por lo que nos planteamos el siguiente **problema científico**:

Necesidad de incorporar a la rehabilitación neurológica al paciente con síndrome hemipléjico que asiste al CAFS.

Objetivo General:

- Mejorar el estado de salud del paciente con síndrome hemipléjico en fase crónica que asiste al CAFS de la UCCFD “Manuel Fajardo”.

Objetivos Específicos:

- Seleccionar los ejercicios adecuados para mejorar la amplitud articular.
- Aplicar los ejercicios para mejorar la amplitud articular del paciente con síndrome hemipléjico en fase crónica.
- Evaluar mediante un Test la amplitud articular del paciente con síndrome hemipléjico en fase crónica

Se realizó un estudio experimental de corte Longitudinal y prospectivo.

Se realizó un estudio de caso con solo un paciente con síndrome hemipléjico

Se aplicó un test de escala cuantitativa (test goniométrico)

Los datos fueron recolectados en la historia clínica y en una sábana de compilación de datos, auxiliándonos del procesador de texto Word 2003.

Los resultados se representan mediante textos.

Métodos teóricos:

Histórico-Lógico: A través del mismo se determinan los antecedentes históricos acerca de la rehabilitación neurológica para poder fundamentar el tema que se ha investigado.

Analítico -sintético: Permite el razonamiento lógico de los fundamentos teóricos relacionados con la rehabilitación neurológica.

Métodos Empíricos:

La Observación: la misma nos permite conocer si el paciente a tenido una buena rehabilitación en cuanto a los logros de la amplitud articular.

Test de Goniometría: Nos permitió conocer los cambios en la movilidad articular del paciente.

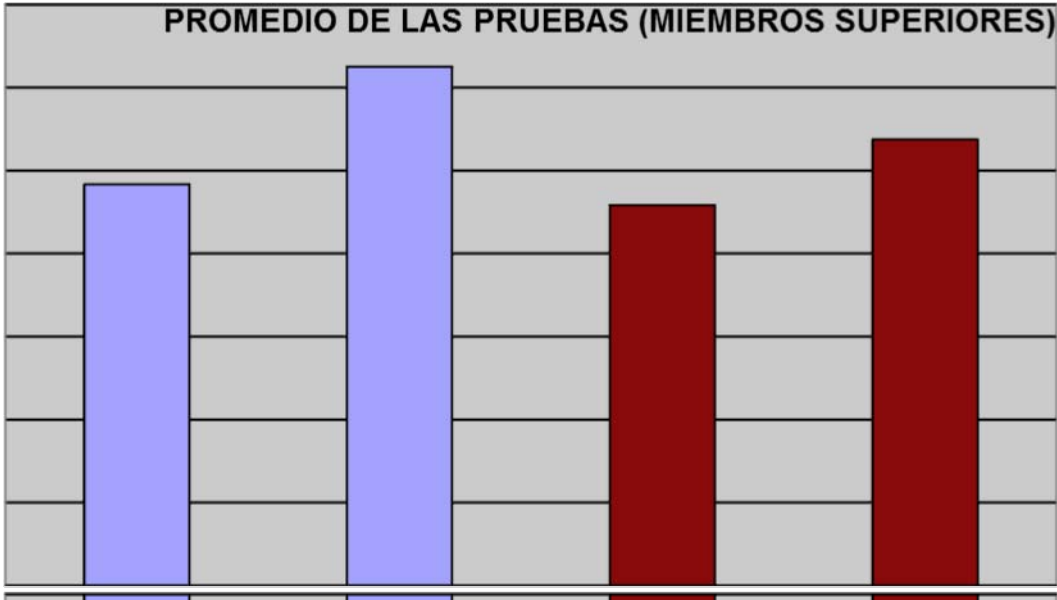
Para dar cumplimiento a la rehabilitación del paciente, se le aplicó una batería de ejercicios, seleccionados estos del programa propuesto por Lázaro Coll en su tesis de maestría. El paciente comenzó a rehabilitarse en Septiembre y se le aplicó el test para medir la amplitud articular a los tres meses (diciembre) después de haber comenzado su rehabilitación, la segunda prueba fue aplicada a los cinco meses (Mayo) , se confeccionó una base de datos para evaluar los resultados obtenidos.

Análisis de los Resultados

Después de haberle aplicado el test goniométrico al paciente en diferentes etapas se arribó a los siguientes resultados:

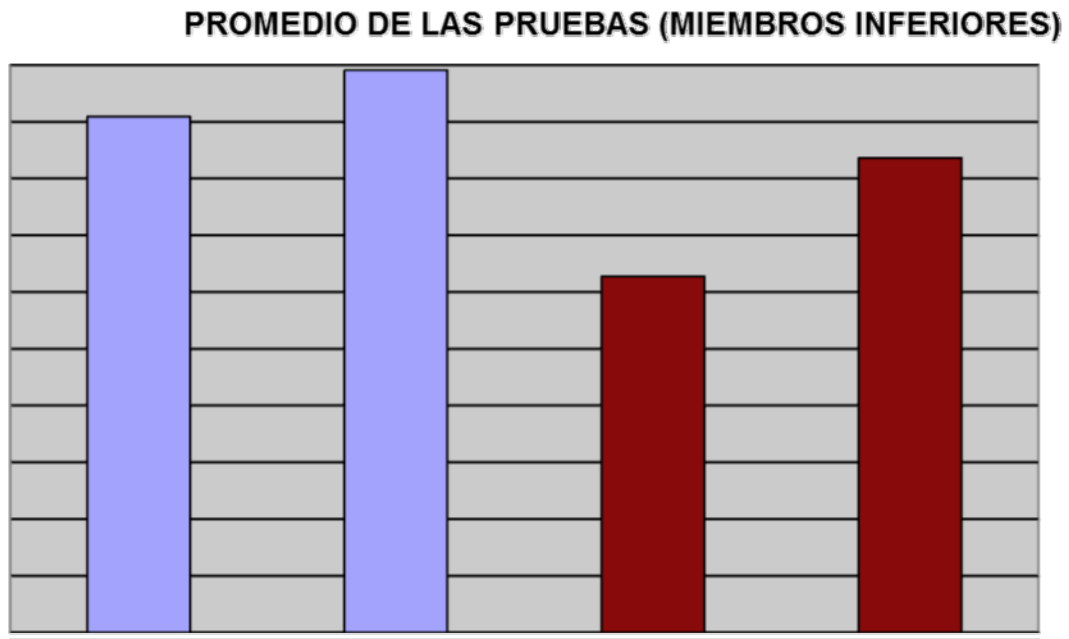
A continuación mostramos el Gráfico No 1 donde se plantean los resultados obtenidos en la primera evaluación:

GráficoNo1



Desde el punto de vista pasivo existió una mejoría de (30) grados articulares y activamente la mejoría fue de (15) grados.

Gráfico No 2



En miembros inferiores la mejoría fue de (10) grados articulares tanto activamente como pasivamente.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos determinamos que la batería de ejercicios tuvo mayor incidencia en los miembros superiores que en los inferiores. Por lo que el paciente mejora su autovalidismo y su motricidad fina en mayor cuantía.

CONCLUSIONES:

- 1-Se seleccionaron los ejercicios y se confeccionó la batería que contribuyó a rehabilitar al paciente con síndrome hemipléjico.
- 2- Al aplicar el test goniométrico se pudo comprobar que la batería de ejercicios fue efectiva para el trabajo de amplitud articular del paciente con síndrome hemipléjico estudiado, mejorando de esta forma su estado de salud.

Bibliografía

1-Accidentes Cerebro Vasculares. Disponible en:

www.efdeportes.com/med07689.html. Consultado el 21 de febrero del 2011.

2-Armenta Peinado, J.A (2003). Contribución del Método Brunnstrom al tratamiento fisioterapéutico del paciente hemipléjico adulto. Disponible en www.doyma.es/neurologia junio (2003). Volumen 25 numero. Mongr.1 pág. 40-48. Consultado el 12 de diciembre del 2006.

3-Caneda C. (2004) Patología neurológica. Manual de Rehabilitación en Cerebrovascular: dolor de hombro y dolor central, con enfermedad cerebrovascular. Rehabilitación:

4-Carcares JA. Consejero; Prescripción de ortesis y de otro material adaptación en pacientes con hemiparesia. Rehabilitación.

5-Coll Costa, Jorge Lázaro.(2005), Propuesta de Programa de Ejercicios Físicos Terapéutico para la Rehabilitación de Pacientes Hemipléjicos en la atención primaria de Salud. Tesis de Maestría, La Habana, ISCF"Manuel Fajardo.

6-Definición de hemiplejía (2007 – 2011) Todos los derechos reservados Primeros auxilios Disponible en www.primerosauxilios.org. Consultado el: 15 de marzo 2011.

7-Delgado Dorado Anelis-Méndez Alabau Lehidiana de la Caridad (2005), Joaquín Eduardo Barrios González, Propuesta de una Guía de ejercicios modificada para facilitar el trabajo del Licenciado de Cultura Física con

pacientes que presentan secuelas de Accidentes Cerebro Vasculares.

- 8-Echávarri Pérez C. Alteraciones de la comunicación y del EHC, Van den Ende CHM. Occupational Therapy for stroke escalas de Bobath, Brunnstrom, Matthew, principios de evolución funcional de 135 pacientes AVC evaluados mediante.
- 9-Flores García MT. Intervenciones para mejorar la función

Funcional out come after stroke rehabilitation. Clin Rehabilitation.

- 10-García Chinchetru MC (1995), Velasco Ayuso S, Amat Román C.

Geriatría. Madrid: Mándala. Disponible en: www.doyma.es/neurologia

Consultado el: 13 de diciembre del 2010.

- 11-Hernández Fernández, Enrique (2005). Programa de Cultura Física

Terapéutica para pacientes parapléjicos atendidos en el Centro

Internacional de Salud "La Praderas. Tesis de Maestría. Ciudad de la

Habana, ISCF "Manuel Fajardo

- 12- J. Gállego, G. Delgado (2008), N. Aymerich, J.A. Villanueva -Ictus lacunar
Lacunar stroke. Servicio de Neurología. Hospital de Navarra. Pamplona

____ Servicio de Neurología Hospital de Navarra Irúnlarrea,

3- 31-2008 Pamplona. Disponible en: www.doyma.es/neurologia

Consultado el: 25 de enero del 2011

- 13- J. Kottke Frederick, M.D Krusen (2000) Medicina Física y rehabilitación.

Cuarta edición. Editorial Médica Panamericana.

- 14-Hachinski V (2003-2004). Advances in Stroke.home: systematic

review of randomized trials. Disponible en: www.doyma.es/neurologia

Consultado el: 18 de noviembre del 2010

15- Lancet. (2004),-Legg L, Langhorne P (2000 ; Outpatient Services

Trialists lenguaje en la lesión cerebral: afasia.

Rehabilitación34. Disponible en: www.doyma.es/neurologia

Consultado el: 13 de enero del 2011.

16-Mirallas Martínez; J.A (2004). Avances en la Rehabilitación del paciente con

enfermedad cerebro vascular disponible en: www.doyma.es

Rehabilitación.1 de marzo del 2004.Vol. 40- numero01p34-38 consultado

el 18 de diciembre del 2010.

17-Rodríguez Montoberria, Livan y Coll. (2004). La espasticidad como secuela

de la enfermedad cerebro vascular. Revista Carbona de Medicina.

Html.v.43, n 2-3, Ciudad Habana, Abril-Junio2004.

BENEFICIOS DE LA BAILOTERAPIA O SANABANDA

Autor: Freddy Santiago Contreras León

e-mail: santy_contreras69@hotmail.com

Representación: Universidad de Cuenca

País: Ecuador

Introducción

Es la energía del baile para mejorar la salud que ha servido de base para crear una nueva forma de actividad física que ha adoptado nuestra sociedad, existe gran afluencia de personas que acuden a centros de bailoterapia, parques, y gimnasios en los cuales se imparten estas clases, para liberarse del estrés, olvidarse de los problemas, y mejorar su figura.

Esta disciplina es toda una mezcla de géneros de baile combinados en coreografías adaptadas a un salón de gimnasio.

Es la combinación de música y movimiento a través del baile de diferentes ritmos, estimulando el flujo de energía en forma armoniosa y controlada. La música actúa como un detonante de los más variados sentimientos atenuando los momentos de stress, soledad y ansiedad. La bailoterapia es un dialogo entre la música y el cuerpo que favorece la estabilidad emocional al elevar la producción de endorfinas, las cuales generan una sensación de placer y alegría con un impacto directo en los niveles de autoestima y motivación.

"La bailoterapia consiste en hacer ejercicios llevados al baile, lo que te permite relajarte, disfrutar de la música, compartir, aprender, hacer bastante ejercicio cardiovascular o, en los más mayores, trabajar la mente contra el mal de Alzheimer" Leonardo Hernández (Instructor Bailoterapia de Venezuela)

"La diferencia entre baile y bailoterapia es que en el baile vienes a tonificar, a pensar, a aprender pasos nuevos y difíciles para darle agilidad al cuerpo, mientras

que la bailoterapia te ayuda a hacer eso pero es más diversión, risa, no es tan formal". Pedro Moreno (Bailarín venezolano y creador de la Bailoterapia)

En las clases de bailoterapia no existe un género particular de música. De predominantes ritmos latinos como la salsa, la cumbia, el merengue y el reguerón, también combina la bachata, el hip hop, la marimba, la bomba, el rock and roll, ritmos extranjeros como la samba, el ashe, la quebradita e incluso la música electrónica.

En otros países también se practica aunque son conocidos con otros nombres por ejemplo: en Colombia se conoce como zumba y en Cuba como sanabanda.

Como asistir a una sesión de bailoterapia

- No hace falta saber bailar.
- Ganas de divertirse
- No se baila en pareja, es bailar con uno mismo e integrarse a la energía de una gran cantidad de personas haciendo lo mismo.
- Ropa cómoda
- Zapatos deportivos cómodo o de baile

¿Qué aporta la Bailoterapia?

- ✓ Desde el punto de vista social.
- ✓ Desarrolla las relaciones interpersonales.
- ✓ Eleva la autoestima.
- ✓ Desarrolla la camaradería, ayuda mutua, perseverancia y voluntad.
- ✓ Fortalece el desarrollo de la personalidad.
- ✓ Desarrolla hábitos de buena conducta.
- ✓ Promueve la utilización del tiempo libre de forma sana.
- ✓ Se mejoran y cambian los estilos de vida.
- ✓ Se logra que el practicante muestre su yo interno.
- ✓ Se nutre el practicante de energía positiva.

- ✓ Se eleva el acervo cultural y alimentario.
- ✓ Mejora las capacidades físicas coordinativas y condicionales

A través de la práctica regular de la Bailoterapia se pretende influir en el comportamiento de los practicantes en el terreno psicosociológico de forma positiva, pues favorece la disminución de la tensión nerviosa, de las angustias y las depresiones, mejora el drenaje sanguíneo que aporta más oxígeno y elementos ricos de energía a cada célula, incluidas las del cerebro. La actividad aumenta la producción de varias sustancias químicas del cerebro como las endorfinas y estas a su vez:

- ✓ Favorecen el buen humor y el entusiasmo.
- ✓ Permiten soportar mejor el estrés.
- ✓ Favorecen la regulación del sueño.
- ✓ Favorecen la regulación del apetito.

Etapas o parte de la clase.

Tiempo de duración ideal: 1 hora.

PARTES DE LA CLASE.

Parte preparatoria: Dura entre 10 y 15 minutos. Es donde se forma el grupo, se informa brevemente los objetivos de la clase, y se realiza la primera toma de pulso.

La fórmula es la siguiente:

$226 - \text{edad} = \text{máxima frecuencia cardiaca para mujeres}$

$220 - \text{edad} = \text{máxima frecuencia cardiaca para hombres}$

Una vez obtenida la frecuencia cardiaca máxima, y mediante los límites de máxima y mínima frecuencia cardiaca se pueden trabajar y conseguir los básicamente los siguientes objetivos:

- Bajar de peso (60 a 70 % de la máx. frecuencia cardiaca).
- Mejorar capacidad aeróbica (70 a 80 %)

Posteriormente se realiza el calentamiento, donde se ejecutan ejercicios de fácil realización y bajos de carga, que permite preparar al organismo para enfrentar las tareas de la parte principal de la clase.

Parte Principal: Denominada también cardiovascular. Es la parte más importante de la clase, en ellas se trabajan los ejercicios destinados al mejoramiento de las capacidades coordinativas: especiales, esta se inicia con la segunda toma de pulso.

El tiempo de duración de esta parte oscila entre los 40 y 45 minutos, de los cuales el 80% se destina a las capacidades coordinativas y el otro 20% a la gimnasia localizada o tonificación.

Es aquí precisamente donde se aplican los ejercicios de bajo y alto impacto.

El bajo impacto: es cuando trabajamos siempre con uno de los dos pies en contacto con el piso, y las pulsaciones se elevan entre un 40 y un 60 % del pulso de reposo.

Los ejercicios de alto impacto: son aquellas que se realizan con pequeños saltos, estos elevan las pulsaciones de reposo entre un 60 y un 85 % del pulso en reposo.

Esta parte de la clase puede desarrollarse tradicionalmente utilizando el procedimiento frontal, o también usando los circuitos aeróbicos, y los intervalos de trabajo.

La música que se utiliza debe estar acorde con los objetivos propuestos en esta parte, siempre debe de estar editada, sin espacios en blanco, buscando que la misma ayude a orientar el trabajo adecuadamente.

Al finalizar la parte aeróbica, se realiza la tercera toma de pulso, posteriormente se realizan algunos ejercicios de recuperación y respiración.

La parte final: el tiempo de duración de esta parte oscila entre los 10 minutos, ella tiene como objetivo recuperar el organismo de los practicantes buscando que su pulso baje cercano a los índices de inicio de la clase, aquí se realizan ejercicios respiratorios de recuperación y estiramientos de los músculos más utilizados

durante la clase, se busca una música más lenta, para calmar la excitación producida durante la clase.

Beneficios de la bailoterapia

- En los músculos: Los Tonifica, reduce la tensión, principalmente en hombros cuello y espalda.
- En los pulmones: aumenta la capacidad de respiración.
- En los vasos sanguíneos: baja y estabiliza la presión arterial
- En el corazón; incrementa los tejido, la cual permite que las células del cuerpo estén abastecidas con mayor cantidad de oxígeno y sangre rica en nutrientes.
- En las glándulas suprarrenales: aumenta la producción de anticuerpos y células que nos defienden de enfermedades como el cáncer entre otras.
- En el cerebro: mejora el balance químico segregado Beta-endorfinas, sustancia que protege al sistema inmunológico, produciendo una sensación de paz y bienestar.

La bailoterapia produce una motivación inmediata en todas las personas y más aun si disfrutan del baile, debido a que adicionalmente al cubrir la necesidad de ejercitarse, lo hacen de manera divertida y variada, aprendiendo además a desenvolverse con estilo en los diferentes ritmos que encuentran normalmente en una fiesta.

La bailoterapia obliga a la ejercitación de todas las partes del cuerpo en movimientos aeróbicos, favoreciendo las actividades cardiacas, respiratorias y estimulando el incremento del metabolismo. La practica continua de esta disciplina garantiza el mantenimiento del peso adecuado, fortaleciendo el desarrollo de la masa muscular y reduciendo las células adiposas que dificultan la efectividad de hormonas vitales como la insulina. Los beneficios para la salud son evidentes agregando un valor adicional importante al generar un buen estado de ánimo que se traduce en personas orientadas al éxito, motivadas positivas y alegres.

Adicionalmente se convierte en una actividad retadora, especialmente para las personas que no dominan el baile, debido a que cada clase es un aprendizaje, mientras se ejercita. Lograr seguir los pasos del instructor, exige concentración y un esfuerzo físico que combina destreza con agilidad de movimientos. Cumplir con las instrucciones y lograr los pasos al ritmo de la música, produce una sensación de logro muy placentera, es alcanzar una meta. Durante una sesión de bailoterapia se alcanza una meta con cada canción, la sensación de logro multiplica en un mismo día, eleva inevitablemente la autoestima y se queda con la persona. Tener una alta autoestima y alimentarla continuamente, es el mejor motor para ser individuos con una vida sin límites, plena, llena de realizaciones, sin miedo a los obstáculos. Son personas que ven en cada dificultad una oportunidad y un aprendizaje y que se mantienen en constante crecimiento. Son seres auténticos, capaces de llenar con su presencia cualquier lugar, son seres íntegros y definitivamente hermosos.

Por último y muy importante, la práctica de la bailoterapia estimula las funciones cerebrales a través de la combinación de movimientos de varias partes del cuerpo al mismo tiempo en movimientos sincronizados. Esto obliga al participante a fortalecer sus niveles de concentración favoreciendo la memoria, cuya respuesta normalmente empieza a debilitarse después de cierta edad, siendo este tipo de ejercicios una de las formas de extender el periodo de deterioro inevitable producido por el paso de los años.

BAILOTERAPIA PARA EMBARAZADAS

El ejercicio regular durante el embarazo, no solo es bueno para el bebé, sino también para la futura mamá, pues la hace sentir bien, relajada y con energía y le permitirá enfrentarse al trabajo del embarazo y parto con menos riesgos.

Una mujer que está acostumbrada a realizar ejercicios, podrá hacerlo si el embarazo se desarrolla sin ningún problema, solo que probablemente tendrá que continuarlo a un ritmo más lento. Si no se ejercita con frecuencia, entonces deberá comenzarse de forma gradual y evitar los movimientos repentinos y bruscos.

Objetivo

Lograr que las mujeres realicen actividad física, sin poner en riesgo su salud y la de su bebe, al mismo tiempo podrán aprender movimientos de cierto tipo de baile.

Especificaciones y recomendaciones

- Antes de iniciar o continuar cualquier programa de ejercicios físicos se debe solicitar la aprobación del obstetra y/o ginecólogo.
- No realizar ejercicio si tiene antecedentes de 3 o más abortos involuntarios, hemorragias, embarazo múltiple entre otras. El ritmo cardiaco no debe estar a más de 140 latidos por minuto. La temperatura del cuerpo no debe subir a más de 38ª C.
- Tomar abundante agua.
- Si llegara a sentirse mal detener el ejercicio debe interrumpirse el ejercicio y ponerse en contacto con su ginecólogo en caso de experimentar alguno de los siguientes síntomas: dolor general, dolor de espalda, dolor pubiano, hemorragia, falta de aliento, palpitaciones, desfallecimiento o sensación de debilidad, dificultad para caminar o pulso anormalmente rápido.
- Es necesario vestir ropa adecuada para realizar el ejercicio físico.
- Cambiar de posiciones, para evitar que el flujo sanguíneo se acumule en piernas y hacer que se sienta mal.
- Levantarse lentamente, siempre cambiar de posición con cuidado.

Lo que No debe hacer

- No hacer ejercicios o movimientos que impliquen levantar peso.
- No hacer ejercicios acostada sobre la espalda durante el segundo y tercer trimestre.
- Evitar hacer ejercicios cuando haya mucho calor o humedad en el ambiente.

- No realizar flexiones de pecho, ni practicar deportes de contacto que puedan hacerle daño al abdomen o al útero, o bien que le hagan perder equilibrio.
- Abstenerse de hacer ejercicio cuando tenga hambre o sed.
- No haga ejercicio si produce dolor, si le hace sentir débil, o si produce mareos o náuseas.

Las actividades recomendadas son la natación, yoga, caminatas, bicicleta preferentemente estacionaria, Pilates y baile. La clave para un ejercicio efectivo es no excederse.

Beneficios para el bebé

- Las hormonas que se liberan durante el ejercicio, pasan a través de la placenta hasta el bebé, por tanto recibe el estímulo emocional que viene de tu adrenalina.
- Experimenta los efectos de las endorfinas, sustancias naturales que lo hacen sentir muy bien y feliz.
- Las endorfinas ejercen un fuerte poder tranquilizante en tu bebé que puede durar hasta 8 horas.
- Se siente complacido por el movimiento y balanceo que provoca el ejercicio.
- Los músculos de tu abdomen cuando se ejercitan, ejercen una especie de masaje que le es agradable y lo mantiene en calma.
- El flujo sanguíneo es óptimo y el movimiento y desarrollo del bebé lleva un buen ritmo.

Beneficios para mamá: Físicos

- Ejercicios formales de preparación al parto.

- Fortalece los músculos que participan en el parto.
- Modelar el cuerpo.
- Control de peso, evita un aumento excesivo.
- Los movimientos no solo ayudan al parto sino también a que el feto esté bien sujeto. Como estos músculos no se utilizan normalmente, se atrofian y así, quien practica del baile puede evitar que esto ocurra.
- Mejora la condición cardiovascular y muscular.
- Favorece la corrección de la postura.
- Mejora la tensión arterial y protege frente a la diabetes gestacional, pudiendo ser empleado como tratamiento alternativo que permitiría disminuir o incluso suprimir el uso de insulina.
- Puede aliviar los dolores de espalda, constipación, calambres en las piernas y falta de aliento.
- Mayor preparación para el trabajo que viene después del parto. tienen menos partos por cesárea, requieren de menos anestesia, su parto es más fisiológico y de menor duración, su post-parto es más breve y con menos riesgo de patología.

Emocionales, psicológicos

- Debido a que la autoestima está muy frágil ya que sus cuerpos sufren muchos cambios. Surgen estrías, marcas en el vientre, gracias a la danza puedes sentir que los cambios en tu cuerpo, como las estrías puedas verlas como marcas de vida, marcas de experiencia, marcas de ser mujer.
- Así mismo disminuye las molestias digestivas y el estreñimiento, aumenta el bienestar psicológico reduciendo la ansiedad, la depresión y el insomnio y crea hábitos de vida saludables.
- Ayuda a dormir mejor.

- Estímulo emocional positivo, debido a la liberación de hormonas.
- Satisfacción y relajación.
- Mejora de su autoconciencia al aprender nuevos modos de usar su cuerpo.
- Aumenta su nivel de energía.
- Beneficios posteriores al parto.
- Más fácil y más relajado.
- Se han puesto en forma mucho más rápido, la incontinencia casi no se presenta ya que los músculos pélvicos están fortalecidos y la condición general de salud es mucho mejor con clases regulares de danza.

Tipos de Baile

Se puede bailar cualquier tipo de baile, sólo es tener precauciones de evitar ciertos movimientos que no sean benéficos como evitar los saltos, las piruetas, movimientos sencillos, **NO alto impacto**.

Duración de la clase y meses de embarazo

Clases de 45 minutos promedio, 3 a 4 veces por semana.

Puede entrar a clase desde que se entera que está embarazada, hasta que su doctor lo permita, se basara principalmente en esas especificaciones.

Se realizara calentamiento de entre 5-10 minutos antes de comenzar la clase y de 5-10 minutos de enfriamiento al terminar la clase.

El lema de Pedro Moreno es "No importa ni tu nacionalidad, ni tu edad, ni tu condición física, siempre se logra el cometido: "APRENDER A BAILAR MIENTRAS GANAS SALUD"

Conclusiones

Como resultado del trabajo se infiere, que las nuevas transformaciones que se experimentan actualmente con relación a la actividad física en la comunidad, hacen evidente la necesidad de encontrar vías que permitan a los profesores de Cultura Física impartir actividades físicas de esta modalidad, para que los adultos puedan mejorar las capacidades coordinativas : especiales perdidas.

Los resultados obtenidos con la aplicación del sistema de ejercicios propuesto, revelan avances en el mejoramiento de las capacidades coordinativas: especiales de estos adultos. Este material sirve de consulta complementaria y de preparación a los profesores de Cultura Física que imparten esta modalidad de practicar ejercicios físicos con música.

Bibliografía:

[/spanish.peopledaily.com.cn/92121/6605891.html](http://spanish.peopledaily.com.cn/92121/6605891.html)

terapiasnaturales.jaimaalkauzar.es/beneficios-de-la-bailoterapia-para-la-cultura-fisica.html

www.gimsen.com

www.lagranbailoterapia.com

www.monografias.com

www.bailoterapiapedromoreno.com

www.wikipedia.org

CARACTERIZACIÓN DEL ESGUINCE DE TOBILLO Y DE LOS ATLETAS DE MEDIO FONDO EN LA CATEGORÍA 13-16 AÑOS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL CARCHI ECUADOR.

Autores. Lic. Jhon Diego Ortega Castillo

jhono2009@live.com

MSc. Mayda Losada Robaina

maydalr@inder.cu

Resumen

Las exigencias competitivas del deporte moderno obligan a iniciar la práctica sistemática desde edades tempranas, elevando así las posibilidades del rápido dominio de la técnica y facilitando su adaptación a considerables tensiones musculares y psíquicas. Todo ello conlleva a una alta predisposición a lesiones deportivas, que guardan una estrecha relación con el tipo, calidad de trabajo y reposo que el deportista tenga.

La revisión de los programas de entrenamiento en la Federación Deportiva del Carchi evidencio que una gran parte de los atletas de 13 a 16 años sufre esguince de tobillo esto conlleva a la pérdida de los efectos adaptativos, de ahí la necesidad que los entrenadores estén dotado de recursos suficientes para la prevención y el tratamiento del esguince de tobillo en los corredores. De aquí la necesidad de plantearnos el problema científico cómo prevenir el esguince del tobillo de los atletas de medio fondo, en la categoría 13-16 años de la Federación Deportiva del Carchi, la prevención es la mejor forma para que no se interrumpa el entrenamiento de los atletas que causa este tipo de lesión, y así surge nuestro objetivo que es caracterizar los medios de preparación y la concepción de la prevención de la lesión del esguince de tobillo en los atletas de medio fondo de la categoría 13-16 años de la Federación Deportiva del Carchi, esto será de mucha utilidad para los atletas de la provincia, hasta ahora las necesidades asistenciales se han basado en el tratamiento de la lesión y no en la prevención.

Desarrollo

La Federación Deportiva de Carchi en Ecuador, cuenta dentro de su institución con doce deportes, destacándose dentro de ellos el atletismo, junto con el ciclismo, por ser los deportes que logran los mejores resultados a nivel nacional. Dentro de las disciplinas atléticas, destaca por la cantidad de practicantes y por los resultados obtenidos, las de medio fondo. En la actualidad, en esta Federación deportiva existen 104 atletas que transitan por la sub-etapa de especialización inicial en un rango etario de 13 a 16 años.

Como parte del estudio exploratorio realizado, mediante la aplicación de encuesta a los practicantes y la revisión de documentos oficiales (historia clínica) del doctor que labora en Medicina Deportiva de la Federación, se detectó que existen 31 casos de esguince de tobillo durante la preparación del año pasado, por lo que se considera representativo este valor.

Estos atletas de medio fondo que constituyen la base de recursos humanos para enfrentar posteriormente retos superiores, en muchos casos causan baja de la Federación, al no poder cumplir las exigencias del proceso de entrenamiento y no alcanzar los resultados esperados, precisamente por la afectación provocada por las lesiones. En la mayoría de los casos, se trata de afecciones del tejido ligamentoso, cuyas causas son diversas: desde la falta de calzado especializado, hasta cuestiones inherentes al proceso de crecimiento de las estructuras músculo esqueléticas, típico de las edades entre los 13 a 16 años.

Las lesiones influyen negativamente en el cumplimiento de principios elementales del entrenamiento tales como la sistematicidad, el incremento gradual de las exigencias y la reversibilidad de la adaptación, lo cual afecta la psiquis y la integridad física de los atletas.

Aunque un entrenador experimentado conozca como programar un sistema de preparación para mejorar los rendimientos de sus atletas, debe tener en cuenta además cómo garantizar que la influencia de los medios de la preparación no se pierdan por la ocurrencia de lesiones que conllevan a la pérdida de los efectos adaptativos. De ahí la importancia de que esté dotado de recursos

suficientes para la prevención de lesiones, sobre todo de esguinces de tobillo en el caso que nos ocupa, en los momentos menos deseados de la temporada de entrenamientos o competencias más importantes.

Por lo mencionado anteriormente se puede precisar cómo situación problemática de esta investigación: las insuficiencias metodológicas en la concepción de los medios de preparación dentro del programa de entrenamiento, al no garantizar esta la acción profiláctica con respecto a los esguinces de tobillo de los corredores de medio fondo de la Federación Deportiva de Carchi.

Considerando esta situación, se definió como problema científico para esta investigación: ¿Cómo prevenir el esguince del tobillo de los atletas de medio fondo, en la categoría 13-16 años de la Federación Deportiva del Carchi?

El problema declarado requiere de incursionar en el objeto de estudio: los medios de preparación y la concepción de la prevención de la lesión del esguince de tobillo en los atletas de medio fondo de la categoría 13-16 años de la Federación Deportiva del Carchi? Consecuentemente con ello, se trazó como objetivo de esta investigación: Caracterizar los medios de preparación y la concepción de la prevención de la lesión del esguince de tobillo en los atletas de medio fondo de la categoría 13-16 años de la Federación Deportiva del Carchi.

La investigación se desarrolló a partir de dos preguntas científicas que se relacionan a continuación:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el proceso de prevención de lesión del esguince de tobillo en los atletas de medio fondo?
2. ¿Cuál es el estado actual de la incidencia de los medios de preparación y de la concepción de la misma para la prevención de la lesión del esguince de tobillo en los atletas de medio fondo de la categoría 13-16 años de la Federación Deportiva del Carchi?

Estas interrogantes orientan la realización de las siguientes tareas de investigación:

1. Sistematización de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el proceso de prevención de lesión del esguince de tobillo en los atletas de medio fondo.
2. Caracterización del estado actual de la incidencia de los medios de preparación y de la concepción de la misma para la prevención de la lesión del esguince de tobillo en los atletas de medio fondo de la categoría 13-16 años de la Federación Deportiva del Carchi.

Población y muestra

De un universo de 104 atletas de medio fondo en la categoría 13 a 16 años de la Federación Deportiva del Carchi que son seleccionados en toda la provincia, se tomaron una muestra 31 atletas que han presentado esguinces de tobillo.

Para darle cumplimiento a las tareas de la investigación se requirió de la aplicación de métodos científicos, tanto teóricos como empíricos:

Los métodos teóricos:

El método de análisis y síntesis: Se empleará en la investigación en el tratamiento del objeto de estudio mediante la localización de la información y la determinación de la pertinencia de la misma para establecer los fundamentos teóricos y metodológicos necesarios, así como en la interpretación de los resultados aportados por los métodos de intervención.

El método de inducción y deducción: Se utilizará en la lógica de la investigación, al realizar un enfoque selectivo de la información general hacia lo particular, en la delimitación del campo de acción dentro del objeto de estudio considerando las características del grupo de estudio y en la posible generalización de los resultados de lo particular a lo general.

Métodos empíricos:

Observación.- se realizará sobre la base de nuestra práctica, y nos permitirá valorar los ejercicios preventivos propuestos en la F.D.C.

Revisión Documental.- Revisaremos documentos oficiales relacionados con el tema de la investigación lo que nos permitirá profundizar y fundamentar desde el punto de vista teórico.

Encuesta:- Se aplico a los atletas medio fondo de ambos sexos de la F.D.C con el objetivo de recoger información sobre la lesión del esguince de tobillo.

Caracterización de los corredores de medio fondo.

La modalidad de los 1500 metros planos surgió en las postrimerías del siglo XIX como variante de la carrera de la milla (1609 metros), que hasta ese entonces imperaba en las ligas atléticas en Estados Unidos y unos pocos países de América, así como en otras naciones de Europa. Fue incluida en el programa de atletismo de los I Juegos Olímpicos de la Era Moderna en 1896, en Atenas.

La disciplina se caracteriza por ser una prueba de resistencia mixta, quizás la que tiene una demanda más pareja del metabolismo aerobio y anaerobio (Ballesteros, J. M. 1990). Como toda actividad cíclica predomina en ella el régimen de trabajo muscular dinámico con predominio de las fibras de contracción lenta (ST), aunque cada vez más se hace importante la participación de las Fibras de contracción rápida (FT lácticas).

Los deportistas más destacados en esta distancia tienen un 60-75% de fibras de contracción lenta (ST) y un 25-40% de fibras de contracción rápida (FT). Es obvio que la condición necesaria para poder lograr una elevada capacidad aeróbica es el dominio de fibras ST que trabajan aeróbicamente y se contraen lentamente.

La carrera ha sido considerada clásicamente como una sucesión de saltos o como un salto de longitud de un pie sobre el otro.

Si tenemos en cuenta que un atleta de sólo 68 Kg debe de soportar una fuerza de 120 toneladas sobre cada pie durante una carrera de 1500 metros, en la que se pueden llegar a realizar entre 800 y 1000 apoyos en cada pie y que esta fuerza se incrementa hasta las 3000 toneladas en una carrera de maratón, no es difícil resolver que las lesiones por sobrecarga y micro traumas en miembros

inferiores tanto a nivel de músculos, tendones, ligamentos e incluso superficie ósea son las más habituales en estos deportistas. Así entre el 37% y el 56% de Los atletas sufren al menudo una lesión anual.(EPIDEMIOLOGIA LESIONAL EN EL ATLETISMO) **A. Maestro; J. Egocheaga; B. Mendez y M. Del Valle.**

El tobillo es una de las articulaciones que se lesiona con más frecuencia. Dentro de estas lesiones destacan, sobre el resto, los esguinces, siendo las lesiones deportivas más frecuentes (70-80%). Aproximadamente el 85% de los esguinces se producen por un movimiento de inversión forzada y plantiflexión con afectación del complejo externo del tobillo, y sobre todo en deportes de carrera y fútbol (Sánchez, 2002; Ríos y cols., 2004).

Descripción Articulación tibioperoneastragalina.

Dada su función para la locomoción dinámica y el esfuerzo que realiza para soportar y apoyar el cuerpo, esta articulación es de gran importancia para la mayoría de los deportes y mas el caso de los corredores de mediofondo.

Esta formada por tres huesos la tibia, el peroné y la superficie articular del astrágalo. La tibia y el peroné se ajustan como una tenaza por medio de los maléolos externos e internos la articulación, formando la estructura en forma de horquilla o mortaja.

Esta articulación ocupa un lugar central en la recepción de la carga y su distribución, ya que un 60% de su superficie total esta formada por superficie articular. La distribución de la carga se produce por el trabajo en conjunto de todos los estabilizadores activos y pasivos de una palanca de dos brazos de diferente longitud, hacia atrás hasta la tuberosidad calcanea y hacia adelante hasta las cabezas de los metatarsos.

Los huesos de la pierna están unidos por medio de una membrana interósea que se tensa como superficie entre la tibia y el peroné y que sirve de inserción de algunos músculos.

La sindesmosis constituye la prolongación distal de la membrana interñosea y en la cara ventral pasa a formar el ligamento tibioperoneo anterior y en la cara dorsal el ligamento tibioperoneo posterior.

Articulación y ligamentos de la articulación tibioperoneastragalina.

En el lado externo (peroneal) se encuentra el ligamento exterior que se divide en tres ligamentos, cuyo origen se encuentra en el extremo distal del peroné.

- Ligamento peroneoastragalino anterior por la dirección casi horizontal de su recorrido desde el borde anterior del maléolo peroneo hasta la cara externa del cuello del astrágalo, se encuentra relajado en la extensión dorsal del pie y se tensa cuando aumenta la flexión plantar.
- Ligamento peroneoastragalino posterior transcurre hacia atrás desde la cabeza del peroné hacia la articulación tibioperonea y se tensa especialmente en la extensión dorsal.

Ligamento peroneocalcáneo dada su dirección casi vertical cuida especialmente de que la articulación y el calcáneo estén bien unidos y actúa limitando la supinación.

En el lado de la tibia se encuentra el ligamento deltoideo, que se divide en cuatro partes:

Haz tibioastragalino posterior (1)

Haz tibiocalcáneo (2)

Haz tibioastragalino anterior (3)

Haz tibioescafoideo (4)

Estas partes se extienden desde la cabeza de la tibia hasta los huesos metatarsianos y especialmente frena el movimiento de pronación del pie.

(JÜRGEN weineck, Sport-anatomie)

Los ligamentos de la sindesmosis tibia peronea unen ambos huesos y están situados en las caras anterior y posterior (el ligamento transversal, que va del maléolo peroneo al borde posterior de la superficie articular de la tibia, y el ligamento interno, que se extiende a lo largo de la unión en ambos huesos).

Los músculos que intervienen en la articulación tibio-peronea-astragalina son: Flexión Dorsal = Músculos Tibial Anterior, Extensor largo de los Dedos, Peroneo Anterior

Flexión Plantar = Músculos Gemelos, Sóleo, Peroneo Lateral Corto, Flexor Largo de los Dedos y Tibial posterior

Abducción = Músculos Peroneo Lateral Largo, Peroneo Lateral Corto, Extensor Largo de los Dedos.

Adducción = Flexor Largo de los Dedos, Tibial anterior, tibial posterior.

Supinación = Músculos Tibial Anterior, Tibial Posterior, Flexor Largo de los dedos.

Pronación = Músculos Peroneo Lateral Largo, Peroneo Lateral corto, Extensor largo de los Dedos

ESGUINCE DE TOBILLO:

El esguince de tobillo se produce por el desplazamiento hacia adentro o hacia fuera del pie (es decir, inversión o eversión forzada), distendiendo o rompiendo los ligamentos de la cara interna o externa del tobillo.

El esguince por inversión, es el más común en un deportista. Se produce cuando el pie se encuentra en ligera flexión plantar, dando lugar al estiramiento de los ligamentos laterales colaterales.

Los esguinces pueden ocurrir por excederse la amplitud normal de los movimientos, o por realizar movimientos anormales de la articulación.

La distensión es exactamente el estiramiento exagerado del ligamento, sin que afecte la integridad de sus fibras, o haya avulsión de su inserción ósea. Si el esfuerzo es más intenso, las fibras pueden romperse produciéndose esguince severo y a veces, un pequeño fragmento óseo se desprende, acompañando la rotura del ligamento. En el esguince leve, la articulación mantiene la estabilidad normal; en el severo, la articulación se disloca.

Lesiones de los ligamentos del tobillo

La mayoría de los esguinces se producen mediante un mecanismo de movimiento en flexión plantar asociada a inversión forzada, debido a:

1. La estabilidad en la mortaja astragalina disminuye en flexión plantar por la morfología de la cúpula astragalina.
 2. El maléolo externo se extiende más distalmente que el interno, ofreciendo más dificultad para la eversión que para la inversión.
 3. El ligamento lateral interno es más fuerte que el interno
- (Kapandji, 1998).

MECANISMO DE PRODUCCIÓN DE LA LESIÓN DE LOS LIGAMENTOS:

El mecanismo de producción de la lesión del ligamento lateral interno es una eversión en valgo forzado, mientras que para el ligamento tibioperoneal ha de actuar una fuerza en rotación.

Para la lesión del ligamento lateral externo tiene que producirse una inversión forzada del pie: en concreto la lesión del fascículo peroneoastragalino anterior se produce por la inversión y flexión plantar ya que es en esta posición cuando el ligamento está más verticalizado y por tanto es más vulnerable.

Ligamento lateral Externo

La lesión en este ligamento es la más frecuente dentro del esguince de tobillo. Su principal función es impedir que el pie se deslice hacia delante con relación a la tibia. Estas son causadas por una torsión del pie en flexión plantar o inversión, con tumefacción a nivel de la cara externa del tobillo y por delante del maléolo peroneo, que puede ser mayor o menor, según la violencia de la inversión.

Si la hinchazón es discreta, el dolor y la impotencia funcional no son marcados, nos hace pensar que estamos en presencia de un esguince simple; ahora, si la fuerza vulnerante es violenta, el edema es acentuado, así como el dolor y además se acompaña de equimosis (aunque resulte tardía), sospecharemos que la lesión puede ser desde una ruptura parcial de algún fascículo del ligamento lateral externo, con desgarro de cápsula articular, hasta la ruptura total del ligamento.

CLASIFICACIÓN DEL ESGUINCE DE TOBILLO EN FUNCIÓN DEL DAÑO LIGAMENTOSO PRODUCIDO. SEGÚN ALVARES CAMBRAS.

1er Grado

Se produce un estiramiento, una distensión del ligamento afectado, el atleta puede caminar, existe dolor leve y en general los síntomas son escasos. Se produce la rotura de al menos 5% de las fibras.

2do Grado

Se produce la rotura parcial del ligamento, aparece dolor moderado acompañado de una inestabilidad articular leve. Existe una inflamación y dificultad para la de ambulación de puntillas. El sujeto camina en posición artialgica y los signos y síntomas son más evidentes. Se ha producido la rotura del 40 – 50% de las fibras.

3er Grado

Existe una laxitud articular manifiesta, rotura completa del ligamento, dolor intenso, deformidad e inflamación franca. El sujeto no puede caminar ni apoyar el pie en el suelo.

REGLAS DEL TOBILLO DE OTTAWA:

Se realizará radiografías de tobillo si existe dolor en la zona maleolar y algunas de las circunstancias siguientes:

1. Dolor a la palpación ósea en los 6 cm distales del borde posterior o punta del maléolo lateral o externo.
2. Dolor en localización similar, pero referido al maleolo medial o interno.
3. Incapacidad para mantener el peso del cuerpo inmediatamente tras el traumatismo y en urgencias, definiendo aquella como la imposibilidad de dar cuatro pasos seguidos.

Caracterización y prevención del esguince de tobillo en corredores

El atletismo es un deporte con alta incidencia lesional. La mayoría de las lesiones que se producen en este deporte son de sobrecarga y afectan al miembro inferior y más que todo al tobillo. Se enfrentan habitualmente a una serie de lesiones que demandan esfuerzos preventivos con el fin de evitar pérdidas de días de entrenamiento y competición en los atletas que forman parte del Equipo Provincial de Atletismo.

Algunas investigaciones españolas demuestran cual es la incidencia de las lesiones deportivas en el atletismo por ejemplo, Villalón, recogió las lesiones en el Equipo Nacional de Atletismo durante 215 días de 1994 a 1995 informando de un índice de incidencia lesional de 1,68%. Aún más elevado fue el índice de 2,44% (1,85% en mujeres y 3,03% en hombres) por Maestro y Egocheaga.

En la carrera se dan más lesiones por sobrecarga debido a los grandes volúmenes de entrenamiento y el elevado número de kilómetros que se entrenan a la semana.

Bennell y Crossley indicaron que, en el grupo de atletas que estudiaron, el 71,5% de las lesiones fueron por sobrecarga.

Los estudios que demuestran la alta incidencia de las lesiones ligamentosas de tobillo en el deporte son antiguos. El tobillo es la región articular anatómica que más se lesiona de forma accidental en el deporte.

El tratamiento inicial de los esguinces de tobillo incluye:

1. Reposo:

Más que reposo en cama esto se refiere a modificaciones de las actividades, como no correr, saltar o caminar en exceso. Pacientes con esguinces de grado II y III también necesitan muletas para proteger adecuadamente el tobillo lesionado.

2. Aplicación de hielo cada dos o tres horas por espacio de 15 a 20 minutos durante las primeras 72 horas dependiendo de la severidad de la lesión.

3. Aplicación de un vendaje compresivo para limitar la hinchazón del tobillo. Pacientes con esguinces severos que envuelvan varios ligamentos necesitan mayor inmovilización del tobillo mediante férulas laterales, férulas posteriores, yesos, o férulas de compresión neumática.

4. Elevación del tobillo afectado por arriba del nivel del corazón.

5. Utilizar medicamentos antiinflamatorios y analgésicos para manejar el dolor.

6. Tan pronto los síntomas agudos mejoren el paciente debe comenzar un programa de rehabilitación y fisioterapia para mejorar la movilidad, fortaleza, y propiocepción del tobillo.

7. El tratamiento quirúrgico es reservado para pacientes con síntomas crónicos de inestabilidad en donde los tratamientos conservadores hayan fracasados.

8. Vendaje compresivo y colocación de férulas en distintos planos.

La prevención de las lesiones en el deporte puede ser Primaria, Secundaria y Terciaria:

La **Prevención Primaria** es aquella que pretende evitar la aparición de la lesión por primera vez.

La **Prevención Secundaria** es la que trata de evitar que una lesión que se ha producido se repita.

La **Prevención Terciaria** es la más especializada. Se trata de estudiar las zonas anatómicas de máximo estrés en los distintos deportes y detectar los factores de riesgo que pueda haber.

Conclusiones

De acuerdo a la investigación realizada podemos concluir que:

1. El esguince de tobillo es resultado del desplazamiento hacia adentro o hacia fuera del pie, es decir, inversión o eversión forzada, distendiendo o rompiendo los ligamentos de la cara interna o externa de ésta articulación.
2. Su sintomatología en 2do y 3er grado son: dolor, inflamación, crepitación, limitación de algunos movimientos (aducción y abducción) claudicación de la marcha (cojera) y ruptura total del ligamento.
3. Las investigaciones realizadas en este campo de la prevención del esguince de tobillo en los atletas es pobre, es mejor prevenir que aplicarle un tratamiento al atleta y perder la sistematicidad de las cargas.
4. Esta investigación ayudara enormemente para profundizar más trabajos en este tema, por ejemplo crear una batería de ejercicios para la prevención y aplicarla.

Bibliografía

Maestro; J. Egocheaga; B. Mendez y M. Del Valle. (EPIDEMIOLOGIA LESIONAL EN EL ATLETISMO Escuela de Medicina del Deporte.

JÜRGEN weineck, Sport-anatomie, editorial Paidotribo, España.

Folleto de la asignatura morfología funcional deportiva, colectivo de autores, universidad Manuel Fagardo La Habana)

Álvarez Cambras, Rodrigo. (1994). Secretos en el deporte cubano. La Habana, Editorial Deportes. 148 p.

Aparicio F. 2001. Rehabilitación en lesiones deportivas. Rehas

Enciclopedia Microsoft ® Encarta® 2007.

Garcés P y cols. Reglas del tobillo de Ottawa. Análisis de su validez como reglas de decisión clínica en la indicación de radiografías en los traumatismos de tobillo y/o medio pie. Aten primaria 2001

José Luis Martínez Romero. Prevención de la lesión del esguince de tobillo.

Carlos E Jiménez Marchán, M.D. Tratamiento inicial de los esguinces de tobillo, <http://www.consalud.com>

Jhon Diego Ortega. (2010). Estudio cronológico de los resultados deportivos en los atletas de 1500 m de élite mundial. EIEFD Habana. Tesis

Puertas Hernández, N. (1997). La artrografía del tobillo. Su utilidad en el diagnóstico de las lesiones agudas de los ligamentos colaterales. C. Habana. Tesis.

Suman Raúl, lesiones músculo esqueléticas (2006) [CDROOM Traumatología del deporte].

Orts Llorca, F. (1970) Anatomía humana. 4 ed. Barcelona, Editorial Científico Médica.

CONCEPCIÓN DIDÁCTICA DEL PROCESO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y MOTRIZ PARA ESCOLARES CON SORDOCEGUERA CONGÉNITA.

Autores: MsC. Sergio Arquímedes Milán Olivera.

Correo electrónico: vdigra@inder.cu; vdsgra@inder.cu

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad Granma, Cuba.

RESUMEN

Preparar a los escolares con sordoceguera congénita para una vida adulta independiente, a partir de una didáctica terapéutica o adaptada, era insuficiente desde el proceso de Actividad Física y Motriz. Por estas razones el autor se propuso diseñar una concepción didáctica contextualizada y funcional para la Actividad Física y Motriz con estos escolares, contentiva del enfoque socio-histórico-cultural para favorecer el aprendizaje de habilidades motrices básicas conducentes hacia una vida adulta independiente. En consecuencia, para llevar a cabo la investigación se escogió a tres escolares diagnosticados con sordoceguera congénita, atendidos por la vía formal en la escuela especial Ernesto Guevara de la Serna, en Bayamo, provincia Granma, República de Cuba. Para darle cumplimiento a tal propósito se emplearon los siguientes métodos de investigación: análisis- síntesis; inducción-deducción; hipotético-deductivo: sistémico-estructural-funcional; observación; experimento con control mínimo; medición y el criterio de especialistas. Después de tres años de implementación de la propuesta, los resultados arrojados evidenciaron la factibilidad de la concepción didáctica y de la variante pedagógica que la materializa, el programa de habilitación propioceptiva vestibular, por el aprendizaje de habilidades motrices básicas alcanzado por los escolares y que condicionan su preparación para una vida adulta independiente.

INTRODUCCIÓN

Partidaria de la escuela socio-histórico-cultural (Vigotsky, 1925) y sus seguidores, la educación en nuestro país reconoce las relaciones dialécticas entre los factores biológicos y

sociales, y a partir de la concepción de que todos los niños se desarrollan por las mismas leyes generales, asimila el rol de la enseñanza desarrolladora, logrando la educación y el desarrollo de las potencialidades para que se inserten activamente en la vida social de la comunidad en la que se desenvuelven.

La educación a niños sordociegos es relativamente una nueva rama de la pedagogía especial cubana, en la cual se comenzó a incursionar en la década del 90 del pasado siglo. En este sentido, fueron conocidas algunas experiencias internacionales que han guiado a nuestros profesionales, como la de Peggy Freeman (Reino Unido, 1975), la cual defiende la educación del niño sordociego desde las edades tempranas; Mescharikov A. (antigua Unión Soviética, 1978) quien recalca la gran influencia del entorno social en el desarrollo del niño, la utilización de actividades prácticas con objeto, la utilización de las situaciones reales y la búsqueda de motivación en el niño para obtener el éxito en el aprendizaje; McInnes y Treffry (Canadá, 1982) proponen un sistema de intervención que permita al niño sordociego actuar no solamente en la escuela, sino también en la casa y la comunidad; Van Dilk (Holanda 1986-1987) considera que en la atención del niño sordociego hay que utilizar el movimiento coactivo como el procedimiento esencial y, Pilar Gómez y Teresa Tejedro (MAERS, ONCE, 1991) enfatizan en la utilización del tacto como canal esencial para la recepción de estímulos. Sustentadas en estas prácticas, en nuestro país también se registran varias experiencias que constituyen historiales investigativos relacionados con la Actividad Física Adaptada que marcan el inicio de un cambio de actitud de los profesionales hacia estos escolares. En este propósito se reconoce la práctica realizada por Milán Olivera (2000) con los primeros escolares diagnosticados como sordociegos congénitos en el país, provincia Granma y que sirvió de sustento teórico-metodológico a De Ávila Martínez (2007) quien elaboró una alternativa pedagógica-terapéutica para el desarrollo psicomotriz de los niños sordociegos en su entorno familiar; Meriño Arévalo (2008) quien propuso ejercicios de rehabilitación física combinados con actividades de Equinoterapia y en este mismo año a López Rodríguez, Maqueira Caraballo y [et. al] quienes adaptaron ejercicios físicos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en niños con sordoceguera adquirida.

A grandes rasgos, en todas estas experiencias, lo significativo es que se han sustentado en una didáctica terapéutica y adaptada, las cuales resultan insuficientes para aquellos niños que nacen sordociegos.

Lo anteriormente explicado se pudo comprobar a través de observaciones realizadas a las clases de Actividad Física y Motriz donde estos escolares manifiestan:

- Perseverante auto-estimulación corporal.
- Limitada capacidad de exploración espacial y de actividad con objetos.
- Inseguridad para desplazarse.
- Dependencia de otras personas para realizar actividades de la vida diaria.
- Estrategias evasivas para no interactuar con los maestros.
- Resistencia para interaccionar con el espacio y los objetos.

Estas manifestaciones externas conllevaron revisar los documentos directrices y planes de clases, donde se pudo comprobar que:

- La dirección del proceso de Actividad Física asume un enfoque de rehabilitación.
- Los objetivos y contenidos no se ajustan a las peculiaridades de los escolares.
- Se exponen métodos de terapia física y de la educación física general como esenciales para la dirección del proceso de enseñanza –aprendizaje en los escolares sordociegos.
- Es insuficiente la explicación de los pasos metodológicos para enseñar al escolar a aprender a utilizar y a jugar con los objetos, el espacio, las personas.
- No se detallan procedimientos para apoyar el empleo de los métodos para la enseñanza.
- Se enfatiza en la organización grupal de las actividades.
- Se refleja la utilización de medios y espacios terapéuticos creados por el hombre.
- La evaluación se realiza en base a la conducta social manifestada por el escolar.

Ante la situación planteada, se infiere que estamos en presencia de la siguiente problemática: Insuficiente contextualización e integralidad del proceso de Actividad Física y Motriz con los escolares con sordoceguera congénita y la necesidad de favorecer en ellos el aprendizaje de las habilidades motrices básicas conducentes a una vida adulta independiente.

Para darle solución a esta problemática, se plantea el siguiente problema científico: ¿Cómo favorecer desde el proceso de Actividad Física y Motriz el aprendizaje de habilidades motrices básicas conducentes a una vida adulta independiente en los escolares con sordoceguera congénita?

Antes la situación, planteamos el siguiente objetivo general: Diseñar una concepción didáctica contextualizada y funcional para la Actividad Física y Motriz de los escolares con sordoceguera congénita, contentiva del enfoque socio-histórico-cultural, para favorecer el

aprendizaje de habilidades motrices básicas conducentes a una vida adulta independiente. En consecuencia, para llevar a cabo la investigación se seleccionaron tres escolares diagnosticados con sordoceguera congénita, atendidos por la vía formal en la escuela especial Ernesto Guevara de la Serna, en Bayamo, provincia Granma, desde el año 2002 y que en el momento de comenzar la investigación, a finales de 2007, no mostraban progresos en las dimensiones cognitiva, motriz y afectivo-volitiva.

Para darle cumplimiento al objetivo se emplearon los siguientes métodos de investigación: análisis- síntesis; inducción-deducción; hipotético-deductivo, sistémico-estructural-funcional; observación; experimento con control mínimo; medición y el criterio de especialistas; asimismo, se emplean las siguientes instrumentos y técnicas para la obtención de información: guía de observación; modelo contexto-inputs-proceso-producto (CIPP); la moda y la Dócima de Friedman,

RESULTADOS

Con el fin de asumir una postura crítica con respecto a la concepción didáctica del proceso de Actividad Física y Motriz para escolares con sordoceguera congénita resulta útil expresar que el estudio realizado por el autor sobre los planteamientos de la Dra. C. Sonia Guerra Iglesias, la Dra. C Vania Girado del Carmen, el Dr. C Arturo Gayle Morejón, la M.Sc.Juana Bert Valdespino y la M.Sc.Iosmara Fernández Silva acerca de la postura teórico-metodológica que sustenta la polémica en torno a la Didáctica en la Educación Especial permitió concretar que esta enseñanza se sustenta en dos tendencias: la Didáctica Terapéutica, y la Didáctica Adaptada.

La primera, tiene en su base una concepción pedagógica cuantitativa o del defecto, responde al etiquetamiento, focaliza los déficits y aparece la denominación especial tanto para calificar a una didáctica particular, como a una didáctica totalitaria para el escolar por sus déficits, mientras que los componentes didácticos se parcializan y se alejan cada vez más de lo individual.

La segunda, reconoce la necesidad de adaptar determinados elementos en los cuales la variable sujeto del desarrollo condiciona en gran medida las acciones didácticas pero no las determina; al contrario, evalúan las didácticas particulares sin que sea necesario recurrir a la segregación del proceso. Se sustenta en la concepción cualitativa o desarrolladora a partir de que asume que los diferentes tipos de deficiencias generan formas diferentes de procesar la

información, además de combinarse con la historia particular de cada sujeto, que implica una diversificación de la respuesta educativa.

Es evidente, entonces, que aún no existe consenso con respecto a esto; sin embargo, el autor de este trabajo opina que el problema reside en la orientación teórico-metodológica hacia una concepción didáctica que se inscriba en una tendencia contextualizada y funcional que, como atributos, responda a las potencialidades y condiciones en las que se desarrollan los escolares sordociegos congénitos.

En este sentido, la concepción didáctica diseñada es concebida en tres dimensiones que permiten sintetizar los atributos más significativos que la caracterizan:

La primera dimensión, elementos conceptuales, constituyen los presupuestos que le brindan consistencia interna, derivados de varias ciencias y de las regularidades inherentes a las relaciones en la dirección del proceso de enseñanza aprendizaje.

La segunda dimensión, elementos metodológicos, constituyen la parte operativa donde se concreta la respuesta instructiva-educativa, sus componentes, el lugar de cada uno de ellos y su interrelación, en fin, responde al cómo enseñar.

La tercera dimensión, elementos de constatación, se refiere a la parte de corroboración práctica, en tal medida, que evidencian su eficacia y aplicabilidad.

En efecto, los elementos conceptuales claves con los que trabajamos fueron:

Aprendizaje de habilidades motrices básicas: proceso de resolución dinámica de problemas espacio-temporales que exigen un nivel de independencia y autoorganización superior del aprendiz.

Habilitación propioceptiva vestibular: Dirección principal por la que se orienta el proceso de Actividad Física y Motriz para escolares con sordoceguera congénita. Expresa la dinámica afectiva-cognitiva-volitiva que se produce por medio de variadas experiencias de movimiento donde se integran sensaciones referidas al estado físico del cuerpo (cinestésicas) y del equilibrio para compensar el fenómeno de distorsión de la información proveniente del mundo social y material que, inevitablemente, acompaña a las personas con esta deficiencia.

Vida adulta independiente: Es el estado que indica los aspectos positivos de la interacción entre una persona y los factores contextuales. Entre los aspectos positivos se incluyen las funciones y las estructuras corporales, así como la participación en actividades significativas.

Dada la profundidad del defecto, posibilidades y ritmo de aprendizaje de los escolares se estableció como respuesta instructiva-educativa el diseño de un Programa de Habilitación Propioceptiva Vestibular cuya construcción se basó en la metodología elaborada por Ángel Díaz Barriga (1988) la cual consta de los siguientes momentos:

- Organización del marco referencial
- Elaboración del programa
- Instrumentación didáctica.

La organización del marco referencial, tomó como categoría rectora el diagnóstico de habilidades motrices básicas en los escolares estudiados, el cual se sustentó en los logros motores declarados por Kurt Meinel, en su libro *Didáctica del Movimiento* (1977), y que constituyen la condición indispensable para prepararlos para la vida adulta independiente.

La elaboración del programa, asumió cuatro elementos medulares: la identificación de los objetivos (para qué), la selección de los contenidos (qué), los métodos (cómo) y los medios y escenarios (con qué y dónde). De esta manera se cumple con un tratamiento más humanista y optimista con respecto al encargo social que se persigue con la atención educativa de estos escolares.

Para la instrumentación didáctica se escogió como variante pedagógica la clase, la cual se estructuró en tres partes que obedecieron al ordenamiento de las actividades en los siguientes aspectos: Mejoras en la conexión contextual, en el funcionamiento motriz y en la comunicación.

El momento de constatación en la práctica de la concepción didáctica lo constituyó la evaluación del aprendizaje, en los escolares y, para la enseñanza, en los maestros, la cual expresó la relación entre la teoría y la práctica.

Luego de diseñados la concepción y el programa, los especialistas enjuiciados emitieron la siguiente valoración:

- Referente a los fundamentos metodológicos en los que se sustenta la concepción y el programa, el 86,6 % respondió que eran muy relevantes.
- Sobre los objetivos propuestos, el 93,3 % manifestó que eran muy relevantes.
- En cuanto a lo contenidos, el 86,6 % respondió que eran muy relevantes.
- Concerniente a la metodología, el 80 % indicó que era muy relevante
- Relativo a la forma de instrumentación, el 93,3% alegó que era muy relevante.
- Respecto al instrumento evaluativo, el 60 % reconoció que era muy relevante.

Luego de aplicado el programa se observaron en los escolares los siguientes avances:

En la dimensión cognitiva, el dominio/reconocimiento de algunas de las partes que componen la estructura corporal (cabeza, manos, rodillas) fue resultado de un mayor involucramiento en todas las actividades, conllevando que el número de habilidades motrices finas y gruesas se elevaran y análogamente, el nivel afectivo-volitivo de los escolares. Por otro lado, el insuficiente reconocimiento de las caderas, el tronco, los brazos y antebrazos así como de las piernas justifica que algunas de las actividades como las de cuadrupedia, saltos y carreras necesiten del apoyo de los adultos para que sean realizadas por los escolares.

En la dimensión de la motricidad fina se comprobaron avances cuantitativos que desde la óptica explicativa del autor se deben a una mayor destreza coordinativa, donde influyen la aportación de otras actividades curriculares, en especial, las de las áreas de estimulación auditiva y visual, lo que les permitió el desarrollo de los pequeños grupos musculares que engloba la motricidad fina, gracias a la reproducción consecutiva de las relaciones que se establecen entre los objetos y fenómenos de la vida real.

En todos estos avances se puso de manifiesto el hecho de que las acciones modeladoras, que mediatizaron la solución de las tareas cognoscitivas planteadas a los escolares, no solamente facilitaran la asimilación del contenido, sino que contribuyeran al desarrollo de procedimientos generalizados de la acción, a la formación de una capacidad cognoscitiva general para solucionar tareas de carácter más complejo.

La dimensión de la motricidad gruesa pasó a ser, en el momento final la de más desarrollo al demostrar desplazarse sin ayuda por el entorno ambiental. En esto tuvo que ver el gran número de actividades locomotrices en el entorno natural.

Desde el punto de vista de la dimensión afectiva-volitiva, los juegos aplicados permitieron que los escolares experimentaran todo tipo de experiencias con ayuda del maestro al recordar las secuencias de cada habilidad. Esta capacidad de recordación motriz la consideramos parte del proceso madurativo del escolar ya que fueron capaces de reconocer en los juegos objetos, personas o acciones por las cualidades significativas que las caracterizan, es decir, mediante referencias, y estas les ayudaron a seguir secuencias, ejecutar tareas o emitir demandas con la guía del maestro. Este resultado permite orientar la posibilidad de desarrollo de una forma más perfeccionada en las cuatro dimensiones evaluadas en los escolares.

Los resultados cuantitativos arrojados por las tres pruebas fueron sometidos a un análisis horizontal, ya que las variables medidas son discretas por lo que el tipo de d6cima aplicado (D6cima de Friedman) para comparar fue no param6trica, arrojando una significaci6n de 0,00 que indic6 diferencias significativas en todos los indicadores, valid6ndose estadisticamente la factibilidad de la propuesta.

Al comparar el programa tradicional con el nuevo programa, por el modelo CIPP, se evidenci6 que este result6 funcional para los escolares estudiados ya que favoreci6 la habilitaci6n propioceptiva vestibular, y con ello, el desarrollo del aprendizaje de habilidades motrices b6sicas, respondiendo de esta manera a las exigencias y aspiraciones sociales, as6 como a las regularidades y din6mica del proceso abordado con lo que se logr6 prepararlos para una vida adulta independiente.

Conclusiones:

La contribuci6n a la teor6a de esta investigaci6n se expresa en el dise1o de una concepci6n did6ctica contextualizada y funcional para la Actividad F6sica y Motriz de los escolares con sordoceguera cong6nita, centrada en la habilitaci6n del sistema propioceptivo vestibular como el elemento medular para el desarrollo de habilidades motrices b6sicas conducente a su preparaci6n para la vida adulta independiente.

El aporte pr6ctico de la investigaci6n radic6 en el programa de habilitaci6n propioceptiva vestibular para escolares con sordoceguera cong6nita

La novedad cient6fica radica en basar el programa en actividades indispensables de la raza humana, utilizar m6todos de estimulaci6n cin6tica y el entorno natural, como piedras angulares para promocionar el aprendizaje de las habilidades motrices b6sicas en los escolares con sordoceguera cong6nita lo cual le confiere a la did6ctica un matiz especial.

BIBLIOGRAF6A

- 6lvarez Reyes, Daniel y colaboradores. (2004). La sordoceguera. Un an6lisis multidisciplinar: Primera edici6n. Organizaci6n Nacional de Ciegos Espa1oles (ONCE). Direcci6n General. Unidad T6cnica de Sordoceguera, Madrid.
- Chkout, Tatiana. (2007). Atenci6n educativa a ni1os y adolescentes sordociegos. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educaci6n.
- Dibbo, John and Sue Ferry. (1995). Physical Education, Therapy and Sherborne developmental movement. University of Plymouth: Printed by Library and Media Services.

- Fait, Hollis F. (1978). Special Physical Education. EUA: W. B. Saunders Company.
- Hernández Corvo, R. (1987). Morfología Funcional Deportiva. La Habana, Editorial Científico Técnica.
- López Rodríguez, Alejandro. (2006). El proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física. La Habana: Editorial Deportes.
- Mcinnes, John y Jacquelyn A. Treffi. (2000). Guía para el desarrollo del niño sordociego. Canada, Universidad de Toronto.
- Mecsharikov, A. I. (1974). Niños sordociegos. Moscú: Editorial Pedagógica.
- Meinel, Kurt (1977). Didáctica del movimiento. La Habana, Editorial ORBE.
- Pascual Fis, Ana. (2009). Actividad Física Adaptada. Educación Especial. La Habana: Editorial Deportes.
- sordociego@rehabilitacion.com - 2005. Rehabilitación. Reino Unido. London.
- sordoceguera@formacion.com - 2005. Fuente texto "Comunícate con nosotros". Fundación ONCE. España.
- Tirado, Luz Elena. (1997). La estimulación propioceptiva vestibular en la habilitación del preescolar sordociego y multiimpedido. Material impreso de la Federación de Sordociegos Españoles.
- Trujillo Aldana, Ligia y otros. (1997). Fundamento de la defectología. La Habana: Editorial pueblo y Educación.
- Vester, Marianne. (1989). Physiotherapy for deaf-blind children and young persons the young at an early stage of development. FORLAGET NORD-PRESS, Denmark.
- Vigostky, L.S. (1984). Obras Completas. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Vigostky, L. S. (1965). Pensamiento y Lenguaje. Buenos Aires. Argentina. Editorial. La Pléyade.

CONCEPCIONES TEÓRICAS METODOLÓGICAS DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA NIÑOS CON RETRASO MENTAL.

Temática principal: Educación Física (adaptada).

Autor: Dr. C José Ezequiel Garcés Carracedo.

Correo electrónico: josequiel@inder.cu

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.
Facultad Granma. Cuba.

RESUMEN

Estructurar el programa de Educación Física para niños diagnosticados con retraso mental, partiendo de una nueva concepción de adecuaciones curriculares, de manera que propicie el desarrollo de la motricidad teniendo en cuenta sus potencialidades constituyó el objetivo principal de esta investigación, para la cual se introdujeron variantes de adecuaciones, con la inclusión de una propuesta de ejercicios físicos y juegos adaptados como complemento al contenido de las unidades, los que se aplicaron en las clases de Educación Física a los grupos de estudios.

La experimentación de la investigación fue realizada en niños con retraso mental del grado preparatorio y del primero y segundo nivel de los que presentan necesidades educativas más complejas de la provincia Granma. La población la constituye los 158 estudiantes de estos grados, incorporados a la enseñanza especial en los diferentes municipios de la provincia Granma, Cuba. Se utilizaron métodos teóricos y empíricos los que permitieron a través de los tests de motricidad, posturales y de habilidades motoras básicas, valorar la efectividad de la propuesta.

Los resultados obtenidos demuestran una mayor estimulación en el desarrollo de la motricidad, lo cual favorece la formación de las habilidades motrices básicas a desarrollar en el grado e influye en preparación para la vida adulta e independiente y en la inserción social del individuo. Los resultados del trabajo posibilitarán la actualización de los programas de Educación Física en la Enseñanza Especial a partir de una nueva concepción y servirá de guía metodológica para los profesores de esta asignatura.

CONJUNTO DE ACTIVIDADES PARA EL ADULTO MAYOR EN EL CÍRCULO DE ABUELOS “CAMILO CIENFUEGOS” DEL COMBINADO DEPORTIVO LPV

AUTORES: MsC Elida Balbuena Imbernon

MsC Ana María Pons Núñez

MsC. Ana María Peña Rojas

Email: anapon@ult.edu.cu

RESUMEN

Con el objetivo de evaluar la participación de los abuelos en El Circulo “Camilo Cienfuegos” del reparto Buena Vista en el municipio Las Tunas se desarrolló una investigación en el período comprendido entre octubre de 2009 a mayo de 2010. Se realizó un análisis detallado de la participación, de las enfermedades, gustos y preferencias de cada anciana. Se constató que no existe participación masculina, el promedio de edad es de 62 años, la estatura oscila entre 1,49 y 1,71 cm y el peso entre 50 y 78 kg, el 54,0 % de las ancianas presenta enfermedades de hipertensión arterial, artrosis (38,0%) y de las vías respiratorias (13,0%), el 50 % de las participantes se incorporó hace menos de un año. El 95,8% de ellas opina que la actividad física les reporta beneficios a la salud, les permite adquirir nuevas amigas y compañeras y valoran el conjunto de actividades del círculo de abuelos de muy interesante. La mayoría de las participantes propone se incrementen los juegos participativos y la recreación en la playa, así como el 70,8 % propone la gimnasia y los juegos de mesa, en menor por ciento valoraron las visitas al cine y bailar.

En la investigación se utilizaron diferentes métodos del nivel teórico: el histórico-lógico, inductivo-deductivo, análisis-síntesis, sistémico-estructural y del nivel empírico, la encuesta y la observación estructurada y de las técnicas estadísticas, el cálculo porcentual.

INTRODUCCIÓN

Desde hace varios años se vienen realizando esfuerzos para desarrollar programas y servicios dirigidos a obtener el mejor bienestar posible al llamado grupo de la tercera

edad con una atención que se ha ido desarrollando paulatinamente con el criterio de mantener al anciano en el seno de la familia y la comunidad.

Cuba es uno de los países latinoamericanos más envejecidos. La magnitud alcanzada en este orden y la rapidez con que se ha transformado nuestra pirámide poblacional constituye una preocupación en los años futuros a nivel mundial, la cual requiere de una acción cooperativa y solidaria que, trazando políticas y estrategias nacionales e internacionales tiendan a materializar en forma afectiva dicha ayuda. En los últimos años gracias a nuestra Revolución y los adelantos científicos y tecnológicos, la esperanza de vida se ha alargado notablemente alcanzando en la actualidad 77 años.

Si contribuimos a prolongar su vida, manteniendo su vitalidad física e intelectual podremos seguir tomando de ellos sus experiencias y transformarlas en nuestros propios éxitos, esto implica actividad física, participación social, emocional y un alto compromiso consigo mismo. Al tener en cuenta sus valores humanos para la vinculación con la sociedad y el mundo que los rodea, es preciso dotarlos de medios para enfrentarse a la realidad. Esta tarea nos corresponde fundamentalmente a los trabajadores de la cultura física en conjunto con el personal de salud que integran el consultorio del médico de la familia en la lucha por la salud y la longevidad.

Por la gran importancia que representa para la salud de estas personas pertenecer a un círculo de abuelos se realiza la investigación para determinar las causas de la baja incorporación en estos momentos y cómo lograr mejores resultados.

Se observa cómo en el Círculo de Abuelos “Camilo Cienfuegos” del Combinado deportivo LPV de la comunidad de Buena Vista los profesores planifican actividades que casi siempre son las mismas, que por su constante repetición, los abuelos las rechazan, pues pierden motivación y el deseo de participar. No hay en este círculo adultos mayores del sexo masculino.

Todo esto conlleva que exista:

Poca motivación en el desarrollo de actividades organizadas por este grupo.

Insuficiente conocimiento respecto a variantes prácticas en el desarrollo de actividades con fines de disfrute.

Insuficiente participación de los adultos mayores en las actividades del Círculo de Abuelos.

Por lo que proponemos mejorar la participación del adulto mayor al Círculo de Abuelos “Camilo Cienfuegos” del Combinado deportivo LPV de la comunidad de Buena Vista.

DESARROLLO

Las necesidades e idiosincrasia de los abuelos cubanos es un elemento importante a tener en cuenta para determinar la práctica de deporte o alguna actividad física al aire libre en aras de mantener la salud y de adquirir niveles insospechables en las diferentes etapas de la vida, lo cual ha sido constante preocupación del Estado y el Gobierno Revolucionario cubanos.

Los resultados hasta ahora en este campo son consecuencia directa de ese camino iniciado a partir de 1984, cuando la dirección de las actividades físicas y deportivas tomaron un nuevo rumbo: desarrollo de actividades físicas en la población que se enmarcan en la tercera edad, ya que la práctica se hacía de forma espontánea y sin un sentido común en toda la nación.

Al involucrarse todos los factores que tienen repercusión significativa y directa en el papel que deben jugar los entes sociales para mantener un desarrollo adecuado de la persona, se establecen entre el MINSAP y el INDER acuerdos que favorecen asumir esta labor; unidos a ellos, aparece en la palestra la combinación de actividades físicas y salud bajo las recomendaciones preliminares del Dr. Raúl Mazorra, eminente médico cubano quien hizo aportes significativos e importantes en este sentido vinculados a las tareas de caminar, correr y la necesidad de reducir la cantidad de grasa acumulada en el cuerpo en función de la vitalidad para enfrentar las tareas cotidianas.

En Cuba, en mayo de 1996, se celebró el Primer Encuentro Iberoamericano de Asociación del Adulto Mayor y a finales de 1998, toma partido el grupo de expertos bajo la tutela del MINSAP y la Organización Panamericana de la Salud, por lo que se reúnen para aleccionar sobre la importancia que para la sociedad tienen los adultos mayores; teniendo en cuenta la trascendencia del tema, el 1ro de octubre de 1999 es declarado como Día Internacional de la Persona de Edad, celebrado a través de organizaciones,

de marchas internacionales en Ginebra, Londres, Nueva York y Río de Janeiro, enarbolando en el planeta el lema “Hacia una sociedad para todas las edades”.

A raíz de esta alegoría en varios países se organizan grupos de expertos para poner en práctica los ocho objetivos mundiales sobre envejecimiento para el año 2001, tarea en que tampoco nuestro país se queda atrás. Siguiendo este camino se conforman una serie de grupos estatales que se encargan de desarrollar estudios e investigaciones científicas en la tercera edad, así como la repercusión e incidencia del proyecto cubano en la calidad de vida de los abuelos. Se plantea que para este año uno de cada cuatro cubanos sea un adulto mayor por lo que Cuba brinda asesoría a través del Centro Iberoamericano de la Tercera Edad (CITED), radicado en el Hospital General “Calixto García” en La Habana.

Los llamados círculos de abuelos en los que se agruparon a las personas que asistían a las actividades afloraron en este sentido en las diferentes regiones del país, teniendo la oportunidad de poner en práctica ejercicios bien concebidos. Las orientaciones metodológicas establecidas al respecto incidieron mucho en el perfeccionamiento ulterior de este gran movimiento, pues se dirigían las actividades en correspondencia con los niveles que se preestablecían de acuerdo a la patología y capacidad de trabajo que poseen los abuelos.

Según Ceballos Díaz, el cuerpo humano está hecho para ser usado, de lo contrario se deteriora; si se renuncia al ejercicio, el organismo funciona por debajo de sus posibilidades físicas, por tanto “Un cuerpo que no se ejercita utiliza solo alrededor del 21% de la energía posible de que dispone, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementar hasta 56% con la práctica regular de ejercicio físico este momento de crecimiento orgánico puede ser apreciado en todos los ámbitos de la vida”

Cuando estamos en presencia de tales “achaques” es importante tener en cuenta que “... El nivel conservador de una persona lo puede llevar a ser tendencioso a moverse con lentitud y con precaución, infravalorando sus capacidades físicas y perdiendo la confianza de sus recursos y en sí mismo” argumenta el catedrático Ruiz L.

Especialmente los encargados de llevar a cabo las actividades físicas con estos fines en la población deben estar al tanto de los factores sociales, y tener en consideración que es importante estudiar estos casos, así como desarrollar labores persuasivas y de

concientización para involucrar a estas personas a la práctica sistemática de actividades físicas correctamente dirigidas por los técnicos o especialistas, siempre bajo la supervisión del personal de la salud.

Hay personas que basadas en las justificaciones y autoprotección a las que se les añaden una enfermedad, terminan por desarrollar una percepción generalizada de sí mismo, como personas poco competentes, aceptando ser incapaces. En tal dirección es importante observar y recomendar a los implicados que deben trazarse una serie de estrategias compensatorias, que pueden ser:

1. Trabajo con su propio ritmo: con el que la experiencia le ha mostrado que es posible tener éxitos.
2. Ahorrar energías, con la conciencia de sus limitaciones, empleando los recursos ajustados a las demandas de las tareas de una forma consciente.
3. Anticiparse a su propia actuación: prever lo que puede ser necesario para completar la tarea motriz.
4. Controlar el desarrollo de sus acciones: controlar las acciones en la precisión y calidad del movimiento y no en la rapidez en la ejecución.

Es por eso, que se debe tener en cuenta no tratar de convertir la sesión de clases en una competencia o área de entrenamiento sino todo lo contrario, pues al no precisar en los renglones anteriormente planteados puede provocar una ruptura de los principios de las clases de Educación Física con estas personas. Al respecto Scharll M (2000: 139) plantea que la sesión de clases con los abuelos no debe sobrepasar los 45 minutos de duración y la cantidad de miembros debe ser entre las 15 a 18 personas, sin excederlas. También es interesante tener a mano las referencias que examinen las relaciones existentes entre las actividades teniendo en cuenta que el envejecimiento puede ser “saludable” en dependencia del nivel de formación y escolaridad alcanzado. Los autores consultados plantean que la formación académica de las personas con estas edades tiene una incidencia positiva en la asimilación de las actividades o ejercicios que se aplican.

La formación académica de las personas que pasan a ser abuelos – mayores de 60 años, actualmente tiene una repercusión en el dominio del convencimiento asociado,

así como de la manifestación de las particularidades sociológicas que en el ámbito gerontológico se están declarando: pues ellas tienden el puente hacia la reflexión y concientización del técnico de la cultura física que atiende la actividad, en busca de que su labor sea cada vez más perfecta, motivado por el propio desarrollo intelectual que han adquirido a lo largo de la vida.

La realización de ejercicios físicos debe estar acompañada por consejos prácticos, así como los aspectos psicológicos que pueden ser un elemento orientador de la actividad específica que se recomienda, la introducción de motivaciones adecuadas. La consecuencia de resultados que les satisfagan constituyen un acicate que, inteligentemente empleados garantizan la perseverancia de los ancianos de estar cada vez más aptos por lo que se recomienda profundizar en la búsqueda de métodos idóneos para transmitir el mensaje, que enseñen y eduquen ajustados a la senectud factor indispensable para desarrollar las actividades con las personas de la tercera edad.

Es importante que los profesionales encargados de planificar, concebir y materializar las actividades con los abuelos busquen vías, métodos y didácticas contemporáneas que sean eficaces para que su labor obtenga la mayor calidad posible, a la vez que les servirán de hilo conductor para implicarse directamente en una vieja aspiración del hombre: vivir más y mejor. Los recuerdos o experiencias emocionalmente relevantes tienen una gran incidencia en las actividades asumidas por las personas de la tercera edad, pues al participar en las diferentes actividades físicas es de suponer que pongan en práctica un cierto cúmulo de experiencias motrices y lúdicas que poseen en la “memoria motriz”.

Lo que conlleva crear un acervo motriz determinado que les permita ejecutar inimaginadas formas de ejercicios, los que más tarde, en otra etapa de la vida, se tienen presentes con el decursar de los años. Ellos se convierten en una factura a la que se le “echa mano” en los momentos necesarios, por lo que su información, se convierte en un arma para preservar lo adquirido en la etapa temprana de la vida.

Para el logro de los objetivos trazados la cultura física toma como medios:

- La gimnasia (ejercicios para el desarrollo físico general, marcha, etc.).

- La caminata.
- Tablas gimnásticas.
- Los juegos.
- Actividades recreativas.

Estas actividades responden a su riqueza de ejercicios y movimientos, a las necesidades de los ancianos de vencer la inmovilidad, la incapacidad, la disminución de funciones, así como la pérdida de habilidades y hábitos motores.

La gimnasia es la actividad diaria que desempeña un papel principal en la planificación de las actividades físicas programadas para las personas de edad avanzada. Influye favorablemente sobre el organismo resultando un elemento positivo, antivalidante y resocializante en esencia.

Caminar a paso normal diariamente es recomendable para abuelos que no han realizado actividad física sistemática, ya que la misma adapta al organismo a una nueva carga de trabajo.

Su dosificación estará en dependencia de la actividad física de los practicantes por lo que es recomendable el criterio médico para su mejor clasificación (distancia y tiempo a caminar). Con el propósito de lograr mayores opciones de actividades físicas y recreativas que den respuesta a los intereses y motivaciones de la población de la tercera edad, se hace necesario un vínculo de trabajo entre el profesor de Cultura Física y el promotor de recreación del territorio.

Las actividades recreativas bien dirigidas y organizadas, constituyen una actividad sana, alegre y educativa que contribuye positivamente al desarrollo psico-físico y social de los abuelos.

Para una mejor utilización del tiempo libre, es importante orientar una variada gama de actividades adecuadas a las características de las personas con edades avanzadas las cuales podrán participar en compañía de sus amigos y familiares.

Entre ellos están:

- Juegos pasivos: También llamados juegos de mesa, (dominó, parchís, damas y ajedrez); estos son de la preferencia de los abuelos. Se pueden organizar campeonatos inter círculos, así como de corta y de larga duración.

- Las excursiones, festivales recreativos, los campismos, cine debates y la participación en el concurso nacional de turismo deportivo, son actividades que deben formar parte del programa recreativo para los círculos de abuelos.

Los juegos más adecuados a las características de los abuelos son aquellos que desarrollen movimientos, pero que no impliquen acciones excitantes ni grandes esfuerzos.

- Los juegos colectivos son beneficiosos, pues, facilitan el contacto social, disfrutando todos de una actividad que los recrea y divierte.

- Los juegos calmantes, se desarrollan por lo general al final de la clase, con ellos se busca la recuperación del organismo de forma amena.

METODOLOGÍA

Esta investigación se realizó en el combinado Deportivo LPV de la comunidad de Buena Vista donde existen 12 Círculos de Abuelos de los cuales se realizó un estudio detallado en el círculo de abuelos "Camilo Cienfuegos" con el objetivo de evaluar los problemas que inciden en la participación de los ancianos con un rango de edades entre 54 a 71 años y una edad promedio de 62 años

La asistencia a clases del 54,2 % es buena y del 41,6 es regular, solo 1 anciana presenta mala asistencia por problemas de enfermedad; sin embargo el hecho de no asistir de forma sistemática y el hecho de no contar con representantes del sexo masculino nos muestra la existencia de problemas objetivos y/o subjetivos que es necesario determinar.

Las actividades variadas que se proponen es solo una muestra derivada de la propia experiencia y sistematizada desde los fundamentos tratados en la fundamentación teórica. Para su fácil comprensión y socialización, se tienen en cuenta para su estructura: título, objetivo, organización, desarrollo se incluye un espacio para la valoración de los resultados de la aplicación de la actividad.

Las seleccionadas para este estudio son las siguientes:

Actividad # 1

Título: Caminar hacia el futuro para lograr una vida sana y placentera.

Actividad # 2

Título: Mis años de experiencias.

Actividad # 3

Título: El árbol de la vida.

Actividad # 4

Título: Nuevas amistades.

Actividad # 5

Título: Dando lo mejor de mí.

Actividad # 6

Título: Sí se puede.

Actividad # 7

Título: ¿Quién se prepara mejor?

Actividad # 8

Título: Un día de pesca.

Actividad # 9

Título: Activos de abuelos.

Análisis de los Resultados:

De 8 a 10 adultos mayores que asistían a los círculos de abuelos en estos momentos contamos con 32, se realizaron actividades programadas junto con los diferentes factores, se incluyó el trabajo con la familia, la comunidad, y la escuela primaria, se observa una gran satisfacción y bienestar entre ellos , se sienten mejor preparados física y mentalmente para enfrentar el proceso de envejecimiento, logrando incorporar una abuela de 89 años, se logró la participación del sexo masculino aunque aún es pobre, se le brindó ayuda a los técnicos y se logró estabilidad en los mismos, pues este es un factor importante en el trabajo con los abuelos porque también influye en su participación.

CONCLUSIONES

Las actividades variadas aplicadas influyeron positivamente en la incorporación del adulto mayor al Círculo de Abuelos "Camilo Cienfuegos" del Combinado deportivo LPV de la comunidad de Buena Vista.

Los referentes teóricos abordados en la investigación permitieron tener una concepción más clara sobre la utilización de actividades variadas para el adulto mayor que aún no asiste a los círculos de abuelos.

Luego del diagnóstico realizado se pudieron conocer las principales insuficiencias del círculo de abuelo que incidían directamente en la participación del adulto mayor.

Las actividades elaboradas, constituyen un medio idóneo para lograr la participación del adulto mayor junto a otros comunitarios pertenecientes a diversos grupos etarios; con estas se contribuye a su formación cultural desde sus necesidades; se amplían los espacios de socialización del grupo.

Los resultados sociales, a partir de la aplicación de las actividades variadas propuestas, demuestran el cambio en el modo de actuación y la actitud de los integrantes del círculo de abuelos, elevaron la participación e incluyeron adultos mayores del sexo masculino y modifican la manera de pensar, al conocer nuevas formas de realizar actividades en grupales.

"CONJUNTO DE EJERCICIOS YOGA Y CHIKUNG PARA PACIENTES HIPERTENSOS DE LA TERCERA EDAD"

MODALIDAD PÓSTER

AUTORES: MsC Ana María Pons Núñez.

MsC Walberto Quiala Barroso

Lic. Yordan Fidel Castro

Lic. Daniuska Silva.

Estudiante Elmer Rodríguez Pons.

Email: anapon@ult.edu.cu

RESUMEN

Esta investigación se basó en la aplicación de ejercicios yoga y chi kung con el objetivo de estabilizar y disminuir la hipertensión arterial (HTA), en sujetos del círculo de abuelos de la escuela comunitaria "Listos para Vencer" del reparto Buena Vista, en Las Tunas.

El proceso investigativo se extendió por un período de 9 meses; para ello se aplicó una encuesta a los sujetos con el objetivo de determinar su nivel de conocimientos acerca del padecimiento de la hipertensión arterial. La muestra fue evaluada con una categoría por grados para la incorporación a la actividad física. Se realizaron mediciones de la tensión arterial, antes y después de cada aplicación de los ejercicios y se exponen los beneficios que propicia el entrenamiento físico, así como los trastornos que puede traer la hipertensión arterial a la salud.

Además se emplearon los métodos histórico-lógico y de análisis-síntesis del nivel teórico y la entrevista, para determinar el comportamiento de la presión arterial, posibilitando relacionar y unir lógicamente las tareas investigativas hasta llegar a los ejercicios planteados. Como técnica se utilizó la encuesta. Al mismo tiempo, se constató la estabilidad de la tensión arterial con la aplicación de ejercicios yoga y chi kung que propiciaron resultados alentadores en la reducción de las cifras de la hipertensión arterial y su control.

INTRODUCCIÓN

La hipertensión arterial es una enfermedad presente en todas las regiones del mundo atendiendo a múltiples factores de índole económico, social, cultural y ético. Se estima

que mundialmente 691 millones de personas la padecen y de los 15 millones de muertes causadas por enfermedad circulatoria, 7,2 son por coronarias y 4,6 millones por enfermedades vasculares encefálicas donde la hipertensión arterial está presente en la mayoría de ellos, es decir, que se piensa que este ha sido un factor predisponente en este sentido.

La hipertensión arterial aumenta con la edad, se ha demostrado que después de los 50 años casi el 50 % de la población la padece. En muchos países es la causa más frecuente de consulta médica y de mayor demanda de medicamentos según análisis estadísticos. Su prevención es la medida más importante, universal y menos costosa. El perfeccionamiento de la prevención y el control de la presión arterial es un desafío importante para todos los países, lo cual debe constituir una prioridad de las instituciones de salud, la población y los gobiernos. La adecuada percepción del riesgo que significa padecer de hipertensión arterial nos obliga a ejecutar una estrategia poblacional con medidas de educación y promoción dirigidas a la disminución de la tensión arterial media de la población, impactando sobre otros factores de riesgo asociados a ella.

Fundamentalmente, se trata de la falta de ejercicios físicos, niveles inadecuados de líquidos sanguíneos, elevada ingestión de sal, el tabaquismo y el alcoholismo, aunque está claro que la tendencia a la hipertensión puede ser heredada y se desconocen en gran medida los factores genéticos responsables. Las Tunas no está exenta de esta problemática de salud, el predominio de hipertensión arterial asciende cada año, hoy la sufre alrededor del 25,3% de la población adulta. La provincia cuenta con una cifra de 532 082 habitantes, de los cuales son mayores de 15 años 411 344 y de esta cifra hay 104 250 hipertensos.

Según el proyecto de la licenciada Mirtha Domínguez Ceballos, en el municipio Las Tunas hay 17 103 hipertensos, todos ellos controlados por policlínicos y consultorios de la familia; la mayoría son profesionales y entre las causas están: el estrés, el sedentarismo y los cambios psicofisiológicos, entre otras. De la cifra de hipertensos anteriores 6 289 son residentes del reparto Buena Vista, y de ellos, hay 83 hipertensos en la zona 33 del consejo popular #5 controlado por el médico de la familia donde se

realiza un estudio con un círculo de abuelos, cuyas edades están enmarcadas en el rango de 60 a 75 años. Ellos presentan un descontrol en la presión arterial por el poco control de la toma de los medicamentos para el bienestar de su salud.

Teniendo en cuenta esa situación nos hemos dado a la tarea de buscar una forma sistemática de estabilizar la presión arterial, ya que esta es una de las principales causas de muerte, tanto en nuestra provincia, como en el país y el mundo. Por tanto, se propuso investigar la influencia de los ejercicios yoga y chi kung en pacientes hipertensos de la tercera edad en la escuela comunitaria " Listos para vencer " del reparto Buena Vista.

DESARROLLO

La frecuencia de la hipertensión arterial varía en diversas partes del mundo, pero en general se acepta que aproximadamente del 15 al 20 % de la población adulta la padece, aunque con variaciones en algunas regiones. En las personas de tercera edad avanzada y en general después de los 60 años normalmente la presión sistólica puede estar por encima de 150 y hasta 160 o 170 mmhg, en estos casos se aceptan presiones diastólicas hasta de 95 mmhg.

Cuando la presión sanguínea se encuentra constantemente elevada, se puede afirmar que se está sufriendo un cuadro de hipertensión. La presión sanguínea sistólica se eleva debido a varias razones, como los ejercicios físicos, y las duras actividades, pero también por fuertes emociones, como el enojo, el temor, y la ansiedad. La presión sanguínea diastólica es muy significativa en relación con el estado del corazón, y refleja el nivel de presión basal en la red arterial.

Epidemiología:

En el adulto mayor, las cifras de presión arterial tomadas directamente de la arteria tienen un valor promedio de 120 mmhg para la sistólica y de 80 mmhg, para la diastólica; varían de acuerdo con la edad, el sexo, la raza, la alimentación, el estado emocional, las paredes blandas que rodean las arterias, el estado de las paredes arteriales, la constitución de la persona, la herencia, el peso corporal, la actitud, el clima, la temperatura ambiental, el ejercicio físico, la menstruación, el estrés y las alteraciones psico-fisiológicas. La hipertensión arterial es una enfermedad polifacética

pero a la vez muy frecuente en la población.

La invalorable ayuda del yoga

La práctica diaria de yoga propicia un mayor control del sistema nervioso autónomo y regula selectivamente la actividad cardíaca, la temperatura de la piel y la circulación de la sangre, reduciendo el estrés, eliminando las tensiones musculares acumuladas, relajando la mente de la actividad de la jornada.

La hipertensión arterial es una de las dolencias que más relación tiene con el estado mental y anímico de un paciente, es por ello que, en más de una oportunidad, este cuadro tiene un origen psicosomático.

Está demostrado que el yoga colabora a la disminución de la hipertensión, tiene mucho para contribuir en este aspecto. Su práctica, es una manera efectiva de tratar la mente, lo cual sin dudas repercutirá de modo favorable en algunos cuadros de hipertensión; además, funciona también tanto preventiva, como curativamente y en rehabilitación, por lo que ha probado ser excelente para tratar varios tipos de desórdenes psicológicos. Esta es la razón por la que cientos de miles de profesionales de la salud alrededor del mundo, que incluyen a los médicos tradicionales, acuden actualmente al yoga con muy amplias expectativas.

Se tiene conocimiento de que de las características del ejercicio yoga, en su precisión anatomo-fisiológica, en la ejecución de las posturas corporales, técnicas posturales y respiratorias y sus necesarias modificaciones, junto con técnicas de relajación, que proporcionan un camino fácil para compartir una actividad con amigos o familiares y una oportunidad para hacer nuevos amigos, constituyendo un elemento socializador

Por otra parte en su basamento filosófico la unión del cuerpo y la mente propicia el estado psicológico favorable al individuo y las técnicas de respiración presentan modelos respiratorios variados y completamente distintos a los que usualmente son los ejercicios respiratorios occidentales, los sistemas respiratorio, circulatorio e inmunológico .

Chi kung (en chino) es una técnica relacionada con la medicina china tradicional, que comprende a la mente, a la respiración y al ejercicio físico. El chi kung puede

practicarse con el cuerpo quieto o en movimiento e involucrar patrones prefijados o no (chi kung espontáneo). Generalmente, el chi kung se practica con objetivos orientados al mantenimiento de la salud, pero también en algunos casos especialmente en China, se puede prescribir con objetivos terapéuticos específicos. Varias formas de chi kung tradicional, en China, están relacionadas con la salud, las corrientes espirituales de China (taoísmo, budismo y confucionismo) y las artes marciales.

Aunque hay miles de ejercicios de chi kung, todos implican tres elementos, conocidos como los "Tres tesoros" de una persona: forma, energía y mente. Todo ser humano tiene estos tres elementos y lo que hace el entrenamiento de chi kung es desarrollarlos. Sin embargo, debido a varias razones, la gran mayoría de los practicantes de chi kung de hoy en día, incluidos los de China, realizan solo el aspecto de forma del chi kung y descuidan los aspectos de energía y mente. En términos precisos, esto no es chi kung: es solo una de sus formas y en lo que a ofrecer beneficios para la salud se refiere, es menos efectivo que el ejercicio físico convencional como la natación, los deportes de equipo o el ejercicio en gimnasio. Por conveniencia, a este chi kung se le llama chi kung de nivel físico o de nivel bajo.

Hay muchos beneficios maravillosos derivados de la práctica del chi kung, que se pueden generalizar en las cinco categorías siguientes:

1. Curar enfermedades y promover la salud
2. Aumentar la vitalidad y desarrollar fuerza interna.
3. Promover la longevidad.
4. Expandir la mente y el intelecto.
5. Cultivarse espiritualmente.

De acuerdo al pensamiento médico chino, la práctica del chi kung puede curar así como prevenir toda clase de enfermedad, incluidas enfermedades como el asma, la diabetes, la hipertensión y el cáncer, las cuales son generalmente consideradas "incurables" por la medicina convencional. Practicar chi kung es también muy efectivo para superar problemas psicológicos.

De acuerdo con la filosofía médica china, la enfermedad ocurre si hay insuficiente energía vital para que funcionen los sistemas naturales del cuerpo (y de la mente), o si el flujo de energía vital está interrumpido. El punto fuerte del chi kung es que incrementa el nivel de energía y limpia los bloqueos de energía, superando de este modo la enfermedad, independientemente de las etiquetas que se utilicen para describir sus síntomas.

Cuando todos nuestros sistemas están funcionando naturalmente, los chinos describen figurativamente esta condición como un flujo de chi armonioso, es decir, el flujo de energía que suministra la información correcta a cada parte de nuestro cuerpo (y mente), que provee de la defensa o inmunidad correcta cuando se necesita, que repara todos nuestros tejidos, que expulsa los residuos tóxicos y las emociones negativas y que realiza otras innumerables cosas para mantenernos vivos y sanos, está funcionando de la manera que debería.

Si este flujo armonioso de chi se interrumpe, ocurre la enfermedad. El punto fuerte del chi kung es restaurar y mejorar este flujo armonioso de chi, superando así la enfermedad y promoviendo la salud, lo cual ha sido considerado siempre más importante por los chinos que curar enfermedades. Es significativo que la afirmación de que el chi kung permite superar la enfermedad y promueve la salud no se basa solo en la explicación filosófica anterior sino en miles y miles de casos prácticos.

El estudio se realizó en la zona 33 del consejo popular #5 del reparto Buena Vista en el municipio Las Tunas; el universo estuvo representado por 10 sujetos y se trabajó con una muestra de 8 sujetos (muestra intencional) 5 de sexo femenino y 3 de sexo masculino cuyas edades están comprendidas entre los 60 y 75 años de edad. Se utilizó un lugar adecuado con condiciones propicias para el trabajo. El instrumento se encontraba en buenas condiciones, no obstante se realizaron dos tomas para verificar con exactitud las mediciones antes de aplicar los ejercicios para observar en cuánto se encontraba la presión, luego de aplicar el ejercicio se le tomó la presión para verificar a cuánto le bajó. De la misma forma se realizó en la segunda medición, donde se comprobó una mejoría con la aplicación del ejercicio.

Para esto, primero debe existir una compenetración entre el paciente y el profesor de

Cultura Física que le impartirá los ejercicios, porque a la hora de aplicar el que se utiliza para bajar la presión arterial, el paciente debe estar relajado, tranquilo, debe sentirse como en familia entre todos los demás compañeros y principalmente, con el profesor que trabajará directamente con él. Si esta relación no se logra, entonces el ejercicio realiza un efecto inverso a la causa, por eso es necesario tener una estrecha relación para lograr uno de nuestros objetivos que es bajar la presión arterial.

Ejercicios empleados para los sujetos con hipertensión, yoga terapéutico:

Tadasana (Postura de la palma)

Ashvatthasana (Postura del árbol sagrado)

Makarasana (postura del cocodrilo)

Pawanmuktasana (postura carminativa)

Siddhasana (Postura del yoque realizado)

Se escogieron estos 5 ejercicios porque a la hora de seleccionarlos se tuvo en cuenta, que fueran de mejor comprensión para estos sujetos de la tercera edad y de fácil ejecución cuando se les aplicaran, por los tipos de movimientos que comprenden, que los ejercicios estuvieran acordes a su edad y posibilidades de realización, pensando siempre en las ventajas y desventajas para su bienestar.

Los ejercicios se aplican en tres frecuencias a la semana, con una duración de 15 minutos cada una, porque se necesita de mucha concentración y relajación. Se enseña uno primero y en la próxima frecuencia se vuelve a aplicar, pero ya se le va hablando del próximo ejercicio, así se van desarrollando hasta que se los aprendan todos. Se aplican dos en cada frecuencia. Todos estos ejercicios se deben hacer por la mañana porque cuando se practican el hombre se alimenta de los rayos ultravioletas que son positivos y transmiten energía positiva.

La práctica de este ejercicio no se puede interrumpir porque necesita de mucha concentración y relajación, por lo que debemos seguir los siguientes pasos.

- No practicar en lugares repletos de gente, ruidosos, malolientes o sucios.
- No mantener la mente ocupada con problemas cotidianos.

- No comer mucho ni darse un baño de agua fría antes o después de la práctica.
- No practicar con ropa ajustada ni con los pies descalzos y es fundamental no forzar la respiración ni los movimientos.

Para aplicar el ejercicio chi kung se hace una toma de la tensión arterial antes de comenzar la clase para saber cuál es la tensión arterial que refieren tener los abuelos y el que muestre una tensión mayor de 139/80 deberá realizar el ejercicio chi kung y después puede incorporarse a la clase con los demás abuelos.

Valores de tensión arterial antes de aplicar los ejercicios (1era medición)

#	Nombre y apellidos	Tensión arterial antes	Clasificación de la TA
1	Elva Varea	200-90	2
2	Arminda Góngora	180-80	2
3	Dora Torres	150-90	1
4	Dulce Miranda	140-80	1
5	Graciela Galay	160-90	2
6	Ricardo Peña	130-80	p
7	Oscar Pérez	150-60	1
8	Elio Rodríguez	160-100	2

Valores de tensión arterial después de aplicar los ejercicios (2da medición)

#	Nombre y apellidos	Tensión arterial después	Clasificación de la
---	--------------------	--------------------------	---------------------

			TA
1	Elva Varea	160-100	2
2	Arminda Góngora	150-90	1
3	Dora Torres	150-100	1
4	Dulce Miranda	150-110	1
5	Graciela Galay	150-90	1
6	Ricardo Peña	130-80	p
7	Oscar Pérez	140-80	1
8	Elio Rodrigues	140-90	1

Después de realizar la encuesta se analizó con los datos de la enfermera del **consultorio familiar y coincidimos que de una muestra intencional de 8 sujetos 3 hacia 5 años que se habían incorporado a los círculos de abuelos, 2 sujetos 3 años y 3 sujetos 2 años de incorporación.** Todos afirmaron que los ejercicios físicos que se aplicaban sí estaban acordes con sus posibilidades. De ellos, algunos solo padecían de hipertensión y otros, además, tenían problemas en el corazón como cardiopatía esquemática, válvula tupidada y otros tales como: tiroides, artrosis, etc. Todos se controlaban la presión arterial por dietas y medicamentos y ninguno había practicado ejercicios físicos con fines terapéuticos. Ellos afirmaron que el ejercicio físico aplicado en los círculos de abuelos había contribuido al mejoramiento de algunas enfermedades.

Se pudo comprobar que los ejercicios yoga y chi kung fueron efectivos ya que en la primera medición antes de aplicar los ejercicios existían 4 sujetos con hipertensión de grado 2 y 3, con hipertensión de grado 1 y después de aplicar estos ejercicios durante 4 meses, de los 4 sujetos con grado 2, pasaron 3 a grado 1 para un total de uno de

grado 2 y 6, de grado 1 y uno pre hipertenso.

CONCLUSIONES

Con el estudio realizado se pudo constatar que los ejercicios yoga y chi kung con fines terapéuticos, influyeron positivamente en la estabilización de la tensión arterial en sujetos de la escuela comunitaria "Listos para Vencer " del reparto Buena Vista.

La realización de los ejercicios yoga aplicados a los sujetos hipertensos de la tercera edad proporciona un mayor control del sistema nervioso autónomo y les regula selectivamente la actividad cardíaca, la temperatura de la piel y la circulación de la sangre, reduciendo el estrés, eliminando las tensiones musculares acumuladas, y relajando la mente de la actividad de la jornada.

Los ejercicios yoga y chi kung desde el punto de vista terapéutico previenen las causas de enfermedades como la hipertensión arterial , a fin de alcanzar la verdadera salud y plenitud del cuerpo así como la oportunidad perfecta de desarrollar un mayor equilibrio emocional y bienestar físico en sujetos de la tercera edad.

Con la aplicación de estos ejercicios se mejoró la calidad y estilo de vida de estos sujetos de la tercera edad, evidenciándose en ellos un mejor estado de ánimo y una mayor participación en las actividades realizadas.



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL POPULAR PARA LA EDUCACIÓN UNIVERSITARIA
UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR
LABORATORIO DE FISIOLÓGÍA

**CONTROL DE LA RECUPERACIÓN CARDIOVASCULAR DE LAS ATLETAS
DE GIMNASIA AERÓBICA DEL ESTADO COJEDES, VENEZUELA.**

TEMÁTICA RELACIONADA: Control Biomédico del Entrenamiento Deportivo

AUTORES:

Lic. Yunior Paez. (Venezuela)
Dr. C. Luciano Mesa Sánchez. (Cuba)
MS.c. Freddy Linares Benítez. (Venezuela)
MS.c Tania Rosa García Hernández (Cuba)
Prof. Douglas Torrealba López (Venezuela)

Centro de procedencia: Universidad Deportiva del Sur.

País: Venezuela

E-mail de contacto: yrafael_03@yahoo.es

SAN CARLOS – COJEDES
AÑO 2011.

RESUMEN.

Es conocido que la regulación cardíaca constituye un componente básico en el valor del VO_2 máximo, por lo tanto la frecuencia cardíaca tiene mucha importancia en la explicación de las posibilidades del corazón para adaptarse a determinadas condiciones de su funcionamiento. Es por ello que el presente estudio consiste en determinar en atletas de Gimnasia aeróbica pre infantil, infantil y juvenil del estado Cojedes durante la preparación deportiva su adaptación cardiovascular a las cargas específicas, a partir del comportamiento del porcentaje de recuperación de la frecuencia cardíaca. Se estudio un grupo de gimnastas femeninas con edades de 8 a 15 años. El método científico fundamental durante el trabajo de campo fue la medición. Los resultados arrojan que las gimnastas evaluadas presentan indicadores funcionales cardiovasculares específicos que se encuentran acorde al momento de la preparación.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años ha existido un gran interés por el conocimiento de los indicadores fisiológicos del sistema cardiovascular en determinados períodos de los estados de reposo y de ejercicio, debido a su importancia para arribar a conclusiones precisas sobre el funcionamiento del cuerpo humano en cuanto al rendimiento deportivo. Las respuestas cardiovasculares durante el ejercicio son proporcionales a las necesidades impuestas al organismo por el aumento concomitante del metabolismo. Se acepta que es compleja la respuesta cardiovascular a los efectos del ejercicio y que involucra la interacción de una gran cantidad de variables como son: Frecuencia cardíaca, Gasto cardíaco, Volumen sistólico, volumen al final de la diástole, presión arterial y presión venosa.

La literatura especializada contemporánea es bondadosa en cuanto a los métodos de control desarrollados por las ciencias particulares así como la definición de indicadores que posibiliten describir con la mayor objetividad posible el multifacético proceso de adaptación del hombre a las cargas físicas del entrenamiento.

Unos de los indicadores más utilizados para el control médico biológico son los que se desprenden de las modificaciones cardiovasculares por efecto del ejercicio.

Los estudios señalan este parámetro como un buen indicador de la capacidad aeróbica de los sujetos. Es por ello que se utiliza el índice de recuperación cardiaca en el 2º minuto posterior al esfuerzo máximo (IR2), descrito por **Lamiel Luengo en 1988**, como el cociente de caída de la frecuencia cardiaca en el 2º minuto postesfuerzo con respecto a la relación existente entre la frecuencia cardiaca máxima teórica y la frecuencia cardiaca máxima alcanzada en la prueba de esfuerzo gradual.

López Chicharro (2001) declara que “La recuperación de la frecuencia cardiaca después de un esfuerzo protocolizado es más rápida cuanto mayor sea la aptitud y preparación física del deportista o su nivel de entrenamiento.”

En la actualidad existen diferentes formular que asocian los indicadores cardiovasculares: el estático y el dinámico como la formula de KARVONEN, y en especial el porcentaje de recuperación de la frecuencia cardiaca, aplicada en este estudio. En este orden de ideas diferentes autores consideran que un porcentaje de recuperación de la frecuencia cardiaca al primer minuto de más del 30% posterior a una carga de máxima intensidad láctica está considerado como una carga física de aceptación y predicción de adaptación biológica.

No obstante a todo lo anteriormente planteado en relación a las investigaciones realizadas que demuestran la importancia y la utilidad práctica que tiene el estudio de las posibilidades funcionales de los deportistas, en el estado Cojedes no se conoce la adaptación funcional de las atletas femeninas de Gimnasia Aeróbica Deportiva ya que no se realiza un proceso de control científico y sistemático a la preparación del deportista.

Partiendo de la problemática anteriormente expuesta es que se desarrolla la presente **investigación con el objetivo de:** analizar la adaptación funcional a las cargas específicas de las atletas femeninas pre-infantil, infantil y juvenil de Gimnasia Aeróbica del estado Cojedes, durante la etapa especial de la

preparación deportiva a partir del porciento de recuperación de la frecuencia cardiaca.

METODOLOGÍA, MATERIAL Y MÉTODOS.

Se realizó un estudio de campo, de tipo descriptivo, de corte transversal, prospectivo, por lo cual la recolección de datos de esta investigación se cumplirá por etapas o momentos de tomas de muestra.

Los métodos utilizados en el proceso de investigación son los del nivel teórico y empírico entre ellos se encuentran los que se relacionan a continuación: histórico - lógico, el análisis y síntesis y el método inductivo deductivo.

El método empírico utilizado fundamentalmente fue la medición, la cual permitió la determinación de las magnitudes de los indicadores estudiados.

La investigación se centra en la población de 13 atletas de Gimnasia Aeróbica Deportiva del sexo femenino. Para el desarrollo del estudio se conformaron diferentes estratos a partir de considerar la categoría en la que compiten.

La población estudiada tiene un promedio de edad deportiva que oscila entre los dos y cinco años de experiencia competitiva en eventos nacionales, lo que indica que deben poseer un efecto acumulativo del proceso de entrenamiento que conlleva a la adaptación a las cargas aplicadas durante todo este tiempo. Para realizar el estudio se utiliza la etapa de preparación especial en el primer macrociclo del año 2011, por considerarse la etapa donde las atletas se someten a las cargas específicas de la disciplina deportiva logrando el óptimo desarrollo y adaptación a las direcciones determinantes del rendimiento deportivo.

Las gimnastas pertenecen a la selección del estado Cojedes. A todas las gimnastas se les realizó antes de comenzar la medición un minucioso examen clínico y estudios complementarios como: hematológicos y bioquímicos, con la finalidad de conocer su estado de salud general.

La investigación se llevó a cabo con el propósito de conocer la adaptación cardiovascular a las cargas específicas, para ello se emplea el método de medición:

1. Se toma la frecuencia cardiaca en reposo (se acuesta a las atletas durante 10 minutos) posteriormente es que se determina la frecuencia cardiaca.
2. Se determina la frecuencia cardiaca.
3. Las gimnastas realizan el calentamiento habitual.
4. Se realiza la coreografía con la que compiten, la cual tiene como características fundamental que en todas las categorías se trabaja con ejercicios de alto impacto y intensidad sub-máxima. El tiempo de duración de las coreografías depende de la categoría pero en todos los casos oscila entre 1.15 y 1.30 minutos. Como se puede apreciar las gimnastas compiten en un régimen anaeróbico láctico.
5. Culminada la selección se determinan las pulsaciones para establecer la frecuencia cardiaca máxima y luego al minuto de culminado el trabajo se determina nuevamente la frecuencia cardiaca.

Este proceder permite determinar el índice de recuperación de la frecuencia cardiaca a partir de la formula de Karvonen y realizar las inferencias acerca del grado de adaptación funcional del sistema cardiovascular a las cargas específicas.

Es necesario precisar que en aras de acercar lo más posible el estudio a las condiciones de la competencia se realiza la prueba en el último microciclo de la etapa de preparación espacial, la medición se efectuó el 16 de Mayo de 2011.

Durante la realización de la coreografía se calificó la ejecución de los elementos técnicos según la escala de valoración establecida por la federación internacional, esto posibilitó realizar un análisis cualitativo de la incidencia que tiene la adaptación cardiovascular en la calidad de la ejecución técnica.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

El comportamiento de la variable estudiada (porcentaje de recuperación de la frecuencia cardiaca), considera los efectos reflejos de la activación simpática y parasimpática antes, durante y después de la carga aplicada. Esta variable orienta el estudio a los efectos inducidos por los residuos catabólicos posteriores al trabajo aplicado (coreografía). En este sentido la atleta que presente un porcentaje

de recuperación de la frecuencia cardiaca por encima del 30% al primer minuto de culminar el trabajo, es considerado como aceptación y adaptación biológica a la carga física según Ranzola, (2011) lo que significa que los procesos de amortiguamiento o taponamiento bioquímico están lo suficientemente acondicionados por efectos del entrenamiento lo cual redundará en un efectivo desempeño deportivo.

NOTA: La exposición y análisis de los resultados de la investigación se realizará teniendo en cuenta los estratos en los cuales quedaron agrupadas las gimnastas estudiadas, iniciando con el pre-infantil, infantil y por último el juvenil.

TABLA 1. Resultados individuales de la categoría pre-infantil en el porcentaje de recuperación.

No	VARIABLES ESTUDIADAS				
	Tp	FCCR	FCCM	%Recp	Pc
1	1.15	96	180	71.42	0.8
2	1.15	96	168	25	1.6
3	1.15	90	162	33.33	1.2

LEYENDA: Tp: tiempo de duración de la coreografía en minutos. FCCr: frecuencia cardiaca en reposo tomada en diez segundos. FCCm: frecuencia cardiaca máxima tomada en diez segundos. %Recp.: porciento de recuperación de la frecuencia cardiaca tomada la minuto de culminada la carga. Pc: puntuación alcanza por las gimnastas en la coreografía.

Como se planteó anteriormente se estima que las gimnastas que presenten un porciento de recuperación en el primer minuto de la recuperación inferior al 30% se considera como no adaptadas a las cargas. En tal sentido se observa en la (tabla 1) que la gimnasta número uno es la de mejor porciento de recuperación con un 71.42%, mientras que la gimnasta dos es la de peor porciento de recuperación, obsérvese como esta atleta solo logra un 25% de recuperación

Es necesario destacar que la gimnasta número uno tiene una frecuencia cardiaca máxima igual a 180 pulsaciones por minuto indicativo que ha realizado un esfuerzo sub-máximo. Lo que indica que debe existir una caída brusca de las posibilidades de incrementar el volumen sistólico, esto limitará el suministro de oxígeno a los tejidos. Si se parte de este precepto se podrá comprender mejor la

importancia que tiene para esta gimnasta la adaptación funcional lograda ya que se conoce por la literatura especializada que mientras mayor sea el volumen minuto sanguíneo durante la realización del trabajo y más amplio el alcance del intercambio gaseoso, más intenso podrá ser el trabajo desarrollado en condiciones de estado estable real, es decir, sin una deuda de oxígeno significativa.

Es significativo señalar en este análisis que la gimnasta dos es la que obtuvo mejores calificaciones desde el punto de vista técnico al alcanzar 1.6 en la ejecución, lo que se traduce a juicio del colectivo de autores en que esta tiene desarrolladas las cualidades volitivas porque ha tenido que realizar un sobre esfuerzo físico – funcional para lograr estos resultados ya que no está adaptada a la carga, lo que provoca que su organismo esté sometido a un estrés excesivo.

Mientras que la primera de las gimnastas que aparece en la tabla si posee un alto nivel de adaptación pero sus resultados son los más bajos. Esto le indica al entrenador que puede realizar un trabajo técnico especial de mayor rigor físico-funcional para incrementar los resultados deportivos.

Tabla 2. Resultados grupales del porcentaje de recuperación de las gimnastas pre-infantiles en la preparación especial.

Estadígrafos	VARIABLES ESTUDIADAS			
	Fccr	Fccm	%Recp	Pc
Media	94	170	43,25	1,2
Desv.t	3,46	9,17	24,75	0,40
Max.	96	180	71,42	1,6
Min.	90	162	25	0,8
Coef. asimet	-1,73	0,94	1,51	1,2

La (tabla 2) refleja los resultados del subgrupo referido. Como se describe en la misma el resultado del porcentaje de recuperación es superior al 30%, lo que indica que el grupo tiene una buena adaptación a las cargas. Obsérvese que la desviación estándar está dispersa lo que indica que no existe concentración de los resultados alrededor de la media o lo que es lo mismo que las atletas presentan resultados no homogéneos. Al valorar los resultados medios de la puntuación alcanzada en la coreografía se puede plantear que estos no son buenos ya que

solo alcanzan una media de 1,2 lo cual no es lógico si se analiza a la luz de los resultados de la adaptación cardiovascular.

Tabla 3. Resultados del porcentaje de recuperación en la categoría infantil.

No	VARIABLES ESTUDIADAS				
	Tp	Fccr	Fccm	%Recp	Pc
1	1,30	78	174	37,5	2,9
2	1,30	108	204	43,75	2,9
3	1,30	96	210	47,36	2,1
4	1,30	90	210	45	2,9
5	1,30	96	210	47,36	2,7
6	1,30	90	180	46,66	1,1

Como se indica en la (tabla 3) se recogen los resultados de las gimnastas de la categoría infantil. La carga realizada tuvo una duración de 1,30 minutos, lo que indica que el trabajo realizado tuvo una orientación anaeróbica láctica, por lo tanto ha existido una deuda de oxígeno y acumulación de ácido láctico. Bajo estas condiciones de trabajo físico la gimnasta número uno es la que alcanza una frecuencia cardíaca máxima más baja inferior a lo descrito en la literatura para una carga sub-maxima como la realizada.

Obsérvese además como esta es la que obtuvo los resultados más bajos en el porcentaje de recuperación de la frecuencia cardíaca, lo que indica que es la que se recupera con más lentitud aunque se debe precisar que según lo descrito en la literatura posee un buen porcentaje de recuperación porque es superior a 30%.

Las gimnastas tres y cinco son las que obtienen el mejor índice de recuperación. Al contrastar los resultados de la frecuencia cardíaca con las puntuaciones logradas en la coreografía se observa que las atletas tres, cinco y seis que son las que se recuperan con mayor rapidez obtienen las puntuaciones más bajas, lo que indica como ya se planteó anteriormente que se puede realizar con ellas un trabajo especial de mayor intensidad en aras de mejorar la puntuación.

Tabla 4. Resultados medios del grupo infantil en el porciento de recuperación.

Estadígrafos	VARIABLES ESTUDIADAS			
	FCCR	FCCM	%Recp	Pc
Media	90	180	46,66	1,1
Desv.t	9,86	16,54	3,76	0,72
Max.	108	210	47,36	2,9
Min.	78	174	37,5	1,1
Coef. asimet	0	-0,95	-1,74	-1,65

Al realizar el análisis grupal de los resultados medio obtenidos por el subgrupo se aprecia que la frecuencia cardiaca máxima en la categoría infantil alcanzo valores que indican que se realizo un trabajo sub-máximo, anaeróbico láctico. El grupo logro una recuperación superior al 30%. Obsérvese como alcanzaron resultados medios en la calificación de la coreografía muy bajos. El coeficiente de asimetría en ambos casos indica a la asimetría negativa de los resultados alrededor de la media.

Tabla 5. Resultados individuales del porciento de recuperación en el subgrupo de la categoría juvenil.

No	Tp	VARIABLES ESTUDIADAS			
		FCCR	FCCM	%Recp	Pc
1	1,30	60	180	25	1,5
2	1,30	90	210	40	3,3
3	1,30	84	174	13,33	1,3
4	1,30	84	186	35,29	2,7

Los resultados individuales del grupo de gimnastas de la categoría juvenil indican que la atleta número dos realizo un esfuerzo máximo pues su frecuencia cardiaca se elevo hasta 210 pulsaciones por minutos, siendo la que obtuvo los resultados más altos en esta variable, obsérvese como es ella misma la que obtiene los niveles de recuperación más altos lo que indica que tiene una buena adaptación a las cargas aplicadas, además es la que obtienen los mejores resultados en la coreografía. Mientras que aparece la gimnasta número tres con los resultados más bajos del porciento de recuperación lo que indica que no se encuentra adaptada a las cargas, es además la que obtuvo las puntuaciones más bajas en la coreografía.

Tabla 6. Resultados medios del porcentaje de recuperación del grupo juvenil.

Estadígrafos	VARIABLES ESTUDIADAS			
	FCCR	FCCM	%Recp	Pc
Media	79,5	187,5	28,40	2,2
Desv.t	13,3	15,8	11,8	0,96
Max.	90	210	40	3,3
Min.	60	174	13,33	1,3
Coef. asimet	-1,72	1,44	-0,63	0,29

El análisis de la (tabla 6) indica que el grupo de gimnastas juveniles alcanza una media inferior al 30%, lo que indica que no se encuentran adaptadas a las cargas aplicadas. Este indicador es alarmante si se considera el momento de la preparación en la que se encuentra esta categoría, obsérvese como la asimetría es negativa y existe una dispersión de los resultados alrededor de la media del grupo.

CONCLUSIONES.

1. El estudio de la literatura especializada permite concluir que el porcentaje de recuperación de la frecuencia cardiaca considera los efectos reflejos de la activación simpática y parasimpática antes, durante y después de la carga aplicada, por lo que orienta el estudio a los efectos inducidos por los residuos catabólicos posteriores a la coreografía realizada.
2. El estudio bibliográfico realizado permite concluir que las gimnastas que presente un porcentaje de recuperación de la frecuencia cardiaca por encima del 30% al primer minuto significa que los procesos de amortiguamiento o taponamiento bioquímico están lo suficientemente acondicionados por efectos del entrenamiento lo cual redunda en efectivo desempeño deportivo.
3. La muestra estudiada posee una correcta adaptación a las cargas aplicadas exceptuando al subgrupo juvenil que alcanzo valores inferiores al treinta porcentaje de recuperación en el primer minuto de reposo.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Delgado, Correa. W. (1984). El estado del sistema Cardiovascular en los deportistas. Editorial científico-técnica. Ciudad de La Habana. Cuba.
2. Linares, Benítez. F. J. 2005. Caracterización Morfo funcional de los corredores de 400 metros planos cubanos, con vistas a las olimpiadas de Atenas, 2004. Tesis por el título de Máster en el Control Médico del Entrenamiento Deportivo. IMD. La Habana, Cuba. 2005
3. Linares, Benítez. F. J. 2009. Efectividad del potencial biológico del rendimiento deportivo. Tesis por el título de Máster en Metodología del entrenamiento deportivo. ISCF-MF Caracas- Venezuela.
4. Peña, Delgado. T. 2006. Estudio acerca de las características morfológicas de velocistas, masculinos de 11-12 y 13-14 años en la República Bolivariana de Venezuela. ISCF-MF Caracas- Venezuela.
5. López, Chicharro. J. Fernández, Vaquero. (2006) Fisiología del Ejercicio. Editorial Médica Panamericana.
6. Mozo, Cañete. L. (2004). La sesión de preparación física. Metodología y control. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 74 - Julio de 2004

DISEÑO DE UN PLASTRÓN ELÉCTRICO PARA LA PRUEBA ESPECÍFICA DE TERRENO EN FLORETISTAS CUBANOS

Autor Principal para la correspondencia:

Dr. Ramsés Raymond Yáñez.

Email: *ramses.raymond@infomed.sld.cu*

Médico de la Selección Nacional de Esgrima

Médico Especialista de Primer Grado en Medicina del Deporte

Médico Especialista de Primer Grado en Medicina General Integral

Master en Control Médico del Entrenamiento Deportivo

Master en Medicina Bioenergética y Natural.

Jefe del Departamento de Control Médico del IMD

Coautores:

Lic. Orquídea Rodríguez. Especialista en Psicología del Deporte.

Psicóloga de la Selección Nacional de Florete

Téc. Edgar Jons Aljoe. Armero de la Selección Cubana de Esgrima

Téc. Virgilio André Aguilar López. Armero de la Selección Cubana de Esgrima

Eduardo Jons Aljoe. Jefe de Cátedra de la Selección Nacional de Florete de Cuba.

Entrenador Principal de la Selección Cubana de Florete Masculino.

Leonel Bacallao Aluija. Entrenador Principal de la Selección Nacional de Florete Femenino.

Lic. Osvaldo Puig Cruz. Jefe de Entrenadores de la Selección Nacional de Esgrima.

Director Técnico de la Comisión Nacional de Esgrima.

Lic Rolando Soler White. Entrenador de la Selección Cubana de Florete Masculino

Lic. David Durán Webb. Entrenador de la Selección Cubana de Florete Femenino

Institución Ejecutora: Instituto de Medicina del Deporte, INDER

Dirección: Calle 10 entre 100 y 14, Reparto Embill, Municipio Boyeros, La Habana, CP: 10800

País: Cuba

Modalidad de presentación: TEMA LIBRE O PÓSTER DIGITAL

RESUMEN

La Prueba de Plastrón es desde hace varios años la única prueba de terreno validada en nuestro país para el diagnóstico de capacidades en floretistas cubanos. En su metodología se emplea una

almohadilla o Plastrón diseñado para que el floretista con su traje y arma de competencia ejecute varias acciones con el objetivo de asestar toques (estocadas) a la diana concéntrica ubicada en el centro de la almohadilla.

Teniendo en cuenta la posibilidad que ofrece la aparatadura electrónica utilizada en el deporte y la necesidad de realizar modificaciones metodológicas acordes a las tendencias competitivas actuales se diseñó un nuevo Plastrón con nueve dianas equidistantes interconectadas por un circuito en serie que permite, sin margen de error, determinar la precisión en el toque a las dianas durante las Prueba Específica realizada por los floretistas de la preselección nacional.

El material empleado para la confección del nuevo Plastrón es totalmente desechable, no produce afectaciones al medio ambiente y los circuitos eléctricos utilizados son los mismos que el floretistas emplea durante el asalto de entrenamiento y la competición.

Esta modificación no implica inversión de dinero ni gastos adicionales por concepto de portadores energéticos y garantiza un mejor diagnóstico en los floretistas cubanos durante la Prueba.

Constituye una innovación tecnológica que responde a la necesidad del deporte garantizando con exactitud el registro y efectividad en los toques y por consiguiente, una mejor evaluación del desempeño durante la realización de la Prueba.

Palabras clave: florete, pruebas de terreno, plastrón eléctrico

Temática con la que se enmarca el resultado:

Deporte de Combate (Esgrima)

Tributa: Proceso de Preparación Deportiva (Control Biomédico del Entrenamiento Deportivo)

Temática con la que se relaciona:

Ciencias aplicadas a la Actividad Física y el Deporte.

INTRODUCCIÓN

Todo deporte requiere de indicadores de referencia para ser evaluados a través del control biomédico.

Desde inicios de la década de los 90 del pasado siglo, el Plastrón de florete ha sido la prueba de terreno específica, con carácter exclusivo, utilizada en el entrenamiento y control biomédico de la selección nacional de esta modalidad. Esta Prueba permite analizar el comportamiento de variables funcionales determinantes en el desempeño a la vez que evalúa la técnica durante la ejecución de los movimientos. Según criterio de especialistas y expertos, desde hace varios años es necesario realizar modificaciones metodológicas en su concepción que permitan ajustarlas a las tendencias competitivas actuales garantizando con mayor exactitud el registro de la información obtenida. La nueva Prueba permite modelar una fase de la competencia y realizar un diagnóstico más acertado del proceso de preparación y del nivel de aptitud física racionalizando: tiempo, recursos humanos y materiales. La exactitud de las variables obtenidas y la correcta evaluación de los resultados posibilitan inferir el resultado competitivo.

Revisar consideraciones tradicionales y comprender conceptos básicos actuales relacionados con el desempeño durante el entrenamiento y las competencias, así como complementar e integrar el conocimiento en materia de fisiología del ejercicio y en particular el relacionado con la adaptación a los cambios dinámicos que se producen durante el entrenamiento y la recuperación inmediata de los floretistas sobre la base de situaciones tácticas propias del deporte, contribuye a la preservación de su integridad física y aporta a la consecución de resultados deportivos superiores.

Para cumplir los objetivos de la preparación y realizar una correcta planificación de las cargas de entrenamiento es necesario conocer con exactitud las características funcionales de los floretistas y sus respuestas a las cargas de entrenamiento. El control médico durante la preparación deportiva permite monitorear científicamente este proceso, auxiliando al entrenador y al esgrimista para que este alcance la forma deportiva en el momento preciso y en condiciones óptimas de salud.

La obtención de resultados deportivos óptimos y estables, solo se logra cuando se emplean de forma planificada, métodos de entrenamiento y de evaluación, efectivos y sistemáticos. La especificidad del entrenamiento es un principio básico para desarrollar las capacidades potenciales de un deportista. Basados en esta afirmación, diferentes métodos directos de investigación en el campo de la Medicina del Deporte tienden a realizar el control de los deportistas de la forma más ajustada a la actividad motora.

La posibilidad de contar con una aparatara eléctrica similar a la utilizada durante el entrenamiento y la competición garantiza con exactitud el registro de tocados y permite discriminar los toques efectivos sin la necesidad de contar con observadores que den fe de la precisión en el toque.

Adicionalmente permite contar con varias dianas en el Plastrón que semejan los diferentes sectores de ataque y cuya distribución equidistante responde a las tendencias competitivas actuales.

Objetivo General

Diseñar una nueva herramienta de trabajo para el registro de un grupo de variables de probada relación con el nivel de aptitud física durante la Prueba Específica de Terreno realizada por los floretistas de la preselección nacional de Cuba.

METODOLOGÍA

Tipo de estudio

Se trata de un estudio de campo en el que se investiga a nivel analítico.

Universo y muestra

En la muestra se incluyen 10 floretistas de la Preselección Nacional Masculina que entrena durante el cuatrienio 2007-2011 con vista a su participación en los Juegos Panamericanos de Guadalajara.

La muestra se seleccionó de manera no probabilística según criterio de especialistas. Se tuvieron en cuenta los sablistas que permanecieron durante el cuatrienio de preparación.

Las aplicaciones se realizan al inicio y final de cada mesociclo de preparación coincidiendo con el microciclo donde se realizan los exámenes médicos profundos para comprobar el estado de salud de cada uno de los floretistas.

Procedimientos del estudio

Previo a la primera aplicación se explica a los floretistas el objetivo general y la metodología de la Prueba.

A todos los floretistas se les realizan exámenes clínicos y hemoquímicos que contemplan el estudio de: Hemoglobina, Hematocrito, Glicemia, Creatinina, Ácido Úrico, Proteínas Totales, Transaminasa Glutámico Oxalacética y exámenes serológicos para descartar la presencia de alguna enfermedad que invalidase la participación en el estudio o influyese de forma determinante en el resultado.

Protocolo de la Prueba de Plastrón para Florete

Previa medición con una cinta métrica se delimita en la pista de competencia la distancia de tres metros en relación con el Plastrón eléctrico. Esta queda fijada como línea de partida o puesta en guardia para la Prueba.

La Prueba se realiza de forma individual. El floretista correctamente vestido con su traje, carrete y arma de competencia a una señal preconcebida por el entrenador avanza en actitud ofensiva desde la línea de partida que delimita los tres metros hasta tocar las dianas de diez centímetros de diámetro ubicadas en los nueve sectores fundamentales de ataque. La acción ofensiva incluye: paso adelante y fondo. El toque para ser registrado como efectivo debe realizarse en una de las dianas interconectadas en serie por un circuito electrónico y con la punta del arma.

Luego debe retroceder hasta la línea de partida e iniciar una nueva ejecución. La Prueba concluye al concluir los tres minutos. Tiempo máximo de duración de un asalto.

El entrenador principal ubicado entre la línea de salida y el Plastrón eléctrico realiza la evaluación pedagógica de cada tirador, que incluye: completamiento de la distancia recorrida, técnica de desplazamiento, tiempo de las ejecuciones y número de toques efectivos. La calidad de los toques se registra en un dispositivo electrónico que da fe del tocado conectados al circuito del Plastrón eléctrico.

Los toques en las dianas se registran automáticamente con el encendido indistinto de las lámparas de color verde o rojo, mientras que los toques fuera de estas se registran con el encendido de la lámpara blanca.

Análisis estadístico

Para la anotación de los resultados se creó una base de datos computarizada usando el programa Excel de Microsoft Office y para el procesamiento estadístico se empleó el paquete estadístico para Ciencias Sociales (SPSS); versión 11.5 para Sistema Operativo Windows Servipack 2

La estadística descriptiva se refleja a través de la Media (X), la Desviación Estándar (DS).

Para la comparación de los resultados entre diferentes aplicaciones se emplea el test estadístico no paramétrico de Wilcoxon para muestras pareadas. Se considera significativa un nivel de $p \leq 0,05$ y la $p \leq 0.01$ se valora como muy significativa.

PRINCIPALES RESULTADOS

Científico:

Teórico

- Permite un incremento en el nivel de conocimiento de entrenadores y médicos en relación con las nuevas tendencias competitivas en la modalidad de florete.

Metodológico

- Mejoría en la formación técnico-metodológica de entrenadores y médicos vinculados a la labor asistencial.
- Herramienta de trabajo para la preparación de nuevos entrenadores y especialistas en medicina del deporte.
- Superación de metodólogos y técnicos vinculados al proceso de preparación deportiva.

Práctico

- Contar con una nueva herramienta de trabajo para entrenadores y médicos que permite realizar un diagnóstico del estado de la preparación de forma integral e individualizada.
- Realizar el análisis de los resultados sin que medie tiempo en el almacenamiento, transporte y procesamiento de la muestra en caso de realizarse tomas de sangre para determinación de Lactato.
- Realizar las correcciones oportunas al plan de entrenamiento individual y colectivo.
- Monitorear de forma individual la asimilación a las cargas de entrenamiento, el estado de salud y el proceso de aprendizaje técnico-táctico.
- Inferir un posible resultado deportivo a través de su aplicación planificada y sistemática.

Sociales:

- Aporte de una nueva Prueba para el diagnóstico integral de salud y del proceso de preparación del deportista.
- Incremento en la mejora continua de la calidad en la atención médica a deportistas de Alto Rendimiento.
- Mejoría en el uso de los recursos y servicios de salud.
- Mejoría en los resultados deportivos en los equipos nacionales con su consecuente repercusión en la formación de deportistas jóvenes.
- Satisfacción de la población por la obtención de los logros deportivos.
- Su aplicación no implica afectación para el Medio Ambiente.

Económico:

- No requiere de inversiones ni de exportaciones. Sustituye importaciones
- Disminución de recursos financieros por concepto de reactivos y metabolitos
- Disminución de recursos humanos y financieros destinados a la realización de pruebas específicas de terreno al contar con una prueba más integradora, capaz de diagnosticar el nivel de aptitud física.
- Posibilidad de prescindir del reactivo Lactato para el análisis de los resultados partir de la aplicación sistemática e interpretación correcta de los resultados.
- Disminución de los recursos financieros destinados a la organización y preparación de competencias y controles de confrontación en diferentes etapas de la preparación.

BIBLIOGRAFÍA

1. Almenares, M.E. y cols. Aptitud anaerobia en deportistas de combate del sexo femenino. Disponible en: <http://www.cdeporte.rediris.es/artcombate17.htm> //Rev. Digital N° 20. 2005.
2. Cárdenas, A. y Cárdenas, A. La frecuencia cardiaca en los combates competitivos y su correspondencia con el nivel de rendimiento técnico - táctico en los atletas de esgrima. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/> Rev. Digital N° 100, Buenos Aires. 2006.
3. Estévez Cullell, M. Metodología de la Investigación Recopilación temática del programa docente de la especialidad de Medicina del Deporte. Facultad de Medicina Enrique Cabrera. Instituto de Medicina del Deporte. Departamento de Docencia. 2003. (versión digital).
4. Federación Internacional de Esgrima (F.I.E).Reglamento Internacional para las pruebas. Facultad de Licenciatura de Deportes "Comandante Manuel Fajardo. La Habana (versión digital). 183 p.
5. Forteza de la Rosa, A. Entrenar para Ganar. Metodología del Entrenamiento Deportivo. Editorial Ciencia - Técnica. La Habana 2003 pág.: 123-128.
6. Forteza, A.: Entrenamiento Deportivo, Alta Metodología, Carga Estructurada y Planificación. La Habana, 1997.
7. González, ME, Sánchez, A. Fisiología del Ejercicio. Capítulo V: Sistema de Transporte de Oxígeno. Recopilación temática del programa docente de la Especialidad de Medicina del Deporte. Facultad de Medicina Enrique Cabrera. IMD. Departamento de Docencia. 2003. (versión digital)
8. Morales, Á., Acosta, I. y Jiménez D. Alternativa metodológica para el tratamiento de la preparación táctica. Aplicación en Esgrima. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires. Año 11. N° 98. 2006.
9. Nicot, G.: Bioquímica del Ejercicio. Capítulo: Características bioquímicas de las cualidades motrices. Recopilación temática del programa docente de la Especialidad de Medicina del

- Deporte. Facultad de Medicina Enrique Cabrera. Instituto de Medicina del Deporte. Departamento de Docencia. 2003. (versión digital).
10. O'Farril, A. y cols. Metodología para la aplicación y realización de pruebas pedagógicas y médicas en el deporte de alta calificación. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Rev. Digital N° 36. 2001.
 11. Pancorbo, AE. Algunas consideraciones sobre Medicina del Deporte y Ciencias aplicadas al Alto Rendimiento, 2006 (versión digital)
 12. Peñalver, M.V. Potencialidades y técnica en el esgrimista. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires. Año 8. N° 53. 2002.
 13. Ramírez, C. y cols. Estudio y validación de una prueba específica para el control del entrenamiento en florete. La Habana, Cuba. 1995.
 14. Raymond R. Implementación de nueva prueba de terreno para el control médico en Sablistas Cubanos. Disponible en: www.afide.inder.cu/PDF/AREA%202/PMD/MEDICINA/PMD-M-007.pdf
 15. Raymond R. Consideraciones sobre el control biomédico en esgrimistas cubanos. Revista Escrime. Publication officielle de la Federation Internationale d'escrime, No. 71, París. 2010. Disponible en <http://www.fie.ch>
 16. Raymond R. Propuesta de un test específico para evaluar el desempeño y adaptación en sablistas élites. Revista cubana de Medicina del Deporte. Volumen 4 número 3 septiembre-diciembre 2009. Disponible en: <http://www.imd.inder.cu/index.php/revistas/volumen-4/49-numero-3/165-propuesta-de-un-test-especifico.html> ISSN: 1728-922x RNPS: 2026
 17. Ranzola, E. "Biologización del entrenamiento deportivo" ISCF Manuel Fajardo. La Habana. 2005.
 18. Serrato, M.: Manual de Métodos y Procedimientos en Medicina del Deporte y Ciencias Aplicadas. 1 ed. U. Rosario. Bogotá. 2004.
 19. Yucra, J. Algunas consideraciones para la utilización de las baterías de test de la condición física. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Rev. Digital. N° 38. 2001.

ANEXOS

Fig. 1 Plastrón eléctrico

Fig. 2 Disposición de la pista y el Plastrón

Fig. 3 Ejecución de un floretista

Fig. 4 Lámpara para registro de tocados y carrete

EFFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS TERAPÉUTICAS EN LA REHABILITACIÓN DE PACIENTES DE LA TERCERA EDAD CON DIABETES MELLITUS TIPO II, DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL DE GUAYAS, ECUADOR.

Nombre: Diego Marcelo Calles Ruiz País: Ecuador

Participación: Ponente

Institución Académica: UCCCFD “Manuel Fajardo”

RESUMEN

En el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social de Guayas, ya existía un programa de actividades físicas para hipertensos pero no se daba la atención ni la inclusión individual a los pacientes que padecen de la diabetes mellitus; tratándolos únicamente a través de medicamentos farmacológicos para controlar su enfermedad.

Por estos factores se propuso la aplicación de un programa de actividades físicas terapéuticas permanentes para la disminución y/o mantenimiento de los niveles de azúcar en sangre, planteando de esta manera la evaluación de varios indicadores para comprobar la efectividad y validez del programa.

El estudio se efectuó con pacientes diabéticos de la tercera edad que acuden al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social de Guayas, específicamente al área de gerontología donde se trata todas las patologías del adulto mayor; para desarrollar el programa se emplearon los métodos teóricos, obteniendo resultados satisfactorios relacionados con los objetivos e hipótesis planteadas al inicio de esta investigación.

En el desarrollo de las actividades se efectuaron encuestas a los pacientes para conocer y valorar médicamente su estado psico bio social, a la vez se efectuaron controles de azúcar en sangre quincenales durante los 6 meses que duró nuestra investigación, todas estas acciones y resultados coadyuvaron para poder analizar los resultados obtenidos permitiendo determinar las conclusiones y recomendaciones pertinentes.

Es de suma importancia capacitar y concientizar al pueblo, no únicamente de la zona centro de las ciudades sino también a la gente del sector rural y sobre todo a los profesionales que se relacionan con la actividad física, enfocándonos a comprender la importancia de los tratamientos profilácticos que a través de la actividad física terapéutica coadyuva a evitar muchas patologías que hoy en día por llevar una vida

sedentaria son adquiridas con mayor facilidad, reduciendo de esta manera los índices de mortalidad y mejorando nuestra calidad vida.

OBJETIVO GENERAL:

Elaborar un programa de ejercicios físicos terapéuticos para la rehabilitación de pacientes con Diabetes Mellitus tipo II de la tercera edad que asisten al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social de Guayas, Ecuador.

METODOLOGIA.

TIPO DE ESTUDIO

Estudio longitudinal prospectivo, experimental con enfoque mixto de control mínimo, cuantitativo y cualitativo.

POBLACIÓN Y MUESTRA:

La población de este proyecto está comprendida por 38 pacientes diagnosticados con Diabetes Mellitus , la muestra con la que realizamos la investigación son 14 pacientes diabéticos, el rango de las edades están comprendidas entre los 45 a 78 años, 10 pacientes de sexo femenino y 4 de sexo masculino, existe en el grupo de trabajo 2 mujeres y 1 hombre que padecen hipertensión y diabetes mellitus tipo 2, por otro lado las mujeres se distribuyen en 2 con obesidad severa, 5 con obesidad ligera y 2 con obesidad moderada en el caso de los varones 3 ellos con obesidad ligera y 1 con obesidad moderada; como enfermedades asociadas también tenemos 2 hombres y 6 mujeres que padecen de artrosis en rodilla.

Estos pacientes conforman nuestro equipo de trabajo para ser tratados los mismos que reciben su tratamiento farmacológico en el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social de Guayas, Ecuador.

MÉTODOS CIENTÍFICOS:

Se utilizaron los siguientes métodos teóricos:

Histórico –lógico: Se utilizara para conocer la evolución y los avances en el marco de la rehabilitación terapéutica de la Diabetes Mellitus tipo II.

Análisis y síntesis: Permitirá la descomposición del proceso en los principales elementos que lo conforman para determinar sus particularidades e intégralos, esto posibilitará las relaciones y características generales del tema de estudio.

Inductivo – deductivo: Proporcionará la combinación del movimiento de lo particular a lo general, posibilitando establecer generalidades de lo habitual a lo específico.

Sistémico: Se empleara para analizar los elementos que integran la rehabilitación terapéutica y el ejercicio físico en la recuperación de la Diabetes Mellitus II con el carácter jerárquico que guardan los diferentes niveles.

Análisis de Documentos: Se maneja todo aquel documento bibliográfico referente al tema coadyuvando a la recopilación de la mayor cantidad de información en investigaciones contemporáneas y actuales.

Como métodos empíricos tenemos los siguientes:

El experimento: Consistirá en la aplicación del programa adaptándolo a las características del lugar, realizando dos mediciones por mes una mediciones al inicio de cada mes y otra en cada quincena, los demás controles se los ejecutara durante el desarrollo del programa que duraran 6 meses.

La Medición: Se realizó en tres ocasiones y se utilizó el test de los 6 minutos para diagnosticar su estado físico y verificar su rendimiento, los exámenes del nivel de azúcar en sangre se los efectuó dos veces por mes, a través de glucómetros personales, con el siguiente protocolo.

Objetivo: Evaluar la capacidad funcional de los pacientes en su rendimiento físico, complementándolo con el control de azúcar en sangre.

La encuesta: Se realizó a los pacientes al inicio del programa para determinar el grado de conocimiento de su enfermedad y recopilar información de soporte para nuestra investigación, se aplicó también una encuesta al equipo médico compuesto

por: 1 médicos diabetólogo, 1 medico cardiólogo, una psicóloga, y un nutricionista, para conocer de esta forma sus opiniones y sugerencias sobre el programa de actividades físicas terapéuticas aplicado a pacientes diabéticos.

PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO:

1.- Estadística descriptiva:

- Media.
- Porcentaje.
- Mínimo.
- Máximo.

Los métodos estadísticos se utilizaron durante todos los análisis de los resultados y en todo el transcurso de la ejecución del programa de actividades físicas terapéuticas para la recolección de datos y su posterior análisis.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los datos obtenidos son la recopilación de los 6 meses de trabajo que duro nuestra investigación denominada **Efectividad de un programa de actividades físicas terapéuticas en la rehabilitación de pacientes de la tercera edad con Diabetes Mellitus tipo II, del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social de Guayas, Ecuador.**

Las personas que nos colaboraron dieron su debida valorización y consentimiento para exponer sus casos, aportando de esta manera a futuras investigaciones en bien de la sociedad; el grupo de trabajo fue conformado por 14 pacientes Diabéticos de los cuales 10 fueron mujeres, 3 ellas son Diabéticas Hipertensas y 4 hombres 1 de ellos es Diabético Hipertenso el análisis individual de cada uno de ellos lo exponemos a continuación:

Determinaciones de los cuadros:

Se presentan en cuadros de Excel con 12 indicadores en barras con diferentes colores demostrando con el color rojo el dato más alto de glucosa en sangre y de color

amarillo el dato más bajo alcanzado de glucosa en sangre los demás colores nos ayudan a clasificar y distinguir la toma de muestras cada 15 días desde el mes de Abril a Septiembre. Los datos de referencia son 70-110 mg/dl en ayunas determinado como aporte los rangos cuando ocurre una Hipoglicemia -60mg/dl o una Hiperglicemia +120mg/dl indicadores en personas que no padecen diabetes.

En la parte superior se encuentran los datos de los pacientes, nombre, edad, índice de masa corporal, adicionándolos a estos un breve historial del consumo de medicamentos, desde cuando padece la enfermedad y los rangos de azúcar en sangre los más altos y los más bajos de su vida.

En el caso de pacientes que padecen de Hipertensión Arterial y Diabetes se les conformo 2 cuadros con la misma explicites ya mencionada. A continuación 3 ejemplos de los 14 pacientes tratados

. DIABETICOS TRATADOS

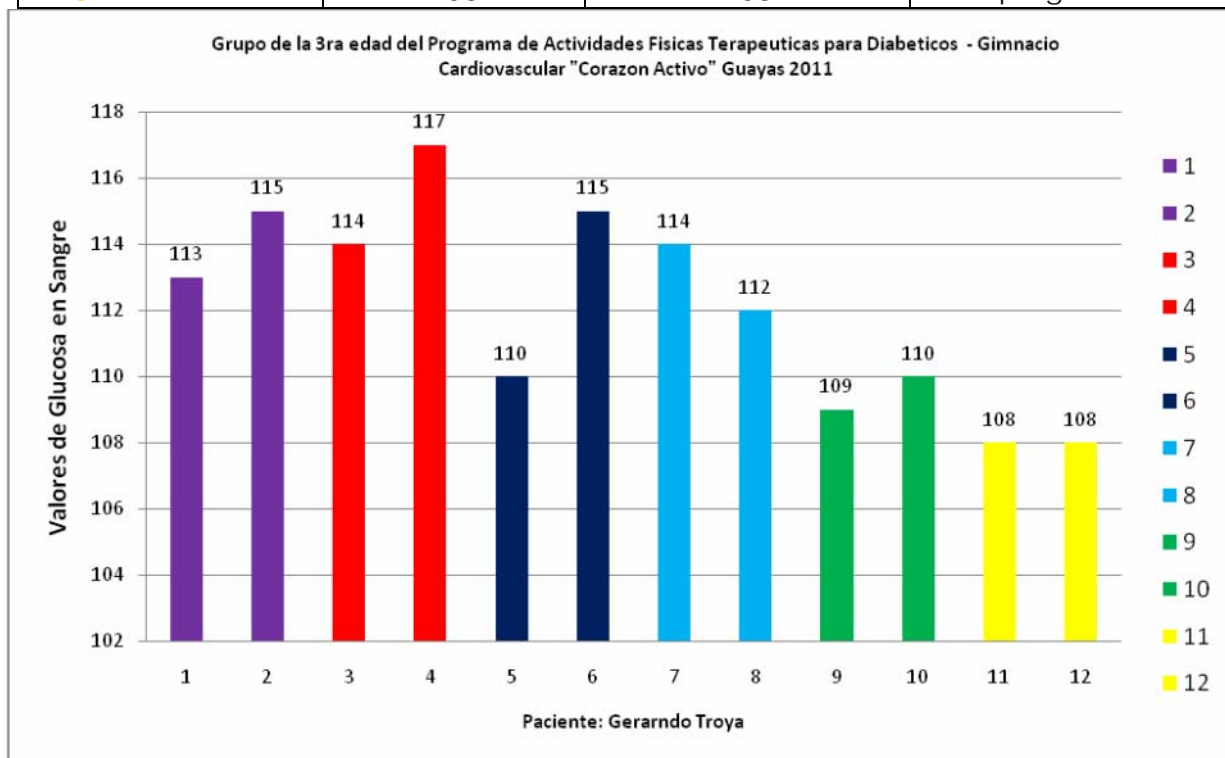
NOMBRE: Gerardo Troya **EDAD:** 57 **IMC:** 37.3 (Obesidad Moderada)

No consume medicamento para controlar su diabetes, siempre a realizado ejercicio físico pero no dirigido; a las vez el paciente es Hipertenso y si consume medicamento Losartan de 50mg .

RANGOS DE CONTROL DE GLUCOSA EN SANGRE.

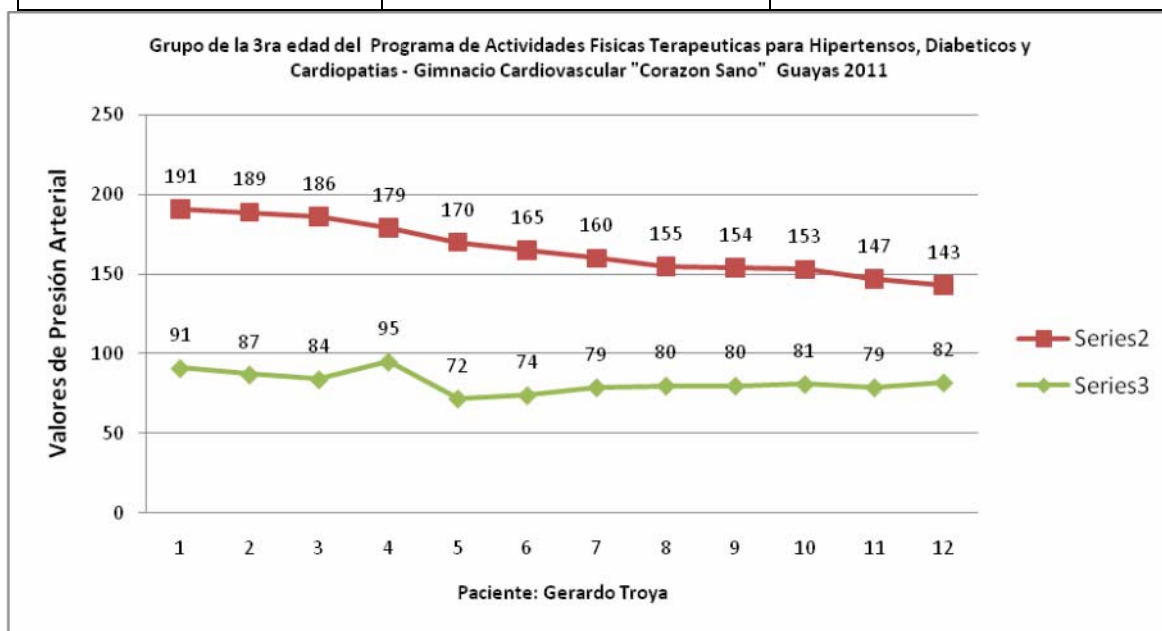
CONTRLOES QUINCENALES POR MES	RESULTADO UNIDAD mg/dl	RESULTADO UNIDAD mg/dl	RANGOS REFENRENCIALES EN AYUNAS 70-110
ABRIL	113	115	Por debajo de 60 mg/dl se considera Hipoglicemia. Por encima de 120
MAYO	114	117	
JUNIO	110	115	
JULIO	114	112	

AGOSTO	109	110	mg/dl se considera Hiperglicemia.
SEPTIEMBRE	108	108	



SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (2003) LOS VALORES NORMALES DE PRESIÓN ARTERIAL SON DE 120 LA SISTÓLICA O MÁXIMA Y 80 LA DIASTÓLICA O MÍNIMA.

ESTADIOS	SISTÓLICA Ó MÁXIMA	DIASTÓLICA Ó MÍNIMA
1 (DISCRETA)	140-159	90-99
2 (MODERADOS)	160-179	100-109
3 (SEVERA)	180-209	100-119
4 (MUY SEVERA)	210 Y MÁS	120 Y MÁS



Serie 2 = PRESIÓN SISTÓLICA

Serie 3 = PRESIÓN DIASTÓLICA

Los resultados alcanzados con este paciente fueron positivos ya que su nivel de azúcar en sangre fue disminuyendo progresivamente al igual que su presión arterial el medicamento para la presión arterial se pudo disminuir a 25 mg en su tratamiento; en lo que se refiere a su peso no hubo variaciones.

DIABETICOS TRATADOS

NOMBRE: Juan Carlos Albarracín

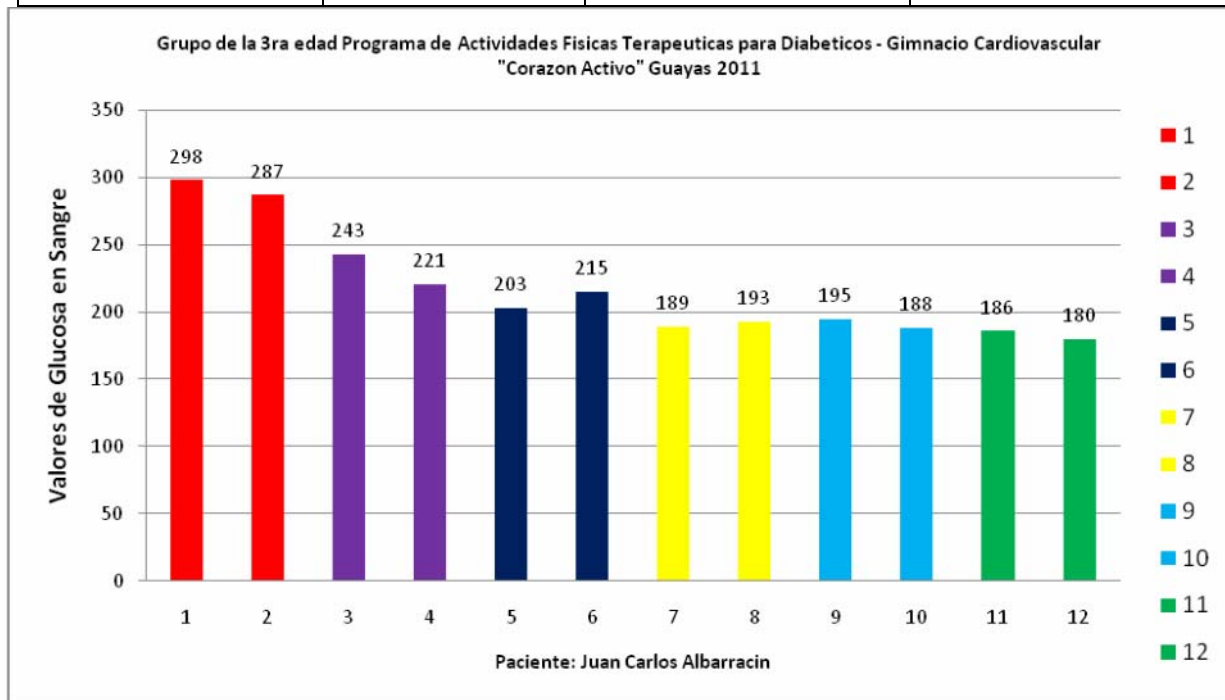
EDAD: 72

IMC: 29.5 (Obesidad Ligera)

Presenta casos continuos de hiperglucemia, consume medicamento BI- Euglucon 500mg.

RANGOS DE CONTROL DE GLUCOSA EN SANGRE.

CONTRLOES QUINCENALES POR MES	RESULTADO UNIDAD mg/dl	RESULTADO UNIDAD mg/dl	RANGOS REFERENCIALES EN AYUNAS 70-110
ABRIL	298	287	Por debajo de 60 mg/dl se considera Hipoglicemia. Por encima de 120 mg/dl se considera Hiperglicemia.
MAYO	243	221	
JUNIO	203	215	
JULIO	189	193	
AGOSTO	195	188	
SEPTIEMBRE	186	180	



Los resultados del paciente al terminar el ciclo programado fueron muy excelentes ya que el nivel de glucosa en sangre bajó radicalmente, el medicamento se sigue suministrado en el mismo % sugerido por prescripción médica, el control de su peso fue rebajado significativamente 28.9 (IMC).

DIABETICOS TRATADOS

NOMBRE: Bélgica Crespo

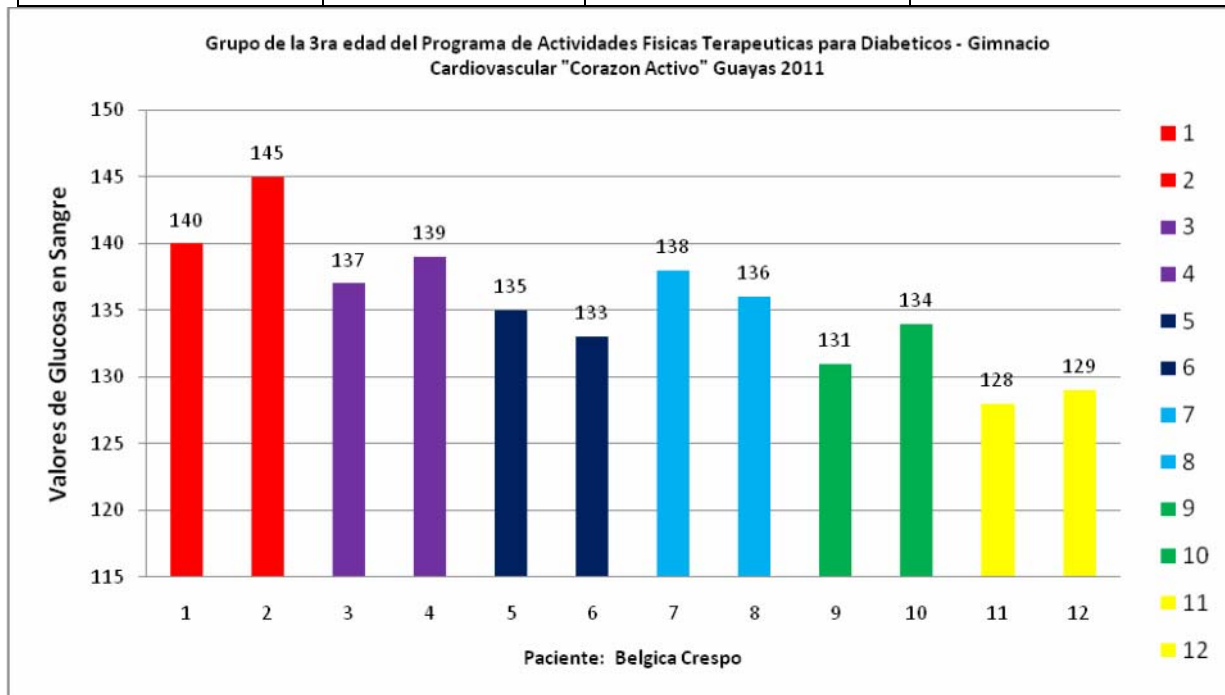
EDAD: 59

IMC: 36.1 (Obesidad Moderada)

Presento en una solo ocasión a los 63 años hiperglucemia con 215 mg/dl, se trata con tratamiento farmacológico con Glibenclamida 5mg.

RANGOS DE CONTROL DE GLUCOSA EN SANGRE.

CONTRLOES QUINCENALES POR MES	RESULTADO UNIDAD mg/dl	RESULTADO UNIDAD mg/dl	RANGOS REFENRENCIALES EN AYUNAS 70-110
ABRIL	140	145	Por debajo de 60 mg/dl se considera Hipoglicemia. Por encima de 120 mg/dl se considera Hiperglicemia.
MAYO	137	139	
JUNIO	135	133	
JULIO	138	136	
AGOSTO	131	134	
SEPTIEMBRE	128	129	



Los resultados en su totalidad fueron muy buenos con una disminución progresiva en el su nivel de glucosa y en la suministración del Glibenclamida en 2.5mg, su peso se mantuvo en los rangos ya establecidos.

EFFECTO DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA SISTEMÁTICA SOBRE LA APTITUD FÍSICA Y SALUD DE LOS EMPLEADOS DE LA UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS.

Autor: Oscar Mauricio Santamaría Niño

Abstract:

The purpose of this study was to determine whether the behavior of the aerobic resistance influenced by a program of physical exercises systematic 12 weeks' duration aimed at a group of employees of the University of the Llanos, It is tailored to enhance the capacity of aerobic resistance through a few training sessions, with their respective methodologies and media, which were of assistance to strengthen this capacity. The subjects (N= 39) that it was the general sample and the subjects that were the intervention group (n= 14) of different gender, were aged between ± 20 to 50 years, with a body weight of ± 56 to 90kg. We use a test called test of Rockport that applies for sedentary people who were with the work, this test was applied three times giving satisfactory data, that in each evaluation is noticed the progress of the subject in your VO₂max and indisputably in your lifestyle.

Key Words:

Program of physical exercises systematic, physical activity, Behavior of aerobic resistance, oxygen consumption, heart rate.

Resumen

El propósito de este estudio fue determinar si el comportamiento de la resistencia aeróbica influenciada por un programa de ejercicios físicos sistemáticos de 12 semanas de duración dirigidos a un grupo de empleados de la Universidad de los Llanos, se adaptaba a mejorar la capacidad de resistencia aeróbica, a través de unas sesiones de entrenamiento, con sus respectivas metodologías y medios, los cuales fueron de ayuda para fortalecer esta capacidad. Los sujetos (N=39) que fue la muestra general y los sujetos que fueron el grupo de intervención (n=14) de diferente género, tenían edades de ± 20 a 50 años, con un peso corporal de ± 56 a 90kg. Utilizamos una prueba llamada test de Rockport que se aplica para personas sedentarias que fueron

con las que se trabajo, esta prueba se aplico tres veces dando datos satisfactorios, por que en cada evaluación se notaba el progreso de los sujetos en su VO2max e indiscutiblemente en su estilo de vida.

Palabras clave:

Programa de ejercicios físicos sistemáticos, Actividad física, Comportamiento de la resistencia aeróbica, consumo de oxígeno, frecuencia cardíaca.

INTRODUCCION

La práctica de actividad física y ejercicio físico de forma regular es sin lugar a dudas uno de los principales "instrumentos que el individuo tiene a su alcance para desarrollar y mantener su salud frente al modelo de vida sedentario" según la OMS (*Organización Mundial de la Salud*). La investigación que se llevo a cabo tiene la necesidad de determinar que la actividad física para la salud es de muy buen beneficio, ya que esta es un medio por el cual los seres humanos realizamos ejercicio físico para adquirir una condición física necesaria, entendiéndose condición física la que "permiten aumentar la energía con la que se realizan las actividades de la vida diaria y ayudan a proteger contra las enfermedades degenerativas asociadas con el sedentarismo" (*Salinas, 1985*).

Es por eso que existen los "programas físicos sistemáticos donde se prescribe de modo ordenado, progresivo y adaptado a cada individuo" (*Hidalgo, 2005*), ya sea la intensidad, la duración y la frecuencia de los ejercicios de la resistencia aeróbica, de la fuerza muscular y de la flexibilidad que tiene que realizar una persona durante el período del programa, para mejorar progresivamente su condición física, su salud y sobre todo la calidad de vida, reduciendo el riesgo de tener enfermedades.

En la investigación se abordo solo la resistencia aeróbica, se tomaron unas características como: la duración que se considera como el tiempo (en general, en minutos) que se emplea para realizar el ejercicio. Siendo esta actividad una de las más importantes para la disminución del riesgo de tener un accidente cardiovascular, aumenta la esperanza de vida, y permite que en el futuro pueda realizar actividades de la vida diaria, como andar, subir escaleras, etc. Sin que

supongan un esfuerzo excesivo, otra característica como la intensidad del ejercicio también fue importante, por que al realizar la actividad física, fisiológicamente explicando la intensidad del ejercicio tiende hacer así, "el glucógeno muscular almacenado y la glucosa llevada por la sangre son los principales contribuidores de energía durante los primeros minutos del ejercicio en el que la provisión de oxígeno no satisface las demandas del metabolismo aeróbico" (*Pocock y Richards Christopher, 2005*), siendo esto que el test evaluado era recorrer una distancia de 1.609 metros, el cual exigía por que se aplicaba para personas que no ejercían ninguna actividad física, si no solo laboral.

La investigación resalta lo importante que tiene que ver el comportamiento de la resistencia en la actividad física o en el diario vivir de los sujetos, Seguidamente se puede hablar de la resistencia y su incidencia en la aptitud física; teniendo en cuenta que esta; es la capacidad de llevar a cabo las actividades cotidianas normales (trabajo) con vigor y eficiencia, sin fatigarse demasiado, y aún teniendo suficiente energía para disfrutar pasatiempos y de encarar emergencias imprevistas. (*Casperson, Powell y Christenson, 1985*) para ello hay que dar cierta importancia a este componente, porque si se logra una buena intervención con las personas que van a estar durante el proceso de ejecución de la investigación, probablemente irán a encontrar un grado de mejoría en cuanto a las realizaciones de sus actividades cotidianas; por razones de que si se encuentra en condiciones optimas el sistema de "transporte de oxígeno (pulmones, corazón, sangre, vasos sanguíneos) no se irá a prolongar tan rápido la fatiga, se reducirá la prolongación de enfermedades degenerativas (diabetes, cáncer, entre otras)"(Ferrero, j y Fernández vaquero,1995); habrá reducción de la incidencia de accidentes cerebro vasculares, se reducirá la morbilidad y mortalidad por patología coronarias.

En la parte teórica se describe todo lo primordial a la conceptualización referente al comportamiento de la resistencia, la cual hace referencia que "adaptar un determinado sistema u organismo para que realice funciones diferentes a las que ha ido realizando de manera frecuente"(*Iriarte 2003*), Es decir, que si una persona decide realizar ejercicio físico y comienza a recorrer

una distancia andando, su organismo va a reaccionar y adaptará ese estímulo, modificando las funciones más frecuentes. De esta manera se comprende que si se aplican las cargas de entrenamientos progresivos, pero siempre de forma controlada y asimilable para las personas, podremos incrementar los niveles de adaptación del organismo hacia el ejercicio o entrenamiento, las "metodologías que se desarrollaron en el entrenamiento del comportamiento de la resistencia" (Navarro y García, 1998) se caracteriza por que el trabajo no está interrumpido por intervalos de descanso. Ello provoca una acción más económica de los movimientos o un mayor desarrollo de los sistemas funcionales del organismo. El principal efecto es la mejora y perfeccionamiento de la capacidad aeróbica de la misma forma la estabilidad del rendimiento a la vez mejoran las eficiencias de trabajo de las funciones del organismo. Teniendo claro la "anatomía y fisiología del corazón" (Pocock y Richards, 2005) que son muy importantes para el buen funcionamiento del cuerpo y todo lo relacionado a la parte cardiovascular y respiratoria.

METODO

La metodología que se empleó para la investigación es de corte cuasi-experimental (Bernal, 2006), porque este método permitió escoger a los sujetos que se encontraban en una mala condición física respecto al comportamiento de la resistencia. Donde la investigación se ejecutó en un período de 12 semanas, la muestra general (N=39), pero los sujetos que se intervinieron fueron (n=14), de los cuales se tomó un grupo comparación y un grupo de intervención. El grupo de intervención se diferenció el género de 8 mujeres y 6 hombres del personal que labora en la Universidad de los Llanos, en sus diferentes dependencias. Demostraron un incremento en su VO₂max satisfactoriamente, sin duda hay que hacer referencia que las jornadas de entrenamiento de la resistencia era con un clima muy caluroso y tenían que hidratarse muy bien, las evaluaciones aplicadas eran un "test para personas sedentarias" (Villaescusa, 1998), se realiza en la pista atlética recorriendo 1609 metros, caminando a la intensidad que los sujetos puedan llevar.

El proyecto se realizó en seis fases:

1. Evaluación y determinación de las necesidades físicas presentadas por la población, encontrando como medio de solución el programa de ejercicios físicos sistemáticos para la prevención de enfermedades.

Diagnóstico físico inicial, a través del "IPAQ (International Physical Activity Questionnaire, "cuestionario internacional de actividad física")"(Estudio Internacional de Prevalencia de Actividad Física, 2002) solicitud de certificado médico sobre la disposición para realizar el programa.

1. Selección de protocolo y el test adecuado.
2. Elaboración del programa de ejercicios físicos sistemáticos.
3. Evaluación de la resistencia aeróbica, a través del protocolo de Rockport. Cuantas veces.
4. Evaluación de resultados, con el fin de determinar el impacto del programa en la población participante.

PROCEDIMIENTO EXPERIMENTAL

La investigación se llevo a cabo en la Universidad de los Llanos con la comunidad de los empleados, se llevo a cabo en jornadas días de por medio las sesiones de entrenamiento eran de \pm 1:45 minutos para que se les facilitara, las evaluaciones que se realizaron para esta investigación se llevaron a cabo en la pista atlética de la Universidad de los Llanos, en las sesiones de entrenamiento se realizaban actividades acuáticas, para mejorar su respiratoria, trabajos en bicicletas spinning para el fortalecimiento de la resistencia aeróbica. La metodología con la que se planeaban las sesiones de trabajo eran "método continuo o extensivo" (Navarro y García, 1998) el cual se trabajaba spinning con unas intensidades del 40 al 70%, otro era el método continuo en esta se trabajaban en la piscina, realizando actividades para el fortalecimiento del VO₂max y a su vez el de la resistencia.

<i>EVALUADO</i>	<i>PESO CORPORAL</i>	<i>EDAD DECIMAL</i>	<i>SEXO</i>	<i>TIEMPO</i>	<i>FRECUENCIA CARDIACA</i>
-----------------	----------------------	---------------------	-------------	---------------	----------------------------

SUJETOS

La poblacion que participaron en la investigacion tiene como características los siguientes datos (tabla1), en la tabla se encuentra la composicion corporal, edad, sexo, tiempo y la frecuencia cardiaca, en esta tabla se especifican los datos de cada resultado de evaluacion que se aplico a los sujetos, reduciendo su composicion corporal, mejorando la frecuencia cardiaca con las que ellos comenzaron. En la investigacion se realizo un cuestionario llamado IPAQ (International Physical Activity Questionnaire, “*cuestionario internacional de actividad física*”), el cual nos decía si los sujetos intervenidos en la investigación eran sedentarios o no, pero muchos de estos cuestionarios aplicados a los sujetos dieron como resultado positivo para la investigación, ya que ellos tenían una vida sedentaria la cual nosotros como investigadores teníamos que ayudarles a crear mejores hábitos de vida mediante la practica de la actividad física.

Tabla1. Características de sujetos

	T1	T2	T3			T1	T2	T3	T1	T2	T3
Sujeto 1	77,6	77,4	77,4	49,22	0	17,17	16,73	15,78	150	146	144
Sujeto 2	62,5	61,3	61,2	32,85	0	15,68	15,07	14,72	159	157	174
Sujeto 3	62	62	62,4	48,72	0	15,68	15,07	14,68	176	143	155
Sujeto 4	56,8	56,9	57,1	24,11	0	19,08	15,88	15,58	138	170	135
Sujeto 5	51,5	51,9	52,6	110,24	0	16,92	16,92	0	134	134	0
Sujeto 6	57	59,5	60,7	110,24	0	16,13	16,27	16,77	140	118	84
Sujeto 7	64,8	64	64,2	110,24	0	14,98	15,65	0	120	108	0
Sujeto 8	89,6	88,7	90,3	110,24	0	16,3	16,3	15,72	169	169	155
Sujeto 9	55,6	56	55,8	20,781	1	14,75	14,33	13,15	179	117	169
Sujeto 10	75,6	75,6	75,6	28,57	1	13,93	14,32	14,25	189	186	174
Sujeto 11	77,9	78,2	78,5	33,682	1	13,98	13,88	12,5	165	197	185
Sujeto 12	64,7	64,5	63,3	40,942	1	13,27	13,1	12,57	176	179	120
Sujeto 13	73,9	74,2	74,1	36,268	1	14,72	14,17	13,97	192	175	176
Sujeto 14	95,7	93,3	94,6	35,21	1	13,98	13,9	14,57	170	156	164

Test realizado

El test o protocolo que se realizó en la investigación fue uno para personas sedentarias, el test era el de Rockport (Villaescusa, 1998), el objetivo de este era determinar el VO_2 máximo en sujetos de baja condición física, y como se conseguía esto; recorriendo una distancia (1609 metros) andando según el ritmo personal del ejecutante, la distancia de una milla, controlando la frecuencia cardíaca al terminar el recorrido, así como el tiempo empleado.

Para este protocolo la determinación del VO_2 máximo se realiza a partir de la siguiente ecuación:

$$\text{VO}_2 \text{ máximo} = 132,6 - (0,17 \times \text{PC}) - (0,39 \times \text{Edad}) + (6,31 \times \text{S}) - (3,27 \times \text{T}) - (0,156 \times \text{FC})$$

Donde PC: Peso corporal; S: Sexo (0: mujeres, 1: hombres); T: Tiempo en minutos; FC: Frecuencia cardíaca.

Es un test indicado para adultos y personas mayores de cualquier edad, la única condición es que puedan caminar rápido. Es una prueba submáxima y estima el VO_2max , era el protocolo que se necesitaba para determinar la condición física de los sujetos a evaluar. Como se controlaba lo de la frecuencia cardíaca, era monitoreada a través de unos pulsómetros los cuales llevaban el tiempo de la prueba, y les monitoreábamos la frecuencia cardíaca cada vez que pasaban por el punto de control, al terminar el recorrido del protocolo les volvíamos a monitorear la frecuencia cardíaca cada minuto durante cinco minutos para saber si tenían una buena recuperación o si estábamos esforzándolos.

Resultados

Los resultados de la investigación es importante resaltar que las evaluaciones realizadas a los sujetos evaluados tienen un promedio general de VO₂max medio y excelente (Heyward. Vivian H. *The Cooper institute for aerobics research, the physical fitness specialist certification manual, Dallas TX, revised 1997 printed in advance fitness assessment & exercise prescripcion, 3rd edition. 1998*), ya que los evaluados oscilan entre edades de 20 a 49 años ambos géneros, sin embargo la diferencia se hace notar, por lo cual el "test separa las mujeres y los hombres"¹⁴, donde las mujeres deben estar el VO₂max en un promedio de >30.0 ml/Kg/min y los hombres deben estar entre >40.4 ml/Kg/min.

Para hacer un análisis más profundo y justificar el comportamiento de la variable hay que entender cuál es la dinámica de los datos separando géneros, ya que por factores fisiológicos no es coherente establecer como determinante un único dato promedio de esta variable de una población conformada por hombres y mujeres.

A continuación se especificaran los datos arrojados por las tres evaluaciones de las mujeres mostrando las comparaciones en cada una de las evaluaciones y también especificando el VO₂max que obtuvieron tras doce semanas de ejercicios físicos sistemáticos.

Grafica 1. Datos arrojados en las tres evaluaciones del género femenino



Los datos arrojados en las tres evaluaciones de las mujeres dan a evidenciar que participaron activamente durante todo el proceso de realización del programa de ejercicios físicos sistemáticos, los cuales se emplearon rutinas para el mejoramiento de la capacidad aeróbica, por consiguiente la mejora del $VO_2\text{max}$, donde se establecieron unos trabajos específicos, partiendo de métodos de entrenamiento para la resistencia. (Navarro y García, 1998).

Continuando con la figura observamos que a medida que se hicieron las evaluaciones, las evaluadas obtuvieron un significativo incremento en su capacidad aeróbica, esto significa que el trabajo realizado por las rutinas de entrenamiento fue de mucha ayuda para que las evaluadas pudieran llevar una calidad de vida buena, haciendo las labores del trabajo en condiciones optimas.

La segunda evaluación no es gratificante porque, los datos arrojados muestran que no incrementaron su capacidad aeróbica, por lo mismo de que los planes de entrenamiento son para la adaptación del organismo, y en consecuencia la mejora de su $VO_2\text{max}$, sin embargo incrementando un poco los niveles que tenían cuando desarrollaron la primera evaluación otras permanecieron normal, ya para la tercera evaluación arrojan un significativo incremento en su capacidad aeróbica, mejorando su $VO_2\text{max}$ y su calidad de vida.

Se observo en la última evaluación, no tuvieron ese incremento en la capacidad aeróbica si no que se mantuvieron el rendimiento que tenían. Se observa también que los niveles de $VO_2\text{MAX}$ se elevan, porque durante el transcurso del programa de ejercicios físicos sistemáticos, se enfatizo mas en esta parte para que los aumentaran y así poder obtener un buen consumo de oxigeno durante el protocolo aplicado.

Continuamos con los datos arrojados por las tres evaluaciones de los hombres mostrando las comparaciones en cada una de las evaluaciones y también especificando el $VO_2\text{max}$ que obtuvieron tras doce semanas de ejercicios físicos sistemáticos.

Grafica 2. Datos arrojados en las tres evaluaciones del género masculino.



Los datos arrojados en las tres evaluaciones de los hombres muestran que estuvieron participando activamente durante todo el proceso de realización, las cuales emplearon rutinas para el mejoramiento del $VO_2\text{max}$. De hay se establecieron unos trabajos, partiendo de unos métodos de entrenamiento para la resistencia, continuando con el análisis de los hombres se observó que a medida que pasaron las evaluaciones, los evaluados obtuvieron un significativo incremento en su $VO_2\text{max}$, esto significa que el trabajo realizado por las rutinas de entrenamiento fueron de mucha ayuda para ir mejorando a los evaluados y también pudieran llevar una calidad de vida óptima.

En la grafica muestra que el promedio de los datos de las evaluaciones, se mantuvieron en un constante balance gracias a que los entrenamientos no fueron tan intensos, si no más bien suaves para el proceso de adaptación del organismo al trabajo. Como se sabe que para exigirle al organismo previamente tiene que haber una adaptación para desarrollar cualquier evaluación (Wilmore Y Costill, 2007).

Discusion:

El estudio que tiene el comportamiento de la resistencia aeróbica tras la aplicación de un programa de ejercicios sistemáticos de 12 semanas de duración a los empleados de la Universidad de los Llanos se comparó con otro estudio realizado en el departamento de fisiología, de la facultad de ciencias del deporte de la Universidad de Extremadura de la ciudad de España, el cual consistía en un “programa de ejercicio aeróbico sobre el perfil lipídico en

mujeres postmenopáusicas” (AMD. Salud y actividad física, health and physical activity, 2007). Esclareciendo que la mayor mortalidad de la mujer ha sido por enfermedades cardiovasculares de esta etapa. Esta por los factores derivados de la menopausia, que llevan al incremento del riesgo cardiovascular, y el cual se encuentran las con alteraciones en el perfil lipídico.

Conclusiones:

Es importante tener en cuenta que el cuerpo humano, al igual que el motor de una máquina, trabaja bajo principios funcionales muy parecidos. Se dice esto porque ninguno de ellos se rinde en condiciones favorables sin antes ser sometidos a procesos que permitan los ajustes indispensables para la realización de las actividades que se proponen.

los análisis de los resultados de la investigación arrojaron datos satisfactorios, tras la aplicación de doce semanas de ejercicios físicos sistemáticos los sujetos aumentaron su capacidad aeróbica, concluyendo así que algunos sujetos incrementaron mas la capacidad aeróbica que otros de los sujetos participantes de la investigación, esto se debe a que no todos los sujetos tienen el mismo organismo de adaptación cardiovascular frente a los ejercicios que se hicieron para mejorar la resistencia.

Los evaluados al mejorar la capacidad aeróbica, mejoraron su estilo de vida y su apariencia física, reduciendo los niveles de enfermedades en el sistema

cardiovascular y en el sistema respiratorio, obteniendo como beneficio del buen funcionamiento cardíaco, respiratorio y una mayor fuerza muscular, esto a su vez hace que el cuerpo tenga un mayor rendimiento y una mayor eficiencia para poder desenvolverse en cualquier actividad laboral que los sujetos tengan que desarrollar.

Para concluir el propósito era mejorar las capacidades físicas que están inmersas en el programa físicos sistemáticos, facilitando la posibilidad de ejercer la actividad laboral sin ningún grado de esfuerzo y sin que les proporcionara cansancio el desarrollo de esta, creando estrategias que combatan los niveles sedentarismo en la salud de la comunidad de la Universidad de los Llanos, se hace necesario que el programa de Licenciatura en Educación Física y Deportes pueda ser un ente responsable de mecanismos profilácticos en el campo de la salud y con la realización de la práctica habitual de actividades relacionadas con los hábitos de vida saludables.

BIBLIOGRAFIA

BERNAL T, Cesar A, Metodología de la Investigación para Administración, Economía, Humanidades y Ciencias Sociales. Segunda Edición, Pearson Educación, México. 2006

FERNÁNDEZ VAQUERO, A. Fisiología del Ejercicio. Madrid. Editorial Panamericana. 1995.

FOX y COSTILL. Sistema de transporte de oxígeno: respiración y circulación. En BOWERS, Richard W. FOX, Edward L. Fisiología del deporte. México D.F. Tercera edición. Editorial médica panamericana. 1998.

GISPERT, Carlos. Manual de educación física y deportes. Editorial océano.

KANPANDJI. A.I. Fisiología articular. Madrid. 6ª edición, tomo I. Editorial Médica Panamericana. Julio de 2006.

MCARDLE, William D. KATCH, Fran I. KATCH, Victor L. Fundamentos de Fisiología del Ejercicio. Segunda edición. Mc Graw Hill. 2000.

NAVARRO VALDIVIELSO, Fernando. GARCIA MANSO, Juan. Metodología del entrenamiento para el desarrollo de la resistencia. Editorial, centro olímpico de estudios superiores.

PORTH, Carol mattson. **Fisiopatología salud-enfermedad: un enfoque conceptual.** 7ª edición. Editorial medica panamericana. Querétaro México, julio del 2008.

RAMÓN Suárez, Gustavo. Flexibilidad Articular: Una Nueva Concepción En Su Medición E Interpretación. <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/127-flexibilidad.pdf>

RODRÍGUEZ LLERA, J.L. J. Suau. Tecnologías multimedia para la enseñanza y aprendizaje en la universidad. El proyecto team de la

.

SALINAS, Nerea. Manual para el técnico de sala de fitnees. Editorial paidotribo. Año 2005.

WILMORE, Jack, H. COSTILL, David L. Fisiología del esfuerzo y del deporte. Adaptaciones cardiovasculares y respiratorias al entrenamiento. Capítulo 8. pág. 297. Editorial paidotribo.2004.

EJERCICIOS DE NATACIÓN TERAPÉUTICA PARA ADULTOS HIPERTENSOS DE LA PARROQUIA “EL VALLE”, CARACAS.

AUTORA: PROFESORA. Mafer Palomo Cuevas

Lugar de trabajo: - Ministerio del Poder Popular para la Educación.

- Universidad Central de Venezuela.

Escalafón de trabajo: Docente IV con 24 años de servicio.

Cargo: Profesora de Educación Física en el I.E.E.N.B. “Dora Burgueño”, modalidad de Educación Especial.

Profesora de Educación Física en la Escuela Básica “Dr. Jesús María Bianco”, modalidad de Educación Primaria.

Especialidad: Profesor de Educación Física. Mención Educación Física Adaptada.

Dirección: Urb. Simón Rodríguez, Edif. 35 apto D-1, Caracas- Venezuela.

Cedula de identidad: 6.296.575

Número telefónico: 0414 219 65 65.

Correo Electrónico: mafer657@hotmail.com.

RESUMEN

Se realizó un estudio que se fundamenta en un plan de ejercicios de natación terapéutica para adultos de 60 a 75 años de edad hipertensos, de la parroquia “El Valle, los mismos asisten a las instalaciones del círculo militar de Caracas, sin embargo, aunque existe un programa de natación terapéutica que atiende diferentes patologías, no poseen un plan de ejercicios terapéuticos dirigido específicamente a esta población, que contribuya a disminuir su hipertensión arterial. Se aplicaron distintos métodos de investigación teóricos, empíricos y estadísticos, lo que permitió realizar un diagnóstico y proponer un plan de ejercicios terapéuticos de natación, basándose en las bondades del medio acuático, pues el mismo permite que los ejercicios se realicen con mayor facilidad logrando así que los músculos se relajen y que las dolencias de alguna zona afectada aminoren. Por lo cual es utilizado tanto de forma preventiva como profiláctica. La muestra, la forman 18 adultos mayores de 60 a 75 años de edad hipertensos que asisten al Programa “Natación Terapéutica Venezuela” en la parroquia “El Valle”. Los ejercicios en el agua aportan beneficios a las personas y en este caso principalmente al adulto mayor, tales

como: mejoran su calidad de vida, le permite realizar actividades diarias de forma independiente, mejorar su circulación y disminuir su hipertensión arterial. La bibliografía utilizada es actual y responde a la temática objeto de estudio.

**“EJERCICIOS FÍSICOS EN LA PLAYA PARA PACIENTES CON ASMA
PERSISTENTE SEVERA QUE ASISTEN AL ÁREA TERAPÉUTICA DEL
POLICLÍNICO # 2 “LEONILDA TAMAYO MATOS” DE NUEVA GERONA, ISLA
DE LA JUVENTUD.**

Autores: Lic. Zeriocha Zulueta Rodríguez.

Msc. Nuria Boris Andino.

Resumen:

El presente trabajo brinda una propuesta de solución a una situación Problemática existente en el Área Terapéutica del Policlínico # 2 “Leonilda Tamayo Matos” de Nueva Gerona, Isla de la Juventud, donde los índices de incidencia y prevalencia del asma bronquial en niños de 11 a 15 años, mantienen una tendencia al ascenso, así como las ausencias a clases de los mismos.

Con vistas a revertir esa situación, se diseñó una estrategia con actividades físicas en la playa, como terapia complementaria para la disminución de las de crisis de asma bronquial y las ausencias a clases de estos pacientes.

Como objetivo general se planteó “Valorar la influencia de las actividades físicas en la playa para disminuir las crisis y las ausencias a clases de los pacientes asmáticos persistente Severos o grado III que asisten al Área Terapéutica del Policlínico # 2 “Leonilda Tamayo Matos” de Nueva Gerona, Isla de la Juventud,

Se aplicarán varios instrumentos de investigación, como la encuesta y la entrevista a pacientes, padres y a médicos especialistas. Además de los procedimientos matemáticos - estadísticos (Estadística descriptiva y del cálculo porcentual, SPSS.11.5 para Windows) para el procesamiento y análisis de los datos que se obtengan en los diagnósticos de entrada y salida determinando el nivel de desarrollo en los indicadores antes y después de aplicada la alternativa.

Se analizarán los resultados de la aplicación de estos instrumentos así como la elaboración y ejecución de nuestra propuesta.

Síntesis:

Una de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles que afectan a la población mundial es el **asma bronquial**. Esta es una enfermedad que no respeta países, edades ni sexo. Actualmente, ayudado por la contaminación ambiental, se ha incrementado hasta tres veces más en las ciudades más pobladas. Esta enfermedad se manifiesta cada vez más en la población y debido a sus síntomas, ocasiona grandes sufrimientos en quienes la padecen y es la responsable de una proporción significativa del absentismo escolar por enfermedad, además es el diagnóstico de ingreso más frecuente en los hospitales infantiles. En el mundo se han detectado muchas personas con problemas respiratorios y entre estos, están los afectados con asma bronquial, cuya enfermedad ha provocado temor en muchas personas para la realización del ejercicio físico principalmente en niños y adolescentes debido a que la realización de la misma puede hacer aparecer las crisis de asma. A pesar de estos avances se está produciendo un incremento en la morbilidad y mortalidad por esta enfermedad, tanto en los países desarrollados como en los que están en vías de serlo. Las bases de esta paradoja aún son desconocidas. Unos autores aventuran como posible respuesta el aumento de las terapéuticas sintomáticas y el abandono de la búsqueda por encontrar la causa de la enfermedad, así como la poca o nula incidencia sobre ésta. Otros manifiestan que el incremento de la morbimortalidad por Asma refleja el incremento a la exposición a alérgenos caseros; el ambiente casero se ha convertido en una de las fuentes más peligrosas de alérgenos tales como polvo, pelos de animales domésticos, antígenos de insectos, moho, entre otros. El uso frecuente e inadecuado de los inhaladores beta-agonistas desempeña un papel importante en la mortalidad. Muchos autores coinciden o tienen los mismos criterios acerca del concepto de asma, los cuales la definen como:

Una enfermedad crónica no transmisible del sistema respiratorio, determinada por una afección inflamatoria crónica de las vías aéreas en la región de los bronquios, disminuyendo el calibre de los mismos. Ocasionando tos y disnea espiratoria de grado variable y carácter

reversible, debido a la reacción del organismo ante sustancias alérgicas. Estas provocan la hiperactividad de las glándulas mucosas, aumentan la expectoración, disminuyen la luz de las vías respiratorias aumentando el volumen de aire en los pulmones, provocando disnea espiratoria; la persona afectada se manifiesta inquieta, insegura y manifiesta miedo a la muerte.

Síntomas más frecuentes en el Asma Bronquial son: Tos, Dificultad Respiratoria, Sibilancias, Flemas y Otras molestias:

Causas o Factores de Riesgo del Asma Bronquial: El clima frío o mucha humedad; Infecciones ocasionadas por virus; El humo de cigarro y la contaminación ambiental; El ejercicio físico intenso; Los cambios emocionales intensos; Las alergias; Padecer dermatitis atópica y/o rinitis alérgica; La exposición permanente a alérgenos en el interior de los domicilios, tales como epitelios de mascotas o ácaros del polvo; El abandono precoz de la lactancia materna; Olores fuertes; Cambios bruscos de temperatura; Estrés, nerviosismo.-Alteraciones de la digestión, reflujo gastro esofágico y otros.

Clasificación del Asma Bronquial: Asma intermitente; Asma Persistente Leve; Asma Persistente Moderada; Asma persistente Severa:

Consecuencias del asma en niños

Habitualmente, el tratamiento del asma (afección inflamatoria crónica de las vías aéreas) implica el uso de medicamentos que producen bronco dilatación y disminución de la inflamación de los bronquios. Sin embargo, como lo reconocen todas las guías internacionales, la herramienta más importante para su manejo es la educación. El objetivo es el auto manejo, es decir, dar al paciente y a los padres la capacidad de controlar su condición. Esto incluye medir objetivamente la severidad de la obstrucción de la vía aérea mediante el uso del pico de flujo, el uso correcto de los inhaladores y cámaras de inhalación, y la confección de un plan de acción estricto que les permita al paciente y a los padres ir adecuando su tratamiento de acuerdo con su condición.

El asma es la responsable de una proporción significativa del absentismo escolar por enfermedad además es el diagnóstico de ingreso más frecuente en los hospitales infantiles.

Aunque el asma bronquial no puede relacionarse directamente con una u otra causa, existen factores que es posible evitar para eludir su aparición o el empeoramiento de las crisis, las cuales crean un impacto negativo en la dinámica familiar, pues los niños asmáticos inciden en la inasistencia a la escuela y en la actividad laboral de sus padres. De ahí que la labor educativa con padres y familiares sea clave en el tratamiento de este tipo de afección crónica, a fin de disminuir las crisis, los ingresos hospitalarios y, por ende, lograr una mejoría en la calidad de vida.

La educación del niño asmático, es la intervención más importante a los efectos de reducir el número de crisis, las consultas médicas, faltas escolares de los niños y pérdidas laborales de los adultos. En definitiva, es un gran beneficio con una significativa mejora de la calidad de vida, tanto para el paciente como para su entorno familiar.

En Cuba, el Asma Bronquial, constituye un serio problema de salud, por cuanto afecta a un 10% de la población, y más específicamente en edades pediátricas afecta a un 12% de su población, oscilando la proporción sexo masculino: sexo femenino entre un 1,75: 1,00 hasta un 2,50: 1,00. En nuestro país, la prevalencia en la población general es del 8.2 % (8.5 % en áreas urbanas y 7.5 % en rurales), y en los menores de 15 años es del 14 % (1,4). El incremento de su morbilidad y mortalidad ha sido asociado entre otras causas, a diferencias en el diagnóstico, así como en el manejo de los pacientes, que incluye un tratamiento apropiado y oportuno y acciones que requieren de servicios de salud de calidad.

El asma constituye un gravísimo problema socioeconómico y un reto para la actividad física y el deporte, al ser la afección crónica más común entre adultos y niños en el mundo desarrollado. La tasa de mortalidad por asma bronquial en el año 1945 fue de 1 x 100 000 habitantes. A partir de esta fecha se observa una tendencia al aumento. En 1970 se alcanzó una tasa de 4 x 100 000 habitantes.

Esta se redujo después de la aplicación del Programa Nacional de Atención al Paciente Asmático en 1973.

Por esas y otras razones se utilizan diferentes vías estratégicas que permiten llevar a cabo una atención diferenciada a los pacientes con enfermedades crónicas como el asma, apoyados por el técnico de cultura física. Sin lugar a dudas es una importante labor preventiva la cual se realiza mediante la promoción de salud y la pesquisa de riesgos y enfermedades en la población y la práctica sistemática de ejercicios en los centros escolares.

En el Municipio Especial Isla de la Juventud la tasa de prevalencia de pacientes dispensarizados por asma hasta el año 2005 fue de 74.8% con un número estimado de pacientes de 6435. En el año 2005 en la Isla de la Juventud existían 6860 personas asmáticas que representaban un 7.28% de la población del municipio y en la actualidad esa cifra a aumentado a 12017 asmáticos para un 9.20% es decir que aumentó en un 13.38%.

Situación problemática:

El aumento y aparición con más frecuencia de las crisis de asma, ha provocado la ausencia a clases de los pacientes con Asma persistente Severa entre 11 y 15 años que asisten al Área Terapéutica del Policlínico # 2 “Leonilda Tamayo Matos” de Nueva Gerona, Isla de la Juventud

Problema Científico:

¿Cómo influye un grupo de ejercicios físicos en la playa con fines terapéuticos, para disminuir las crisis y las ausencias a clases de los pacientes con Asma persistente Severa o grado III entre 11 y 15 años que asisten al Área Terapéutica del Policlínico # 2 “Leonilda Tamayo Matos” de Nueva Gerona, Isla de la Juventud?.

Hipótesis:

La aplicación de un grupo de ejercicios físicos terapéuticos en la playa , disminuirá las crisis y las ausencias a clases de los pacientes con Asma persistente Severa que asisten al Área Terapéutica del Policlínico # 2 “Leonilda Tamayo Matos” de Nueva Gerona, Isla de la Juventud.

OBJETIVOS**General:**

Proponer un grupo de ejercicios físicos en la playa para disminuir las crisis y las ausencias a clases de los pacientes con Asma persistente Severa que asisten al Área Terapéutica del Policlínico # 2 “Leonilda Tamayo Matos” de Nueva Gerona, Isla de la Juventud.

- Específicos:

1. Determinar los fundamentos teóricos que sustentan el tratamiento del asma bronquial con ejercicios físicos en las playas.
2. Determinar la capacidad pulmonar de los pacientes asmáticos a través de mediciones con espirómetros antes y después de aplicado los ejercicios
3. Seleccionar las actividades físicas acuáticas para la disminución de las crisis en pacientes asmáticos grado III en el área terapéutica del policlínico # 2 de la Isla de la Juventud
4. Valorar la efectividad de los resultados obtenidos en la investigación para pacientes que asisten al área Terapéutica del Policlínico # 2 “Leonilda Tamayo Matos” de Nueva Gerona, Isla de la Juventud.

METODOLOGÍA

Tipo de estudio: Nuestra investigación es de tipo experimental cuali – cuantitativo, prospectivo, longitudinal

Población y muestra

Esta investigación se desarrollará con pacientes asmáticos persistentes severos del grupo etario entre 11 a 15 años que asisten al área terapéutica del policlínico # 2 “Leonilda Tamayo Matos” de Nueva Gerona en Isla de la Juventud. Nuestra población esta compuesta por 94 pacientes Asmáticos persistentes Severo. Se tomó una muestra 24 estudiantes representando el 30 % de la población diagnosticada que asiste al área terapéutica, Dicha muestra se dividida en 12 y 12 es decir grupo de experimento y grupo de control. Cada grupo está compuesto por 6 niñas y 6 niños representando un 50 % de la muestra en ambos sexos.

Los métodos que se utilizaran son del nivel teórico y del nivel empírico:

Nivel Teórico: Histórico – lógico: Nos servirá para la revisión bibliográfica de toda la literatura concerniente al asma bronquial y el análisis de los antecedentes históricos y evolución del objeto de investigación.

.- Análisis y síntesis: No ayudará a realizar el estudio de la fundamentación teórica de los elementos del asma bronquial, arribar a conclusiones y asumir una actitud crítica ante los diferentes criterios.

.- Inducción - deducción: Lo utilizaremos para determinar los resultados parciales que se irán obteniendo y poder analizarlo de lo general a lo particular.

Nivel Empírico:- Observación: Se aplicará en las diferentes actividades y pruebas que realicen los pacientes. Para así apreciar el comportamiento sistemático y evolutivo durante la realización del tratamiento.

- Medición: Se realizará para establecer las diferencias entre los parámetros objeto de estudio, antes y después de la aplicación de este método.

.- Experimento: Se le aplicará al grupo experimental los ejercicios del área terapéutica en la playa y al grupo de control se le aplicará los mismos ejercicios pero en el área terapéutica.

Técnicas o Procedimientos:

Entrevista: Se les aplicará a todos los padres, a los médicos especialistas y pacientes para la recolección de los datos así como obtener información acerca de las características de la enfermedad en cada uno de los niños muestreados. A través de la aplicación de las entrevistas se obtendrán datos cara a cara que contribuirán a lograr el éxito esperado.

- La encuesta: Se le aplicara a los padres y pacientes para medir el nivel de aceptación y satisfacción de los ejercicios y el ambiente escogido con respecto a la enfermedad.

- Procedimientos matemáticos - estadísticos: Estadística descriptiva y del cálculo porcentual, SPSS.11.5 para Windows para el procesamiento y análisis de los datos que se obtengan en los diagnósticos de entrada y salida determinando el nivel de desarrollo en los indicadores antes y después de aplicada la alternativa.

Ejercicios a aplicar

Los ejercicios físicos que se le aplicaron a estos niños fueron:

- Ejercicios respiratorios (técnicas de reeducación respiratorias)
- Juegos con pelotas combinados con ejercicios respiratorios.
- Gimnasia Básica combinada con ejercicios respiratorios.
- Caminatas combinadas con ejercicios respiratorios.

Análisis de los resultados

En estos momentos no están los resultados de la investigación pero los resultados parciales obtenidos hasta este momentos nos arrojaron los siguientes datos:

- La muestra se dividio en 12 y 12 es decir grupo de experimento y grupo de control. Cada grupo está compuesto por 6 niñas y 6 niños representando el 50 % de la muestra en cada sexo

A cada paciente se le midió su capacidad pulmonar obteniéndose como resultado que:

- En el grupo de experimento la media de la capacidad pulmonar es de 3.6 litros de oxígeno.
- En el grupo de control la media de la capacidad pulmonar es de 3.6 litros de oxígeno.
 - Es decir que ambas medias son iguales
- En el grupo de experimento la media de las ausencias a clases en invierno fue de 6 días
- En el grupo de control la media de las ausencias a clases en invierno fue de 5 días.
 - Es decir que la diferencia entre las medias de las ausencias a clases es mínima.

Conclusiones

Concluir la investigación para saber si existen mejoras en los pacientes asmáticos persistentes severos que asisten al Área terapéutica del policlínico #2 "Leonilda Tamayo Matos" de Nueva Gerona en la Isla de la Juventud.

Bibliografía

1. Abdo Rodríguez Anselmo, Cué Bruguera Manuel. Comportamiento del asma bronquial en Cuba e importancia de la prevención de las enfermedades alérgicas en infantes. Rev. Cubana Med. Gen Integr. [revista en la Internet]. 2006 Mar [citado 2010 Nov 15] ; 22(1): Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252006000100013&lng=es. Rodríguez de la Vega A. Investigación sobre la prevalencia de asma bronquial en Cuba. Revista Cubana de Salud. 1983.
2. Álvarez Sintés, Roberto. Temas de Medicina General Integral. Ed. Ciencias Médicas, La Habana. 2001.
3. Asma y ejercicio. Disponible en : <http://www.todoasma.com/asmaydeporte.html>

4. Blanco Curtido, Miguel. La educación física para la salud: El asma y ejercicio físico. Revista Digital Investigación y educación. Vol. 6. 2004.
5. Behrman Kliegman, Arvin. Nelson Tratado de Pediatría, Volumen 1. Ed. Ciencias Médicas. La Habana. 1998.
6. Calvo, Mario. Clasificación del asma bronquial. disponible en <http://www.neumologia-pediatrica.cl> [Consultado: 21 de abril de 2010].
7. Callol Delgado, R. y Sánchez Ortiz, AE. Influencia de un programa de ejercicios físicos para niños asmáticos de 7-10 años que acuden al Centro de Actividad Física y Salud del Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo", Trabajo de Diploma, ISCF "Manuel Fajardo". Ciudad Habana. 2004.
8. Chirino Carlos. La rehabilitación respiratoria en el adolescente asmático persistente severo. Tesis de maestría UCCFD Ciudad Habana, 2008.
9. Colectivo de autores. Programa Nacional de Asma Bronquial. Ciudad de la Habana. MINSAP. 2000.
10. Díaz de los Reyes, SM. Actividad física terapéutica en las enfermedades obstructivas respiratorias. Colombia 1999.
11. Disponible en: <http://www.ColegioMexicano.dePediatrasEspecialistas.enInmunologiaClínica.yAlergiaComité.deAsma>.
12. Disponible en : <http://www.monografias.com/Literatura/index.shtm>
13. Disponible en : <http://www.monografias.com/trabajos/aire/aire.shtml>
14. Disponible en : <http://www.monografias.com/trabajos11/metods/metods.shtml>
15. Disponible en : <http://www.monografias.com/trabajos15/tanatologia/tanatologia.shtml>
16. Disponible en : <http://www.monografias.com/trabajos5/volfi/volfi.shtml>
17. Disponible en : <http://www.monografias.comtrabajo35/aparato-respiratorio.shtml>
18. Disponible en : <http://www.portal.indespa.cu>
19. Disponible en : <http://www.monografia.comtrabajo5/natu/natu.shtml>
20. Disponible en : <http://www.monografia.comtrabajo7perde-perde.shtm>

21. Disponible en : www.salud.com/nuevainformaciondelasma/asma-bronquial.asp.htm
22. Disponible en: www.ginasthma.org [Consultado: 21 de abril de 2010].
23. Estudio somatométrico en escolares asmáticos sometidos a un régimen de campamento. Disponible en : <http://www.efedeportes.com>
24. Ejercicio y asma. Disponible en : <http://portal.inder.cu/index.php/recursos-informacionales/info-retrospectiva/actualizate/638-ejercicio-y-asma>
25. Exitosa experiencia cubana con niños asmáticos. Disponible en : <http://salud.cuberocuba.com>
26. Ficher, Julien. La Educación Física en la escuela. Guía práctica para la Educación Física del niño y del adolescente. Tesis de maestría UCCFD Ciudad Habana, 2008.
27. GINA. Disponible en : [http:// www.gina.com](http://www.gina.com) Global INitiative for Asthma (GINA)
28. Inculcar Valores en niños con asma bronquial. Disponible en : <http://www.monografias.com/trabajos82/inculcar-valores-ninos-asma-bronquial/inculcar-valores-ninos-asma-brong>
29. La Enfermedad Del Asma Bronquial. Disponible en : www.findrxonline.com/Asma.htm
30. Manual del paciente asmático. Centro médico quirúrgico, La Habana.
31. Marcel Rodes, Cecilia M. Programa de rehabilitación Respiratoria Aplicado a Niños de la Escuela de Asmáticos y Diabéticos Celia Sánchez Manduley''. Tarará. Disponible en : www.revistaciencias.com [Consultado: 25 de abril de 2010].
32. Martínez Revol, Daniel. Actividades recreativas en la naturaleza para la disminución de la frecuencia de las crisis de asma. Tesis de maestría UCCFD Pinar del Río 2010.
33. Nueva información del asma. Disponible en : http://www.asma-bronquial.asp_files

- 34.** Papel del especialista en ejercicio físico en el Programa de Rehabilitación Cardíaca. Disponible en : <http://portal.inder.cu/index.php/recursos-informacionales/info-retrospectiva/autores-cubanos/623--papel-del-especialista-en-ejercicio-fisico-en-el-programa-de-rehabilitacion-cardiaca>
- 35.** Programa Nacional de Atención al paciente asmático. Comisión Nacional de Asma, La Habana 1991.

EJERCICIOS PARA LA PROFILAXIS Y REHABILITACIÓN DE NIÑOS Y NIÑAS CON PIE CAVO A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Autor: MSc. Walter Martínez Suárez

Dr.C Rolando Borrero Rivero

E-mail: walterms@ult.edu.cu

RESUMEN

La formación integral de la personalidad del individuo constituye un reto para la sociedad cubana de los nuevos tiempos que incluye la preparación física de los niños y niñas desde edades tempranas. Al diagnosticar el alto porcentaje de niños y niñas con presencia de alteración podálica de pie cavo, en la escuela primaria del territorio tunero, y la necesidad de realizar un estudio dirigido a la integración e influencia de los diferentes factores que incluye educadores, familia y agentes comunitarios, se presenta la siguiente investigación que fundamenta la propuesta de un conjunto de ejercicios de la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica para el tratamiento rehabilitador de infantes con la alteración podálica de pie cavo, desde la Educación Física en tercero y cuarto grados del Seminternado "Toma de Las Tunas". Desde una nueva concepción sociocomunitaria se aprovechan las potencialidades de la escuela y la comunidad para desarrollar el trabajo; la investigación resulta de interés para educadores, sociólogos, fisioterapeutas y especialistas en Cultura Física.

INTRODUCCIÓN

Desde tiempos remotos la Cultura Física con fines terapéuticos se emplea como medio de rehabilitación física y psíquica de individuos, constituye por ello, el método superior de terapia, el más higiénico y profiláctico de los empleados comúnmente por la medicina.

El hombre para desarrollar de manera eficiente todo el conjunto de actividades cotidianas laborales e intelectuales, ha de aprovechar al máximo las posibilidades morfofuncionales de su organismo.

Existen muchos factores que afectan el desarrollo y empleo de las potencialidades humanas a plena capacidad, entre ellas, las malas posturas que se adoptan, las cuales producen limitaciones que pudieran ser corregidas si en el momento adecuado fueran sometidas a estudios y tratamientos, que por su costo para la sociedad resultan insignificantes en relación a su posterior contribución social e individual.

Generalmente las deformaciones posturales son consecuencia de una de las situaciones siguientes: o el peso corporal es normal, pero las estructuras que les suministran apoyo no son normales; o las estructuras son normales pero el peso corporal que soporta es excesivo. Así, normalmente, la columna vertebral y las extremidades inferiores son las únicas partes que deben soportar estos pesos y por ende, las más predispuestas a las afecciones posturales.

Las desviaciones posturales adquiridas por desequilibrios musculares comienzan en la mayoría de los casos por la adopción continua desde edades tempranas de posturas inadecuadas, varios autores como Turek, S; (1982); Álvarez, R; (1986); Popov, S.N;(1988); Hazebroeck, K; (1992); Maslo, P; (1996); Andersen, M; (1999); Lewet, K; (1999); y Molano, N.J;(2004) coinciden en plantear que si las desviaciones posturales no son corregidas a tiempo, perduran durante toda la vida del sujeto, provocando cambios estructurales y fisiológicos progresivos que repercuten de forma negativa en otros órganos y sistemas; afectándose los procesos de crecimiento y desarrollo, limitando sus capacidades físicas e intelectuales. Estas pueden tener incidencias en su rendimiento docente o cotidiano, con lo cual se reduce su expectativa vital y provocan alteraciones estéticas en su figura.

Tal afirmación de estos autores, demuestra la importancia que tiene la atención adecuada en edades tempranas a cualquier tipo de alteración postural para garantizar un exitoso desempeño integral del individuo.

Si una estructura del sistema humano merece una atención especial es el pie. En los humanos la posición bípeda condiciona los cambios en la conformación músculo-esquelético del extremo distal; razón por la cual, cuando varía la relación normal de los segmentos que forman el pie, el efecto no se localiza solo en él, sino que repercute desfavorablemente sobre el resto de nuestra anatomía.

El pie humano se ha especializado, en términos generales para la práctica de dos funciones diferentes: en la bipedestación, donde debe procurar un apoyo estable al peso del cuerpo, en su función pasiva, (su equilibrio) y en la deambulación, donde además de servir de soporte al peso del cuerpo, se debe procurar una acción de muelle o de palanca que permita su propulsión hacia delante, en función activa.

Muchas son las acciones desarrolladas por el Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud Pública, tanto en la escuela como en la comunidad en este sentido; pero aún persisten insuficiencias en la influencia de la familia y la comunidad en potenciar una preparación para la vida que incluya la educación postural.

Los resultados del proyecto de investigación: “Estudio comunitario de las deformaciones posturales en escolares del territorio tunero”, (Dr.C Mireya Pérez, 2002, Las Tunas) evidencian que 7 de cada 10 infantes, muestran alteraciones podálicas, con prevalencia de pie cavo y que existe un 30% de relación entre las deformaciones de columna-pie.

Estas razones conllevan considerar que las deformidades son comunes en la población y las más graves son el pie plano y pie cavo, ya que el debilitamiento inicial de los músculos del pie provoca la caída del arco o el aumento de este cuando estamos en bipedestación favorecidos por el peso del cuerpo.

Si no se trata tempranamente, la alteración progresa afectándose el tejido muscular y ligamentoso, debido a la continuidad del ascenso del arco a consecuencia de la marcha; al igual, si no se aplican ejercicios, pues se afecta el tejido óseo y nervioso lo que provoca dolores y disminución de la resistencia a la marcha y a la bipedestación. La ausencia de tratamiento corrector a las alteraciones del pie presentadas por estos niños y niñas, justifica además de lo expuesto, la gran cantidad de afectados.

En Cuba, corresponde a la Educación Física, lograr la incorporación de los alumnos a la realización de actividades físicas-deportivas-recreativas, fijar hábitos motores que faciliten el autovalidismo, así como crear hábitos de conducta destinados al desarrollo de rasgos positivos de la personalidad.

Sin embargo, existen características anátomo-funcionales en niños y niñas con alteraciones podálicas, que requieren de un tratamiento con ejercicios físicos terapéuticos, que no están contemplados dentro de la Educación Física.

La Educación Física comprendida desde posiciones holísticas, es la educación de la salud, del cuerpo y de la mente. Se deben enseñar los contenidos para que los niños se apropien de los conocimientos, habilidades, hábitos, actitudes y valores básicos que les permitan cuidar su cuerpo y mantener su salud.

Existe una amplia gama de programas a nivel nacional para el tratamiento mediante la Gimnasia Terapéutica de las alteraciones posturales; sin embargo, no se tiene

referencia de programas dirigidos al tratamiento del pie cavo dentro de la clase de Educación Física.

Es por ello que la presente investigación contribuye a enfrentar el siguiente problema científico. ¿Cómo disminuir el alto porcentaje de niños y niñas de la enseñanza primaria que manifiestan la alteración podálica pie cavo, en el territorio de Las Tunas? Su objeto de investigación: proceso de rehabilitación física en la alteración podálica. El objetivo es: elaborar un conjunto de ejercicios de Educación Física Terapéutica y Profiláctica para el tratamiento de la alteración podálica pie cavo en los niños y niñas de la enseñanza primaria, en el territorio de Las Tunas.

Se declara como campo de acción: ejercicios terapéuticos en la clase de Educación Física, para el tratamiento de pie cavo en los niños y niñas del Semi-internado “Toma de Las Tunas”.

Idea a defender

La propuesta de un conjunto de ejercicios terapéuticos en la clase de Educación Física de tercero y cuarto grados, con la participación de la familia y la comunidad, contribuye a la disminución y mejoramiento de la alteración pie cavo en los niños y niñas del Semi-internado “Toma de Las Tunas”.

Tareas científicas

- 1 Sistematización de los fundamentos teóricos de la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica en función de la rehabilitación de la alteración podálica de pie cavo.
- 2 Caracterización del estado actual del problema en el contexto de investigación.
- 3 Elaboración de un conjunto de ejercicios, con una concepción sociocomunitaria de la Cultura Física Terapéutica, para emplear en las clases de Educación Física en la rehabilitación de la alteración podálica pie cavo.

Para lograr el objetivo propuesto para esta investigación se emplearon diversos métodos y técnicas atendiendo al nivel de complejidad del estudio, como se muestra a continuación:

Métodos empíricos.

El análisis documental: se puso en práctica para revisar la bibliografía disponible relacionada con los aspectos teóricos-conceptuales previstos, como son los programas de la Cultura Física Terapéutica y los programas de Educación Física en primaria, así

como los conceptos y valores de la Cultura Física como alternativa viable para alcanzar este objetivo y la participación de la familia como elemento activo en este proceso.

La observación: para determinar la magnitud del problema investigado, las tendencias de la afección podálica en edades tempranas, si se aplican de forma correcta las técnicas, los procedimientos según el grado de deformidad que estos presentan y constatar las potencialidades y necesidades de la comunidad para desarrollar las actividades y acciones de rehabilitación de conjunto con la familia y la escuela.

Métodos teóricos.

Consistió en la sistematización de los fundamentos teóricos de la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica en función de la rehabilitación de la alteración podálica de pie cavo mediante análisis del proceso docente educativo de tercero y cuarto grados en las clases de Educación Física y en la caracterización y fundamentación del conjunto de ejercicios terapéuticos para desarrollarlos desde la actividad física.

Histórico-lógico: con la intención de organizar y precisar con una secuencia cronológica y lógica los antecedentes y evolución de la temática abordada; así como determinar las principales tendencias, regularidades actuales, tanto en el ámbito nacional como internacional.

Análisis-síntesis: en el estudio de comparaciones, diferenciaciones, semejanzas y caracterización de las bibliografías presentadas por diferentes autores para determinar aspectos esenciales desde el punto de vista morfológico, fisiológico, pedagógico y el desarrollo motor de los diferentes componentes que se deben tener en cuenta para la aplicación del conjunto de ejercicio, así como los distintos medios y acciones de trabajo dentro de la clase para realizar valoraciones y conciliar criterios.

Métodos estadísticos-matemáticos:

Análisis porcentual: posibilitó realizar análisis periódicos cuantitativos y comparativos durante los momentos de la investigación, igualmente en las valoraciones realizadas en los instrumentos y técnicas aplicadas.

Declaración de la población y muestra.

La población y la muestra de niños y niñas coinciden en la investigación, constituida por 120 niños de edades entre los 7 y 9 años correspondientes a los grados de tercero y cuarto, incluye 17 educadores, de ellos; 5 profesores de Educación Física y 12

maestros, además, cinco familias de la muestra de niños seleccionada, todos del Semi-internado “Toma de las Tunas” del municipio Tunas.

La importancia de esta investigación está dada en que contribuye mediante un conjunto de ejercicios terapéuticos a disminuir el alto porcentaje de niños y niñas con presencia de alteración podálica de pie cavo y permite la orientación e integración de la familia, educadores y agentes comunitarios al proceso de rehabilitación.

La novedad científica radica en la concepción sociocomunitaria que sustenta el conjunto de ejercicios en las clases de Educación Física, lo cual favorece la integración médico pedagógica para abordar un problema de salud de los niños y niñas.

Desarrollo

La búsqueda, selección y/o perfeccionamiento de los ejercicios físicos para intervenir en la rehabilitación de la alteración podálica pie cavo de los niños, condujo necesariamente a un estudio diagnóstico que permitiera tener una visión más real del estado actual del problema objeto de estudio. En este sentido se realizó el análisis hacia cuatro variables fundamentales:

- a) Frecuencia de la alteración podálica en la muestra investigada.
- b) Nivel de información de la familia acerca de las características, causas y prevención del pie cavo.
- c) Nivel de preparación de los educadores para intervenir en la rehabilitación de la alteración podálica pie cavo.
- d) Potencialidades y necesidades de la comunidad para la rehabilitación y profilaxis del pie cavo.

Para realizar la exploración empírica se encuestaron a profesores de Educación Física, maestros y cinco familias, el investigador se apoyó en algunos métodos y técnicas del nivel empírico que permitieron obtener los resultados que se exponen a continuación y constituyen criterios muy importantes para la elaboración de los ejercicios, así como las sugerencias metodológicas para aplicarlos en clases de Educación Física.

La población y la muestra coinciden, está concentrada en las niñas y niños de 7 y 9 años de edad, conformada por 120 niños, 60 de tercer grado y 60 de cuarto grado para un 50 % de cada uno, para un total de 20 niños por grupo, de ellos 58 del sexo femenino y 62 del sexo masculino, del Semi-internado “Toma de Las Tunas”; se

tuvieron en cuenta las variables de sexo, grado de escolaridad y tipo de alteración podálica.

➤ **Nivel de información de la familia acerca de las características, causas y prevención del pie cavo.**

Operacionalmente se definió esta variable como el conjunto de conocimientos que acerca de la alteración podálica pie cavo tienen los familiares de los niños de la muestra, es decir, características esenciales, las causas que la provocan y principales medidas para prevenirla. Se empleó la siguiente escala valorativa para ordenar integralmente y clasificar los datos obtenidos:

➤ **Nivel de preparación de los educadores para intervenir en la rehabilitación de la alteración podálica pie cavo de los niños.**

Operacionalmente se definió esta variable como el conjunto de conocimientos y habilidades teórico-prácticas asimiladas por los educadores para atender diferenciadamente a los niños con la alteración podálica pie cavo y prevenirla en niños sanos. Se empleó la siguiente escala valorativa para ordenar y clasificar y los datos obtenidos:

➤ **Localización geográfica y área que ocupa la comunidad.**

La comunidad a la que pertenece la muestra investigada tiene como principal centro de educación y desarrollo de los niños y niñas el Semi-internado "Toma de Las Tunas", se encuentra enclavada en una zona urbana con características favorables a las condiciones medio ambientales de su área, perteneciente al consejo popular número 130, de la zona de defensa 184 en el Comités de Defensa de la Revolución (CDR) 10, se encuentra enclavada en la parte este de la ciudad de Las Tunas.

Componente social.

La familia y vecinos de la comunidad presentan diversidad en los estratos sociales y en el grado de escolaridad; sus miembros tienen horarios laborales heterogéneos y las familias con niños con alteración podálica se encuentran dispersas, por lo que su acceso, en ocasiones, es complejo para visitar, aplicar los instrumentos de investigación y desarrollar los ejercicios terapéuticos de conjunto.

En la comunidad fueron identificados 12 líderes comunitarios tales como: el presidente del CDR, glorias deportivas, núcleo de jubilados del PCC y excombatientes, delegado

del Poder Popular y los miembros del grupo comunitario. Se apreció una alta disposición para apoyar la investigación en familiares y vecinos

➤ **Componente Institucional.**

La comunidad estudiada presenta una favorable relación de trabajo entre sus instituciones y organismos estatales, en su radio de acción se encuentra el área de Educación Física de la escuela, así como las áreas aledañas de la Sala Polivalente y canchas deportivas donde accionan las áreas especiales del INDER, colindante al centro educacional, la sede provincial del Partido Comunista de Cuba, la sede del Gobierno Provincial y la Plaza de la Revolución. La zona se potencia con entidades gastronómicas, en la oferta de productos ligeros, las calles son objetivos de los festivales recreativos por parte de los organizadores del INDER; se observó la participación activa de los vecinos y de la población en actividades deportivas y recreativas programadas en las áreas mencionadas.

Al analizar los resultados de la observación concluimos como aspectos positivos más relevantes los siguientes:

- La comunidad se ubica en un área favorable para desarrollar el trabajo.
- Se percibe una positiva relación de trabajo entre sus instituciones y organismos estatales.
- La presencia de áreas deportivas y recreativas con programas organizados por el INDER de conjunto con el gobierno municipal.
- Alta disposición de apoyar la investigación en familiares, vecinos y líderes comunitarios.

Las principales limitaciones identificadas fueron las siguientes:

- Amplia extensión geográfica de la comunidad.
- Bajo nivel de información de los vecinos acerca de la alteración podálica pie cavo.
- Diversidad de estratos sociales y grado de escolaridad de familiares y vecinos.
- Heterogeneidad de los horarios laborales en las familias de niños con alteración podálica.
- Dispersión de hogares de niños y niñas con alteración podálica.

Al analizar integralmente los resultados de los instrumentos aplicados se concluye que, aunque los familiares y educadores reconocen que la escuela y la comunidad son importantes factores para atender la educación postural de los niños y niñas; las acciones que se realizan en ambas son insuficientes, con énfasis en las actividades prácticas; el nivel de información de la familia, los educadores y los vecinos acerca de la deformidad podálica pie cavo y sus causas es insuficiente, así como, la preparación teórico-metodológica de los educadores para diseñar ejercicios que contribuyan a la rehabilitación y profilaxis de niños y niñas.

CONCLUSIONES

- La realización de las tareas planificadas en la presente investigación permitieron analizar los antecedentes históricos de la Cultura Física Terapéutica en el proceso de rehabilitación a niños y niñas con alteraciones podálicas, su evolución hasta la actualidad, como una disciplina científica terapéutica pedagógica que posibilita curar, rehabilitar y entrenar las capacidades mediante el ejercicio físico utilizando los factores naturales y ambientales. Las bases teóricas de la Cultura Física Terapéutica están presentes en varias ciencias, de ahí su carácter multidisciplinario y su gran complejidad científica.
- Los estudios anátomo-fisiológicos realizados evidencian que las limitaciones que ofrece la alteración podálica de pie cavo conlleva a un nivel gradual de deterioro en la composición osteo-articular y muscular de la conformación del pie, lo que requiere un tratamiento terapéutico preventivo y diferenciado, desde edades tempranas sin la exclusión de los niños sanos, a través de la clase de Educación Física.
- El diagnóstico del estado actual del problema investigado revela altos índices de niños y niñas con pie cavo, y limitada preparación de la familia y profesores de Educación Física para dar tratamiento diferenciado a esta problemática, además de el insuficiente aprovechamiento de las potencialidades que brinda la comunidad para desarrollar el trabajo rehabilitador.
- A partir de la fundamentación teórica científica y multidisciplinaria de la Cultura Física Terapéutica asumida, basada en la concepción médico pedagógica de la metodología aportada por Reinol Hernández González y complementada con el modelo integral de la Educación Física educativa, se propone un conjunto de

ejercicios terapéuticos correctores para la rehabilitación y prevención de la alteración pie cavo que permiten dar tratamiento diferenciado, flexible, integrador, preventivo y terapéutico desde la clase de Educación Física con una amplia participación de la familia y la comunidad.

BIBLIOGRAFÍA

- Aisenstein A., Ganz N. y J. Perczyk. (2001). El deporte en la escuela. Los límites de la recontextualización. *efdeportes*. n. 30. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>. Consultado el 16 de Abril del 2010.
- Alexander, Pedro. 1995. Aptitud física. Características morfológicas, composición corporal. Pruebas estandarizadas en Venezuela. Caracas. Gráficas Reus. P.37 – 55.
- Alonso López, Ramón. Alba A. El profesional de la Cultura Física en el nivel de atención primaria. Imprenta José Antonio Huelga. INDER. 1987.
- Alonso Ramos F.: *“Los ejercicios físicos con fines terapéuticos”*, I parte. Cultura Física Terapéutica Capítulo 3. Grupo Nacional de Área Terapéutica, Subcomisión Técnica de Educación Física. La Habana: INDER; 1999 p. 15-32.
- Álvarez Cambra, Rodrigo.: Tratado de ortopedia y traumatología. La Habana: Editorial Pueblo y Educación .1985.Tomo 2 Pagina 258.
- Álvarez De zayas C. M. (1990). Una escuela de excelencia. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

“EL DEPORTE CHAAJ COMO FACTOR DE MEJORAMIENTO DE LA EFICIENCIA FÍSICA DE LOS INTEGRANTES DE LOS EQUIPOS REPRESENTANTES DEL MOVIMIENTO JUVENIL AJ ´TZUK EN EL DEPARTAMENTO DE CHIMALTENANGO, GUATEMALA”.

Autor: Alfredo Eramil Lemus Barrientos.

Tutor: Santiago León Martínez



Resumen

El deporte Chaaj es la versión deportiva del juego de pelota Maya, este juego ancestral data de muchos milenios, surgió a la par de la historia del pueblo maya así se constituye como parte protagonista de su cosmovisión. Actualmente es de gran interés para el sistema de Cultura Física nacional Guatemalteca dado su potencial apoyo en términos de Salud y Educación. En este sentido, el Movimiento Juvenil Aj ´tzuk y la Dirección General de Educación Física del país ha iniciado un proceso de promoción y desarrollo de este deporte a nivel nacional. Esto ha implicado el estudio del Chaaj desde diferentes perspectivas profesionales como la Antropología, la Pedagogía, la Sociología, la Educación Física, el Deporte, la Recreación, etc. El propósito de esta investigación es valorar desde el punto de vista terapéutico al deporte Chaaj como factor del mejoramiento de eficiencia física en los practicantes del mismo, El estudio se realiza en el departamento de Chimalatenango, y se aplicara a los integrantes de los equipos representantes del departamento que conforma el movimiento juvenil Aj ´tzuk, constituyendo un total de 56 personas, de los cuales 16 son de sexo femenino y 40 son de sexo masculino, con un rango de edad de 16-19 años. Utilizamos como principal instrumento científico *“las pruebas de rendimiento motor utilizadas por el sistema de Educación Física en escolares Cubanos”*, además se realizara, una entrevista a los participantes de los equipos y una encuesta a los entrenadores.

Introducción.

El deporte Chaaj es la versión deportiva del juego de pelota Maya, este juego ancestral data de muchos milenios, surgió a la par de la historia del pueblo maya así se constituye como parte protagonista de su cosmovisión. Actualmente es de gran interés para el sistema de Cultura Física de Guatemala dado su potencial apoyo en términos de Salud y Educación. En este sentido, el Movimiento Juvenil Aj'itzuk y la Dirección General de Educación Física del país ha iniciado un proceso de promoción y desarrollo de este deporte a nivel nacional. Esto ha implicado el estudio del Chaaj desde diferentes perspectivas profesionales como la Antropología, la Pedagogía, la Sociología, la Educación Física, el Deporte, la Recreación, etc.

El propósito de esta investigación es valorar desde el punto de vista terapéutico al deporte Chaaj como factor del mejoramiento de eficiencia física en los practicantes del mismo, El estudio se realiza en el departamento de Chimaltenango, y se aplicara a los integrantes de los equipos representantes del departamento que conforma el movimiento juvenil Aj'itzuk, constituyendo un total de 56 personas, de los cuales 16 son de sexo femenino y 40 son de sexo masculino, con un rango de edad de 16-19 años. Utilizamos como principal instrumento científico *“las pruebas de rendimiento motor utilizadas por el sistema de Educación Física en escolares Cubanos”*, aplicadas al finalizar el primer mes de practica sistemática y se repetirá cada 2 meses durante un semestre además se realizara, una entrevista a los participantes de los equipos y una encuesta a los entrenadores.

Hipótesis

La práctica sistemática del deporte Chaaj es un factor de mejoramiento de la eficiencia física en los practicantes de dicho deporte.

Objetivo general:

Demostrar el deporte Chaaj como factor de mejoramiento de la eficiencia física.

Objetivos Específicos:

1. Determinar el nivel de eficiencia física en los integrantes de los equipos representantes del movimiento juvenil Aj'itzuk en el departamento de Chimaltenango, Guatemala.

2. Analizar las cualidades físicas más deficientes que presentan los integrantes de los equipos.
3. Determinar el nivel protagónico que tuvo el Deporte Chaaj en el mejoramiento del rendimiento motor en los integrantes de los equipos representantes del departamento de Chimaltenango que conforma el movimiento juvenil Aj 'tzuk.

Para el desarrollo de la investigación se utilizaron los métodos científicos y los métodos empíricos.

Métodos científicos

Métodos Teóricos

1. ***Histórico - Lógico:*** utilizado para estudiar el surgimiento, evolución y estado actual de la eficiencia física en los integrantes de los equipos representantes del movimiento juvenil Aj 'tzuk en el departamento de Chimaltenango, Guatemala.
2. ***Analítico – Sintético:*** Analizar el Deporte Chaaj como objeto de la investigación desde diferentes contextos y determinar los principales elementos que lo integran, para determinar su incidencia en la eficiencia física.
3. ***Deductivo - Inductivo:*** Este método ayudó a transitar por las investigaciones acerca de la eficiencia física, hasta llegar a caracterizar de forma particular el Deporte Chaaj como factor de mejoramiento de la misma.
4. ***Enfoque Sistémico:*** Para la estructuración de los contenidos y la concepción de los resultados.

Métodos empíricos

Guía de Observación: Empleado durante todo el proceso de entrenamiento para evidenciar el desarrollo motriz de los integrantes.

Entrevista: Dirigida cada integrantes de los equipos.

Encuesta: Dirigida a los entrenadores sobre el comportamiento motriz desempeñado por los integrantes sus equipos.

Revisión de Documentos: Mediante la compilación de información en fuentes impresas y de Internet permitió obtener el estado del objeto de investigación accediendo a la identificación del problema.

Las pruebas de rendimiento motor utilizadas por el sistema de Educación Física en escolares Cubanos: para determinar de forma objetiva el desarrollo del rendimiento motor de los practicantes.

ESTADISTICO

Método analítico matemático.

POBLACIÓN Y MUESTRA: Para la realización de nuestra investigación tomamos una población representativa de 56 practicantes de pelota maya los cuales son los representantes del departamento de Chimaltenango que conforma el movimiento juvenil Aj'itzuk.

DESARROLLO

Dicha investigación estará elaborada por 2 capítulos o etapas estas son:

PRIMER CAPITULO: Se basa en los antecedentes teóricos metodológicos relacionados con Deporte y su relación con la eficiencia física y el Deporte Chaaj.

Segundo Capitulo: Es el resultado de la investigación realizada.

EL EMBARAZO PRECOZ EN LAS ESTUDIANTES-ATLETAS DE LA EIDE DE SANTIAGO DE CUBA.

AUTORAS:

MSc. IDALMIS TOMASA MAYET MUGUERCIA.

Institución EPEF.

País: Cuba.

Grado científico o académico: Master en Actividad Física en la Comunidad.

Cargo: Profesora.

MSc. Lilian César Arcos.

Correo Electrónico: lilian@iscf.ciges.inf.cu

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

País: Cuba.

Grado científico o académico: Master en Educación. Profesora Auxiliar.

Cargo Vice Decana de Investigación.

Est. Ammel Hernandez Infante.

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte"Manuel Fajardo"

País: Cuba.

RESUMEN

La comunicación es una de las más importantes formas de interacción con otros, mediante ella es que surge el mundo espiritual de cada uno, su personalidad. La educación de la personalidad constituye un complejo fenómeno social que garantiza la apropiación por parte del ser humano de los frutos de la vida cultural, donde se le capacita para vivir en una determinada época de modo consecuente para tales fines. La sexualidad es un fenómeno multifacético integrado de forma armónica en el marco de la personalidad del individuo y constituye una importante manifestación vital de ése, la educación de la sexualidad responsable implica la promoción del amor, el respeto y el afecto mutuo como vínculo legítimo en la relación de pareja, estimular el empleo de métodos anticonceptivos para evitar el embarazo precoz y/o no deseado. Las estudiantes atletas de la EIDE (15-17 años), presentan

insuficientes conocimientos sobre el embarazo precoz lo que se traduce en una actitud sexual irresponsable, nos proponemos, la elaboración de una estrategia de dirección para el proceso de una educación sexual responsable en los estudiantes atletas vinculando al colectivo pedagógico, auxiliar pedagógico, donde se articulan un sistema de acciones para minimizar las insuficiencias de manera que los distintos agentes socializadores (escuela-familia-comunidad) con el enfoque integral de la educación moral y política e ideológica del ciudadano que la sociedad cubana requiere, desarrollen y funjan su papel en correspondencia con las tradiciones culturales y valores sociales, para la prevención de este fenómeno.

INTRODUCCIÓN

El hombre por su esencia, es un ser social lo que condiciona sus necesidades humana, es parte de la Naturaleza, su producto acabado, pero a diferencia de los animales, es un ser consciente que no es un producto del medio circundante, sino al mismo tiempo su transformador que lo convierte en algo especial.

La sexualidad es un hecho de la vida, inherente a nuestro ser y vinculada a importante potencialidades funcionales humanas como son la reproducción, el placer erótico y la comunicación afectiva entre las personas.

La escuela no puede ni debe sustituir la función educativa de la familia, pero tienen el encargo social de dirigir y organizar científicamente el proceso de la educación sexual, desempeñando en consecuencia un papel rector.

Nuestro Comandante en Jefe expresó en la clausura del evento PEDAGOGÍA 2003 lo siguiente:

“La educación no se inicia en las escuelas, se inicia en el instante en que la criatura nace. Los primeros que deben ser esmeradamente educadores son los propios padres, de modo especial las madres, a quién por naturaleza les corresponde la tarea de traer los niños al mundo. Es imprescindible que ellas, ya adultas y madres y también el padre, conozcan lo que debe o no hacerse con el niño, desde el tono de voz a emplear hasta cada uno de los detalles sobre la forma de atenderlo, todo lo cual influirá en la salud física y mental de éste. Entre otros deberes jamás deberán descuidar la forma en que le alimenta, ya que es decisivo en el desarrollo de su capacidad intelectual durante los dos

o tres años de vida, de lo contrario arribará al preescolar con una capacidad mental por debajo del potencial en que nació...”(2)

La necesidad de una educación sexual y familiar adecuada, el aumento de la conciencia de género en las adolescentes al ser las más perjudicadas en este proceso, las posibilidades de estudio y trabajo constituyen acciones que deben tender a la integración de las adolescentes en un medio social y proporcionar una maduración ante un problema tan importante como resulta la reproducción.

En la medida que en Cuba se fue registrando un proceso de decrecimiento de la fecundidad, aumentaron las proporciones y tasas de embarazos en la adolescencia, constituye un resultado no esperado en el proceso de reproducción, cuyas causas hay que encontrarlas en factores sociológicos, psicológicos, culturales y otros, que son analizados en su evolución secular incluyendo la discusión de las políticas y acciones que en la actualidad se encuentran implementadas y sus resultados.

El embarazo en la adolescencia constituye en la actualidad un serio problema que influye negativamente en el desarrollo de las nuevas generaciones.

Teniendo en cuenta los casos que se han reportado y presentado en nuestro centro en lo que se refiere al embarazo precoz en la adolescencia y su influencia negativa en la continuidad de estudio, consideramos el tema de importancia, nos propusimos realizar una investigación. Este orden de situaciones permite precisar como problema científico la insuficiente percepción del riesgo del embarazo precoz por parte de las estudiantes-atletas de la EIDE de Santiago de Cuba, lo que se traduce en una actitud sexual irresponsable. Lo que nos implicó en la elaboración de una estrategia de dirección para potenciar el desarrollo de una conducta sexual responsable en las estudiantes- atletas, vinculando al colectivo pedagógico y auxiliar pedagógicas para minimizar las insuficiencias detectadas.

Se fundamenta desde la concepción curricular actual ya que no se aborda suficientemente ni con la integración necesaria, los aspectos gnoseológicos inherentes al contenido de la educación de la sexualidad. Esto limita la preparación del adolescente para desarrollar una sexualidad responsable, como parte de la formación de su personalidad integral. Así como la carencia de un método que permita la preparación de un tiempo mínimo adecuado del profesor y otros, para desarrollar el trabajo de educación de la sexualidad con los adolescentes.

Esta temática está avalada por su vínculo con el Programa Ramal 5: Las transformaciones en la Educación Preuniversitaria y su relación con el problema

apremiante: “La efectividad de la labor pedagógica en la educación sexual, la educación ambiental, el trabajo preventivo, la atención a la diversidad, el protagonismo estudiantil y la elevación de la retención escolar”.

DESARROLLO.

El desarrollo de la educación sexual está condicionado por el importante papel que juega la familia en nuestra sociedad.

En toda la preparación de las jóvenes generaciones para el cumplimiento de sus deberes como ciudadano, la familia contribuye a fortalecer al hombre del futuro. Uno de los objetivos de la educación en nuestro país en la etapa de la adolescencia es:

Comprender los cambios que en el adolescente están operando, acerca de su sexualidad, asumir comportamientos responsables ante esta problemática como parte necesaria de su preparación para el amor, el matrimonio y la formación de la familia, en correspondencia con los valores de igualdad y las normas de convivencia que fomenta nuestra sociedad.

Nuestra política educativa está muy bien delimitada, la educación de la sexualidad no puede concebirse aislada de la educación general de la personalidad, del proceso de preparación del individuo para la vida, atendiendo simultáneamente las exigencias del individuo, su grupo, al contexto en el que se desenvuelve y la sociedad en su totalidad.

1. Fundamentación teórico metodológica sobre la educación de la sexualidad en estudiantes atletas.

Las adolescentes participan en diferentes actividades sociales e integran diferentes grupos entre ellos el de los amigos y amigas, el de la familia, el escolar. La educación sexual integral y particular y dentro de ella lo sexual no debe responder a las influencias grupales atendiendo solo a las demandas sociales sino que deben abarcar a su vez las individuales que personalizan su acción.

La familia, los padres, madres, inclusive los profesores deben colaborar en la participación de ellos en grupos de su edad, es lo que prefieren para comunicarse, relacionarse y ser aceptados por estos, esto influye en su bienestar y estabilidad emocional, a pesar de que vivimos en una sociedad que reconoce la necesidad de que se informe de manera abierta, franca y libre sobre el sexo, los estudios y

estadísticas actuales abren un gran signo de admiración ante el problema, sobretodo en la población joven.

Los índices de abortos, las tasas de embarazos en la adolescencia y la tasa de infección y transmisión sexual incluidos el SIDA, nos pone en alerta y nos demuestran que las cosas no andan bien, la aceleración del desarrollo está muy vinculado al hecho de que existe un rechazo a la masturbación y a los juegos intersexuales, al no concebirse éstos como formas iniciales y placenteras del hecho coital, utilizando como principal forma de placer, la penetración.

En este período donde junto con los cambios corporales ya ocurrido, se producen cambios psicológicos, relacionados con el establecimiento de nuevas necesidades, motivos y sentimientos ligados a los vínculos intersexuales y a la sexualidad(deseo, atracción, enamoramiento, necesidad de expresión sexual, otros), junto a una mayor estructuración de sus propios valores y de la independencia. La intención de este trabajo consiste en contribuir, con nuestro modesto aporte a la gigantesca misión socializadora que despliega la sociedad cubana.

Intentamos desarrollar una labor investigativa orientada no solo al conocimiento sino también a la transformación social, por considerar ésta una de las prioridades básicas del quehacer de las ciencias sociales en las circunstancias actuales.

La familia constituye un “universo privado” de difícil acceso y en el que se da por excelencia la transmisión de pautas de comportamiento, valores, tradiciones culturales y creencias.

Para ello dispone de un acervo de recursos, experiencias y conocimientos de partida importantes. No obstante la era actual impone enfrentar retos para los que las familias no están totalmente preparadas. Asumir la formación de las nuevas generaciones en estas condiciones genera necesidades que la sociedad en su conjunto debe satisfacer.

Cuando se trata de aprender o transformar modos de pensar y actuar, en el terreno de la vida amorosa y la convivencia en familia, estas edades manifiestan una sensibilidad particular por los cambios psíquicos y físicos que se producen, y por el redimensionamiento social de la sexualidad, la relación de pareja y la formación de la familia, desde inicios del siglo pasado.

Los cambios ocurridos en la última década en la sociedad cubana dibujan un panorama muy heterogéneo, donde confluyen fenómenos sociales diversos y en ocasiones contradictorios.

La confusión y el conflicto, típico de esas edades, enfrentan esta realidad que atraviesa la formación de la subjetividad de adolescentes y jóvenes, conformando ideales, expectativas y aspiraciones.

Nuestro Apóstol José Martí expresó:

“La necesidad de una correcta educación sexual, desde la primeras edades, atendiendo a las negativas consecuencias que acarrear, un mal tratamiento de la cuestión. “ (Martí, 1993)

Sobre el tema en cuestión, escribió sobre todo en su Revista “La Edad de Oro” y en las cartas a la niña María Mantilla, ideas que poseen un alto valor educativo.

En nuestro centro los y las alumnas proceden de diferentes municipios, lejos de la preocupación y ocupación de los padres, en los cuales éstos depositan su confianza, en que sus hijas(os) alumnas-atletas serán capaces de responsabilizarse con la función que tienen como resultado de sus características físicas e intelectuales, en nuestra EIDE y la sociedad socialista cubana. Nada más lejos de la realidad, aunque con sus honrosas excepciones, pues éstas sobre todo las que tienen la oportunidad de estar bien lejos de la tutela de sus padres, aprovechan la ocasión para en correspondencia con ésta etapa, la adolescencia (10-18 años), satisfacer todos los deseos integralmente desde la niñez que la exigencia de disciplina de sus padres, madres, y el medio ambiente social no lo permitieron; también juega un papel importante las necesidades afectivas y algunas exigencias grupales, que en ocasiones pueden ser dañinos y en ocasiones delincuenciales.

El clima familiar es un factor importante dentro del desarrollo sexual del adolescente. Las ideas sobre el amor en esta etapa se basan fundamentalmente en la observación a sus padres, familiares, vecinos, que por cualquier instrucción formal éstos, no son fijos y luego se modifican, con influencias posteriores.

Es imposible disfrutar de una sexualidad gratificante, responsable, constructiva, autónoma y libre, si no adquirimos desde la niñez las habilidades sociales necesarias para afirmarnos a nosotros mismos y, si no estructuramos desde una temprana edad una sólida y fuerte autoestima.

Con frecuencia todo aquello que es natural y necesario en estas edades resulta sancionado, reprimido por los educadores (padres, madres). La tendencia sexofóbica, mitificadora y taburizante que tradicionalmente ha movido las normas morales educativas del género humano, suele exacerbarse con los métodos de

control y represión de la sexualidad de las y los adolescentes a fin de preservarlos de los daños que pueden acarrearles los intercambios sexuales.

Sus ansias naturales de independencia y libertad, su necesidad y su derecho de acceder paulatinamente a una sexualidad plena, libre y responsable, encuentran en la mayoría de los casos la oposición de los modelos sexuales estereotipados, esquemáticos y sin alternativas que les imponen todas las fuerzas sociales.

Tienen como preocupación conocer cuando iniciar las relaciones sexuales a lo cual debe responderseles que, no es una cuestión de edad sino de preparación, de madurez y cada pareja debe decidir libremente, teniendo como premisa que la libertad comienza por el conocimiento.

La sexualidad humana es un fenómeno pluridimensional que comprende aspectos biológicos, psicosociales, conductuales, clínicos, morales y culturales. Ninguna dimensión de la sexualidad tomada aisladamente tiene validez universal.

Se ha demostrado que la mayoría de los embarazos no planificados son una consecuencia de relaciones sexuales no protegidas o uso inefectivo de los métodos anticonceptivos y no que los métodos anticonceptivos fallen. Evidentemente en esta incidencia del embarazo en la adolescencia influyen una serie de factores sociales entre los que se destacan los cambios o transformaciones ocurridos en la familia cubana y en la actitud de sus integrantes fundamentalmente los más jóvenes. La redefinición de roles y de las pautas o valores asociados al comportamiento sexual, la maduración más temprana, la mayor participación social de los jóvenes y la educación sexual aún insuficiente, asociados a factores como determinado nivel de seguridad material

(Servicios de salud), conducen a una unión más temprana y, en consecuencia a un embarazo que puede culminar con un nacido vivo o un aborto.

2.- Principales riesgos de salud genética en la adolescencia.

Desde el punto de vista médico se han identificado las siguientes: Escaso y tardío control prenatal, complicaciones frecuentes: toxemia, anemia, desnutrición, mayores riesgos de morbilidad y mortalidad materna. Las madres de menos de 19 años tienen probabilidades entre dos y tres veces superior de perder la vida en el parto que las de 20-24 años. La probabilidad de las menores de 15 años, son cinco veces mayores. (UNFPA, 1995).

-Mayor mortalidad infantil y perinatal, bajo peso al nacer y alumbramiento prematuro.

-Mayor número de distocias: cesáreas, fórceps. multiparidad precoz, incremento del aborto y sus secuelas: cervicitis, ectopias, inflamación pélvica, embarazos ectópicos y esterilidad,

Otros riesgos:

-El embarazo como consecuencia de coitos a edad temprana implicaría un parto con una edad menor de 20 años que es un factor de riesgo del cáncer cérvico-uterino.

-La extensión de formas de cohabitación entre los adolescentes cubanos entre los que se destaca, la unión consensual.

Relacionados con estos riesgos médicos y de tanta importancia como ellos, son las consecuencias sociales que pueden ocasionar una relación sexual precoz y sin preparación y un embarazo adolescente.

Este repercute en el desarrollo social del presente y futuro de estos individuos, (que es el caso que nos ocupa), especialmente de los jóvenes. Incide en fenómenos tan negativos como la interrupción del ciclo escolar, menos oportunidad de encontrar empleo dada la baja escolarización, inadaptación social y riesgo prematuro de actividad delictiva, entre otros.

Además un embarazo no deseado con un hijo potencialmente no deseado afecta el futuro desarrollo de ese individuo desde la misma concepción. El diagnóstico del embarazo muchas veces se demora por negativas, temor a las consecuencias e ignorancia. Esta demora restringe con frecuencia las opciones del cuidado médico durante el embarazo; la adolescente que no vive en su hogar cuando el embarazo es descubierto, puede no tener la opción viable de regresar a casa después que el diagnóstico haya sido hecho, situaciones penosas surgen cuando los padres insiste, en que la joven embarazada viva en casa, pero no la proveen de un ambiente seguro y de apoyo.

3.- Diagnóstico presentado sobre el embarazo precoz en los estudiantes-atletas.

Precisamente teniendo en cuenta estos aspectos nos dimos a la tarea de investigar sobre la temática propuesta en nuestro centro, ya que desde hace dos cursos anteriores se vienen presentando casos de embarazo precoz en las atletas y sin embargo no se recurre a la toma de medidas.

En el curso 2004-2005, se aplicó una encuesta en los grupos de décimo grado de la sesión mañana, para lo cual se tomó una muestra y los aspectos abordados estaban

referidos a la sexualidad responsable y específicamente los relacionados con el embarazo precoz y sus consecuencias.

En dicha encuesta se tuvo en cuenta la procedencia de los alumnos distribuidos por municipios. Con respecto al municipio de procedencia: 30 % corresponde a Santiago de Cuba, 10 % a La Maya, 4 % a Mella, 13 % a Palma Soriano y el 3 % a Guamá, se demostró que la cifra mayor perteneció al municipio cabecera, Santiago de Cuba, el que mejores condiciones tiene en este tipo de información, se tomó la muestra al azar.

La encuesta aplicada constó de 6 (seis) preguntas sobre sexualidad, abarcando fundamentalmente aspectos relacionados con el embarazo precoz. Al tabular dicha encuesta nos arrojó los siguientes resultados:

-El 50 % de los encuestados consideran que la sexualidad es la comunicación entre ambos sexos, 25 % plantea que es la relación sexual y un 25 % que es la atracción física.

Estos resultados nos demuestran que nuestros alumnos no poseen suficientes conocimientos sobre el concepto de Sexualidad. 95 % respondió haber leído algún tema sobre Sexualidad por tanto poseen algún conocimiento acerca de esta temática tan importante, 80 % de los encuestados reciben información de los padres, -el 15 % la recibe de amigos, hermanos y abuelos, 5 % de maestros.

Observamos aquí que la mayor parte de la muestra se documenta con sus padres. 95 % de los encuestados planteó que tuvo relaciones sexuales entre los 13 y 15 años, de los cuales sólo se protege el 50 por ciento.

Esto muestra que en este aspecto no hay protección en nuestros estudiantes. 90 % de los encuestados conoce como método anticonceptivo el condón o preservativo, los DIU y las tabletas, otros métodos como las inyecciones no lo conocen. 70 % de los encuestados consideran que no están preparados para tener hijos, planteando que los órganos no han alcanzado el máximo desarrollo y madurez anatomofisiológico, lo que es cierto.

Después de aplicada y tabulada la encuesta también nos dimos a la tarea de analizar para nuestra investigación las alumnas embarazadas que existen en nuestro centro para un total de cinco (5) casos: en décimo grado = 2; onceno grado = 2; duodécimo grado = 1.

De ellas han causado BAJA = 1 en décimo grado, y una (1) en duodécimo grado y hemos observado que la cifra ha aumentado con respecto a cursos anteriores, afectándose el proceso docente educativo y dentro de él la retención escolar y fundamentalmente la continuidad deportiva.

Entre las adolescentes estudiadas ya tienen una o dos interrupciones anteriores a este embarazo, esto refleja que nuestras jóvenes tienen una vida sexual activa, sin previa planificación familiar y peor aún utilizando el aborto como método anticonceptivo, exponiéndose a las complicaciones de este proceder, en este aspecto juega un papel importante el hecho de que la mayoría de las interrupciones se producen en adolescentes vinculadas a la vida estudiantil.(Anexo 5)

Se puede afirmar y sin agotar el tema que los padres somos muchas veces los propios responsables de los errores de nuestros hijos, se impone ante todo y sin lugar a dudas educar a los padres para que éstos estén en mejores condiciones de orientar a sus hijas (os) y así evitar enfrentar las desagradables consecuencias de un embarazo no deseado con el consiguiente aborto; si los padres son divorciados existe entonces un deficiente intercambio de información en esta etapa crucial de sus vidas con la cual la interrelación con los padres se hace imprescindible.

Estos resultados nos hacen suponer que hay mayor actividad sexual en las adolescentes por encima de los 15 años, etapa en la cual ya tienen estudios de nivel medio superior y comienzan a tener una mayor participación conjunta de muchachas y varones en las actividades escolares, deportivas y sociales, lo que facilita el acercamiento de adolescentes y jóvenes en una etapa en que los impulsos sexuales se despiertan siempre de forma candente.

Formar una sexualidad responsable, es un proceso que se logra a través de procesos interactivos globales y con la creación de EIDECios en los cuales la estudiante-atleta, de manera activa pueda aprender a interactuar con sus iguales de modo tal que encuentre el sentido y el significado de las actividades formativas en los cuales participa.

Para finalizar podemos afirmar que son numerosos los argumentos para decir que el embarazo en la adolescencia se comporta como de riesgo elevado, por lo que se hace necesario el desarrollo de política serias de salud y sobre todo, de educación sexual y sanitaria que se encaminen a la reducción de las tasas de embarazos en este grupo etáreo, lo que garantizará un mejor pronóstico de vida tanto para la

madre como para su futura descendencia y una repercusión positiva en el desarrollo futuro de la sociedad, de ahí esta proposición.

4.- Valoración parcial de los resultados obtenidos con la aplicación de la estrategia de dirección para potenciar el desarrollo de una conducta sexual responsable en las estudiantes- atletas.

Se evidenció una disminución en nuestro centro de alumnas embarazadas, en los grupos de 10mo. Grado y 11no. Grado, o sea alumnas que iniciaron este nivel de enseñanza, a partir de comenzar a desarrollar este proyecto de los programas educativos de información y educación sexual por medio de los talleres que asumieron profesores seleccionados por tener una personalidad madura, responsable que realizaron durante los turnos de Debate y Reflexión y durante las asambleas educativas mensuales del deporte, propiciando este trabajo más estrecho con las(os) jóvenes que ellas fueran realmente actores y no espectadores, donde jugaron un rol protagónico en la educación sexual y su formación integral.

En los dormitorios, las auxiliares educativas conjuntamente con las alumnas-atletas y después de participar junto con los padres en los temas en que se debatieron, los seleccionados (Anexo 4) sobre la Sexualidad Responsable, crearon EIDecios nocturnos los días de recreación, mensualmente por medio de bibliografías, folletos y láminas instructivas vinculadas con aspectos referentes a la maternidad, días fértiles y complicaciones del embarazo como normativas, que leían y discutían y que les ayudaban a conocer y comprender mejor la conducta sexual de las adolescentes, aportadas por el Centro Promotor de Salud y Sexualidad Provincial y ubicados como Fondo Bibliotecario, en el dormitorio de las alumnas-atletas peor se invitaban también a los varones (como contraparte) para favorecer la efectividad preventiva.

También en el trabajo de Educación de la Familia a muchos padres y madres, se le proveyó de las herramientas necesarias sobre educación sexual y en general, para que fluya la comunicación entre ellos y sus hijos sobre el tema.

Queda ahora la responsabilidad a las Instituciones de Salud del área de residencia de los adolescentes asumir la labor educativa como seguimiento de lo que se realizó en nuestro Centro estudiantil, pues ahora vienen embarazadas desde sus casas.

El embarazo y la maternidad en adolescentes, son frecuentes hoy en día, sin embargo, constituye un proceso difícil que puede perjudicar en esta etapa, tanto a ti

(estudiante-atleta), como a tus hijos, familiares y a toda la comunidad en su conjunto.

La comunicación, no solo para la educación sexual, sino para la educación en general es fundamental. En pleno siglo XXI, hay padres que consideran que mientras menos información tengan sus hijos sobre el sexo, éstos evitarán el “contacto” y, en consecuencia, su vida sexual será más pura.

Si los padres son divorciados existe entonces un deficiente intercambio de información en esta etapa crucial de sus vidas con la cual la interrelación con los padres se hace imprescindible.

La mayoría de nuestras(os) estudiantes-atletas no conocen el significado de ser “sexualmente responsable”, apreciándose en encuesta realizada. No utilizan los métodos anticonceptivos, no tienen percepción de los riesgos ante el contagio de una ITS/SIDA; se comprometen con relaciones ocasionales y cambios frecuentes de pareja.

En el contexto nacional el tipo de lugar de residencia (urbana o rural), indican los datos que la proporción de embarazos en las áreas rurales supera en las residentes en áreas urbanas, se debe trabajar mejor con la población adolescente, en su área de residencia.

CONCLUSIONES

1. El desconocimiento sigue siendo una de las principales causas del embarazo en la adolescente, la falta de comunicación entre adultos y los jóvenes que no reciben por parte de la familia la mayor influencia en una correcta educación de la sexualidad responsable, provoca conocimientos ambiguos sobre sexualidad.
2. Una conclusión evidente es que se impone ante todo y sin lugar a dudas en primer lugar educar a los padres para que éstos estén en mejores condiciones de orientar a sus hijas y así evitar que un día tengan que enfrentarlas desagradables consecuencias de un embarazo no deseado con el consiguiente aborto.
3. La estrategia desarrollada fue una de las vías más efectivas para la educación de una sexualidad responsable, asumidas por profesores y las auxiliares pedagógicas o educativas profundizaron en los conocimientos adecuados sobre sexualidad humana desarrollados en turnos de Debate y

Reflexión y en los dormitorios de las hembras de la EIDE, respectivamente se incrementaron acciones educativas sobre el riesgo y consecuencias del embarazo precoz; surtió los efectos esperados por la disminución de estos a partir de esta etapa y .el nivel de concientización de los padres y trabajadoras educativas del área por el apoyo brindado a las estudiantes atletas, haciendo un reconocimiento de la responsabilidad individual de ambos miembros de la pareja.

RECOMENDACIONES.

Desarrollar actividades con la Escuela de Padres o Educación de Familia, para que fluya comunicación entre ellos y sus hijas sobre este tema y evitar las consecuencias de una sexualidad irresponsable. La adolescente debe conocer que esta etapa es una edad de alto riesgo para la vida, pues no se ha completado el desarrollo físico y psicológico de las muchachas; que el aborto y las regulaciones menstruales no son métodos anticonceptivos; que se pueden evitar aprendiendo sobre el proceso de la reproducción.

BIBLIOGRAFIA.

1. Alfonso, J.C. (1995). Reproducción en la adolescencia. Una caracterización sociodemográfica. Sexología y sociedad, Año.1, No. 3, La Habana.
2. Bravo Fernández, Ofelia. (1997). Aborto provocado, Revista Sexología y Sociedad. No. 7. La Habana, CENESEX.
3. Calera, Jorge. (1999). Salud reproductiva, ¿Estamos educando bien?. Revista Sexología y Sociedad. No. 13, La Habana, CENESEX.
4. Castellanos, Beatriz y González, Alicia. (1996).Sexualidad Humana, Revista Sexología y Sociedad. La Habana. CENESEX.
5. _____ y otros. (1997). Hacia una Sexualidad Responsable y feliz. Revista Sexología y Sociedad. La Habana, CENESEX.
6. Castro Espín, Mariela. (1995).Crecer en la adolescencia. La Habana, Editora CENESEX.
7. Causal, Cirelda y otros. (2000). Educación para la Salud en la escuela. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
8. Collazo, Basilio. (1987).Orientación en la actividad pedagógica. La Habana,
9. Editorial Pueblo y Educación.

10. Foredon, Felice M. (1992) Consideraciones conductuales en la atención del adolescente. La Habana, Revista sexología y Sociedad.
11. Martí y Pérez, José. (1993) Publicado Periódico Sierra Maestra. 25 de Enero de 1993.
12. Seguí, H.F. (1990). Educación Sexual de la Familia y la Escuela. Argentina.
13. _____.(1998) Revista Año 4. No.9. Enero- Abril, Cuba,
14. _____.1998) (Revista Año 4.No.11. Septiembre-Diciembre, Cuba, 1998.
15. Sexología y Sociedad. (1996). Revista Año2. No.5. Agosto, Cuba.
16. UNFPA, (1995). Estado de la población mundial. New York.

ENFOQUE METODOLÓGICO PARA LA REHABILITACIÓN ESTÉTICA EN PACIENTES CON TRAUMATOLOGÍA MÍO – ARTICULAR.

Lic. Jorge Ibarra Fuenes¹, Dr. C. José Enrique Carreño Vega²

1. *INDER Municipal Cárdenas. Céspedes ^e/_n Calle 13 y Coronel Verdugo. Cárdenas, Matanzas. Cuba.*
2. *Facultad de Cultura Física. Autopista a Varadero Km 3 ¹/₂ Matanzas. Cuba.*

Resumen.

Hoy la contribución de la Cultura Física se hace más notable atendiendo a sus posibilidades de aportar a una óptima motricidad, sostenibilidad del funcionamiento de los órganos internos y la proporción de esparcimiento al hombre, lo cual se acrecienta con el envejecimiento que se avizora de la población cubana. A ello se agrega su aplicación en los temas de rehabilitación de los traumas físicos, donde la musculación, también conocida como fisiculturismo, se revela como medio para la acción en momentos donde sería la clave del éxito, por ejemplo, en la rehabilitación terapéutica, sobre todo en su última fase (recuperación estética). Sin embargo, es limitado el conocimiento de las bondades de la musculación; así como de las formas para organizar el trabajo que potencien los efectos positivos de su uso adecuado durante la fase final de la rehabilitación, sin que este resuelto el CÓMO atender este asunto de manera definitiva y hace que la presente investigación se oriente a la ***elaboración de un enfoque metodológico para la rehabilitación estética en pacientes con traumatología mio – articular.*** En este propósito se contó con 16 personas comprendidas entre la edad de 20 a 40 años (5 personas con fracturas diafisarias de las extremidades superiores –húmero–, 7 personas con fracturas diafisarias de las extremidades inferiores –fémur– y 4 personas con luxaciones -hombro); así como 7 especialistas de alto nivel. Finalmente, se demuestra la validez de el referido enfoque metodológico con una dosificación que considera el tipo de trauma, nivel de afectación, la edad, la preparación física y la experiencia motora, permite la recuperación final y concretamente de

la estética, lo cual favorece la incorporación adecuada del paciente a la sociedad.

Palabras claves: *Rehabilitación Física; Rehabilitación Estética; Musculación; Traumatología mío – articular.*

INTRODUCCIÓN

La preocupación del Estado y la Revolución Cubana en el desarrollo de aspectos tan importantes como son la salud y la educación, devenidas en principales conquistas para el pueblo, continúan hoy en el centro de su ocupación. En este sentido, a tenor con los avances de la revolución científico-técnica (RCT) han sido declaradas tres direcciones de trabajo fundamentales que comprenden: la biotecnología, la nanotecnología y la calidad de vida del hombre. Precisamente, en esta última dirección, la contribución de la Cultura Física podría ser notable en atención a sus posibilidades de aportar a una óptima motricidad, sostenibilidad del funcionamiento de los órganos internos y la proporción de esparcimiento al hombre, lo cual se acrecienta con el envejecimiento que se avizora de la población cubana.

Con el propósito de esa mejora de la calidad de vida con frecuencia se recurre a la musculación, también conocida como fisiculturismo, vía mediante la cual diferentes acciones y factores (dieta, entrenamiento, etc) contribuyen a crear masa muscular magra, y engloba todo el sistema que sirva para mejorar el tono muscular, la forma del cuerpo y su salud.

En la actualidad, la sociedad cubana, muestra un limitado conocimiento sobre la importancia de dichas técnicas, sus posibilidades y la diversidad de su campo de acción. A esto hay que agregar la asociación de la musculación a la figura de profesionales (con exagerado desarrollo de la musculatura) y al consumo de anabólicos, lo cual ha creado cierto rechazo a este tipo de actividad.

Sin dudas, esta es una imagen distorsionada del asunto, lo que ha traído confusiones tanto en los entrenadores como en los practicantes de algunas actividades físicas, subestimando las bondades del proceso de musculación, en ayuda a cualquier etapa del desarrollo físico del hombre, todo lo cual trae como consecuencia que no sea utilizada en momentos donde sería la clave del éxito, por ejemplo, en la rehabilitación terapéutica, sobre todo en su última fase (recuperación estética).

Precisamente, lo antes mencionado provoca la falta de un acabado fisioterapéutico. La cultura física terapéutica como disciplina independiente, aplica los ejercicios físicos como estimulador esencial de las funciones vitales del organismo, en la curación de enfermedades y lesiones, en la profilaxis de sus agudizaciones, así como para la recuperación paulatina de la capacidad de trabajo. Básicamente su trabajo no es solo rehabilitar al paciente físicamente; sino también, su estabilidad mental para ser habilitado nuevamente como ser social totalmente activo.

La última fase de la rehabilitación presupone la recuperación de la estética, en lo cual es notable la contribución de la musculación. Sin embargo, el desconocimiento sobre estas técnicas provoca una incompleta rehabilitación y produce una perturbación psicológica, que puede retrasar - por la aparición de sentimientos de inferioridad y baja autoestima en general - la normal incorporación a la sociedad por parte del individuo recuperado de la afección dada y ello se vislumbra como situación problemática a resolver. En atención a estos elementos y como **problema de científico** a ser resuelto se reconoce el siguiente:

¿Cómo favorecer la rehabilitación, en su parte final, concretamente la estética en pacientes con traumatología mio – articular?

Son apreciables los avances conseguidos en lo referido a la rehabilitación física, sobre todo apoyados en los avances científico-tecnológicos que en el área de la Biomecánica hoy se disponen. No obstante, como ya se ha referido el tema de la recuperación final y concretamente de la estética es un asunto por resolver que sin dudas favorecería la incorporación adecuada del paciente a la sociedad, asumiéndose como **Objetivo General** diseñar un enfoque metodológico para la rehabilitación estética en pacientes con traumatología mio – articular.

Considerando los planteamientos anteriores que orientan a la pertinencia de disponer de un enfoque metodológico para la rehabilitación estética en pacientes con traumatología mio – articulares, que sustentado en el uso de la musculación permita su reincorporación a la sociedad sin afectaciones psicológicas y una adecuada autoestima, es que los autores, parten del siguiente supuesto:

HIPOTESIS.

El uso de un enfoque metodológico sustentado en las técnicas de la musculación, comprendida como entrenamiento progresivo de la musculatura (hipertrofia) en la última fase de la fisioterapia, favorecería la rehabilitación estética en pacientes con traumatología mio – articular.

En atención al supuesto anunciado y como solución al problema de investigación declarado se asumen los objetivos específicos siguientes:

Objetivos Específicos:

- Fundamentar teóricamente el proceso de rehabilitación física en pacientes post traumáticos y la importancia del factor estético para la rehabilitación psicológica de los pacientes con traumatologías físicas.
- Configurar los pasos que conforman el enfoque metodológico para la rehabilitación estética, sin crear daños colaterales.
- Demostrar la pertinencia de la propuesta y sus ventajas con respecto al programa vigente.

La **significación del trabajo** está dada por la caracterización que se ofrece, que da una perspectiva del estado actual del asunto, la cronología de su desarrollo y las bondades de su uso con diferentes fines, en particular el terapéutico. También, incluye los pasos metodológicos que incorporan los objetivos, ejercicios, la dosificación de la actividad y las indicaciones metodológicas para su implementación en la práctica, lo cual hace posible la reincorporación, de los pacientes, a la sociedad sin afectaciones psicológicas y con una adecuada autoestima.

II DISEÑO METODOLÓGICO.

El estudio que se presenta no es propiamente un experimento pedagógico en el sentido estricto de demostrar la eficacia comparativa del método de enseñanza utilizado, si no que constituye un primer acercamiento a una manera de enseñar con un ajuste de la carga de trabajo a cada caso particular. En este sentido se precisa del estudio de caso como recurso para profundizar en el nivel de respuesta a la influencia terapéutica por cada paciente y en atención a la dolencia dada. Es decir lograr el objetivo de una adecuada estética al término del tratamiento; intentando con ello dar respuesta al problema de investigación planteado y la hipótesis formulada en la introducción de este informe de investigación.

2.1 Selección de los sujetos y objetos de la investigación.

El muestreo puesto en práctica en la presente investigación es de tipo no probabilístico, variante por conveniencia, ya que los investigadores seleccionan los elementos de la muestra atendiendo a su comodidad, contando con su participación voluntaria.

La muestra se compone de 16 personas comprendidas entre la edad de 20 a 40 años:

- ❖ 5 personas con Fracturas diafisarias de las extremidades superiores, (húmero).
- ❖ 7 personas con Fracturas diafisarias de las extremidades inferiores, (fémur).
- ❖ 4 personas con Luxaciones, (hombro).

2.1.1 Características de los sujetos seleccionados.

Fueron seleccionados, un total de 16 personas de diferente sexo, edad y tratamiento post traumático. Esta selección fue hecha teniendo en cuenta la necesidad planteada por cada una de las mismas de mejorar su estado estético, el cual no se equilibró (parte traumatizada) con el resto del cuerpo sano. Ninguna de estas personas había practicado con anterioridad las técnicas de musculación, solo los ejercicios con fines terapéuticos utilizados durante el tratamiento post traumático de gimnasia aplicada o correctiva.

Desde la primera conversación (entrevista –anamnesis-) con estas personas, cada individuo manifestó su inconformidad por su estado físico al término del tratamiento. Se hizo evidente la presencia de una baja autoestima, lo cual

causaba, explicado por ellos, una depresión en su desenvolvimiento social, sintiéndose incómodos en momentos sociales que antes eran comunes.

2.1.2 Información a los sujetos de la actividad.

Luego de realizado el diagnóstico de rutina para estos casos –anamnesis- la observación y las mediciones, se pasó a informarles del trabajo que se realizaría y con este objetivo fueron tratados y discutidos los siguientes aspectos.

- Objetivo del trabajo.
- Forma y desarrollo de la actividad.
- Importancia de la actividad.
- Voluntad de su participación.
- Contenido del trabajo.

2.1.3 Materiales.

- Protocolo de Historia Clínica del tratamiento terapeuta (como material de observación)
- Protocolo de Historia Clínica actual (planilla de control)
- Cinta métrica: $\pm 0.1\text{mm}$. (Mediciones antropométricas-diámetro muscular-).
- Bascula.
- Calibrador de grasa.
- Cronometro.
- Efimomanometro.
- Estetoscopio.
- Pulsómetro.

2.2 Métodos y procedimientos.

Los métodos que se utilizaron en el presente trabajo para el logro de los objetivos propuestos fueron los siguientes:

- a) Del nivel teórico: Análisis y síntesis, inducción y deducción, histórico-lógico, hipotético-deductivo, modelación y sistémico-estructural-funcional.
- b) Del nivel empírico: Método del experimento, la entrevista (anamnesis), la observación y medición.

Como procedimiento investigativo, se utilizó el Criterio de especialistas: Este fue realizado a partir de la utilización del cuestionario Check List, en este caso en su variante REVISION, para constatar la pertinencia del enfoque metodológico que fuera diseñado por los autores para el mejoramiento estético luego de traumas mio-articulares (Anexo 5).

2.2.1 Metodología utilizada para la ejecución de cada una de las pruebas (Test) realizada (según Morales A. 1995).

Pruebas de Capacidades Físicas.

Fuerza Muscular.

Prueba No. 1

Nombre de la prueba: Mantención de la postura de brazo (Fuerza Isométrica).

Objetivo: Observar las diferencias del tono muscular entre emicuerpos en caso de asimetría, diagnosticando el nivel de dicho tono en la región afectada (este tipo de test es utilizado por muchos especialistas para introducir al paciente en el entrenamiento, utilizándolo como ejercicio de preparación antes del resto de las tareas - Yang Jwig Ming, 1998-).

Descripción:

Posición inicial (brazos): Para ambos sexos. El participante posicionado al frente (cubito prono) brazos extendidos, manos apoyadas al nivel de las axilas, los dedos hacia el frente, la cabeza en línea recta con el tronco, vista siempre al suelo.

Posición inicial (piernas) “Caballo de Hierro”: Para ambos sexos. El participante posicionado de pie, las piernas al ancho de las caderas, la punta de los pies ligeramente hacia fuera y las piernas semiflexionadas en la articulación de las rodillas y vista siempre al frente.

Desarrollo: Se mantendrá la posición durante un minuto y se controlará la aparición de dolor. De ello ocurrir se medirá el tiempo conseguido (segundos) hasta la aparición del dolor.

Medición: Se medirá la mantención de la contracción isométrica durante un minuto o el tiempo de aparición del dolor antes de dicho minuto de trabajo.

Terreno: En una superficie plana, lisa y limpia.

Materiales: Planillas para el registro de datos y lápiz.

Tarea o consigna: Al practicante se le deberá dar la indicación de realizar su mayor esfuerzo, así la consigna sería “Firmes y dignos”

Instrucciones del controlador: El investigador se colocará lateralmente al ejecutante para poder ver la mantención de la posición.

Indicaciones: Calentamiento suficiente, el paciente se colocara de forma tal que este cómodo para la realización del ejercicio, una vez que este preparado para comenzar sin dificultad se le da la orden de comenzar.

Valores comparativos de que se dispone: No se disponen

Resistencia aeróbica.

Prueba No. 2

Nombre de la prueba: Cardiorrespiratoria “Test de Roky Port”.

Objetivo: Diagnosticar el estado del aparato cardiorrespiratorio y su disponibilidad para actividades aeróbicas de mediana duración.

Descripción: Consiste en recorrer andando a ritmo individual, una distancia de 1609 m controlándose la frecuencia cardiaca al final, así como el tiempo que se emplea en realizar dicho recorrido.

Desarrollo: Este deberá ser realizado junto con la toma de la presión arterial antes y después de este, unido a la observación constante del paciente para evitar problemas que puedan impedir la correcta realización de este método como son: sobre calentamiento, hiperventilación, hipoxia, pulsación cardiaca elevada, deshidratación, etc.

Medición: Se medirá ritmo cardiaco, presión arterial, cumplimiento del tiempo de trabajo, para calcular el volumen máximo de oxígeno con la siguiente formula: **$VO_2 \text{ máx. (ml/kg/min)} = 132.6 - (0.17 \times \text{peso corporal}) - (0.39 \times \text{edad}) + (6.31 \times \text{sexo}^*) - (3.27 \times \text{tiempo}) - (0.156 \times \text{frecuencia cardiaca})$**

Hombres =1 mujeres= 0

Terreno: En una superficie plana (una pista o en la calle).

Materiales: Planillas para el registro de datos, lápiz, efimomanómetro, estetoscopio y cronómetro.

Tarea o consigna: Al practicante se le deberá dar la indicación de realizar su mayor esfuerzo, así la consigna sería “Dar lo mejor de si.”

Instrucciones del controlador: El investigador se colocará lateralmente al ejecutante para poder detectar cualquier síntoma de aparición de fatiga.

Indicaciones: Calentamiento suficiente, el paciente colocara de forma tal que este cómodo para la realización del ejercicio, una vez que este preparado para comenzar sin dificultad se le da la orden de comenzar.

Valores comparativos de que se dispone: No se disponen

Flexibilidad

Prueba 1.

Nombre de la prueba: Alcance.

Objetivo: Diagnosticar la flexibilidad del brazo (muñeca, codo y hombro), este es una variación del Test de Sargent. El Test de alcance estático se uso con perfectos resultados médicos por el doctor J. Rotes Querol desde 1965 mencionado en los trabajos de medicina deportiva del doctor De La Guardia (2008).

Descripción: El paciente se pondrá lateral a la pared y marca con el dedo del medio. Marcar su máxima altura extendiendo el brazo y pegándose a la pared tocando con la yema de los dedos la cinta graduada (sin levantar los talones).

Desarrollo: Marcar su máxima altura extendiendo el brazo y pegándose a la pared tocando con la yema de los dedos la cinta graduada (sin levantar los talones) y registrar la distancia mayor en cm.

Medición: En la punta de los pies se coloca el 0 de la regla o cinta métrica que estará fija. Se comenzará a medir de forma tal que se considerara hasta donde la punta de las manos logre llegar.

Terreno: Pared plana graduada en cm hasta 3 metros.

Materiales: Cinta métrica o regla, tabla de anotaciones, planillas para el registro de datos y lápiz.

Tarea o consigna del practicante: Al practicante se le deberá dar la indicación de realizar su mayor esfuerzo, así la consigna será “La mayor extensión”.

Instrucciones del controlador: El investigador se colocará lateralmente al ejecutante para que a la hora de realizar el ejercicio sea más fácil de poder poner la regla y obtener el resultado.

Indicaciones: Que el alumno a la hora de realizar el ejercicio se mantenga por lo menos como esta indicado solo por dos segundos. Repetir tres veces y tomar el mejor resultado.

Valores comparativos de que se disponen:

No se disponen.

Prueba 2.

Nombre de la prueba: Flexión al frente. (Test de Wells y Dillon o de Cuvertow).

Objetivo: Diagnosticar la flexibilidad de la columna vertebral y la articulación corxofemoral, haciendo énfasis en el tronco hacia delante.

Descripción: De pie, con la planta de los pies contra el banco de 30 cm.

Desarrollo: El paciente tratara de tocar la punta de los pies. Se coloca una mano sobre otra, brazos al frente. Lentamente se flexionará al frente manteniendo la posición final por unos segundos. Repetir tres veces y registrar la distancia mayor en cm.

Medición: En la punta de los pies se coloca el 0 de la regla o cinta métrica que estará fija. Una vez que el paciente flexione hacia delante se comenzará a medir de forma tal que se considerara hasta donde la punta de las manos logre llegar así sea hacia adelante que será el valor positivo y si es hacia atrás son valores negativos.

Terreno: Disponer de un banco firme (evitar posible desequilibrio del paciente durante la ejecución) y metrado.

Materiales: Banco, cinta métrica o regla, tabla de anotaciones, planillas para el registro de datos y lápiz.

Tarea o consigna del practicante: Al practicante se le deberá dar la indicación de realizar su mayor esfuerzo, así la consigna será "Flexiona lo más que pueda hacia delante".

Instrucciones del controlador: El investigador se colocará lateralmente al ejecutante para que a la hora de realizar el ejercicio sea más fácil de poder poner la regla y obtener el resultado.

Indicaciones: Que el paciente a la hora de realizar el ejercicio se mantenga por lo menos como esta indicado solo por dos segundos. Repetir tres veces y tomar el mejor resultado. Deben estar las piernas extendidas.

Valores comparativos de que se dispone:

No se dispone.

Ilustración.



Prueba 3.

Nombre de la prueba: Flexión al frente, en posición de cuchillillas profundas.

Objetivo: Diagnosticar la flexibilidad de la columna vertebral, la articulación corxofemoral y el cuadriceps femoral, haciendo énfasis en el tronco hacia delante. Este test de flexibilidad es utilizado por la clínica de neurociencia y medicina tradicional de Erle Montainne (2008) en Australia la cual es usada como test y como ejercicio de entrenamiento.

Descripción: En posición de cuchillillas profundas, hacer una flexión al frente.

Desarrollo: El paciente tratara de tocar la punta de los pies. Se coloca una mano sobre otra, brazos al frente. Lentamente se flexionará al frente manteniendo la posición final por unos segundos. Repetir tres veces y registrar la distancia mayor en cm. Importante sostener el apoyo plantar.

Medición: En la punta de los pies se coloca el 0 de la regla o cinta métrica que estará fija. Una vez que el paciente flexione hacia delante se comenzará a medir de forma tal que se considerara hasta donde la punta de las manos logre llegar así sea hacia adelante que será el valor positivo y si es hacia atrás son valores negativos.

Terreno: Disponer de un banco firme (evitar posible desequilibrio del paciente durante la ejecución) y medrado.

Materiales: Banco, cinta métrica o regla, tabla de anotaciones, planillas para el registro de datos y lápiz.

Tarea o consigna del practicante: Al practicante se le deberá dar la indicación de realizar su mayor esfuerzo, así la consigna será "Flexiona lo más que pueda hacia delante".

Instrucciones del controlador: El investigador se colocará lateralmente al ejecutante para que a la hora de realizar el ejercicio sea más fácil de poder poner la regla y obtener el resultado.

Indicaciones: Que el paciente a la hora de realizar el ejercicio se mantenga por lo menos como esta indicado solo por dos segundos. Repetir tres veces y tomar el mejor resultado. Debe observarse el apoyo plantar de los pies.

Valores comparativos de que se dispone:

No se dispone.

Prueba o test Psicológico.

Nombre de la prueba: Test de Autoestima.

Objetivo: Diagnosticar el nivel de autoestima de los individuos en atención a tres niveles.

Descripción: Mediante la prueba realiza una valoración de la autoestima en tres niveles, acorde a la cantidad de puntaje obtenida:

- Nivel alto de autoestima.
- Nivel medio de autoestima
- Nivel bajo de autoestima

El inventario consta de 25 ítems donde el sujeto debe responder de manera afirmativa o negativa a cada uno de ellos.

Desarrollo: Se permite un fondo de tiempo para el llenado de los datos personales. Después continúa con las indicaciones de leer detenidamente las oraciones que a continuación se presentan y responda SI o NO de acuerdo a la relación en que lo expresado se corresponda con usted. No hay respuestas buenas o malas, se trata de conocer cuál es su situación de acuerdo con el asunto planteado.

Medición: La calificación se realiza otorgando 1 punto en aquellos ítems que están redactados en sentido positivo y a los cuales el sujeto responde afirmativamente (SI). Estos ítems son: 1, 4, 5, 8, 9, 14, 19, 20. Cuando el sujeto contesta "NO" en cualquiera de los restantes ítems se le asigna un punto (1) a ese ítem. Al final son sumados estos puntajes obteniéndose una puntuación total. Este resultado se interpreta a partir de una norma de percentiles confeccionada para clasificar a los sujetos en función de tres niveles:

Terreno: En lugar comodo, ventilado y con privacidad.

Materiales: Guía, mesa y silla. Lápiz.

Tarea o consigna del practicante: Al practicante se le deberá dar confianza y conseguir un clima de empatía, así la consigna será “No hay respuestas malas, ni buenas”.

Instrucciones del controlador: Observar las recomendaciones para la realización de una entrevista (materiales de Seminario de tesis, tema 3. Maestría en Ciencias y juegos Deportivos).

Indicaciones: El paciente estará relajado y con disposición a la comunicación.

2.2.2 Enfoque metodológico para la rehabilitación estética en pacientes con traumatología mio–articulares

En el caso concreto de la Cultura Física Terapéutica y en particular en la última fase de la rehabilitación física –estética del músculo y de la motricidad- no se dispone de antecedentes que con precisión indiquen el camino a seguir para lograr este propósito luego del tratamiento de rehabilitación postraumática. El presente enfoque metodológico, se convierte en una iniciativa que describe que conducta seguir por el especialista en la consecución de niveles de estética aceptables socialmente, al tiempo que ofrece mayores posibilidades de accesibilidad para el paciente, avanzando desde tareas más simples a más complejas que hacen la actividad más motivante.

Organización del trabajo:

Se utilizara para el primer mes del entrenamiento una serie por grupo muscular de 20 repeticiones, con el mínimo le peso por aparato y con un taímin 4-3-1 (el tiempo estará marcado en cuanto a segundos en cada repetición del movimiento por ejercicio, para lograr una velocidad de recorrido constante y así controlar posibles hiperextenciones articulares o contracciones musculares exageradas que traigan consigo dolores o lesiones que entorpezcan el desarrollo buscado. Ello comprenderá para la fase excéntrica 4 segundos, la concéntrica 3 segundos y la estática 1 segundo, asiendo énfasis en la técnica del movimiento (en sus tres fases) y la técnica correcta de respiración. La realización de este entrenamiento será de lunes a sábado haciendo un descanso total el domingo. Se utilizara para el segundo y tercer mes iguales

parámetros pero para series de 10 repeticiones y solo se trabajara lunes, miércoles y viernes.

Indicaciones metodológicas.

- Cada individuo mantendrá el peso en cada ejercicio mientras no realice la serie completa con estilo estricto, para las 20 repeticiones del primer mes y las 10 del segundo y tercer mes.
- Debido a la importancia que tiene la elasticidad y flexibilidad que son capacidades mio-articulares se realizaran ejercicios para contribuir a las mismas, antes, durante y después de cada entrenamiento. Estos ejercicios deben ser realizados con la mayor calidad técnica teniendo en cuenta la respiración y la relajación para evitar contracturas musculares que eviten la progresión constante en la cargas del entrenamiento.
- Ejercicios básicos con maquinas recomendados para personas con cierta debilidad muscular (Ejercicios de pierna: sentadillas en multipower, jaka, prensa para piernas, pantorrillas: prensa para pantorrillas, jaka para pantorrillas, brazos: press en maquina, remos en maquina, press-fly-nautilo y Abdominales: grunche mixto).

2.3 Técnicas estadísticas y procedimientos para el análisis de los resultados.

Los datos obtenidos fueron procesados matemática y estadísticamente en el programa EXCEL sobre plataforma de WINDOMS XP, para el cálculo de estadígrafos de dispersión y tendencia central basado fundamentalmente en:

Finalmente, los autores consideran oportuno señalar la importancia de la preparación, tanto de las condiciones materiales, como de los recursos humanos que tomarán parte de la investigación. Para este caso que comprende una actividad compleja se precisa del dominio del asunto y una buena comunicación que sostenga el interés de los iniciantes hasta el término de la clase 10.

III. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.

Con la intención de facilitar la comprensión del análisis y discusión de los resultados conseguidos a través de los métodos de investigación utilizados, a la vez que responder a los objetivos propuestos en el presente trabajo, este se ha dividido en cuatro bloques.

El primero comprende el comportamiento de los parámetros antropométricos a través de la aplicación de la influencia experimental, el segundo, esta referido a las variaciones de los test que tributan al comportamiento de las capacidades físicas (fuerza muscular, resistencia y flexibilidad); así como el test psicológico, vinculado a evaluar el nivel de la auto-estima y finalmente, se explicaran los resultados del cuestionario aplicado a los especialistas (Chek-list) para demostrar teóricamente la pertinencia del enfoque metodológico dado.

3.1 Comportamiento de los parámetros antropométricos a través de la aplicación de la influencia experimental.

La presentación de estos resultados se hará por cada caso y comprenderá primero lo referido a pacientes con luxaciones del hombro, seguido por los pacientes con fracturas diafisarias (inferiores y superiores).

3.1.1 Comportamiento de los parámetros antropométricos (pacientes con Luxaciones del hombro).

Como muestra el grafico de los parámetros antropométricos en los pacientes afectados con luxaciones del hombro, los cuales fueron parte del programa de entrenamiento con pesas como apoyo a la última parte de la rehabilitación y habilitación (estética). La media del peso corporal en la primera etapa era de 75.125 Kg, para un ascenso a 76.125 Kg en la tercera etapa, lo cual es considerablemente relevante si se tiene en cuenta que la masa magra tuvo un ascenso de 3.075 Kg. Pero aun más importante, y es lo que hace el tema de esta investigación; en la primera etapa la diferencia entre un brazo y otro era de 6.75 cm para una diferencia en la tercera etapa de solo 1.125 cm entre brazos (fig. 1).

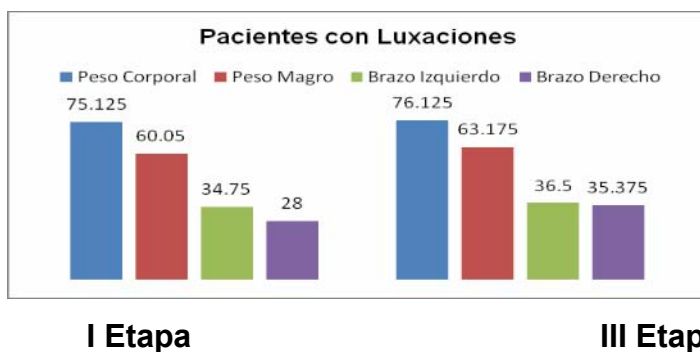


Fig. 1. Resultados de la antropometría en pacientes con luxaciones.

En general el porcentaje de incremento de masa magra fue de 5.072 %, todo esto muestra la eficacia del sistema metodológico planteado en la investigación para la introducción y mejoras tempranas en el entrenamientos con pesas en individuos no entrenados, expuesto por A. Jones (1979) y M. Mentzer (1998), y las facilidades de este entrenamiento para equilibrar el cuerpo entre las partes expuesto por el mismo M. Mentzer (2001).

3.1.2 Comportamiento de los parámetros antropométricos (pacientes con fracturas diafisarias-inferiores).

El comportamiento de los parámetros antropométricos en los pacientes con fracturas diafisarias-inferiores evidencia aun más las posibilidades del uso de esta metodología poco estudiada que en solo tres meses puede provocar cambios sustanciales, por ejemplo en el peso corporal de 83.86 kg a 85.29 Kg, una mejora imposible de no tener en cuenta ya que el peso magro de 61.33 Kg en la primera etapa ascendió a 66.60 Kg en la tercera etapa, para una diferencia de 5.27 Kg a favor de la masa muscular (fig. 2).

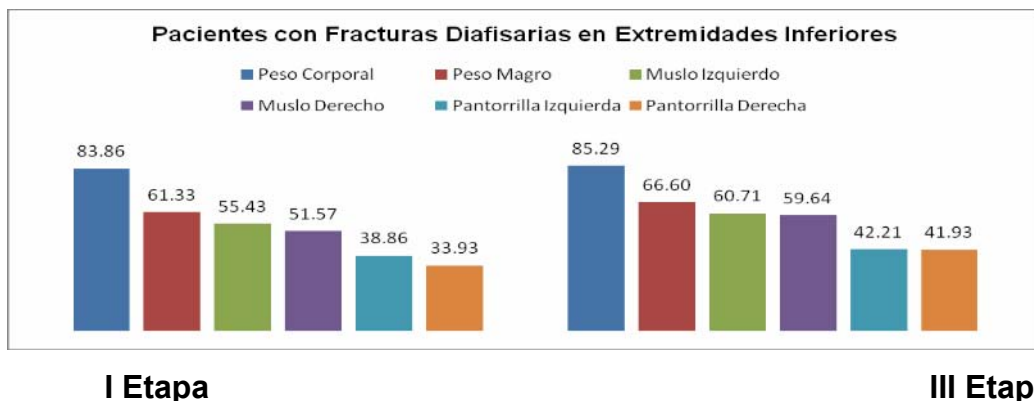


Fig. 2. Resultados de la antropometría en pacientes con fracturas diafisarias en extremidades inferiores.

Si se tiene en cuenta las dificultades en la recuperación en los pacientes con este tipo de afección (Álvarez Cambras, 1995), no solo en cuanto a habilidad motriz (N. C. Popov, 1978), sino también, en cuanto a la estética por ser una zona muy marcada por la densidad muscular. Entonces se puede tener como prueba de los resultados positivos de esta investigación. Observando en la figura los resultados tanto en los muslos como en las pantorrillas, equilibrando totalmente las partes, mostrando una diferencia en la primera etapa de 3.86 cm de muslo y de 4.93 de pantorrilla, para un resultado en la tercera etapa de solo 0.07 cm de muslo y 0.28

cm para pantorrilla de diferencia, completando el proceso de rehabilitación hasta la estética. Todo esto con una mejora de la salud en general teniendo en cuenta que el % de incremento del peso magro fue de 8.241 % y hubo un descenso sustancial en el porcentaje de grasa corporal.

3.1.3 Comportamiento de los parámetros antropométricos (pacientes con fracturas diafisarias-superiores).

En lo referente al comportamiento de los parámetros antropométricos de los pacientes con fracturas diafisarias-superiores, se muestra el tercero de los logros planteados en esta investigación, sin descartar para nada los padecimientos crónicos de este tipo de afección, los cuales muchas veces terminan desencadenando múltiples concatenaciones patológicas, al punto de una deformación de la columna de adaptación bio-psicológica (Álvarez Cambra 1995). En este caso fueron corregidos estos padecimientos a tiempo, el grafico muestra en si estos resultados, observándose una diferencia en la media de las medidas diametrales de los brazos de la primera etapa con una diferencia de estos de 9.4 cm, con un cambio importante de solo una diferencia de 1.2 cm en la tercera etapa, todo esto produjo el cambio estético deseado que formaría parte de la última etapa de rehabilitación fisioterapéutica y psicológica. Además en la fig. 3 se muestra una reestructuración física marcada con un descenso del % de grasa evidente con un descenso del peso corporal de 2.4 Kg, pero con ascenso del peso magro de 4.6 Kg. Evidenciándose así las múltiples ganancias con el uso de esta metodología para la salud en general. (Placer, 1973 y Mentzer, 2001).



Fig. 3. Resultados de la antropometría en pacientes con fracturas diafisarias en extremidades superiores.

Los avances que muestran los resultados de la tercera medición evidencian una sustancial recuperación de la condición estética de los pacientes que no solo se expresa de manera sectorizada, en las regiones traumadas, sino que tiene una

expresión de mejora general con ganancias del peso magro y disminución del porcentaje de grasa. Sin dudas estas mejoras orgánicas tendrán su reflejo en las capacidades físicas.

3.2 Comportamiento de las capacidades físicas (fuerza muscular, resistencia y flexibilidad)

Aunque el objetivo principal del presente trabajo se orienta al diseño de un enfoque metodológico para la rehabilitación estética en pacientes con traumatología mio – articulares, era menester saber también su influencia en los resultados de pruebas vinculadas a estas capacidades, importantes para la calidad de vida del hombre, en el marco de las cuales se desarrollo la influencia pedagógica a comprobar.

3.2.1 Fuerza muscular (fuerza isométrica)

El test de fuerza (isométrica) utilizado para definir el estado básico de la fuerza en cada patología sirvió para reafirmar los problemas de dichas patologías en el cumplimiento de las capacidades, mostrando incluso dolor y molestias en músculos y articulaciones en la realización de este test en la primera etapa propios de las deficiencias funcionales para cumplir incluso estas tareas tan sencillas, dando todo esto una idea bastante aproximada del estado de fragilidad física y psicológica. En la tercera etapa se puede observar una respuesta estable y sin dolor, estableciendo una media de 60 seg para todos los casos de una primera media que no supero los 58.75 seg (tabla 1). El completamiento de los test en perfecto estado muestra la eliminación de la fragilidad física y psicológica antes mencionada.

Tabla 1. Resultados de la fuerza muscular isométrica.

Luxaciones			Fractura Inferior			Fractura Superior		
Estadigrafos	Test de Fuerza		Estadigrafos	Test de Fuerza		Estadigrafos	Test de Fuerza	
	Brazo			Pierna			Brazo	
	I	III		I	III		I	III
X	58.75	60	X	55.14	60	X	51	60
S	2.50	0	S	6.34	0	S	8.2158	0
CV(%)	4.26	0	CV(%)	11.49	0	CV(%)	16.109	0

2.3.2. Resistencia (Capacidad cardiorrespiratoria)

La muestra de los resultados numéricos del test de Rock Port para la resistencia, a partir del calculo de volumen de oxigeno ofrece una idea de la capacidad cardiorrespiratoria de los pacientes estudiados.

La obtención de resultados satisfactorios aporta datos de una mejoría general de la capacidad cardiorrespiratoria expresando un aumento en el volumen de oxigeno máximo (tabla 2).

Tabla 2. Resultados de la capacidad cardiorrespiratoria de los pacientes.

Luxaciones			Fractura Inferior		Diafisiaria		Fractura Superior		Diafisiaria	
	Test Cardiorresp.						Test Cardiorresp.			
	VO2 Máximo			Test Cardiorresp.			VO2 Máximo			
				VO2 Máximo						
Estadigrafos	I	III	Estadigrafos	Máximo		Estadigrafos	I	III		
X	29.03	42.58	X	12.59	32.30	X	9.51	32.362		
S	7.66	7.21	S	12.54	8.22	S	16.767	8.4388		
CV(%)	26.41	16.93	CV(%)	99.54	25.45	CV(%)	176.31	26.076		

Los pacientes con Luxaciones en la primera etapa presentaban una media de 29.03 de VO2 máximo hasta un excelente 42.58. En los pacientes con fracturas diafisiarias inferior presentaron en la primera etapa un desastroso 12.59 mostrando incluso problemas para completar la prueba mejorando a una media de 32.90. Los pacientes con fracturas diafisiarias superiores presentaron aun más problemas completando en la primera etapa solamente una media de 9.51 para una excelente tercera etapa de 32.36 VO2 máximo.

Marcando todo esto y debido a la importancia de esta capacidad para la salud, una mejora física apreciable, sobre todo si se tienen en cuenta los índices de la primera etapa que denotaban el deteriorado estado de salud que caracterizaba a los pacientes, y su estabilización en la tercera etapa.

3.2.2Flexibilidad

Esta condición fue medida a través de tres pruebas que demuestran los avances en la disponibilidad articular y para ello se utilizaron tres pruebas (1 para los miembros superiores y 2 para los inferiores).

3.2.2.1 Prueba de Alcance

A pesar de que algunos terapeutas no recomiendan los ejercicios de musculación o fisiculturismo como tratamiento de la fisioterapia por considerar que los mismos limitarían la flexibilidad de los pacientes en las regiones afectadas, los resultados que se expresan luego de los test realizados al término de la aplicación del enfoque metodológico (tabla 3) demuestran una mejora sólida.

Tabla 3. Resultados de la flexibilidad a través de la prueba de alcance en pacientes luxados y con fractura diafisiaria superior

Luxaciones					Fractura Diafisiaria Superior				
Estad.	Test de Flexibilidad				Estad.	Test de Flexibilidad			
	Alcance Brazo					Alcance Brazo			
	I		III			I		III	
	Izquierdo	Derecho	Izquierdo	Derecho		Izquierdo	Derecho	Izquierdo	De
X	211.3	201	212	212	X	199.6	193.8	202.6	20
S	8.539	5.68	8.042	7.616	S	15.52	16.619	13.278	14.
CV(%)	4.042	2.83	3.793	3.592	CV(%)	7.774	8.5755	6.5537	7.1

Estos pacientes presentaron incluso dolor para realizar los ejercicios en la primera etapa, los pacientes con luxaciones después del primer test tenían una media de 211.3 cm en el brazo izquierdo y 201 cm el brazo derecho al presentarse en las pruebas en la tercera etapa igualaban las dos extremidades a 212 cm de alcance y sin presentar dolores para realizar dicha prueba. Los pacientes con fracturas diafisiarias superior tuvieron casi iguales molestias en la realización de las pruebas de la primera etapa mostrando una diferencia de 199.6 cm en el brazo izquierdo a 193.8 cm, en la tercera etapa el brazo izquierdo mostraba un alcance de 202.6 cm y el derecho 201.6 cm, una pequeña diferencia, teniendo en cuenta la primera etapa, con una total ausencia de dolor o molestias para realizar el ejercicio.

3.2.2.2 Prueba de flexión al frente y flexión al frente desde la posición con cuclillas profundas.

Los pacientes con fracturas diafisiarias inferior también tuvieron algunas dificultades para realizar las pruebas en la primera etapa sobre todo en la prueba de cuclillas con flexión al frente, siendo esta prueba la que más articulaciones promueve, el estudio de la media presento en la primera etapa 3.57 cm para después mejorar a

24.43 cm probando una excelente extensión de todas las articulaciones implicadas en el test (Tabla 4). Las pruebas de flexión al frente no presentaron tantos problemas para su realización pero si excelentes resultados con una media en la primera etapa de -5.42 cm a un incremento de la capacidad de flexibilidad de 6.14 cm para la tercera etapa, confirmándose con los resultados conseguidos los trabajos de Jones sobre el entrenamiento de fisiculturismo y sus posibilidades de uso como apoyo a la flexibilidad.

Tabla 4. Resultados de las pruebas de flexión al frente y flexión al frente desde la posición con cuclillas profundas

Fractura Diafisaria Inferior				
Estadigrafos	Test de Flexibilidad			
	Flexion al Frente		Cuclilla	
	I	III	I	III
X	-5.429	6.14	3.571	24.43
S	7.39	5.4	4.756	6.655
CV(%)	-136.1	87.9	133.2	27.24

En general, los resultados en las pruebas vinculadas a las capacidades físicas (fuerza, capacidad respiratoria y la flexibilidad), de vital importancia por su contribución a la calidad de vida, denotan mejoras sustanciales en todos los casos, lo cual confirma las posibilidades del uso combinado de los ejercicios de musculación, con los de resistencia aerobia y flexibilidad. Observando la organización e indicaciones metodológicas que para estos caso fueron consideradas por el autor.

3.3 Comportamiento del bienestar psicológico dado por el nivel de la autoestima (%).

En atención a la reconocida influencia que tiene la autoestima sobre la recuperación total de individuos con discapacidad, a lo que se agrega sus posibilidades como indicativo para medir una mejoría en el bienestar psicológico y social, se realizo el test de autoestima (anamnesis) el inicio y termino de la influencia experimental.

Los resultados luego de la primera medición (fig. 4) denotan un predominio del nivel bajo de autoestima con el 68.75 % de individuos en nivel bajo, 31.25 % en el nivel

medio y ninguno ubicado en nivel alto, lo cual se aprecia fue revertido al termino de la influencia experimental, con una movilidad de los resultados hacia

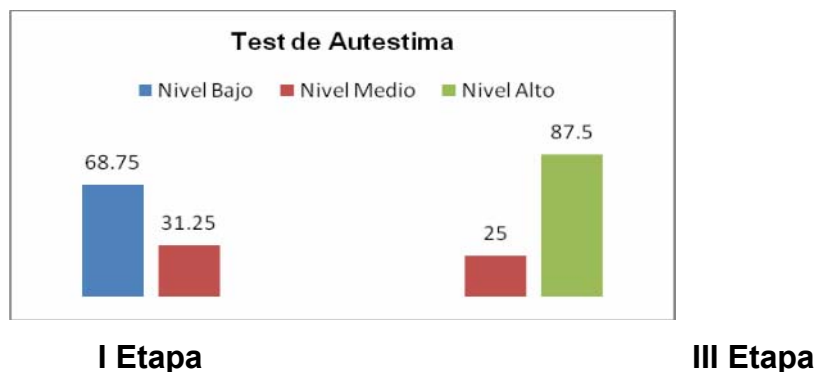


Fig. 4. Resultados del test de autoestima.

un alto nivel de autoestima que rebasa el 87 % de los encuestados, el resto denota un nivel medio y felizmente ningún caso demostró un bajo nivel de autoestima. Esto, sin dudas es relevante, conseguir que la mejora de la condición física y de la apariencia (niveles adecuados de simetría) en las regiones traumadas produzca avances tan notables en los niveles de autoestima que se traducen en una mejor incorporación y aceptación en el medio social.

3.4 Valoración por los especialistas de la pertinencia del Enfoque metodológico para la rehabilitación estética en pacientes con traumatología mio–articulares.

Después de elaborado el enfoque metodológico para la rehabilitación estética en pacientes con traumatología mio–articulares con todos sus elementos, el mismo fue puesto a disposición del criterio valorativo de un grupo de especialistas seleccionados previamente. El método utilizado fue el Check-List, un método heurístico utilizado en la definición de problemas que para el caso era delimitar la pertinencia del sistema dado para el propósito que fue elaborado.

Se les pidió a los especialistas que llenaran una encuesta donde reflejaran la opinión que les merecía el sistema de actividades.

Al aplicar el cuestionario Check – List, a los especialistas, se constató que según sus criterios, las insuficiencias del enfoque se centran en el completamiento de las indicaciones metodológicas para la concepción de la actividad en general, lo cual fue atendido y resuelto en el enfoque que en esta tesis se presenta.

Con respecto a los excesos del enfoque no se reconocen que existan, lo cual también fue corroborado durante el intercambio diario con los pacientes luego de cada sesión de trabajo y posterior a cada etapa quienes destacan como elemento distintivo del enfoque su accesibilidad.

En cuanto a las limitaciones del enfoque, no se reconoce ninguna limitación para su puesta en práctica y en todos los casos hay un reconocimiento de sus bondades para la rehabilitación final de pacientes con este tipo de afectación.

Ante la pregunta ¿Cómo usted reformularía la propuesta a partir de lo señalado en la respuesta anterior? Se manifiesta, que “de lograr materializar este enfoque, con énfasis en la personalización de la atención, el reconocimiento de la preparación física, la experiencia motora, etc, es lo ideal para lograr la rehabilitación final y con ello la incorporación plena a la sociedad en general y sus grupos sociales en particular”. Este criterio expuesto textualmente tal y como fue emitido por uno de los especialistas, es un ejemplo que demuestra la pertinencia del enfoque metodológico para la rehabilitación estética en pacientes con traumatología mio – articular.

CONCLUSIONES.

El enfoque metodológico para la rehabilitación estética en pacientes con traumatología mio – articular, con una dosificación que considera el tipo de trauma, nivel de afectación, la edad, la preparación física y la experiencia motora, permite la recuperación final y concretamente de la estética, lo cual favorece la incorporación adecuada del paciente a la sociedad. Ello se hizo evidente a través de su aplicación práctica, la mejora sustancial de la autoestima de los pacientes y la opinión favorable emitida por los especialistas sobre su pertinencia, por lo que es aceptada la hipótesis planteada. El mismo se distingue sobre todo por su accesibilidad (va de lo simple a lo complejo y facilita la asimilación de las cargas programadas) y la sustancial mejora de la condición física de los pacientes que permite la recuperación final y concretamente de la estética, lo cual favorece la incorporación adecuada a la sociedad.

RECOMENDACIONES.

1. Continuar con esta investigación, incorporando otras dolencias, elevando su credibilidad y llegar a la configuración de una metodología con todos los requerimientos que ello implica.
2. Elaborar medios didácticos que contribuyan a continuar acelerando la comprensión de los beneficios de los ejercicios puestos en práctica para estos casos.
3. Observar el ajuste del instructor a las condiciones, características de la dolencia y del paciente.
4. Organizar por parte de las direcciones de Salud Pública y el INDER en Matanzas, actividades para la generalización de esta experiencia entre sus instructores.
5. Hacer coordinaciones por las direcciones de salud y el INDER para la transferencia de la experiencia adquirida a partir de la presente investigación.

Bibliografía.

Anselmi, H., 2002, *La Importancia de la Fuerza en el Proceso de Entrenamiento*. [on-line], descargado: 20 Marzo 2004, disponible en <<http://www.sobreentrenamiento.com>>

Ayllón, F., 2001, "Entrenamiento de la fuerza con pesas: cómo determinar la intensidad del esfuerzo y los diferentes tipos de fuerza a entrenar" [on-line], descargado: 15 Noviembre 2003, *Revista electrónica efdeportes.com* No. 29, Buenos Aires (Argentina), disponible en: <<http://www.efdeportes.com/>>

Blanco, A., 1995, 1000 Ejercicios de Preparación Física, editorial Paidotribo, Barcelona (España) 320 p.

Carreño, J. E. 2006, Nuevo enfoque metodológico para la iniciación de ejercicios con pesas para el desarrollo de la fuerza muscular

Chu D. A; Kirsch L. M., 1993, Ejercicios Pliométricos, editorial Científico Técnico, Barcelona (España) ,176 p.

Cometti, G. Los métodos modernos de musculación, publicaciones INDE, Barcelona. (España), 132 p.

Cuervo, C; González, A., 1986, Guías de Estudio de Levantamiento de Pesas, imprenta del INDER, La Habana (Cuba) 109 p.

Cuervo, C; González A. (1990) Levantamiento de Pesas. Deporte de Fuerza, editorial Pueblo y Educación, Ciudad de La Habana (Cuba) 201 p.

Ehlenz H. et al, 1991, Entrenamiento de fuerza, editorial Paidotribo, Barcelona (España) 178 p.

Harre, D., 1983, Teoría del entrenamiento deportivo, Editorial Científico Técnica, Ciudad Habana (Cuba) 395 p.

Hartmann, J; Tünnemann, H., 1996, La Gran Enciclopedia de la Fuerza, editorial Paidotribo, Barcelona (España) 402p

Hevy Duity

Jones A, (1990)

Matveev, L.P., 1983, Fundamentos del Entrenamiento Deportivo, editorial Raduga Moscú (URSS) 332 p.

Platonov, V.N; Bulatova, M. M., 1993, La Preparación Física, editorial Paidotribo, Barcelona (España) 401 p.

Popov, S.N., 1988, La Cultura Física Terapéutica, editorial Pueblo y Educación, La Habana (Cuba), 215 p (Texto en ruso)

Roman, I., 1999, Preparación de fuerza, Belleza Femenina, Editorial Científico Técnico, La Habana (Cuba) 213 p.

Verkoshanskij Y. V., 1991, Entrenamiento deportivo. Planificación y programación, editorial Paidotribo, Barcelona (España) 231p.

Weider, J., 1983, Curso para desarrollar los brazos. Reporte de investigación, Caracas (Venezuela) 15p.

Zinkin M. V., 1975, Fisiología Humana, editorial Científico Técnica, La Habana (Cuba) 401 p.

ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA PARA LA PROFILAXIS DE DEFORMIDADES POSTURALES DE TIPO ADQUIRIDAS EN NIÑOS DE 5TO GRADO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA

Autor: MSc. Mayda Losada Robaina

maydalr@inder.cu

UCCFD "Manuel Fajardo"

La Habana, Cuba

Resumen.

La presente investigación tuvo como objetivo elaborar una estrategia de intervención educativa que contribuya a la profilaxis de deformidades posturales de tipo adquiridas en niños y niñas de 5to grado en la Educación Primaria desde un enfoque integral físico-educativo.

El estudio desarrollado utiliza un diseño mixto de investigación cuantitativo-cualitativo y se emplean para su desarrollo métodos y técnicas del nivel teórico y empírico como: Análisis -Síntesis, Modelación, Enfoque de sistema, Análisis de documentos, Observación, Medición, Encuesta, Entrevista, Criterio de expertos y Consulta a especialistas.

La investigación se desarrolló en tres etapas: En la primera etapa de diagnóstico se comprobó la presencia de un número muy significativo de deformidades en la muestra estudiada, así como la aparición de nuevos casos en el transcurso de 14 meses. En la segunda etapa se elaboró la estrategia de intervención educativa, que incluye un cuaderno de trabajo para los niños/as y un manual de orientación para maestros, profesores de Educación Física y la familia. En la tercera etapa se llevó a cabo la validación de la propuesta por criterio de expertos a través del método Delphy, la validación por consulta a especialistas del cuaderno de trabajo y se realizó una experiencia pedagógica mediante la aplicación práctica de las actividades del cuaderno de trabajo a una muestra de 145 niños/as de 5to grado. Los resultados obtenidos, indican la aplicabilidad de la estrategia de intervención desde un enfoque socioeducativo para la profilaxis de las deformidades posturales de tipo adquiridas que se presentan en los niños y niñas de 5to grado.

Introducción

En Cuba como una necesidad vital de la formación multilateral y armónica del individuo y la promoción de salud, se promueve la práctica de la cultura física con fines profilácticos y terapéuticos con el objetivo de que, todos aquellos que sean portadores de alguna enfermedad, utilicen el ejercicio físico como alternativa de tratamiento de su padecimiento.

Dentro de los elementos asociados a la figura humana ocupa un lugar fundamental, la postura, que por definición es la figura, situación o el modo en que está situada una persona, animal o cosa. La postura se va conformando en la etapa de desarrollo de los niños cuando se forman las curvaturas fisiológicas de la columna vertebral, las que están condicionadas por el estado y funcionamiento de los músculos que son quienes permiten que el cuerpo adopte distintas posiciones. Gracias a la existencia de las curvaturas fisiológicas, la columna vertebral del hombre tiene propiedades de resorte, que protegen al cerebro y la médula espinal contra las conmociones que se producen durante la marcha y los saltos, a la vez que le proporciona suficiente estabilidad y movilidad.

Las desviaciones de la columna vertebral pueden ser innatas o adquiridas, las innatas debido a causas embriológicas o hereditarias y las adquiridas por enfermedades, trastornos en el desarrollo como: crecimiento desequilibrado de los miembros inferiores, accidentes o traumas que pueden romper el equilibrio de la postura y además la adopción de actitudes posturales incorrectas (posturas viciosas) las cuales alteran la estática y la dinámica del cuerpo.

En las deformidades de causas adquiridas que se instauran fundamentalmente en la etapa de la niñez, y sobre todo, las provocadas por la adopción de malos hábitos posturales, que se producen esencialmente en el hogar y en la escuela, es posible intervenir y prevenir mediante un riguroso control higiénico postural que debe mantenerse y exigirse tanto en el hogar, como en las aulas y clases de Educación Física particularmente con niños y niñas de Educación Primaria, ya que es en estos escenarios donde transcurre fundamentalmente la vida de estos y pueden asumir posiciones posturales incorrectas.

Dentro de las afectaciones más frecuentes asociadas con la postura en el ámbito escolar según Hernández Corvo (2007), Licht (1972), Losada (2005), Paz (2005) y Pérez (2005), se encuentran las desviaciones laterales de la columna vertebral y las espaldas cifóticas, seguidas de la lordosis fundamentalmente en el género femenino, sin embargo en investigaciones realizadas, Pérez (2005) y Paz (2005); encontraron que los maestros de la enseñanza primaria tenían poco conocimiento sobre normas y cuidados de la postura.

Muchas pueden ser las causas de desviaciones de la columna vertebral, estas pudieran ser: el uso inadecuado de las mochilas con correas flojas que caen en la parte baja de la espalda favoreciendo la lordosis lumbar, la carga de la mochila con un solo brazo corriendo el riesgo de padecer escoliosis, la transportación incorrecta de libros, las largas jornadas de permanencia de los niños y niñas en el aula, que provoca cansancio y los lleva a adoptar posturas incorrectas en la posición de sentado, la ubicación en el aula de los medios audiovisuales, la iluminación deficiente y el tamaño de las aulas que no satisfacen los requerimientos higiénicos ambientales, la ergonomía del mobiliario escolar y su estado, malas posturas adoptadas por los niños/as en el aula durante las clases, no se mantiene distancia adecuada entre la cabeza y el papel durante la escritura y la violación de turnos de recesos escolares, atentando así contra el descanso necesario. Popov (1988), Alonso y García (1990), Tribastone (1991), Blair y col (1992), González (2002), Lavilla Royo (2003), Losada (2003), Pérez y Peña (2004), Luque (2005), Paz (2005), Pérez (2005) y Hernández Corvo (2007). También el uso masivo de los medios audiovisuales, Lavilla Royo (2003); tanto los empleados en el proceso de enseñanza en la Educación Primaria (las teleclases y el uso de computadoras), como los utilizados en el hogar como los videojuegos. Los tratamientos para corregir las desviaciones de la columna vertebral han ido evolucionando, son diversos y se relacionan con la severidad de la desviación. Abarcan desde los ejercicios correctivos para aquellos pacientes que presentan posturas deficientes, hasta el uso de corsés y procedimientos quirúrgicos de gran complejidad para aquellos casos donde la deformidad es más grave; incluso en estos casos de deformidad grave también suelen utilizarse ejercicios terapéuticos

como complemento, una vez que el paciente se encuentra apto para realizarlos. Sin embargo, respecto a la profilaxis de estos padecimientos, se insiste en la necesidad de prevenir, aunque no es menos cierto que las deformidades por causas adquiridas aumentan.

En Cuba, desde el triunfo de la Revolución, se han venido desarrollando esfuerzos por lograr un trabajo preventivo de las deformidades de la columna vertebral asociadas a malos hábitos posturales. El proyecto "Actividad física y salud en comunidades cubanas" INDER-MINSAP, por ejemplo, inserta como objetivo la educación y la adopción de hábitos y estilos de vida saludables; también en los programas de Educación Física, de manera sistemática se han introducido contenidos dirigidos a la profilaxis de la postura pero, a pesar de los esfuerzos realizados, no se integran los esfuerzos de la escuela, la familia y el propio niño/a, como sujeto de aprendizaje y objeto de influencias educativas, para educar en la práctica, hábitos posturales correctos que conduzcan a la profilaxis de las deformidades posturales adquiridas. En indagaciones empíricas realizadas a profesores de Educación Física, profesores de áreas terapéuticas, maestros y directivos de Educación Primaria de la provincia La Habana, se evidenció que no se realiza trabajo profiláctico en cuanto a la corrección de la adopción de posturas inadecuadas en los diversos escenarios por los que transcurre la vida del niño/a.

Todo lo antes expresado revela una situación problemática existente, así como la contradicción entre la necesidad de trabajar sistemáticamente en la profilaxis de deformidades posturales en la Educación Primaria y la ausencia de un enfoque integrador, que contribuya a lograr este objetivo, de donde se deriva el siguiente problema científico.

PROBLEMA CIENTÍFICO: ¿Cómo abordar la profilaxis de deformidades posturales de tipo adquiridas en niños y niñas de la Educación Primaria?

OBJETO DE ESTUDIO: Las deformidades posturales.

CAMPO DE ACCIÓN: La profilaxis de deformidades posturales de tipo adquiridas en niños y niñas de 5to grado en la Educación Primaria.

OBJETIVO GENERAL: Elaborar una estrategia de intervención educativa que contribuya a la profilaxis de deformidades posturales de tipo adquiridas en niños y niñas de 5to grado en la Educación Primaria.

Este estudio científico utiliza un diseño mixto de investigación cuantitativo-cualitativo y se emplean para su desarrollo métodos y técnicas del nivel empírico: medición, observación, entrevista, consulta a especialistas y a expertos, y del nivel teórico: análisis y síntesis, inducción-deducción, histórico-lógico, modelación. En el procesamiento de los datos fueron utilizados los Programas SPSS V- 11.5 y Excel (producto Microsoft Office 2007).

Desarrollo

Se realizó un estudio preliminar con el objetivo de determinar la necesidad de esta investigación en una escuela primaria de La Habana. La muestra estudiada fue intencional y se corresponde con la totalidad de la matrícula de 1ro a 5to grado de la escuela; estando conformada por 171 alumnos, 90 del género femenino y 81 del género masculino con edades acordes al grado escolar cursado.

Se entrevistaron 171 familiares de los niños y niñas que formaron parte del diagnóstico, un familiar por cada uno.

Se realizó una consulta a especialistas en la que intervinieron 18 especialistas que pertenecían, 10 a la rama de la educación (profesores de Educación Física, metodólogos de Educación Física y Educación Primaria) y ocho a la rama de la medicina (especialidad ortopedia o rehabilitación).

Fueron tomados en cuenta los criterios de 14 expertos con nivel de competencia alta, para la validación teórica de la estrategia de intervención educativa.

Se realizó una experiencia pedagógica consistente en la aplicación práctica del cuaderno de trabajo, formaron parte de la muestra todos los alumnos/as de 5to grado (145 en total) de dos escuelas primarias de La Habana. También participaron en la experiencia pedagógica ocho profesores de educación general por ser los profesores principales de los grupos seleccionados.

Métodos empíricos y teóricos empleados.

Para dar cumplimiento a los objetivos propuestos se emplearon varios métodos y técnicas de la investigación científica, estos fueron:

Del nivel teórico:

- **Analítico – Sintético.**
- **Modelación.**
- **Enfoque de sistema.**
- **Análisis de documentos.**

De nivel empírico:

- **La Observación:** En esta investigación permitió obtener información visual y objetiva relacionada con el examen postural y con la observación del comportamiento postural de los niños y niñas durante las clases y las condiciones de las aulas.

Se efectuaron por la autora observaciones a 16 clases en el aula. Se confeccionó un protocolo de registro (Planilla de observación) con el objetivo de garantizar uniformidad en la recogida de los datos.

- **Entrevista:** La entrevista, se efectuó mediante una conversación estructurada y fue aplicada a una muestra de 171 familiares de los alumnos/as que formaron parte del estudio diagnóstico, con el objetivo de obtener información relacionada con hábitos de vida de los alumnos/as, que permitiera profundizar en la concepción del contenido de la estrategia de intervención educativa. Se confeccionó y aplicó una guía.
- **Medición:** Se empleó a través del test postural, según la metodología de Alonso, R. (s/a), para clasificar o detectar deformidades de pie, rodillas y columna vertebral. Sólo se tomó para esta investigación los ítems del test que evalúan las deformidades presentes en la columna vertebral.
- **Consulta a especialistas:** Se realizó con el objetivo de recoger información y criterios sobre el cuaderno de trabajo elaborado para la valoración teórica del mismo.
- **Criterio de expertos:** para evaluar teóricamente la estrategia de intervención educativa. Para la validación teórica de la estrategia se aplicó el método Delphy. Se realizaron tres rondas que establece el método, la primera ronda una vez concebida la versión inicial de la estrategia y seleccionados los ítems a evaluar, la segunda ronda con elementos incorporados a sugerencia

de los expertos, y la tercera ronda a partir de la aplicación práctica del cuaderno de trabajo y análisis de los diarios que permitieron llegar a la versión de la estrategia que se presenta.

Se utilizó el Diario como un instrumento de diagnóstico en la experiencia pedagógica que tuvo una duración de doce semanas, y participaron en ella los 145 niños/as y los ocho docentes quienes registraron en los mismos sus impresiones, reflexiones y vivencias acerca del trabajo desarrollado con los niños y niñas en las actividades concebidas en el cuaderno de trabajo elaborado.

Para definir la organización de la estrategia se asume el criterio de la doctora Casadevall (2006), que considera tomar en cuenta los aspectos siguientes:

Diagnóstico-El estudio diagnóstico nos indicó la presencia de un número elevado de deformidades en la población objeto de estudio y la ocurrencia de deformidades en la columna vertebral, en el plazo de 14 meses en la muestra estudiada. Permitiendo establecer el contexto y ubicar la problemática a resolver a través de la definición de un objetivo general.

Planeación estratégica- Se estudiaron documentos que permitieran fundamentar las acciones a planificar y ejecutar para el logro de la transformación del objeto desde su estado real hasta el estado deseado. Se diseñó la estrategia, y se confeccionó el manual y el cuaderno de trabajo.

Ejecución - Instrumentación- En este período se desarrollaron las formas de trabajo seleccionadas por la autora, el cómo se aplicará, bajo qué condiciones, durante qué tiempo, responsables y participantes.

Evaluación - Se llevó a cabo la validación teórica de la estrategia por CE y fue sometido el cuaderno de trabajo a consulta de especialistas, también se realizó la aplicación práctica del manual y el cuaderno de trabajo por ser este el recurso didáctico de accionar directo con los alumnos.

Los cuadernos de trabajo son materiales docentes para los alumnos que complementan sus estudios como parte del proceso de enseñanza aprendizaje. En este sentido, se tuvo en cuenta la metodología para la determinación de la carga docente del libro de texto "car-doc.It" de Ruiz Aguilera (s.a.). De acuerdo con dicha metodología es necesario estudiar de forma sistemática el

comportamiento de los principales factores que inciden en la carga docente de los escolares, repercutiendo en su salud y en sus rendimientos.

Entre los factores de mayores incidencias están los determinados por el contenido de la enseñanza, tales como: planes de estudios, programas, libros de textos, cuadernos de trabajos. Aunque no aparecen especificadas las funciones del cuaderno de trabajo en la mencionada metodología, se tuvo en consideración las establecidas para los libros de textos que se cumplen de igual forma. Según Ruiz Aguilera (s.a.), entre las teorías actuales sobre la elaboración de libros de textos se evidencia que entre las funciones más importantes que tiene que cumplimentar el libro de texto están:

- la función informativa.
- la función reguladora.
- la función estimuladora.
- la función coordinadora.
- la función racionalizadora.

En el proceso de elaboración del cuaderno primeramente se realizó un estudio de las características anatómo fisiológicas y psicológicas de los niños en estas edades y desde el punto de vista metodológico se siguieron los siguientes pasos didácticos. Determinación de los objetivos, selección y elaboración de las tareas a desarrollar por los alumnos y por el profesor, así como la consulta a los especialistas.

Principales resultados

La primera medición que forma parte del diagnóstico de la investigación arrojó que en la muestra existían de 1er grado 17 sujetos con deformidades, en 2do grado 16 sujetos con deformidades, en 3er grado 28 sujetos con deformidades, en 4to grado 40 sujetos con deformidades y en 5to grado 52 sujetos con para un total de 153 sujetos con deformidades en la columna vertebral de 171 alumnos estudiados.

Los altos índices de deformidades encontrados en esta investigación coinciden con otras investigaciones realizadas; González (2002), Losada (2005), Pérez (2005), Paz (2005), en las que se ha trabajado mediante programas y sistemas de

ejercicios físicos correctivos para tratarlas. Obsérvese como el mayor número de casos aparecen en 4to y sobre todo en 5to grado, con un predominio de la escoliosis, cifosis y cifolordosis. Aunque la espalda plana está presente en todos los grados llama la atención su elevada incidencia en 3er grado.

Tabla DEFORMIDADES DETECTADAS EN LA COLUMNA VERTEBRAL

ALTERACIÓN DETECTADA	GRADOS										TOTAL	
	1ro		2do		3ro		4to		5to			
	No	%	No	%	No	%	No	%	No	%	No	%
ESCOLIOSIS	2	10,7	3	18,7	-	0,0	8	20	15	28,8	28	18,3
PLANA	6	35,2	4	25	11	39,2	7	17,5	8	15,3	36	23,5
CIFOSIS	5	29,5	1	6,2	6	21,4	6	15	17	32,6	31	20,2
LORDOSIS	2	11,7	4	25	7	25	8	20	6	11,5	27	17,6
CIFOLORDOSIS	2	11,7	4	25	8	28,5	11	27,5	6	11,5	31	20,2
TOTAL	17		16		28		40		52		153	

% sobre el total de cada grupo

No. Cantidad de casos

Se realizó una segunda medición transcurridos 14 meses. El objetivo de esta segunda medición fue comprobar si en ese término de tiempo se producían nuevas deformidades en la misma muestra, pues en la literatura especializada consultada se plantea, que existen deformidades de la columna vertebral que son adquiridas como consecuencia de la adopción de posturas inadecuadas al realizar alguna actividad y debido a la presencia de otros factores externos producto de condiciones ambientales específicas que las propician.

Esta segunda medición se aplicó a la misma muestra, coincidiendo con el pase de grado, por lo que en el momento de efectuarse los alumnos/as estaban comprendidos en los grados de 2do a 6to grado.

Un resultado que se constató en esta segunda medición es la cantidad de nuevas deformidades en la misma muestra, 27 nuevos casos con deformidad en la columna vertebral, cifra esta que alerta sobre la actividad del sistema osteomioarticular en estas edades.

Esta segunda medición se realiza para comprobar que cuando no se realiza una orientación a la adopción de posturas correctas en las distintas actividades que

participan los niños/as, se pueden producir en ellos deformidades de la columna vertebral debido a que el esqueleto de estos niños/as está en período de crecimiento y es susceptible a deformarse, pues la osificación del mismo no ha terminado presentando propiedades moldeables. Se constata que las lordosis y cifosis continuaron incrementándose en 4to y 5to grado y se mantuvo el predominio de la aparición de estas deformidades en los mismos grados que en la medición inicial. También en el 6to grado, en esta segunda medición, se presentó una aparición de deformidades con énfasis en la lordosis (tres casos) y cifosis (cuatro casos). Todo ello evidencia una tendencia al incremento de la aparición de deformidades de la columna vertebral hacia los grados terminales de la Educación

Primaria.

ALTERACIÓN DETECTADA	GRADOS					TOTAL
	2do	3ro	4to	5to	6to	
	No	No	No	No	No	
ESCOLIOSIS	-	1	3	6	3	13
PLANA	-	-	-	-	-	-
CIFOSIS	1	-	2	-	4	7
LORDOSIS	1	-	1	2	2	6
CIFOLORDOSIS	-	-	-	1	-	1
TOTAL	2	1	6	9	9	27

En el resultado de las entrevistas se pudo comprobar que solamente el 32 % de los familiares entrevistados ha observado en el niño o niña características que le permitan presuponer la existencia de deformidad y solo el 14 % ha acudido a especialistas en medicina para examen ortopédico de los niños/as. Sobre los hábitos alimentarios hay consenso; se realizan como promedio de tres a cuatro

comidas diarias, sin embargo sobre los hábitos del sueño y las características de la cama se ofrecieron criterios en lo referido al descanso de los niños/niñas. El 55,5% de los familiares encuestados manifestaron que los niños/as regularmente se acostaban pasadas las 10 de la noche y el 22,1 % planteó que los niños dormían en condiciones deficientes en cuanto a capacidad (cantidad de personas en una cama) y estado de la cama. Sobre el tiempo que pasan los niños y niñas frente al televisor o realizando juegos pasivos, el 100% coincidió en que el tiempo en estas actividades era excesivo. Este resultado de la entrevista con los familiares, permitió reafirmar la idea de la necesidad de concebir como elementos esenciales dentro de la estrategia a la familia y el entorno social de los niños y niñas, debido al rol que ellos desempeñan tanto en el hogar como en la comunidad.

La observación realizada por la autora permitió detectar que en 1er grado el 35 % de los niños/as adoptaban posturas incorrectas, así mismo el 58,8 % en 2do grado, en 3er grado el 60,5 %, en 4to grado el 57,5 % y en 5to grado el 66 %; de forma general el 67,25 % de los niños/as como promedio no mantenían posturas correctas durante las distintas actividades que realizaban en el aula.

Por la frecuencia observada fueron identificadas cuatro posiciones posturales incorrectas, descritas a continuación:

- Primera posición: Sentados con piernas cruzadas, el 33,9 %.
- Segunda posición: Sentados con una pierna por debajo de la otra y sentados encorvados hacia delante, el 88,3 %.
- Tercera posición: Sentados en el borde de la silla y apoyados en el respaldo con el dorso de la espalda, el 22,8 %.
- Cuarta posición: Sentados con la cabeza apoyada en una mano, el 86,5 %.

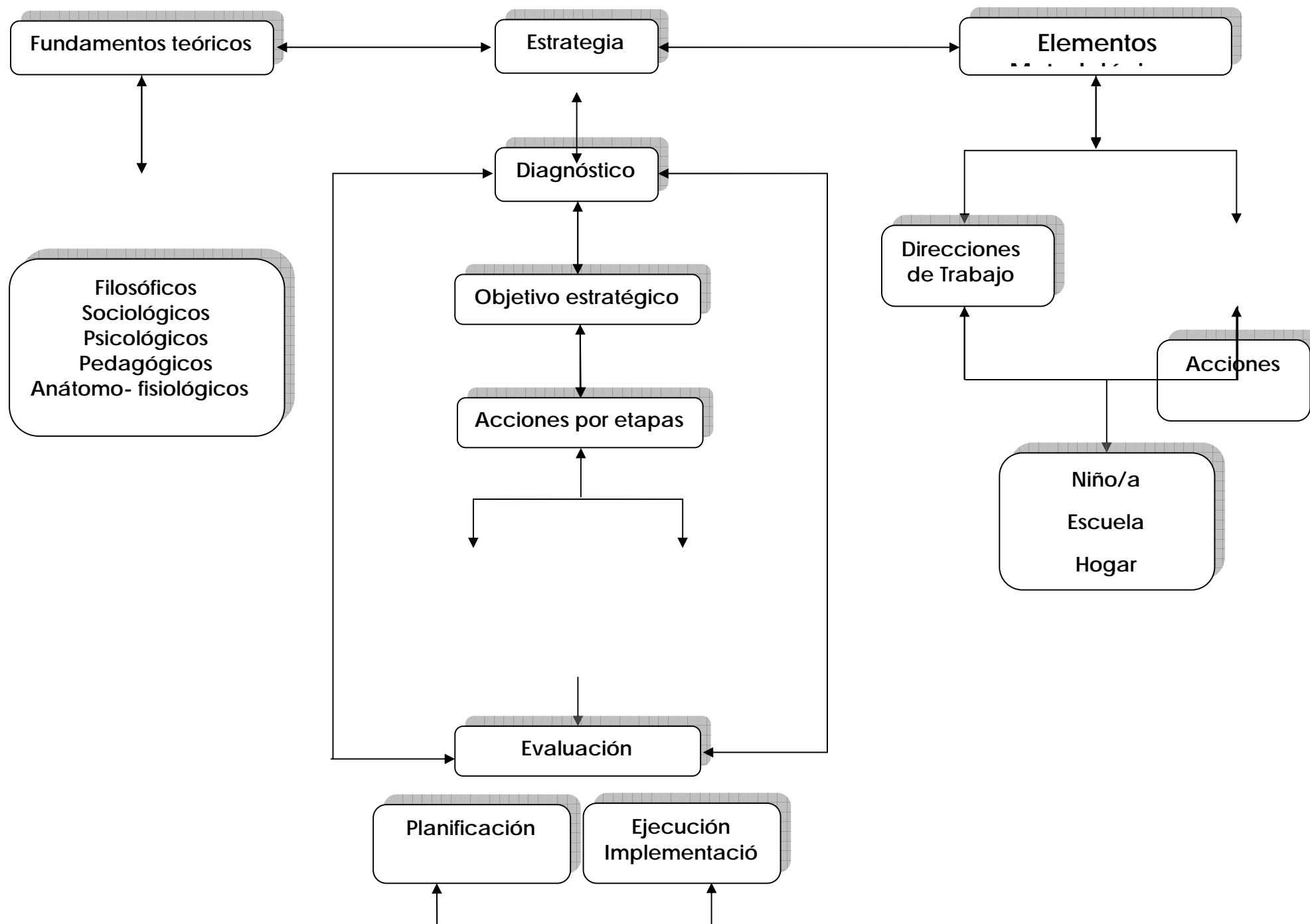
Estrategia de intervención educativa postural.

A partir de los presupuestos teóricos se define conceptualmente la estrategia de intervención educativa que tiene como objetivo: Lograr aprendizajes en la educación postural de los niños/as de la Educación Primaria que permita la profilaxis de deformidades posturales de tipo adquiridas.

Como se puede apreciar en la figura 1, la estrategia parte de un diagnóstico del entorno y de la organización del contexto donde es aplicada. Se sustenta en fundamentos teóricos y elementos metodológicos que permiten trazar el objetivo estratégico. Entre los elementos teóricos se encuentran los fundamentos filosóficos, sociológicos, psicológicos, anatómicos fisiológicos y pedagógicos. Desde lo filosófico se sustenta en el materialismo dialéctico histórico que pone de manifiesto las leyes generales del desarrollo, estas leyes se manifiestan de forma peculiar en cada ser que se convierte en un miembro activo de la sociedad y que percibe al mundo mediante la experiencia humana. Desde lo psicológico, se fundamenta en el paradigma histórico-cultural de Vigotsky y sus seguidores, cuya teoría permite valorar los elementos necesarios que conllevan a fundamentar teóricamente la propuesta. Desde lo sociológico busca la integración desde la reflexión pedagógica de aquellas ciencias como la sociología y la psicología, y su relación con la pedagogía. Esto permitirá orientar la práctica educativa al mismo tiempo que se impulsa el desarrollo de la teoría. Desde lo anátomo-fisiológico se fundamenta en el proceso de desarrollo mismo del niño/niña acorde con la edad y los procesos de maduración que ocurren en el Sistema Nervioso Central.

En lo referente a lo metodológico y en congruencia con su objetivo rector que es lograr aprendizajes en la educación postural de los niños/niñas de la Educación Primaria que permita la profilaxis de deformidades posturales adquiridas, se delimitan las direcciones de trabajo con sus objetivos específicos, así como las etapas con sus acciones, y los recursos didácticos que se emplean (manual de orientación a los docentes y cuaderno de trabajo de los alumnos/as), para dar cumplimiento al objetivo rector.

Figura 1 Representación gráfica de la estrategia de intervención educativa



El contexto familiar y educativo, es el elemento específico a transformar, en dependencia de los requerimientos y el alcance de la finalidad visto como el máximo desarrollo posible de sus educandos y para lo cual se elabora la estrategia de intervención. Las acciones constituyen el recurso que permiten materializar la estrategia, donde se destaca el carácter contextual de su puesta en práctica a partir de la necesaria definición de las condiciones en que se encuentra el objeto de transformación y la nueva cualidad a lograr.

Las Direcciones de trabajo van encaminadas a:

Preparación de los maestros. Impartir seminario de capacitación en forma de taller sobre temas posturales.

Preparación de los profesores de Educación Física. Impartir seminario de capacitación en forma de taller sobre temas posturales.

Orientación familiar. Realizar reuniones de padres propiciando debates sobre temas posturales.

Atención integral al niño/ña. Orientar al niño/a en temas posturales mediante propagandas y vías de trabajo en la escuela.

En la etapa de control y evaluación se realiza la valoración del proceso de implementación de la propuesta y los resultados obtenidos. Cabe destacar que el control se debe realizar continuamente para obtener un criterio objetivo y fundamentado que permita perfeccionar la propuesta y rediseñar el plan de acción de acuerdo a las necesidades de los educadores, la familia y los niños. La valoración se realiza al aprovechar las reuniones de padres lo que posibilita una apreciación integrada con todos los miembros participantes.

Todos estos elementos en una estrecha interrelación conducen a la potencialización del desarrollo postural de los niños/as objetos de estudio, mediante la transformación del contexto familiar y educativo, lo cual favorece una continua retroalimentación hacia el objetivo rector de la estrategia de intervención.

Conclusiones

El estudio diagnóstico permitió constatar la existencia de 153 deformidades de la columna vertebral en los sujetos (171) de la muestra estudiada y cómo, en un periodo de solo 14 meses, se produjo un incremento de 27 nuevas deformidades en sujetos de la misma muestra, corroborándose así la problemática planteada y la necesidad de este trabajo.

El estudio teórico efectuado, así como el diagnóstico, sirvieron además para hacer evidente la contradicción existente entre el potencial médico - terapéutico existente en el país para el tratamiento de deformidades posturales, y la ausencia de un trabajo profiláctico en las escuelas primarias, lo que propició ofrecer un nuevo enfoque dentro de la terapéutica que permitió establecer una estrategia como vía a su solución.

Se diseñó la estrategia partiendo del diagnóstico realizado teniendo en cuenta las características de la Cultura Física Terapéutica y la Educación Primaria, y basados en un objetivo rector fundamentado desde el punto de vista teórico y metodológico lo que permitió trazar las líneas de trabajo dirigidas a la potencialización del desarrollo integral del niño/a mediante la transformación del contexto familiar y educativo.

Los resultados obtenidos con la aplicación del criterio de expertos permitieron evaluar la estrategia como muy relevante para la profilaxis de las deformidades de tipo adquiridas en los niños/as de 5to grado de la Educación Primaria.

Recomendaciones

Realizar validación práctica de la estrategia en un período no menor de 3 años lo que permitirá constatar su efectividad.

Aplicar este estudio desde 1ro hasta 6to grado de la Educación Primaria, adecuando en cada grado las actividades a las particularidades de los niños, con el objetivo de realizar una labor profiláctica precoz que favorezca el proceso de prevención de deformidades de la columna vertebral por causas adquiridas que se producen fundamentalmente por la adopción, en estas edades, de hábitos posturales incorrectos.

Bibliografía

Alonso, R. y L. García, (1990) Cultura Física Terapéutica. (Guías y Contenidos de Estudio, Tomo II. I.S.C.F. La Habana-Cuba.

Álvarez Cambras, R. (1986.) Tratado de Cirugía, Ortopedia y Traumatología. Tomo II Editorial Pueblo y Educación, La Habana.

Blair S.N. y Cols, (1992). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela.

Casadevall Morales, Adriana (2006) Estrategia de superación profesional para el perfeccionamiento de la comunicación pedagógica con enfoque

personológico en los docentes de la carrera del profesor general integral de Secundaria Básica TG Ciego de Ávila, Cuba.

Colectivo de autores. (2006) Ejercicios Físicos y Rehabilitación. Tomo I, ISCF Manuel Fajardo, Centro de Actividad Física y Salud. Editorial Deportes, Ciudad de la Habana, Cuba.

Hernández Corvo, A. (2007) "El movimiento Infantil." Editorial Deportes. La Habana.

Hines, Thomas F. (1972) Postura. En: Sidney Licht. Terapéutica por el ejercicio. La Habana, Ed. Revolucionaria, Instituto Cubano del Libro. Tomado de la edición 1968.

Losada Robaina, M. (2003) Efectividad terapéutico rehabilitadora de un programa de ejercicios aplicado a pacientes de edad escolar (primaria y secundaria) afectados de deformidades en las extremidades inferiores y desviaciones en la columna vertebral. Tesis de Maestría en CFT ISCF Manuel Fajardo.

Paz Hernández, Y. (2005) Análisis del examen postural en alumnos de la escuela primaria José Martí. T. de Diploma. ISCF Manuel Fajardo.

Pérez Rodríguez, M. (2005). Estrategia Metodológica para la reeducación Postural de Escolares. Tesis en opción al Título de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Las Tunas.

Popov S.N. (1988). La Cultura Física Terapéutica, Ed. Pueblo y Educación.

Ruiz Aguilera, A. (s/a) "Metodología para la determinación de la carga docente del libro de texto". "Car-Doc.It", Material en soporte magnético.

Lavilla Royo, F. J. (2003) Los videojuegos y los niños. Clínica Universitaria de Navarra Disponible en: <http://www.cun.es/> . Consultado el 18 junio 2006.

Luque, Z. (2005) Estudio de desviaciones de la columna vertebral en los alumnos de educación primaria. Tesis de Diploma ISCF Manuel Fajardo.

Tribastone F. (1991) Educación motora y gimnasia correctiva. En su: Compendio de Gimnasia Correctiva. 2da Edición. Barcelona. Ed. Paidotribo.

Vigostki, L.S (1987) Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores. Editorial científico técnica, La Habana.

ESTRATEGIA EDUCATIVA INTERSECTORIAL PARA LA PREVENCIÓN DE LA MORBIMORTALIDAD MATERNO – INFANTIL.

Autores: M.Sc. Yamila Fernández Nieves.

M.Sc. Maylene López Bueno.

Lic. Leirys Piedra Guerra.

M.Sc. Noemí Roig Méndez.

Institución: UCCFD “Manuel Fajardo”

Modalidad: Poster.

Resumen

Los trastornos del neurodesarrollo, constituyen los principales generadores de discapacidad severa en la infancia y por consiguiente, de aquí se derivan las NEE más significativas; su etiología se enmarca principalmente en los periodos pre y perinatal.

De esta manera, la atención prenatal y temprana, están llamadas a convertirse en el primer eslabón si de prevención de neurodiscapacidad en la infancia se trata. Sin embargo, para que las estrategias que se implementen, resulten verdaderamente preventivas, se impone que su abordaje sea interdisciplinario e intersectorial.

La Promoción de la Salud no concierne exclusivamente al sector sanitario, sino que exige la acción coordinada de todos los implicados: los gobiernos, los sectores sanitarios y otros sectores sociales y económicos, incluido el sector educativo; en nuestro país, involucra especialmente al profesional de la Cultura Física, particularmente a aquel que se desempeña en el ámbito de la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica, con poblaciones especiales.

Con los antecedentes expuestos, nos formulamos el siguiente problema científico: ¿cómo lograr una mayor eficiencia de las acciones de Promoción para la Salud,

que tributen a la prevención de los trastornos del neurodesarrollo y las necesidades educativas especiales?

Nuestro objetivo quedó enmarcado en elaborar una estrategia educativa intersectorial, que tribute a potenciar la salud materna y neonatal.

Los resultados obtenidos permitieron lograr la combinación lógica de actores, y factores, que tributan a garantizar acciones concretas en las cuatro áreas priorizadas por el Departamento Reducir los Riesgos del Embarazo, de la OMS.

ESTRATEGIA PARA LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS TERAPÉUTICOS EN PACIENTES DIABÉTICOS TIPO II DEL HOSPITAL MILITAR MONJA BLANCA DE LA CIUDAD DE GUATEMALA.
Autores: Lic. Alby Johana Aguilar Chàvez - Guatemala.

Correo: free51alby@gmail.com

Msc. Dayma Garcia

Resumen

La Diabetes Mellitus es una enfermedad que preocupa a la salud pública a nivel mundial, por ser una patología no trasmisible de tendencia al aumento rápido y por la seriedad y diversidad de sus complicaciones crónicas de esta. Durante los últimos 25 años se han incrementado de manera dramática el número de personas con diabetes en el mundo. En Guatemala de los cuatro pilares fundamentales en tratamiento de pacientes diabéticos. El ejercicio físico como parte de este tratamiento no se considera como una herramienta fundamental en el manejo de la diabetes, no existe una estrategia para implementar un programa de ejercicios físicos terapéuticos para diabéticos tipo II, del Hospital Militar Monja Blanca de la ciudad de Guatemala, como en todo el país. Este trabajo tiene como objetivo *Elaborar una estrategia para la aplicación de un programa de Ejercicios Físicos Terapéuticos para pacientes diabéticos tipo II del Hospital Militar Monja Blanca, de la Ciudad de Guatemala*, teniendo en cuenta las enfermedades asociadas y características individuales de cada paciente, En él se proponen en una primera fase el diagnóstico de la situación actual de la implementación de estrategias para la aplicación de programas de ejercicios. Existe estrecha relación entre la enfermedad diabética y la arteriosclerosis, la obesidad y la hiperlipoproteinemia Para realizar esta investigación se utilizaron métodos teóricos, empíricos y estadístico-matemáticos. Los resultados de esta investigación son un aporte muy importante a la población diabética que acude a recibir los servicios en el hospital Militar Monja Blanca de la Ciudad de Guatemala

Introducción

La Diabetes Mellitus es una enfermedad con mayor preocupación dentro de la salud pública a nivel mundial, por ser una patología no trasmisible de tendencia al aumento rápido y por la seriedad y diversidad de sus complicaciones crónicas de esta. Durante los últimos 25 años se han incrementado de manera dramática el número de personas con diabetes en el mundo.

De acuerdo a estimaciones realizadas por investigadores entre 1994 y 2000, el número de pacientes con diabetes en el mundo en el año 2000 existía ya alrededor de 150 millones de personas con diabetes y se espera que de continuar las tendencias actuales; en el año 2010 ese número ascienda a 225-230 millones y para el año 2025 el alcance alarmante de esta cifra es de 300 millones de pacientes diabéticos.

La Diabetes es una enfermedad crónica y progresiva que tiene un origen multifactorial, en el que participan varios factores genéticos y varios factores medioambientales, mas que una enfermedad es un síndrome clínico caracterizado por la elevación inapropiada de la glicemia basal y/o postprandial, con el desarrollo a largo plazo de alteraciones Microvasculares, Macrovasculares. Los criterios de clasificación actuales se basan no en el tratamiento sino en la etiología de la diabetes, lo que permite definir mejor los grupos:

Diabetes Mellitus tipo I (DMI): Se caracteriza, generalmente, por el comienzo súbito, disminución de la secreción de insulina (insulinopenia o hipoinsulinemia) y dependencia de la insulina de por vida; además, es mas propensa a la cetosis. Puede presentarse a cualquier edad, aunque es mas frecuente en niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Diabetes Mellitus tipo II (DMII): Esta forma suele presentarse con escasos síntomas y ser solapada. Las personas con este tipo de enfermedad diabética no suelen requerir insulina para su control y no son propensos a la cetosis. Pueden presentar hiperinsulismo (aumento de los valores de insulina), niveles normales de insulina y hasta, menos frecuente, insulinopenia ligera. Usualmente aparecen después de los 40 años de edad, aunque pueden ser observadas en cualquier grupo etario.

Actualmente se comporta de forma contrastante la Diabetes Mellitus tipo I respecto a la Diabetes Mellitus tipo II, comportándose como una autentica

epidemia, esta representa un 90 % del total de los casos de diabetes en todas las regiones del mundo. Su distribución por edad de la DM2 se encuentra en un primer grupo etéreo de adultos comprendidos entre los 40 y 59 años que representan 54 millones de pacientes, seguido por el grupo de 60 a 79 años con 48 millones de pacientes y el grupo de 29 a 39 años con 23 millones. Respecto a la distribución por sexo es bastante similar entre los dos géneros y su distribución por áreas urbanas y rurales se concentra fuertemente en las zonas rurales sin embargo en los latinoamericanos; presentan una fuerte disociación en las condiciones de vida entre las áreas rurales y las urbanas.

Las personas con Diabetes tienen una esperanza de vida reducida y una mortalidad 2 veces mayor que la población general. Mejorar el cuidado y tratamiento de la diabetes aumentaría la esperanza de vida de estas personas, actualmente existen cuatro pilares fundamentales en el tratamiento de pacientes con Diabetes que son:

- Educación diabetológica progresiva y continua.
- La dieta individualizada.
- Ejercicios físicos.
- Fármacos.

Es necesario un enfoque terapéutico integral en el tratamiento del paciente diabético, ya que solo con el incumplimiento de un solo aspecto no se lograría el control metabólico.

En Cuba desde 1975, el Instituto Nacional de Endocrinología elaboró un Programa Nacional de atención integral al diabético con el propósito de Disminuir los efectos de la diabetes Mellitus sobre la población con una serie de objetivos donde se encuentra, mejorar la calidad de vida del paciente, incluyendo una serie de acciones que conformar una estrategia para la aplicación de dicho programa.

En Guatemala a pesar del conocimiento de los pilares fundamentales en tratamiento de pacientes diabéticos, El ejercicio físico como parte de este tratamiento no se considera como una herramienta fundamental en el manejo de la diabetes, aun no se cumple con un tratamiento integral al paciente diabético y la no existencia de una estrategia para implementar un programa de ejercicios

físicos terapéuticos para diabéticos tipo II, del Hospital Militar Monja Blanca de la ciudad de Guatemala, como en todo el país, promueve la interrogante de nuestro

PROBLEMA CIENTÍFICO:

¿Cómo a través de una estrategia se mejora el tratamiento de Pacientes diabéticos tipo II del Hospital Militar Monja Blanca de la Ciudad de Guatemala?

OBJETO DE ESTUDIO:

Proceso de la Actividad Física Terapéutica en el paciente diabético tipo II.

CAMPO DE ACCIÓN:

Ejercicios Físicos Terapéuticos para pacientes diabéticos tipo II.

OBJETIVO

Elaborar una estrategia para la aplicación de un programa de Ejercicios Físicos Terapéuticos para pacientes diabéticos tipo II del Hospital Militar Monja Blanca, de la Ciudad de Guatemala.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS:

1. ¿Cuáles son los antecedentes Teórico Metodológicos que sustentan el empleo de los ejercicios físicos terapéuticos en pacientes diabéticos?
2. ¿Cuáles es la situación actual del tratamiento del diabético tipo II del Hospital Militar Monja Blanca de la Ciudad de Guatemala?
3. ¿Qué acciones y ejercicios físicos son las más adecuadas para una estrategia y un Programa de Ejercicios Físicos Terapéuticos en Diabéticos tipo II?
4. ¿Cuál sería la pertinencia y viabilidad de una adecuada estrategia para la aplicación del programa de ejercicios físicos terapéuticos en pacientes diabéticos tipo II del Hospital Militar Monja Blanca de la Ciudad de Guatemala?

Tareas Científicas:

1. Valoración de los antecedentes teórico metodológicos que sustentan el empleo de los ejercicios físicos terapéuticos en pacientes diabéticos.
2. Diagnóstico de la situación actual del tratamiento de los pacientes de diabéticos del Hospital Militar Monja Blanca de la Ciudad de Guatemala.
3. Elaboración y selección de las acciones y ejercicios físicos que se van incluir en la estrategia y programa de ejercicios físicos terapéuticos en pacientes diabéticos tipos II del Hospital Militar Monja Blanca.

4. Validación de la Estrategia por criterio de expertos, del Programa de ejercicios físicos terapéuticos para pacientes diabéticos tipo II del Hospital Militar Monja Blanca de la Ciudad de Guatemala.

TIPO DE ESTUDIO:

La presente investigación es experimental, según el alcance es transversal, según su objetivo es descriptiva.

MÉTODOS TEÓRICOS:

Histórico – Lógico: En la descripción del orden lógico de la evolución histórica de la diabetes Mellitus en Guatemala y el mundo, como fue evolucionando en el tiempo, sus características y su cientificidad.

Analítico – Sintético: En la sistematización de los conceptos fundamentales de aspectos teóricos metodológicos.

Inductivo- Deductivo: Interpretación de los fundamentos teóricos del problema, desde las particularidades del tratamiento integral del diabético a la elaboración de la estrategia para la aplicación de un programa de ejercicios físicos terapéuticos para ellos.

Métodos Empíricos:

Entrevista: Se realizará a médicos, técnicos y dirigentes del Hospital Militar Monja Blanca, con el objetivo de conocer la situación actual del tratamiento de los pacientes diabéticos tipo II.

Encuesta: Se realizará a los pacientes diabéticos del Hospital Militar Monja Blanca, con el objetivo de conocer el nivel de conocimiento acerca de la diabetes, enfermedades asociadas, atención médica que reciben y la importancia del ejercicio físico para su tratamiento.

Revisión de Documentos: Se empleará en la revisión de las historias Clínicas de los pacientes y revisión de documentos oficiales.

Criterio de Expertos. Se aplicará para la validación de la estrategia a través del Método Delphy.

Los datos se procesarán mediante la utilización del programa SPSS 11.5.

Desarrollo:

A nivel mundial el continente europeo ha implementado acciones en la aplicación de programas de ejercicios en sus pacientes diabéticos. En América del norte ha

destacado la necesidad de cambiar las conductas y mejorar la adhesión al tratamiento. En América latina se encontró la existencia de un programa de ejercicios físicos para diabéticos. En Cuba desde 1975, el Instituto Nacional de Endocrinología elaboró un Programa Nacional de atención integral al diabético el cual lleva como propósito de Disminuir los efectos de la diabetes Mellitus sobre la población con una serie de objetivos donde se encuentra, mejorar la calidad de vida del paciente, incluyendo una serie de acciones que conformar una estrategia para la aplicación de dicho programa. Por otra parte La Dirección del INDER construyo el programa de ejercicios físicos terapéuticos para diabéticos que se proyecta a la atención de todas las personas con enfermedades no transmisibles, Esta tarea se desarrolla con dos sentidos, uno como trabajo profiláctico, evitando el surgimiento de algunas enfermedades y el mantenimiento de la salud y otro con el uso del ejercicio físico terapéutico como medio fundamental de reducir los riesgos de determinadas enfermedades contribuyendo una extensión masiva de las actividades de prevención y de rehabilitación en la comunidad.

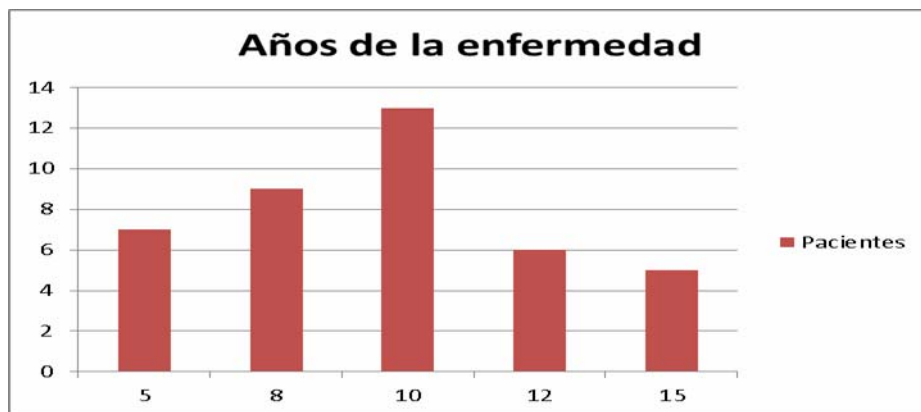
En Guatemala dentro del tratamiento a la diabetes, se cubre la parte medicamentosa y el control de nutricional del paciente sin embargo en los en la educación diabetológica, la práctica de los ejercicios físicos como pilares del tratamiento integral no se toman con mucha importancia. La mejoría en el cuidado de la diabetes aumentaría la esperanza de vida de estas personas, pero esto a su vez llevaría una mayor incidencia de complicaciones micro-vasculares (nefropatía y retinopatía) y macro-vasculares (enfermedad coronarias, cerebro-vasculares y vasculares periféricas) ya que la edad y la duración de la Diabetes son los principales factores de riesgo no controlables, por lo que será necesario aplicar los conocimientos existentes o desarrollar tecnologías capaces de prevenir la aparición de la enfermedad y de sus complicaciones, lo que contribuirá a reducir la carga económica que origina en la sociedad.

Situación Actual y Resultados obtenidos:

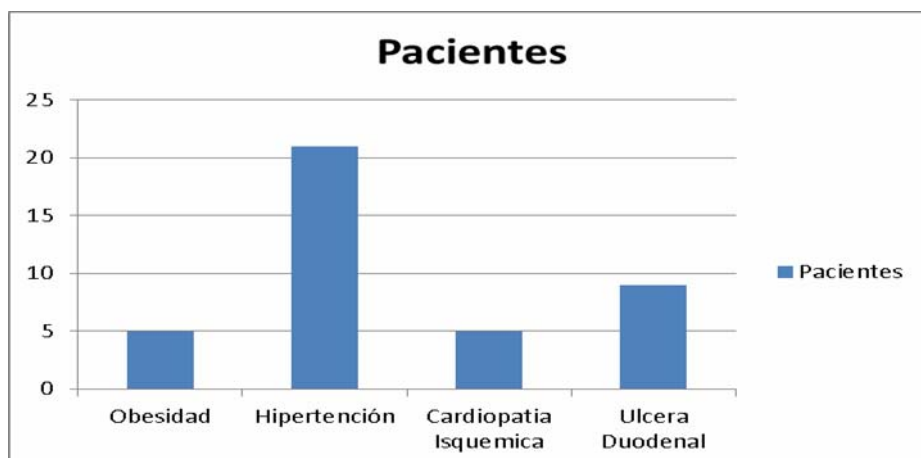
Análisis de resultados de las encuesta aplicadas a 40 adultos diabéticos con el objetivo de conocer el nivel de conocimiento con respecto a su enfermedad, hábitos de nutrición, enfermedades asociadas y beneficio de la actividad física.

- Pobre educación diabetológica expresada en el bajo nivel de conocimiento con respecto a su enfermedad a los factores riesgos asociados a la misma.
- Predominio de hábitos nutricionales incorrectos,
- Alto consumo de medicamentos
- Ausencia de práctica de actividades físicas de forma sistemática.
- Bajo nivel de conocimiento con respecto a los beneficios que reporta la actividad física en el adulto diabético.

Al preguntar el tiempo de ser diagnosticado diabético, los resultados muestran que 13 pacientes tienen 10 años de padecer diabetes.



Después de revisar las historias clínicas de Los pacientes diabéticos tipo II del hospital Militar Monja Blanca, y haber aplicado la encuesta. Se encontró que el 100% de los pacientes padecen de otra enfermedad asociada.



Se revisaron las acciones de atención al diabético existentes en el Hospital Militar Monja Blanca, lo cual la indica que los pacientes atendidos por áreas de especialidad médicas, en relación con las enfermedades asociadas con la diabetes, su control nutricional



En lo que respecta de actividad física los pacientes no toman este como parte de su tratamiento, donde se refleja más de un 50% de ellos no practican ejercicios físicos y solamente un 12.5% practican actividad físico.

Diseño de la Estrategia para la aplicación de un programa de ejercicios físicos terapéuticos en pacientes diabéticos Tipo II del hospital Militar Monja Blanca de la Ciudad de Guatemala.

Elementos a Tener en cuenta:

- Educación y promoción
- Auto ayuda
- Rehabilitación integral
- Integración social
- Conservar la actividad funcional
- Disminución de los usos de medicamentos

Antes de realizar el ejercicio hay que tener una serie de precauciones:

1. Es necesario valorar como está la glucemia antes de iniciar el ejercicio.
2. Plantearse el tipo de ejercicio a realizar, la insulina y la alimentación previa.
3. Hay que poner la insulina previa al ejercicio fuera del área que va a ser activada durante este. Por ejemplo en los brazos si se va a correr o el abdomen si es natación.
4. El ejercicio permite que la glucemia descienda, cuando se practica, repercutiendo hasta 12-24 horas después de haberlo realizado.

5. Efectos adversos sobre el control metabólico:

Posibilidad de aparición de hipoglucemia precoz y/o tardía hasta 24 horas después de practicarlo.

1. Hiperglucemia inducida por el ejercicio: en el niño diabético la respuesta al ejercicio intenso e inhabitual es anormal y puede producir hiperglucemia.
2. Hiperglucemia y cetosis, especialmente en niños con déficit de insulina o mal controlados.

Los **tipos de ejercicios** aconsejados para practicar a las personas diabéticas son los de baja resistencia (aeróbica) porque favorecen la circulación sanguínea periférica, mejorando la oxigenación y nutrición de todas las células. Ejemplo: "footing", bicicleta, natación, fútbol, saltar a la cuerda, etc.

No son aconsejables los ejercicios de alta resistencia (anaeróbica) porque disminuyen la oxigenación de los tejidos en actividad y aumentan la tensión arterial.

Para que el ejercicio sea **más eficaz** precisa ser:

1. Diario o a días alternos
2. Regular es decir: a la misma hora, intensidad y duración
3. Aeróbico, no debe llegar al agotamiento
4. Debe ser estimulante y divertido (se consigue mejor en grupo que individualmente)

INDICACIONES METODOLOGICAS PARA LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO.

1. La elección de los ejercicios físicos para el diabético debe ser con la participación de grandes grupos musculares (tronco, extremidades superiores

e inferiores), en los cuales la utilización de azúcar aumenta más que en el trabajo de los grupos musculares pequeños.

2. Los ejercicios deben ser lentos y no de gran intensidad
3. Deben ser dosificados en forma gradual y progresiva para adaptar el organismo y siempre orientados por el médico.
4. Hay que tener en cuenta, la edad, el sexo, el grado de control metabólico.
5. En los niños y adolescentes se realizan juegos dinámicos y deportes que no pongan en peligro la vida del paciente.
6. La frecuencia recomendada es de 3 veces por semana como mínimo y 5 veces por semana como máximo.
7. El tiempo de duración de la clase es de 45 a 60 minutos.
8. La intensidad de la carga debe ser baja o media.
9. El aumento de la carga debe ser de forma progresiva.
10. El ejercicio físico en el diabético es postprandial (después de haber ingerido algún alimento).

Bibliografía:

- Asociación Latinoamericana de Diabetes. Guías para el diagnóstico y tratamiento de la diabetes Mellitus. Consultado en www.alad.org. Febrero 2011.
- Barr, P. (1997) *Cómo controlar su Diabetes*. Indianapolis: Ely Lilly.
- Barrios, A. (1998). *Manual para el deporte de iniciación y el desarrollo*. La Habana, DEPORTES.
- Carbajal, Francisco. (1989) *Diabetes Mellitus y ejercicio físico*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Colectivo de Autores. *Adaptación fisiológica del organismo al esfuerzo*. (1ra Edición) Barcelona. Paidotribo.
- Lamb, D. (1978). *Fisiología del ejercicio (Respuesta y adaptaciones)*. Madrid: Augusto. E.
- López Chicharro, José (1998) *Fisiología del ejercicio* (2da Edición) Madrid Medicina Panamericana.
- Sierra, Ivan. (2001). *Hacia el manejo práctico de la Diabetes Mellitus tipo 2*. Colombia: Novo Nordisk.
- Stumpp, Ulrich. (1998) *Adquirir una buena condición física jugando*. Madrid: Paidotribo.

**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL PODEL POPULAR PARA LA EDUCACIÓN
UNIVERSITARIA
UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR
SAN CARLOS- VENEZUELA**



**ESTRATEGIA TERAPÉUTICA PARA NIÑOS CON OBESIDAD DE 7 A 12
AÑOS DE EDAD.**

AUTOR:

Msc. JESÚS MANUEL MARÍN CARDOZO

jesusmarin.uds@gmail.com

RESUMEN

Esta investigación surge de la necesidad de facilitarles a los profesionales de la Cultura Física de una estrategia terapéutica con los elementos necesarios para la atención de los niños obesos con un carácter integrador. Por lo tanto, el estudio estuvo encaminado al diseño de una estrategia con una nueva concepción desde la Cultura Física Profiláctica y Terapéutica que favorezca la rehabilitación de la obesidad infantil. Este resultado científico se alcanzó durante el periodo comprendido del 2009-2010. La validación científica se obtuvo mediante la valoración omitida por el criterio de expertos, considerando que la misma puede mejorar la salud de los niños, recuperar y mantener un peso ideal y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles de la población para la cual fue elaborada la estrategia.

Palabras claves: Estrategia terapéutica, obesidad infantil y Salud.

INTRODUCCIÓN

Al avanzar en las diferentes etapas de la vida, la salud se va viendo deteriorada, como consecuencia no solo por las enfermedades sino por el desequilibrio en el bienestar físico y social de las personas. En términos generales, la calidad de vida va a definir el grado de resistencia que tenga una persona en su agitada vida diaria. En este sentido, la obesidad representa un problema de salud pública global en todo el mundo, independiente del nivel de desarrollo de los países, por lo que ha sido catalogada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como *“la epidemia del siglo XXI”*. La infancia es la época de la vida en la que se establecen patrones, hábitos y estilos de vida que condicionarán el comportamiento alimenticio en la etapa adulta y la adquisición y mantenimiento de obesidad.

Según estimaciones de la OMS 2007, por primera vez en la historia el número de personas obesas en el mundo, (aproximadamente el 25 % de la población mundial), supera el número de quienes padecen hambre, que se estima son más de 200 mil millones, hoy en día muere más personas por obesidad que por desnutrición. Esta enfermedad es un factor de riesgo para importantes causas de muerte tales como la enfermedad cardiovascular, varios tipos de cáncer y diabetes, por lo que está ligada a una gran disminución de la expectativa de vida.

Según las últimas estimaciones de la International Obesity Task Force (IOTF) de 2004 uno de cada diez niños en edad escolar presenta sobrepeso, es decir, alrededor de 155 millones de niños en todo el mundo y son obesos el 2-3% de los niños de edades comprendidas entre 5-17 años de edad, es decir, 30-45 millones de niños en todo el mundo. La obesidad infantil se distribuye de forma desigual entre las distintas regiones del mundo e incluso dentro de la población del mismo país, pero en general se incrementa rápidamente, llegando a presentar características epidémicas en algunas zonas.

En este sentido, el 65,2% de la población venezolana mayor de 15 años tiene sobrepeso. Eso nos ubica como el vigésimo cuarto país más gordo del planeta,

según el más reciente ranking de la OMS 2008. El origen de la estadística radica en que los más vulnerables son fáciles de seducir: Los niños tienen un ambiente que los lleva a engordar, la comida de fácil elaboración y por ende las grandes calorías que le reportan para su cuerpo es la principal causante de la obesidad.

En el análisis de los estudios que le anteceden, así como, los programas y actividades deportivas y físico-recreativas para la prevención y tratamiento de esta enfermedad, se pudo determinar limitaciones en sus concepciones para el trabajo con este tipo de población, resaltando el pobre seguimiento de los niños para evitar la progresión de la enfermedad y no constar en las instituciones con una estructura de trabajo que permita un seguimiento integral del grupo objeto de estudio.

Como objetivo general se propuso; Diseñar una estrategia terapéutica de ejercicios físicos con carácter integrador que, desde la Actividad Física y Salud, favorezca la rehabilitación de niños de 7 a 12 años de edad pertenecientes a la Escuela Básica Carlos Vilorio del Municipio San Carlos.

La importancia de los resultados de la investigación está dada en la elaboración de una estrategia para la intervención a través de la actividad física terapéutica para la población infantil al disminuirle el grado de obesidad y sobrepeso en edades de alto riesgo para su salud. Es un tratamiento totalmente factible para la salud de los menores que no requiere de recursos sofisticados y es de fácil introducción en la práctica, constituyendo una herramienta de trabajo para los especialistas de la actividad física terapéutica. Posibilita desde la propia actividad física intervenir en otros pilares como el apoyo psicológico y la dieta, significando la integralidad de este tipo de tratamiento y lo beneficioso para provocar el cambio de los sujetos hacia estilos de vida saludables que le garanticen mejor calidad de vida.

La aplicación de los resultados de esta investigación facilitará a los especialistas de la actividad física terapéutica, profesores de educación física y la salud en la comunidad contar con una herramienta de trabajo para la

profilaxis y tratamiento de la obesidad infantil desde una perspectiva integral que podrá extenderse a otras instituciones docentes del municipio.

Las limitaciones que pudiera tener serian de carácter subjetivo en dependencia del apoyo que los organismos y factores comunitarios involucrados le den. Se aportará una estrategia para la intervención profiláctica terapéutica sobre la base de acciones de educación para la salud y ejercicios terapéuticos teniendo en cuenta los enfoques actuales para dar solución a la problemática de la obesidad infantil y posibilitando que los niños puedan modificar su estilo de vida hacia una forma saludable. Las acciones propuestas para el tratamiento se pueden desarrollar en el contexto comunitario escolar por cuanto no implican recursos costosos y son de fácil aplicación en la práctica.

Muestra y Metodología.

La investigación se realizó a través de un estudio descriptivo, para conocer las peculiaridades de la comunidad escolar, y las características biológicas que condicionan las expectativas del grupo objeto de estudio, lo cual permitió proyectar las acciones para la atención de forma personalizada de la obesidad infantil.

Población.

El estudio se realizó en la escuela básica Carlos Vilorio de la comunidad 23 de enero del municipio Ezequiel Zamora, estado Cojedes. Para la investigación fue seleccionada una población de 72 niños de forma intencional con características de alteraciones metabólicas pertenecientes al turno matutino, para conformar el 100%, que asisten de manera regular en el periodo 2009 -2010.

Participaron además 30 expertos en la reelaboración y validación de la estrategia en todo el periodo de duración del estudio.

Variables e indicadores del estudio.

Las variables relevantes de estudio son:

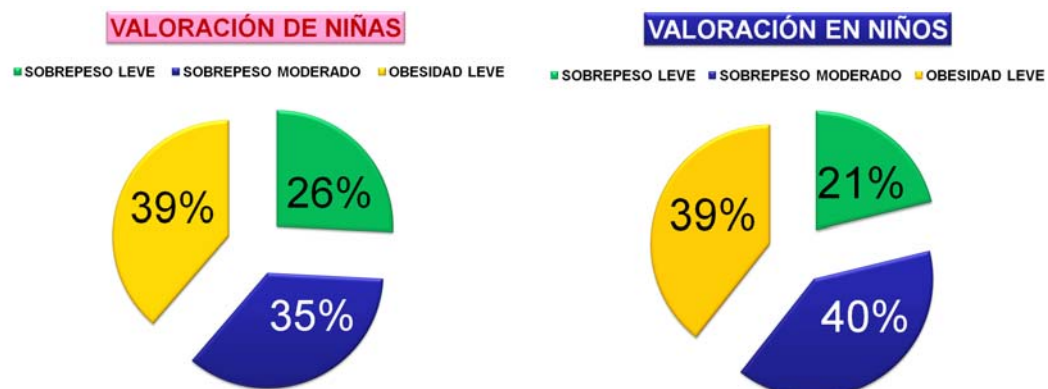
- **Independiente:** la estrategia terapéutica para niñas y niños obesos de 7 a 12 años de edad.
- **Dependiente:** influencia que pudiera tener la rehabilitación de las niñas y niños.

A los efectos del estudio descriptivo, la variable independiente (estrategia) se considera como el proceso de rehabilitación que se lleva a cabo con la muestra elegida para lograr un peso ideal para los niños a través de estilos de vida saludables, bajo la guía metodológica de la estrategia propuesta. La variable dependiente (influencia que pudiera tener la rehabilitación de los niños), se operacionalizó mediante los siguientes indicadores:

En la investigación se controlaron diferentes variables ajenas como son: edad, alimentación, ingestión de medicamentos, antecedentes patológicos personales.

Resultados de las pruebas de peso y talla de la población objeto de estudio.

Para determinar el grado de obesidad infantil según la tabla de percentiles basada en un estudio longitudinal y transversal propuesta por la Fundación Faustino Orbegozo Eizaguirre. I.S.B.N. 84-607-9967-0, en función del sexo.



Propuesta de estrategia terapéutica para niños obesos de 7 a 12 años de edad.

La concepción de la estrategia presenta un **carácter profiláctico-terapéutico**, por consiguiente se dirige a la prevención de la obesidad, la recuperación y mantenimiento de la condición física después de alcanzar el peso ideal, lo que limita la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles. Este progreso debe repercutir en el **bienestar físico, psicológico y social** de los niños.

En lo respecta a lo **educativo**, se basa en **el aprendizaje** de los niños se favorecerá mediante **un proceso consciente** que reafirme la necesidad, utilidad y los procedimientos de los ejercicios físicos a realizar en su prevención y recuperación, a través de acciones didácticas en aras de atenuar las secuelas de esta enfermedad. Esta concepción identifica la necesidad de que las acciones de **enseñanza-aprendizaje** se realicen **a la par con la intervención terapéutica**, teniendo en cuenta que, el estado psicológico y las limitaciones físicas que presentan las niñas y niños obesos, limitan las mismas.

La **educación de los niños desde su primer intervención** sobre su proceso salud-enfermedad favorece que se **conviertan en un ente activo en su rehabilitación**, de modo que la influencia de la estrategia tenga no solo **alcances físicos e higiénicos; sino, también, socio-psicológicos**, al integrar a la familia, amigos, compañeros de clases, personal docente y no docente de la institución como también la del profesor de educación física u otras personas con relaciones afectivas con los niños **en función de la adquisición de una cultura profiláctica y terapéutica**, que le permita enfrentar por sí solas la rehabilitación física.

El carácter integrador se fundamenta a partir de que, a diferencia de los programas de nutrición y pediatría donde solo se prescriben acciones sin la sistematización adecuada de la actividad física terapéutica, en esta propuesta se consideran otras actividades programadas en **dependencia de la características y posibilidades** de los grupos formados en la escuela, que **contribuyen a la socialización** del trabajo que se realiza con estos niños,

influyendo en su **bienestar socio-psicológico**. También está **conceptualizado como integrador** porque en su diseño asume el Enfoque Holístico educación para la salud, introducido por la Sociedad de Medicina Holística de Estados Unidos desde los años 60, la cual lo conceptualiza como una forma de **prevenir, diagnosticar y tratar** las enfermedades desde una **posición integradora**.

Basado en este enfoque el autor plantea la necesidad de que la salud de los niños debe considerarse en términos de su **funcionamiento total, reconocerlo de forma integral, sin separar los componentes físico, social y emocional de su salud**. Estos aspectos involucran a especialistas, que desde su ciencia, deben intervenir durante la atención y rehabilitación de los obesos, cuestión que le confiere a este proceso un mayor carácter científico. La **aplicación de la estrategia** por el profesor de Educación Física y el licenciado en Actividad Física y Salud, debe estar unida a la del **médico pediatra, nutricionista, dermatólogo, familiares y personal docente y no docente de la institución y bien la característica del caso el psicólogo**, entre otros, como integrantes del equipo multidisciplinario para la atención de los niños, logrando así incidir en las líneas fundamentales de la intervención profiláctica terapéutica.

En la medida que se **integre al resultado médico**, el trabajo para lograr el **bienestar físico y psicosocial** de los obesos y no obesos se estará contribuyendo a lograr una atención integral de éstas desde la Cultura Física Profiláctica y Terapéutica, disciplina que prepara al profesional para **explorar el medio social y la psiquis** del hombre y no solamente los aspectos biológicos de su enfermedad, por lo que tiene un espectro más amplio para la solución de los problemas, no solo del **individuo sino de la familia y la comunidad**.

El diagnóstico compone el punto de partida de toda intervención con los escolares, **responde a la concepción integradora**, que lo ubica en un proceso dinámico y continuo, que lejos de identificar el diagnóstico como una caracterización inicial, **lo define como un proceso en forma de decisiones**,

en el que la evaluación constante de los niños y el control de la eficacia de la estrategia hace posible definir en cada etapa las acciones a realizar, con miras de satisfacer las necesidades físicas y psicosociales a través de una atención personalizada.

Se propone que el desarrollo **se efectúe por etapas**, atendiendo todos los grupos implicados que transitan por diferentes momentos del proceso salud-enfermedad y cada uno tiene características específicas. Las actividades que se proponen en la primera y segunda etapas de la estrategia, presentan un **enfoque colectivo**, que posibilita **la exploración y estimulación de las potencialidades educativas** en función de las respuestas a las necesidades del aprendizaje para la prevención y tratamientos de enfermedades crónicas no transmisibles en niños obesos, para que, por sí solos sean capaces de realizar el abordaje de esta población. En ellas se evidencia también, su **carácter correctivo**, en función de atenuar los estilos de vida inadecuados adoptados en la escuela, la familia y la comunidad que conducen velozmente al desarrollo de la enfermedad, trastornos alimenticios, concienciación del problema y la inactividad física. La tercera etapa presenta un **enfoque individual**, el cual posibilita el trabajo como grupo clase en función de mejorar la condición física y tratar atendiendo las características metabólicas del tipo de obesidad que presentan los niños.

Es por ello, que para aplicar la concepción se requiere **de profesionales** con excelentes condiciones ético-morales, psicopedagógicas, de trabajo en grupo, transformador de los procesos y actividades de la Cultura Física Profiláctica y Terapéutica, con una visión integral para poder obtener un verdadero bienestar biosicosocial en los obesos.

Además la estrategia cumple con una **función social al contemplar acciones que promueven la educación par la salud**, término usado cuando Sigerist H, definió las cuatro grandes tareas de la medicina, según Milton T, citado por Centelles M en el tomo 1 de Medicina General Integral de Sintés Á (2001), donde consideran que el concepto de promoción de salud está bien

establecido y universalmente aceptado, y consiste en: “Proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social, un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente”. Todo lo hasta aquí descrito, permite concebir una visión general de la concepción, a partir de considerar que el proceso de rehabilitación física **prepara a los niños para la vida**, que actúa como elemento motivador, en busca de **una comprensión de la rehabilitación** por parte de éstos, no solo en sus aspectos fisiológicos; sino también para lograr su bienestar psicosocial y su más completa incorporación a la sociedad en la adolescencia y adultez, con las menores limitaciones físicas y riesgos de contraer enfermedades crónicas no transmisibles .

CONCLUSIONES

1. Los criterios de la comunidad científica respecto a los tratamientos terapéuticos de la obesidad infantil, enfatizan en la necesidad que cada día sean menos polémicos, observándose en las últimas décadas avances en las formas de tratar la enfermedad y que la rehabilitación física tiene un carácter multifactorial en función del bienestar de los niños.
2. En el grupo objeto de estudio no existen limitaciones motrices que impidan la realización de ejercicios físicos planificados para el tratamiento de la obesidad, además la escuela cuenta con el personal humano necesario para desarrollar las acciones, como también con el espacio físico para la puesta en practicas de las mismas.
3. La concepción de la estrategia terapéutica propuesta asume un carácter preventivo, educativo e integral a partir de los sustentos de la Cultura Física Profiláctica y Terapéutica, lo que permite la atención comunitaria a niños con obesidad.
4. La estrategia terapéutica para niños obesos de 7 a 12 años de edad, estructurada en tres etapas interrelacionadas, asumiendo contenidos de la

Cultura Física Profiláctica y Terapéutica, está diseñada en correspondencia con las características generales de la enfermedad y las particulares de los escolares.

5. Al valorar la estrategia terapéutica propuesta, fueron estadísticamente significativos los resultados de la evaluación realizada por los expertos sobre la estrategia para la rehabilitación de los niños obesos.

BIBLIOGRAFÍAS

1. Aranceta. J, Pérez. C, Ribas. L, Serra, L. 2005. Epidemiología y Factores Determinantes de la Obesidad Infantil y Juvenil en España. *Rev Pediatr Aten Primaria*. 7 Supl 1:S 13-20.
2. Bustamante, L. 2006. Obesidad y Actividad Física en Niños y Adolescentes. Universidad San Buenaventura. Colombia.
3. Colectivo de autores: 2006. Ejercicios Físicos y Rehabilitación Tomo I. ISCF Manuel Fajardo. Cuba.
4. Consenso SEEDO 2000. Para la Evaluación del Sobrepeso y la Obesidad y el Establecimiento de Criterios de Intervención Terapéutica. *Med. Clin. Barc.* 2000; 115: 587-597) N° 15.
5. Cullell, M. Mendoza, M. Terry, C. 2004. La Investigación Científica en la Actividad Física: Su Metodología. Editorial Deportes. Habana-Cuba.
6. Espinosa. 2007. Tesis de Maestría. “Estrategia de Promoción de Salud para la Atención al Adulto Mayor desde la Cultura Física Comunitaria”.
7. Gómez, I. 2010. Fisioterapia y Obesidad Infantil, Mejora Cualitativa de los Programas de Tratamiento Multidisciplinar. Publicado en *revistasciencias.com*. Código ISPN de la publicación: EKLZZYLZEUBKEUZLDG. 22 de octubre.
8. Macías, A. 2010. Tesis doctoral. “Programa de ejercicios físicos para la rehabilitación física de pacientes mastectomizadas”.
9. Moral, J. Redondo, F. 2008. La obesidad tipos y clasificación. *EFDeportes.com*. Revista Digital. Buenos Aires. Año 13 - N° 122.
10. Muñoz, S. 2005. La Educación Física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Vol. 5 (19) pp.179-199.
11. Organización Mundial de la Salud. 2007. Informe global de la OMS. Prevención de las Enfermedades Crónicas. Una inversión vital. Ginebra: OMS.
12. Organización Panamericana de la Salud. 2000. Estrategia Regional y Plan de Acción sobre un Enfoque Integrado para la Prevención y el Control de Enfermedades Crónicas. Washington, D.C.: OPS.
13. Ruiz, J. Gil, S. 2010. La obesidad en la edad escolar. *EFDeportes.com*, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 147, Agosto.
14. Silvestri, E. 2005. “*Aspectos Psicológicos de la Obesidad*”. Córdoba Capital.
15. Volkow, N. 2007. El cerebro y la comida. *Investigación y ciencia*, 374, 42-43

**ESTUDIO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN NIÑOS CON DISCAPACIDAD
INTELLECTUAL, EN LA EDAD DE 10 A 12 AÑOS, DE LA CIUDAD DE QUITO-
ECUADOR.**

AUTORES. Lic. Silvia Paulina Yáñez Estévez.

zenay_aivlis@hotmail.com

Dr.C. Hermenegildo Pila Hernández. Cuba. UCCFD

drpila@inder.cu

País: Ecuador

RESUMEN

La presente investigación es de gran importancia ya que ofrece una herramienta de trabajo, novedosa en el contexto ecuatoriano, para realizar una evaluación más completa del estado actual de las Capacidades Físicas en escolares con Discapacidad Intelectual con diagnósticos ligero y modado, de las escuelas fiscales de Educación Especial de Quito-Ecuador. El objetivo de la misma es determinar las características de la condición física en niños con discapacidad intelectual, en la edad de 10 a 12 años. Tomando en cuenta lo importante que es lograr que la atención se centre en las capacidades de estas personas y no en sus discapacidades, es indispensable diagnosticar con una concepción del desarrollo socio-histórico-cultural que permita descubrir oportunamente las potencialidades con que cuentan las personas con Necesidades Educativas Especiales. De esta manera la investigación aborda la evaluación la condición física sin necesidad de utilizar complejas pruebas de laboratorio, y posibilitando realizar las adaptaciones correspondientes para evaluar las Capacidades Físicas en función de dicha la población. El trabajo servirá de guía de evaluación para los profesores de Educación Especial.

INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia de la humanidad las personas con Necesidades Educativas Especiales han sido discriminadas, desde la comunidad primitiva, donde aquellas personas que no estaban aptas para la actividad productiva eran eliminadas o perecían por sí mismas al ser rechazadas por todos. En la antigua

Grecia, destacada por su cultura y el culto a la belleza del hombre, consideraban que corregían los errores de la naturaleza al eliminar a todos los niños con deformidades físicas. En países con bajo desarrollo de las fuerzas productivas abandonaban a los niños deformes en lugares inhóspitos.

La religión también ha tenido influencia respecto a las personas con alguna deficiencia. La religiosidad y la mala interpretación bíblica transmitió a la sociedad el concepto de considerar a las personas con deficiencias como castigados por Dios y debían sufrir y resignarse a ese castigo divino.

Las personas con alguna limitante fueron objetos de burla incluso en los palacios reales, donde eran utilizados como bufones. Pero gracias al desarrollo social y económico de la sociedad se ha favorecido en gran medida a la conceptualización de la sociedad respecto a las personas “diferentes”. La sociedad, al estructurar su código ético, estético y moral, consideró prudente prestar atención a lo que ellos consideraban un problema.

En el período comprendido entre los siglos XIV al XVIII disminuye considerablemente el rechazo a los niños y personas con deficiencias visuales, auditivas, intelectuales y físicas.

El siglo XIX marcó sin dudas el desarrollo de la Pedagogía Especial. Apareciendo las primeras escuelas para niños ciegos y sordos y más tarde para niños con retraso mental. A partir de ese momento ha ocurrido una revolución respecto a la concepción de persona discapacitada, viéndose un movimiento desde cómo denominar a las personas con deficiencias hasta una apertura a la concepción del trabajo con la diversidad.

A partir del último cuarto del siglo XX se prestó una gran atención a la educación especial en los países desarrollados. En estos años se operó un cambio radical en las actitudes profesionales y públicas hacia las necesidades especiales que marcó el comienzo de un gran movimiento hacia la integración de las personas con Necesidades Educativas Especiales.

En Ecuador, a lo largo de la historia, la mayoría de las personas con Necesidades Educativas Especiales siempre han tenido que enfrentar solos el reto de la superación, el desarrollo socio-económico, la integración social y demás barreras.

Pero desde 1991, se viene ejecutando un Plan Nacional de Discapacidades, que se enfocó en tres ejes temáticos: La prevención, la atención y la integración social de las personas con discapacidad, a pesar de estos esfuerzos emprendidos poco ha cambiado.

El 8 de junio de 1999, la Asamblea General de la OEA adoptó la Convención Interamericana para la eliminación de todas las formas de discriminación contra las personas con discapacidad, documento que el Ecuador es suscriptor, este tiene diez artículos y como objeto principal persigue la prevención y la eliminación de todas las formas de discriminación contra los discapacitados y propiciar su plena integración a la sociedad, mandando a los Estados adopten políticas de protección especial tendientes a su aplicabilidad. Producto de ello es la Ley sobre Discapacidades publicada en el Registro Oficial No. 301 del viernes 6 de Abril del 2001, que dentro de sus principales objetivos persigue el "Reconocimiento pleno de los derechos que corresponden a las personas con discapacidad". "Eliminar toda forma de discriminación por razones de discapacidad y sancionar a quienes incurrieren en esta prohibición", además "Crear mecanismos para la atención e integración social de las personas con discapacidad atendiendo las necesidades particulares de cada sexo", garantizando "la igualdad de oportunidades para desempeñar un rol equivalente al que ejercen las demás personas". Más tarde CONADIS con el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos INEC, a través del Sistema Integrado de Encuestas a Hogares (SIEH) realizan la Primera Encuesta Nacional de Discapacidades, llegando en forma general a los siguientes resultados:

Del total de la población del Ecuador, el 13,2 % son personas con algún tipo de discapacidad (1'600.000 personas), y en el país existen aproximadamente:

- 592.000 personas con discapacidad por deficiencias físicas
- **432.000 personas con discapacidad por deficiencias mentales y psicológicas**
- 363.000 personas con discapacidad por deficiencias visuales; y,
- 213.000 personas con discapacidad por deficiencias auditivas y del lenguaje.

Afortunadamente Ecuador cuenta con un fuerte marco legal en este tema, empezando con una Constitución que aborda específicamente el tema de los derechos de la discapacidad, como también leyes y regulaciones tales como la Ley sobre Discapacidades del Ecuador, las Regulaciones para el Registro de las Personas con Discapacidad. Y por primera vez en la historia del país, el gobierno actual, con la “Misión Solidaria Manuela Espejo”, da comienzo a uno de los más importantes programas para personas con Necesidades Educativas Especiales, iniciando el Primer Estudio Bio-sicosocial sobre las discapacidades en el Ecuador. Con la misión se busca dotar al Ecuador de una base científica sobre la cual delinear políticas de atención y prevención a este sector y establecer planes y programas adecuados a la realidad nacional. En la misión se encuentran brigadas mixtas cubano -ecuatorianas y están conformadas por: Asesores genéticos, Psicopedagogos, Médicos generales, Promotores de salud; y una vez que sean detectadas las necesidades prioritarias de las personas con discapacidad y sus familias, se les brindará atención médica especializada, se les entregará ayudas técnicas y se buscará cubrir sus necesidades. Sin embargo también se debe tomar en cuenta lo importante que es lograr que la atención se centre en las capacidades de estas personas y no en sus discapacidades, por lo tanto es indispensable diagnosticar con una concepción del desarrollo socio-histórico-cultural que permita descubrir oportunamente las potencialidades con que cuentan las personas con Necesidades Educativas Especiales.

En muchos países, el objetivo a largo plazo es la reintegración de la mayoría de las personas con Necesidades Educativas Especiales en todos los aspectos de la sociedad y el deporte es una parte necesaria de esa integración. Sin embargo, es imprescindible, antes de iniciar cualquier programa de intervención de carácter físico o deportivo, realizar un diagnóstico de la situación previa de la persona.

De lo expuesto anteriormente, se plantea la siguiente **situación problemática**: No se evidencia que existan los procedimientos necesarios para realizar el diagnóstico que permita conocer el estado de la condición física en niños con discapacidad intelectual, en la edad de 10 a 12 años, de la ciudad de Quito-Ecuador.

Problema Científico:

¿Cómo diagnosticar la condición física en niños con discapacidad intelectual, en la edad de 10 a 12 años, de la ciudad Quito-Ecuador?

Objeto de Estudio:

La condición física.

Campo de Acción:

Diagnóstico de la condición física en niños con discapacidad intelectual, en la edad de 10 a 12 años.

Objetivo general:

Determinar las características de la condición física en niños con discapacidad intelectual, en la edad de 10 a 12 años, de la ciudad de Quito-Ecuador.

Objetivos específicos:

1. Analizar los referentes teóricos y metodológicos que sustentan el estudio de la condición física en niños con discapacidad intelectual.
2. Caracterizar la condición física de los niños con discapacidad intelectual, en la edad de 10 a 12 años.
3. Aplicar los test que permitan el diagnóstico de la condición física en niños con discapacidad intelectual, en la edad de 10 a 12 años, de la ciudad de Quito-Ecuador.
4. Establecer el comportamiento de la condición física en niños con discapacidad intelectual, en la edad de 10 a 12 años, de la ciudad de Quito-Ecuador.

Hipótesis

- La aplicación de test estandarizados, específicos para niños con discapacidad intelectual, permitirán la caracterización adecuada del estado de la condición física en la población estudiada.

Población y muestra

Niños con discapacidad intelectual, en la edad de 10 a 12 años, de las escuelas fiscales de Educación Especial de la ciudad de Quito-Ecuador.

Discapacidad Intelectual

CLASIFICACIÓN DE LA CIDDM

(clasificación internacional de deficiencias, discapacidades y minusvalías, 1980)

Elaborada por la OMS y categoriza 3 conceptos fundamentales:

- **Discapacidad.-** Toda restricción o ausencia (debida a una deficiencia) de la capacidad de realizar una actividad en la forma, o dentro del margen, que se considera normal para un ser humano.
- **Deficiencia.-** Toda pérdida o anormalidad de una estructura o función psicológica, fisiológica o anatómica.
- **Minusvalía.-** Situación de desventaja de un individuo determinado a consecuencia de una deficiencia o de una discapacidad, que le limita o impide el desempeño de un rol que sería normal en su caso (en función de la edad, el sexo y factores sociales y culturales).

AAMR

(Asociación Americana de Retraso Mental 2002)

Retraso mental es una discapacidad caracterizada por limitaciones significativas en el funcionamiento intelectual y la conducta adaptativa tal como se ha manifestado en habilidades prácticas, sociales y conceptuales. Esta discapacidad comienza antes de los 18 años. (Luckasson y cols., 2002)

La aplicación de la definición propuesta parte de cinco *premisas* esenciales para su aplicación:

1. Las limitaciones en el funcionamiento presente deben considerarse en el contexto de ambientes comunitarios típicos de los iguales en edad y cultura.
2. Una evaluación válida ha de tener en cuenta la diversidad cultural y lingüística, así como las diferencias en comunicación y en aspectos sensoriales, motores y comportamentales.
3. En un individuo las limitaciones a menudo coexisten con capacidades.
4. Un propósito importante de describir limitaciones es el desarrollar un perfil de los apoyos necesarios.

Clasificación que se utiliza en Cuba

1. Según la profundidad del defecto intelectual y teniendo en cuenta la adaptación social.

Se distinguen cuatro niveles de retraso mental:

Leve: Se caracteriza por un insignificante retardo en el desarrollo del lenguaje y de la motricidad, especialmente la fina. Pobre desarrollo del vocabulario (fundamentalmente activo). Insuficiente desarrollo de la actividad psíquica, especialmente la actividad cognoscitiva reflejándose esto en todo el desarrollo de la personalidad.

Puede ser ocasionado por una lesión cerebral ocurrida en los periodos prenatal, perinatal y postnatal, antes y hasta los 6 años.

Moderado: Retraso bastante pronunciado en el desarrollo de la actividad psíquica. Presentan un marcado retraso en el desarrollo del lenguaje (pobre, impreciso, incoherente). Predomina el pensamiento concreto. Poca representación del mundo circundante. Afectación de la motricidad fina y gruesa. Problemas de equilibrio.

Se destaca en los primeros años (de 0 a 6 años).

Grave: Trastornos graves en el desarrollo psíquico, motor y el lenguaje. Se agrava en la edad escolar. El desarrollo del lenguaje es extremadamente pobre. Afectaciones en la motricidad fina y gruesa. Las posibilidades de aprendizaje son limitadas. Necesitan de atención y protección constante.

Profundo: En los primeros años se detectan graves trastornos en el desarrollo psíquico, motor y del habla. En la edad escolar el desarrollo de la motricidad es mínimo y el lenguaje está prácticamente ausente. La insuficiencia del desarrollo psíquico es estable durante toda la vida. En estos niños las posibilidades de aprendizaje son muy limitadas, requieren una atención y protección permanentes.

2. Según la etiología, teniendo en cuenta el momento en que aparece la lesión del SNC.

Retraso mental como resultado de las anomalías cromosómicas:

- Cambio del número o de la estructura de autosomas (síndrome de Down, trisomía del par 21 de cromosomas)

- Cambio del número de la estructura de los cromosomas sexuales.

Condición física

En general se entiende condición física como la capacidad para realizar una tarea. (Arráez 1993)

Es una parte de la condición total del ser humano y comprende muchos componentes, cada uno de los cuales es específico en su naturaleza. Supone, por lo tanto la combinación de diferentes aspectos en diversos grados. (Navarro 1990)

El nivel de condición física puede influenciar y modificar el nivel de actividad física en la vida diaria y es proporcional al nivel de salud que posee una persona. De este modo, la condición física influye sobre el estado de salud de las personas y al mismo tiempo, dicho estado de salud influye, a la vez, en la actividad física habitual y en el nivel de condición física que tengan las personas.

Los componentes de la condición física que se mencionan con más frecuencia pueden dividirse en dos grandes grupos. Uno, relacionado con la salud, compuesto por la resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, fuerza muscular, composición corporal y flexibilidad y un segundo conjunto que se relaciona con el rendimiento deportivo, compuesto por la agilidad, el equilibrio, la coordinación, la velocidad, la potencia y el tiempo de reacción.

Medida de los componentes musculares

La instrumentación empleada en la valoración de la fuerza muscular normalmente incluye dinamómetros isocinéticos o isométricos, o bien test de una repetición máxima. La resistencia muscular puede ser valorada a través de dinamómetros musculares isométricos o isocinéticos, o bien con el uso de ergómetros. Al igual que ocurre con la flexibilidad, en el caso de la fuerza cada músculo o grupo muscular debe ser medido de forma aislada, individualmente. Algunos test, al requerir esfuerzo máximo o causar algunas molestias al evaluado, no son aptos para que un niño los realice. Fuera de las condiciones de laboratorio se emplean ejercicios tales como flexiones de brazos o sentadillas, en los que se le pide al

sujeto que realice tantas repeticiones como le sea posible. La fiabilidad de algunas de estas pruebas, comparadas con las de laboratorio, suele ser aceptable.

Valoración de la resistencia cardiorrespiratoria

La capacidad cardiorrespiratoria suele estimarse a través del análisis de intercambio respiratorio obtenido en una persona que realiza un protocolo de esfuerzo en un ergómetro. La medida es una estimación conjunta de la respuesta global del organismo al ejercicio físico (corazón, pulmones, músculos, sistema endocrino). Estas medidas tienen una alta fiabilidad y validez, y aunque los niños pueden someterse a este tipo de pruebas, en muestras grandes no son viables, siendo necesario implementar en este caso diferentes test de campo.

¿Cómo evaluar la condición física en la Discapacidad Intelectual?

Mediante aplicación de test estandarizados, específicos para niños con discapacidad intelectual que nos permitirán una caracterización adecuada del estado de la condición física en niños.

Fundamentación técnica de la primera prueba de campo

La velocidad, como cualidad física, representa la capacidad de desplazarse o realizar movimiento en el mínimo tiempo y con el máximo de eficacia (Martínez 2006).

Prueba para la velocidad de reacción y velocidad cíclica

Prueba	Descripción
Carrera de 20m, salida de pie	Desde la posición de parado correr lo más rápidamente posible 20m.

Posición del cuerpo: La persona se colocará tras la línea de salida, los pies se dirigen al frente o el pie trasero ligeramente en diagonal y separados entre sí

aproximadamente unos 30 cm, las piernas semiflexionadas, el peso del cuerpo se reparte entre ambas piernas, aunque recibe más carga la pierna adelantada, el tronco adelantado y los brazos relajados en posición de carrera.

A la voz de “preparados” se inclina más el tronco hacia adelante y se flexiona más la pierna adelantada. A la voz de “ya” o sonido del silbato, salir impulsado al máximo y elevando la rodilla de la pierna libre.

Metodología específica para la medición: Se mide el tiempo que se tarda en recorrer la distancia de 20 metros. El cronómetro se pone en marcha a la voz de “ya” y se para cuando la persona cruza la línea de llegada.

Resultados: Se tendrá en cuenta el mejor de los dos intentos realizados.

Existen un gran número de pruebas para la medición de las diferentes manifestaciones de la velocidad. Para nuestra investigación nos interesa aquella que nos permita medir velocidad cíclica en distancias cortas, que se pueda realizar en un espacio deportivo pequeño y que esté estandarizada para niños con discapacidad intelectual.

Creemos en la importancia de esta investigación ya que nos permitirá realizar una batería de pruebas válidas y fiables en poblaciones que presenten Discapacidad Intelectual y de este modo conocer en estado y las características de la condición física de dicha población.

EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN NIÑOS CON SÍNDROME DE DOWN, EN LA EDAD DE 10 A 12 AÑOS, DE LA ESCUELA ESPECIAL MARGARITA GÓMEZ PALACIO DE LA CIUDAD DE URUAPAN, MICHOACÁN; MÉXICO.

Autores: Lic. José Luis Ponce Razo

Joseluisponcerazo_uruapan@hotmail.com

Dr.C. Hermenegildo José Pila Hernández

depila@inder.cu

País: México

Resumen

El propósito fundamental de este estudio está dirigido a evaluar las capacidades físicas en niños con Síndrome de Down de la Escuela Especial Margarita Gómez Palacio de la Ciudad de Uruapan Michoacán, México. Este estudio se planteó como una investigación básica-longitudinal. El estudio va dirigido a ambos sexos, con edades comprendidas entre 10 y 12 años, a los cuales se les aplicaran test específicos que permitirán evaluar su capacidad física, como la resistencia aerobia (Test de Leger y Lambert), fuerza isométrica de mano (Dinamometría de Mano, hand-grip strength), Fuerza isométrica de piernas (Dinamometría de piernas), velocidad (Prueba de velocidad de 20 metros), que permitirán evaluar la respuesta del organismo de estos escolares al esfuerzo físico.

Con este estudio pretendemos propiciar a los profesores de educación física una batería de test que permitan evaluar de manera eficaz y eficiente las capacidades físicas de este tipo de población.

El trabajo servirá de guía a la aplicación de un nuevo método de evaluación para los profesores de Educación Física de la Enseñanza Especial.

Síntesis

El síndrome de Down existe en cualquier parte del mundo, no se restringe a un período histórico. Indicios de su presencia se encontraron en artefactos de los Olmecas, en México. La constatación antropológica más antigua que se conoce

es un cráneo sajón del siglo XII ANE. Autores como Rogers y Coleman, (1994) encontraron constancia de su existencia en 1500 años ANE.

El síndrome de Down, es la causa más frecuente de discapacidad psíquica congénita y debe su nombre a John Langdon Haydon Down que fue el primero en describir esta alteración genética en 1866, aunque nunca llegó a descubrir las causas que la producían.

En julio de 1958 Jérôme Lejeune descubrió que el síndrome es una alteración en el cromosoma 21, causado por la presencia de una copia extra (o una parte del mismo, en vez de los dos habituales (trisomía del par 21).

Este material genético extra, hace que las personas que lo poseen tengan las características propias del síndrome, pero que también muestren claras diferencias entre ellos, determinadas por la herencia y el ambiente de cada individuo, es decir, su expresión va a ser diferente en cada persona.

No se conocen con exactitud las causas que provocan el exceso cromosómico, aunque se relaciona estadísticamente con una edad materna superior a los 35 años.

Las personas con Síndrome de Down tienen una probabilidad algo superior a la de la población general de padecer algunas patologías, especialmente de corazón, sistema digestivo y sistema endocrino, debido al exceso de proteínas sintetizadas por el cromosoma de más.

Evidentemente no todas las personas que nacen con este síndrome tienen una patología de la misma intensidad, ni siguen el mismo proceso de desarrollo físico; como ocurre con las personas consideradas normales en el nacimiento.

La frecuencia de aparición del Síndrome oscila alrededor de 1 por cada 1000 nacimientos vivos en el mundo. En el 90-95% de los casos, aunque los padres tengan cromosomas normales en el par 21, existe un error en la división celular que es casual.

En México uno de cada 700 recién nacidos tiene síndrome de Down y aunque por los avances científicos se ha logrado prolongar la esperanza de vida de manera sustancial (de 30 a 55 años y en algunos casos hasta 70), todavía no se ha logrado su inserción a la sociedad, afirmó Alejandra Lomelín, directora general de la Fundación John Langdon Down.

El SD es la causa más frecuente de discapacidad psíquica congénita. Representando el 25% de todos los casos de retraso mental en México.

Sin embargo, en el aspecto de inserción social de los individuos con síndrome de Down, México está muy rezagado. La sociedad carece de sensibilidad sobre el tema, cuando lo único que se debe entender es que se trata de personas distintas, con una alta capacidad para aportar.

Madres y padres de familia, y profesores que atienden a personas con capacidades especiales, son un claro ejemplo de vocación de servicio, solidaridad y amor al prójimo.

Lo anterior fue resaltado por el Presidente de la Ciudad de Uruapan, Michoacán; México C. Antonio González Rodríguez al encabezar la entrega de techumbre de la cancha de baloncesto, en la escuela de educación especial “Margarita Gómez Palacio”, del fraccionamiento Cupatitzio. El Alcalde resaltó que el trabajo desempeñado por los profesores de educación especial contagia y despierta en los demás valores universales que deben de imperar como la generosidad, la cual, reflejan a cada instante que están con los alumnos con capacidades especiales. Uruapan se destaca en la entidad por hacer esfuerzos importantes para atender la educación especial con escuelas como la “Margarita Gómez Palacio”, que tiene 30 años de establecida y cuentan con un espacio apropiado para que desarrollen sus actividades deportivas, de rehabilitación del sistema motor y otras más que les ayudan alcanzar su autonomía.

En la actividad física Adaptada, particularmente en las personas con síndrome de Down, es importante tener en cuenta las características generales de este tipo de personas (falta de tono, dificultades en el equilibrio y reajuste postural, control segmentario deficiente, etc.); pero sin descuidar la evaluación personalizada del nivel de desarrollo de sus capacidades físicas y así contribuir a su plena inclusión social.

La prescripción de ejercicio físico para la población con SD debe tener en individualización su elemento básico de eficacia y seguridad. Es necesario que tanto los ejercicios, carga de trabajo, repeticiones, etc., estén en relación con las características de cada individuo.

Hasta ahora, cada vez que se desea evaluar a una persona con Síndrome de Down existe la dificultad de encontrar test o pruebas que se puedan aplicar a esta población, ya que el punto de referencia suelen ser personas normales (Guerra, 2000).

Dada la complejidad de los mecanismos patogénicos que presenta el síndrome de Down se hace necesaria la valoración de las capacidades físicas en este tipo de población; sobre las bases metodológicas validadas.

Situación Problemática

No existe un instrumento que posibilite evaluar el estado de las capacidades físicas en niños con síndrome de Down, en la edad de 10 a 12 años, de la Escuela Especial Margarita Gómez Palacio de la ciudad de Uruapan, Michoacán; México.

Problema Científico

¿Cómo evaluar el estado de las capacidades físicas en niños con síndrome de Down, en la edad de 10 a 12 años, de la Escuela Especial Margarita Gómez Palacio de la ciudad de Uruapan, Michoacán; México?

Objeto de estudio

La evaluación de las capacidades físicas.

Campo de Acción

La evaluación de las capacidades físicas en niños con síndrome de Down.

Objetivo

Proponer test para la evaluación de las capacidades físicas en niños con síndrome de Down, en la edad de 10 a 12 años, de la Escuela Especial Margarita Gómez Palacio de la ciudad de Uruapan, Michoacán; México.

Preguntas científicas

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el estudio de las capacidades físicas en niños con Síndrome de Down?
2. ¿Cuáles son los test que permiten evaluar las capacidades físicas en niños con síndrome de Down, en la edad de 10 a 12 años, de la Escuela

Especial Margarita Gómez Palacio de la ciudad de Uruapan, Michoacán; México?

3. ¿Cómo validar los test seleccionados como propuesta para evaluar las capacidades físicas en niños con síndrome de Down, en la edad de 10 a 12 años, de la Escuela Especial Margarita Gómez Palacio de la ciudad de Uruapan, Michoacán; México?

Tareas científicas

1. Análisis de los antecedentes teóricos y metodológicos que fundamentan el estudio de las capacidades físicas en niños con Síndrome de Down.
2. Elaboración de la propuesta de test para la evaluación de las capacidades físicas en niños con síndrome de Down, en la edad de 10 a 12 años, de la Escuela Especial Margarita Gómez Palacio de la ciudad de Uruapan, Michoacán; México.
3. Validación de la propuesta de test para evaluar las capacidades físicas en niños con síndrome de Down, en la edad de 10 a 12 años, de la Escuela Especial Margarita Gómez Palacio de la ciudad de Uruapan, Michoacán; México, utilizando el criterio de expertos.

Características morfológicas de las personas con síndrome de Down:

El síndrome de Down conlleva problemas cerebrales, del desarrollo físico y fisiológico y de la salud del individuo. La mayoría de las alteraciones orgánicas se producen durante el desarrollo del feto, por lo que el diagnóstico puede realizarse en el momento del nacimiento, lo que es una ventaja, ya que posibilita una intervención precoz.

La apariencia física de este niño tiene unas características muy particulares y específicas que sin hacer a los sujetos iguales, sí les da un aspecto similar. Estas características son las siguientes:

2 *Cráneo y cara.* La braquicefalia y la atenuación de la eminencia occipital parecen inherentes al trisómico - 21. Es característico por su parte el aplanamiento de la cara que hace que sea recta de perfil.

Labios. Al nacer y durante la primera infancia suelen ser iguales que los de los niños normales. Sólo más tarde y quizás relacionado con la boca abierta y con la profusión habitual de la boca, están excesivamente humedecidos y

propensos a resecarse y a cortes en ellos. A veces se producen descamación y costras. Esto se puede corregir si se realizan ejercicios específicos y se tratan con vitaminas y hormonas.

Boca. La boca es relativamente pequeña. La mayoría de los autores insisten que el paladar es arqueado, profundo, estrecho y los rebordes alveolares acortados y aplanados en su cara interna

Lengua. En los primeros meses de vida la lengua se cubre de gruesas papilas y hacia el quinto año tiene ya surcos profundos e irregulares en gran parte de su extensión. A veces, se suele dar algún caso de trisomía con lengua de grandes proporciones, pero lo habitual es que sea de tamaño normal. De hecho es la pequeñez de la boca combinada con el débil tono muscular del niño lo que puede hacer que la lengua salga ligeramente de la boca.

Dientes. Los dientes suelen aparecer tardíamente; son pequeños; están mal alineados, amontonados o muy espaciados.

Ojos. El signo aislado más frecuente es la oblicuidad de las hendiduras palpebrales. Los ojos son ligeramente sesgados con una pequeña capa de piel en los ángulos anteriores. La parte exterior del iris puede tener unas manchas ligeramente coloreadas, son las llamadas manchas de Brushfield. Un tanto por ciento apreciable de estos niños tienen nistagmo, cuya motivación habría que buscarse en la miopía y en las cataratas. A partir de los 7 años se aprecian cataratas con relativa frecuencia pero no llegan a crear conflicto visual. A menudo muestran estrabismos, de marcada tendencia a la corrección espontánea.

Nariz. Es frecuente el hundimiento de la raíz nasal. La nariz es un poco respingona y los orificios nasales dirigidos ligeramente hacia arriba.

Orejas. Las anomalías morfológicas de las orejas son prácticamente constantes y de lo más variado. El término descriptivo de orejas con implantación baja es poco preciso, pero, dada su frecuencia, debería ser un signo característico. Es común que sean pequeñas y de forma redondeada y con el hélix enrollado en exceso.

Cuello, tronco y abdomen. El cuello es habitualmente corto y ancho. El tronco tiende a ser recto, sin la ensilladura lumbar fisiológica. Muchos tienen pezones planos. El abdomen frecuentemente es abultado, por la flaccidez e hipotonía de los músculos parietales.

Genitales. Algunos varones tienen testes pequeños, criptaquidia uni o bilateral, escroto o pene hipoplásico y horizontalidad de vello púbico. En las niñas, los labios mayores suelen ser de tamaño exagerado y a veces los menores aumentados de tamaño hacen igualmente protusión. El clítoris tiende a estar agrandado. Las mamas, durante los primeros años de la pubertad permanecen pequeñas, después se suelen agrandar y contener una grasa subcutánea excesiva. La libido, en los varones, está disminuida y el semen posee un número reducido de espermatozoides incapaces de engendrar. Por el contrario, en las hembras existe una mayor apetencia sexual y pueden dar a luz un hijo.

Extremidades. En proporción con la longitud del tronco, las extremidades inferiores están sensiblemente acortada, cosa que se aprecia por la simple observación. Las manos suelen ser pequeñas con los dedos cortos y anchos. A menudo la mano sólo presenta un pliegue palmario en lugar de dos. El dedo meñique puede ser un poco más corto de lo normal y tener sólo dos segmentos en lugar de tres. La parte superior del meñique está a menudo curvada hacia los otros dedos de la mano. Los pies pueden presentar una ligera distancia entre el primer y segundo dedo del pie con un corto surco entre ellos en la planta del pie.

Piel y cabello. La piel, a veces laxa y marmórea en los primeros años de vida, se engruesa y pierde elasticidad a medida que van creciendo. El cabello suele ser fino y poco abundante.

Tono muscular y flexibilidad articular. Ambas manifestaciones están íntimamente relacionadas. Existiría hiperflexibilidad en el 90 % de los menores de 4 años y sólo en el 2,5 % pasado los 40 años. La hipotonía muscular es signo preeminente en la gran mayoría, pero más acentuada en niños que en adultos, y sobre todo, en recién nacidos y lactantes.

Además de estas peculiaridades, los individuos afectados por el síndrome suelen tener una *altura* inferior a la media y cierta tendencia a la *obesidad* ligera o moderada, sobre todo a partir del final de la infancia. Por otra parte, existe una mayor incidencia de ciertos *problemas de salud* en este síndrome: susceptibilidad a las infecciones, trastornos cardíacos, del tracto digestivo, sensoriales, etc.

Metodología de la aplicación de los Test

Población

La batería de test va dirigida a poblaciones de personas con Síndrome de Down, que no presenten ningún tipo de contraindicación a la práctica deportiva, ni ningún tipo de alteración física que les impida realizar los test de manera adecuada.

Edad

Se trabajara con personas en un intervalo de edad entre 10 y 12 años.

Sexo

El presente estudio va dirigido a personas de ambos sexos.

Batería de Test

- Test de resistencia aerobia, Leger y Lambert (*Varela y Pitetti, 1995*): test de 20 m. de ida y vuelta.

Objetivo: Valorar la potencia aeróbica máxima. Determinar el VO 2 máximo.

Desarrollo: Consiste en recorrer la distancia de 20 metros ininterrumpidamente, al ritmo que marca una grabación con el registro del protocolo correspondiente. Se pondrá en marcha el magnetófono y al oír la señal de salida el ejecutante, tendrá que desplazarse hasta la línea contraria (20 metros) y pisarla esperando oír la siguiente señal. Se ha de intentar seguir el ritmo del magnetófono que progresivamente ira aumentando el ritmo de carrera. Se repetirá constantemente este ciclo hasta que no pueda pisar la línea en el momento en que le señale el magnetófono. Cada periodo rítmico se denomina "palier" o "periodo" y tiene una duración de 1 minuto. El resultado se puede valorar en la tabla con la baremación correspondiente.

El VO2 máximo se calcula a partir de la velocidad de carrera que alcanzó el ejecutante en el último periodo que pudo aguantar, según la siguiente ecuación:

$$\text{VO2 máximo} = 5,857 \times \text{Velocidad (Km/h)} - 19,458$$

Normas: En cada uno de los desplazamientos se deberá pisar la línea señalada, en caso contrario abandonara la prueba. El ejecutante no podrá ir a

pisar la siguiente línea hasta que no haya oído la señal. Esta señal ira acelerándose conforme van aumentado los periodos. Cuando el ejecutante no pueda seguir el ritmo del magnetófono, abandonara la prueba anotando el último periodo o mitad de periodo escuchado.

Material: Pista 20 metros de ancho, magnetófono y casete con la grabación del protocolo del Test de Course Navette.

- Test de fuerza isométrica de piernas. (Dinamometría de Mano).

Objetivo: Medir la potencia extensora del miembro inferior.

Desarrollo: Con las piernas colocadas a 90° se le pide a la persona que se coloque en el dinamómetro y con los brazos extendidos se tome del mango de la cadena para colocarla a la altura adecuada para realizar la medición el dinamómetro se sitúa en ceros y se le pide a la persona que con la espalda bien extendida, extienda las piernas con la mayor fuerza posible y se toma la medición.

Normas: Los Dinamómetros pueden ser mecánicos, hidráulicos y electrónicos, deben ser fiables he insensibles a los cambios de temperatura; las variaciones de longitud del dispositivo deben de ser mínimas, de forma que las mediciones de las contracciones musculares puedan efectuarse en condiciones absolutamente isométricas.

Material: Dinamómetro de piernas.

La contribución de nuestro trabajo va a estar determinado por una propuesta de evaluación de las capacidades físicas en niños con síndrome de Down de la Escuela Especial de la Ciudad de Uruapan, Michoacán; México donde no existen hasta el momento determinada la forma de valorar el estado de este aspecto en discapacitados de este padecimiento.

Bibliografía

1. Almeida Denti, Marlene. (2005). Propuesta de intervención psicomotor para el mejoramiento de las relaciones afectivas entre la madre y el hijo portador de síndrome de Down. Tesis de Doctorado. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
2. Basile Héctor S. (2008) Retraso mental y genética Síndrome de Down. *Alcmeon: Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica* (Buenos Aires). 1: 9-23.
3. Carballo Lemus, Doel. (2006) Estudio del comportamiento motor grueso en niños con síndrome de Down. Tesis de Maestría. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
4. Cruz Martinez, Angeles (s.f) México, rezagado en socialización de personas con síndrome de Down. Disponible en: <http://www.jornada.unam.mx/2008/04/25/index.php?section=sociedad&article=047n2soc>, consultado el 17 de febrero 2011.
5. De la Reina Montero, L. y Vicente Martínez. (2003) Manual de teoría y practica del acondicionamiento físico. Madrid, Editorial IRIS. 190 p.
6. Escola de Medicina de l'Educación Física i l'Esport. 215 p.
7. Estévez Cullell, Migdalia., Margarita Arrollo Mendoza y Cecilia González Terry. (2006) La investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. La Hababa, Editorial Deportes. 318 p.
8. Experiencia de integración en educación física: síndrome de Down (2010) Disponible en: <http://www.cepazahar.org/eco/n6> consultado el 14 de febrero 2011.
9. Guerra Balic, Myriam (2000) Síndrome de Down y respuesta al esfuerzo físico. Tesis Doctoral (Doctorado en Organogénesis y Anatomía Aplicada) Barcelona,
10. Hernández Rodríguez, M.L., Graupera, J.L. y Ruiz, L.M. (2002) Aplicabilidad del test MABC en escolares con Síndrome de Down. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* (Madrid). 2: 221-234.
11. Hernández Sampieri, Roberto., Carlos Fernández Collado y Pilar Baptista Lucio. (2002) Metodología de la investigación, México D.F., Editorial Ultra. 705 p.

12. Morales Semanat, José. (2003) Sistema integral de estimulación sensorial temprana en niños con síndrome de Down. Tesis de Maestría. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
13. Prado Pérez, José. (2007) Valoración de la condición física en escolares con síndrome de Down. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Consultado el 10 de Febrero 2011.
14. Wilson, Pam. (sf) Síndrome de Down. Disponible en: http://www.babycenter.com.mx/baby/enfermedades/sindrome_de_down/. Consultado el 10 de febrero 2011.

EVALUACIÓN DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS TERAPÉUTICOS EN TRABAJADORES CON CERVICALGIA CRÓNICA PERTENECIENTES AL GRUPO EMPRESARIAL CIMEX.

Autores: Dr. Roberto del Amo Castellanos

Dr. C Hermenegildo Pila Hernández

MSc. Nuria Boris Andino

Dr. Adonis Estévez Perera

RESUMEN

La cervicalgia constituye un frecuente motivo de consulta y está considerado como una de las entidades dolorosas más frecuentes de la columna vertebral.

Se realizó un estudio longitudinal prospectivo y explicativo, de corte experimental, en 38 pacientes que acudieron a la consulta médica para trabajadores del grupo empresarial CIMEX, desde marzo a septiembre del 2011, con el objetivo de evaluar los resultados de un programa de ejercicios físico-terapéutico en pacientes con cervicalgia crónica.

La afectación fue más frecuente en el sexo femenino y en edades entre 35 y 49 años. No practicar ejercicio físico y malos hábitos posturales constituyeron los principales factores de riesgo. La media para el EVA posterior al programa propuesto fue de 1.3 ± 2.1 DE y con Charriere de 4.6 ± 1.6 DE. Después del tratamiento en el grupo estudio predominó discapacidad ligera y no discapacidad; con una media de 6.4 ± 4.5 DE y en el control discapacidad moderada y ligera con una media 14.8 ± 3.7 DE.

Se concluye que con ambos tratamientos hubo mejoría del dolor cervical y la discapacidad para las actividades de la vida diaria y en el análisis comparativo de ambos programas, existió mayor efectividad en el propuesto para el estudio. Se recomienda evaluar los resultados a largo plazo en cuanto a las recidivas, continuar trabajando en la problemática del estudio, estudiar la relación morbilidad y costo económico, sugerir normas de seguridad y salud en el diseño ergonómico del puesto de trabajo, proponer generalización de este programa en aras a disminuir la incidencia por esta enfermedad.

INTRODUCCIÓN

La cervicalgia constituye un frecuente motivo de consulta, y está considerada como una de las entidades dolorosas más frecuentes de la columna vertebral. Se observa con mayor frecuencia a partir de los 30 años, aunque su presencia aumenta cada vez más en los jóvenes que sufren dificultades familiares o de tipo laboral. El sexo predominante es el femenino, en una relación 13 a 5 con respecto a los hombres.

Es una causa sustancial de morbilidad en países del oeste, que reportan una prevalencia entre 9,5 y 22%. Se plantea que un 50% de la población sufrirá al menos un episodio de dolor cervical en algún momento de su vida.

En la literatura revisada la mayor parte de los criterios coinciden con la *Quebec Task Force on Spinal Disorders* en definirla como aguda cuando la duración del dolor es menor de 7 días, subaguda entre 7 días y 7 semanas, y crónica si es mayor de 7 semanas.

Dentro del arsenal terapéutico de la cervicalgia, un proceder muy utilizado y necesario, en su fase subaguda y crónica, es la kinesioterapia y dentro de esta son muy conocidos en nuestro medio los ejercicios de Charriere, descritos por este eminente director de la escuela de Quinesioterapia y de los servicios de reeducación de la Clínica de Ortopedia de la Facultad de Medicina de Lyon, Francia, en 1956; éste basa sus principios en la reeducación postural local, mediante estiramientos y flexibilizaciones, musculación en los diversos grupos musculares en posición correcta, reeducación de las cinesias y rehabilitación postural y cinética . Algunos estudios internacionales refieren la necesidad de comparar diferentes programas de ejercicios en esta entidad, dada la diversidad de criterios al respecto y su alta prevalencia mundial.

En la consulta médica para trabajadores de la empresa CIMEX, la prevalencia de cervicalgia crónica dentro de los trastornos musculo esqueléticos se comporto en el año 2009 en un 14 %. Esto generó un costo económico importante para la empresa por perdida de días laborales y además una afectación importante para el trabajador y su familia. Todas estas razones nos motivo a realizar este trabajo, en

la búsqueda de armas terapéuticas más eficientes en el tratamiento a nuestros pacientes afectados por cervicalgia.

Objetivo de la investigación

- Evaluar los resultados de un programa de ejercicios físico-terapéutico-profiláctico en trabajadores con cervicalgia crónica del grupo empresarial CIMEX.

Población y Muestra

De un universo de 40 trabajadores que asistieron con cervicalgia crónica al consultorio médico del Edificio Sierra Maestra, en el periodo desde marzo a septiembre del 2011, se tomo una muestra de 38 trabajadores, se excluyeron 2 por no continuar el programa de ejercicios por problemas familiares. De los 38, correspondieron al sexo femenino 29 y solo 9 al masculino, en edades entre a partir de los 35 años, predominando trabajadores sometidos a tensión crónica, actividad repetitiva y malos hábitos posturales, como es el trabajo de oficina, directivos etc.

Para dar cumplimiento a estas tareas, se utilizan un conjunto de **métodos**:

Se realizó un estudio longitudinal prospectivo y explicativo, de corte experimental, con intervención deliberada en dos muestras independientes de pacientes.

Dentro de los métodos utilizados se encuentran los:

Métodos teóricos utilizados a lo largo de la investigación para el estudio de los antecedentes teóricos-metodológicos fueron:

1. El histórico-lógico
2. El análisis-síntesis
3. El inductivo deductivo

Los **métodos empíricos** utilizados para obtener la información fueron:

1. La encuesta:
2. La entrevista.

Con el fin de cumplir el objetivo propuesto, a cada uno de los pacientes que conformaron la muestra en estudio se le evaluó la intensidad del dolor por la

escala visual analógica, la cual representa una línea graduada en centímetros de cero a diez, donde el cero significa la ausencia de dolor y el diez el máximo dolor; así, el paciente marcaba en la escala el grado de intensidad de su dolor al inicio y al final del tratamiento.

Los resultados al finalizar el tratamiento se evaluaron de la siguiente forma (variables cualitativas ordinales):

A) Dolor según escala visual analógica (EVA).

- Bueno: disminución, diferencia con el dolor inicial de 4 cm o más.
- Regular: disminución, diferencia con el dolor inicial entre 2,1 y 3,9 cm.
- Malo: disminución, diferencia con el dolor inicial entre 0 y 2 cm. O aumento del dolor.

Para evaluar la discapacidad secundaria al dolor cervical en nuestros pacientes, antes y después del tratamiento, se utilizó el Neck Disability Index (NDI), que fue autoadministrado por el paciente y consiste en 10 ítems que reflejan las actividades de su vida diaria y cómo pueden estar influenciadas por el dolor cervical. Para cada dimensión, se proporcionan seis respuestas posibles. El paciente marca la respuesta que describe mejor su estatus actual. La opción 1 cuenta 0 puntos y no representa limitación para esa actividad particular, mientras que la opción 6 cuenta 5 puntos y representa la limitación posible máxima. Por lo tanto, la cuenta posible máxima es 50. Las dimensiones exploradas en el NDI son la intensidad del dolor de cuello, el cuidado personal (aseo, vestir, etc.), levantarse, leer, dolor de cabeza, la concentración, el trabajo, conducir, dormir y recreación. Se evaluó como no presencia de discapacidad cuando la suma total se encontraba por debajo de 4, de 5 a 14 incapacidad media, 15 a 24 moderada, 25 a 34 severa y más de 35 completa discapacidad.

Se analizó el criterio de efectividad del tratamiento por grupos, mediante la fórmula:

Para ello los resultados se clasificaron de la siguiente forma (variables cualitativas ordinales):

Excelente

- Disminución de 4 cm o más en la EVA.

- NDI no presencia de discapacidad.

Bien

- Disminución, diferencia con el dolor inicial entre 3 y 3,9 cm en EVA.
- NDI con incapacidad ligera

Tomando como categoría la coincidencia de dos de los instrumentos utilizados.

Estrategia general

El diseño de la investigación estuvo conformado por dos programas de tratamientos, ambos indicados después de haber realizado un interrogatorio y examen físico minucioso en la primera consulta, cumpliendo los criterios de inclusión y exclusión; se asignaron los pacientes de forma aleatoria a uno de los dos programas de tratamiento establecidos en el diseño de la misma.

Grupo 1 (Estudio): calor infrarrojo + medidas higiénico posturales + programa de ejercicios integradores.

Grupo 2 (Control): calor infrarrojo + medidas higiénico posturales + programa de ejercicios de Charriere.

En ambos grupos se utilizó como único tratamiento medicamentoso, el paracetamol en

dosis de 500 mg cada 8 horas.

El programa de ejercicios seleccionados fue elaborado en conjunto a partir de la experiencia acumulada en el tratamiento de la enfermedad en el Centro Nacional de Reumatología de Cuba y se basa en la selección de varios programas ya establecidos.

Las fases del programa son:

- 1- Ejercicios de estiramiento del cinturón escapular.
- 2- Ejercicios de facilitación visoespacial propioceptiva de la movilidad articular.
- 3- Ejercicios isométricos de fortalecimiento muscular.
- 4- Ejercicios de estiramiento del cinturón escapular.

Este programa fue ejecutado todos los días laborables, en el consultorio médico del Centro, comenzando por una etapa de aprendizaje y concienciación del ejercicio, los cuales se irán introduciendo gradualmente e incrementando la complejidad, nunca se pasará a la siguiente fase si el paciente no ha aprendido el

ejercicio y lo realice correctamente, la duración será de 20 minutos, con 5 minutos para cada fase y 5 repeticiones para cada ejercicio.

La evaluación incluyó interrogatorio, examen físico y cuestionarios de dolor y de discapacidad, ambos fueron aplicados al inicio y al final del tratamiento.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Tabla No. 1. Pacientes con dolor cervical según la edad y el sexo y grupo de estudio.

Edad	Sexo						
	Grupo	Femenino		Masculino		Total	
		No.	%	No.	%	No.	%
20-34	I	2	5.3	1	2.6	3	7.9
	II	1	2.6	2	5.3	3	7.9
35-49	I	8	21.0	1	2.6	9	23.7
	II	5	13.2	2	5.3	7	18.4
50-64	I	5	13.2	1	2.6	6	15.7
	II	4	10.5	1	2.6	5	13.2
+ de 65	I	2	5.3	1	2.6	3	7.9
	II	2	5.3			2	5.3
Total		29	76.4	9	23.6	38	100

Fuente: Encuesta

La tabla No. 1 muestra la distribución de los pacientes según la edad, sexo y asociación de estas variables con el grupo al que fueron destinados de forma aleatoria, en el que de un total de 38 pacientes, 29 correspondían al sexo femenino (76.4%) y solo 9 al masculino (23.6%). Como se aprecia, hubo una alta incidencia del sexo femenino y la mayor proporción del total correspondió a las edades entre 35 y 49 años (con 13 pacientes), la edad media de los pacientes fue de 42,1 años \pm 10,7 DE (intervalo, 20 a 70). Lo cual coincide con otros estudios donde la presencia del sexo femenino fue predominante. Tal es el caso de un ensayo clínico aleatorio de intervención realizado en España, en el que el 89% de los pacientes atendidos correspondía al sexo femenino y solo el 11% al masculino. En otros estudios de prevalencia realizados en Dinamarca, J. Hartvigsen encontró

que un 13% de las mujeres y solo un 7% de los hombres reportaron dolor cervical moderado o severo ². Este rango de edad 35 a 49 como fue referido anteriormente, se corresponde con los encontrados en este estudio. Michel, en un estudio multicéntrico realizado en Suiza, reportó una prevalencia de un 43% de la población que refería dolor cervical, de ellos un 48% en el sexo femenino y un 38% en el masculino.

Tabla No. 2. Factores de riesgo asociados según el sexo.

Factor de riesgo	Sexo					
	Femenino n = 29		Masculino n = 9		Total n = 38	
	No.	%	No.	%	No.	%
No ejercicio físico	25	86.2	7	77.8	32	84.2
Mal hábito postural	23	79.3	6	66.7	29	76.3
Gran esfuerzo físico laboral	15	51.7	5	55.6	20	52.6
Tensión crónica	19	65.5	7	77.8	26	68.4

Fuente: Encuesta

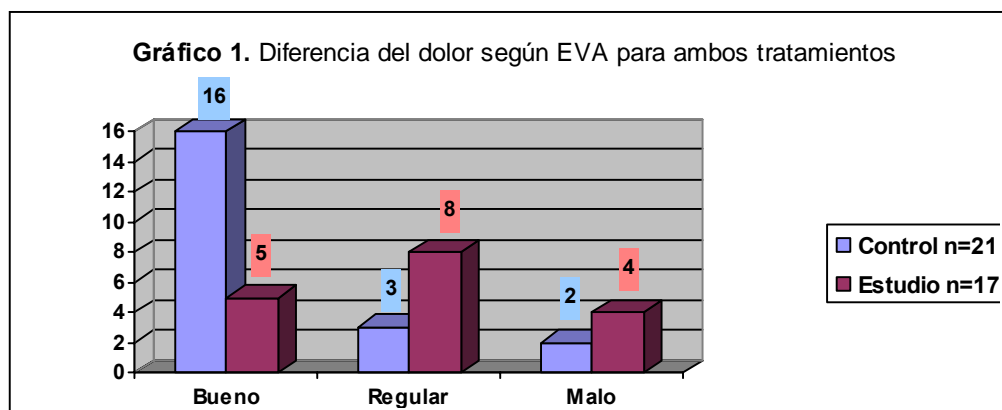
En la aparición y desarrollo de esta enfermedad desempeña un papel importante la presencia de factores de riesgo, como se muestra en la tabla No. 2. Se constató entre ellos que 32 pacientes del total de 38, para un 84.2%, no practican ejercicio físico, lo cual se corresponde con otros estudios revisados, en los cuales se aprecia que tanto los hombres como las mujeres que no realizan actividad física o la tienen disminuida, poseen una mayor incidencia de dolor cervical. Otros han encontrado que los pacientes bajo programas de ejercicio disminuyen la frecuencia e intensidad del dolor, así como las bajas laborales al año.

El mal hábito postural en el 76,3% de los pacientes fue otro factor de riesgo relevante, referido por algunos autores como un factor importante para que se desencadene el dolor. La presencia de posturas inadecuadas se relaciona mucho con determinadas ocupaciones laborales, entre las que destacó los trabajadores

de oficina. El desarrollo tecnológico, que implica el uso y abuso frente a los ordenadores en posturas incorrectas, fue también representativo.

La tensión crónica, con el 68.4%, se identificó como factor desencadenante o como contribuyente a la prolongación del cuadro, constituyendo un cuadro vicioso de tensión-dolor-tensión. Este resultado ha sido señalado por otros autores, quienes hacen referencia al factor negativo de una tensión crónica y mantenida, así como la influencia de factores psicológicos y sociales en su aparición como factor de riesgo

Otro factor son las profesiones con gran esfuerzo físico-laboral, que en la literatura revisada se asocian a la cervicalgia por los movimientos repetitivos, ausencias de pausas en el trabajo, cargas estáticas y posturas mantenidas con la cabeza o los brazos. Ambas muestras fueron homogéneas en cuanto a los factores de riesgo, lo cual fue estadísticamente significativo $\chi^2 = 0,261$, con grado de libertad = 1, $p = 0.576$.



Fuente:
Cuestio

nario de EVA

La diferencia del dolor entre el inicio y el final del tratamiento según EVA, como aparece en el gráfico 1. fue buena en 16 pacientes para un 76.2 % de los que llevaron tratamiento con el programa integrador (diferencia respecto al dolor inicial de 4 cm o más), en el cual solo 2, para el 9.5 %, no resultó satisfactorio con calificación de mal; en ellos, después de 12 sesiones de tratamiento y no existir diferencia de más de 2 cm o encontrar un aumento del dolor, fue necesario buscar otras alternativas de tratamiento. La media para el EVA antes de tratamiento fue

de $7.5 \pm 1,7$ DE y posterior al mismo fue de $1.3 \pm 2,1$ DE. Para el tratamiento con Charriere no se comportó igual; el mayor número de pacientes se calificó de regular (diferencia de 2,1 a 3,9 cm), con 8 pacientes (47.1%) y 4 de mal (23.5%); 12 pacientes (70.6%) necesitaron otra intervención fisioterapéutica después de 12 sesiones de tratamiento por no lograr el objetivo propuesto. La media para el EVA antes de tratamiento fue 7.3 ± 2.0 DE y posterior a este 4.6 ± 1.6 DE.

Estudios como los de Jensen¹⁷ y Jau-Yih Tsauo halló que los pacientes trabajadores incluidos en programas de promoción y realización de ejercicios en grupo, sufrían menos el dolor cervical y del hombro, a pesar de largas estadías en posturas sedentarias. Estévez al evaluar ejercicios isométricos solos, comparados con los de charriere encontró un cambio notable en la mejoría del dolor, al mostrar resultados significativos para cada tratamiento, pero en el análisis independiente de cada método utilizado en aras de determinar cuál de los dos tratamientos aplicados reportaba un beneficio mayor, los resultados no fueron estadísticamente significativos entre ambos.¹² En el presente estudio si encontramos significación estadística, lo cual relacionamos a una combinación de varios métodos, tratándose de un tratamiento con ejercicios mas abarcadores e integradores.

Tabla No. 3. Relación dolor y discapacidad para las actividades de la vida diaria según el *Neck Disability Index (NDI) Questionnaire*.

NDI	Grupo estudio n =21				Grupo control n =17			
	Antes		Después		Antes		Después	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
No discapacidad	-		7	33.3	1	5.9	1	5.9
Discapacidad ligera	4	19	10	47.6	4	23.5	6	35.2
Discapacidad moderada	11	52.4	3	14.3	8	47.1	8	47.1
Discapacidad severa	5	23.8	1	4.8	3	17.6	2	11.8

Discapacidad completa	1	4.8	-	-	1	5.9	-	-
-----------------------	---	-----	---	---	---	-----	---	---

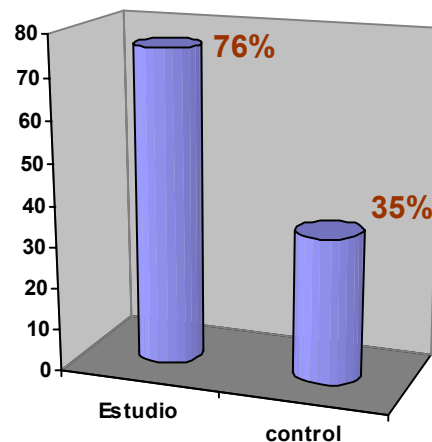
Fuente: Cuestionario NDI

p< 0,05

La relación del dolor con las actividades de la vida diaria según el *Neck Disability Index* (NDI), como se aprecia en la tabla 3, después del tratamiento el predominio en el grupo estudio fue de 47.6% de discapacidad ligera y de no discapacidad en el 33.3%; con una media de 6.4 ± 4.5 DE, no se comportó igual en el grupo control, se mantuvo el predominio de discapacidad moderada en el 47.1% y de ligera en el 35,2 % con una media 14.8 ± 3.7 DE. Estos hallazgos hacen que la diferencia sea estadísticamente significativa a favor del programa de estudio propuesto con un 95% de intervalo de confianza, lo que pudo ser verificado por criterio de Chi Cuadrado ($p < 0,05$).

Ylinen et al y Evans et al hallaron en sus estudios, al utilizar el NDI, que el ejercicio de fortalecimiento de cuello proporciona resultados funcionales en estos pacientes. Escortell con el NDI encontró significación estadística para el alivio del dolor y la discapacidad con el uso de terapia manual y corriente Tens, sin embargo no encontró diferencias significativas entre ambos. Estévez a diferencia de este estudio, no encontró diferencias significativas en la valoración funcional para ejercicios isométricos versus Charriere, a pesar de encontrar mejorías sustanciales con el de isométricos¹². Lo cual se pudiese asociar que el programa propuesto en este estudio, no solo aplica isométricos, sino también estiramientos, facilitación visoespacial y fortalecimiento.

Gráfico 2. Efectividad según tratamiento



$p < 0,05$

Al comparar la efectividad de ambos programas de tratamiento (gráfico #2), se encontró que el programa de ejercicios propuestos tuvo un 76,2% de efectividad (47.6% y 28.6% evaluados de excelente y bueno, respectivamente), superior a la obtenida con el programa de Charriere que fue del 35.3% (11.8% y 23.5% de excelente y bueno, respectivamente). En ambos tratamientos se comprobó efectividad según los porcentajes expresados, sin aparecer reacciones secundarias al mismo, con buen aprendizaje y tolerancia. Pero en el análisis estadístico independiente de cada método en aras de determinar cual de los dos reportó una mayor efectividad, se encontró que el grupo 1 con la propuesta de ejercicios, tuvo mayor significación estadística, lo que pudo ser verificado por criterio de Chi Cuadrado $p < 0,05$.

Estudios como los de Kay y colaboradores coinciden con los hallazgos de la presente investigación; estos autores, al analizar 31 estudios aleatorios relacionados con el ejercicio y los desórdenes mecánicos del cuello, encontraron evidencias de la efectividad de los que emplean el fortalecimiento de la musculatura cervical y el hombro en el dolor cervical agudo, subagudo y crónico con o sin cefalea, y de los que utilizan la movilización y reeducación postural en dolor subagudo y crónico con o sin cefalea. En algunos casos el estudio se ha llevado hasta el año de seguimiento de entrenamiento de los músculos del cuello y

del hombro, y no solo se redujo el dolor (69%), sino que aumentó la tolerancia a la presión mecánica local.

Se concluye que la práctica del programa de ejercicios mejoró significativamente la sintomatología dolorosa y la discapacidad generada, que el sexo femenino y el inicio precoz a los 35 años es lo que predomina, el programa de ejercicios se adaptó a las características, necesidades y preferencias de los trabajadores con cervicalgia crónica, existiendo mayor efectividad en el programa de ejercicios propuestos

Se recomienda evaluar los resultados a largo plazo en cuanto a las recidivas, desarrollar actividades de promoción de salud encaminadas a la eliminación de factores de riesgo contribuyentes a la aparición de esta enfermedad, continuar trabajando en la problemática del estudio y definir otras posibles variables que estén repercutiendo en ella, sugerir a la dirección del centro las normas de seguridad y salud del trabajador en el diseño ergonómico del puesto de trabajo, así como proponer a la dirección del centro la generalización de este programa a los demás trabajadores en aras a disminuir la incidencia por esta enfermedad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Mitchell D. El dolor de espalda, 1era ed. España: Océano Ibis, 1999: p 9-24.
2. Hartvigsen J, Frederiksen H, Christensen K. Back and neck pain in seniors- prevalence and impact. Spine J. 2006; 15(6):802-6.
3. Frieke Von, Ariatne P. Verhagen. Effectiveness of behavioural graded activity compared with physiotherapy treatment in chronic neck pain. BMC Musculoskelet Disord. 2004; 5:34.
4. Pérez Martín Y. Efectividad del tratamiento fisioterápico en pacientes con cervicalgia mecánica. Fisioterapia. 2002; 24(3):165-174.
5. Meseguer AB. Prevalencia, consecuencias y factores de riesgo de la cervicalgia. Fisioterapia 2000 ene; 22 (2): 4 – 12.
6. Vernon HT, Aker P, Burns S, Viljakaanen S, Short L. Pressure pain threshold evaluation of the effect of spinal manipulation in the treatment of chronic neck pain: A pilot study. J Manipulative Physiol Ther. 1990; 13(1):13-6.

7. Cassidy JD, Lopes AA, Yong-Hing K. The immediate effect of manipulation versus mobilization on pain and range of motion in the cervical spine: A randomized controlled trial. *J Manipulative Physiol Ther.* 1992; 15(9):570-75.
8. Hurwitz EL, Morgenstern H, Harber P, Kominski GF, Yu F, Adams AH. A randomized trial of chiropractic manipulation and mobilization for patients with neck pain: Clinical outcomes from the UCLA Neck-Pain Study. *Research and Practice.* 2002; 92(10):1634-41.
9. Charriere L. La quinesioterapia en el tratamiento de las algias vertebrales. 2da edición. España: Toraq-Masson; 1974. p.128-135.
10. Escortell Mayor E, Lebrijo Pérez G, Pérez Martín Y, Asúnsolo del Barco A, Riesgo Fuertes R y Saa Requejo C. Ensayo clínico aleatorizado en pacientes con cervicalgia mecánica en atención primaria: terapia manual frente a electroestimulación nerviosa transcutánea. *Rev. Aten Primaria.* 2008; 40(7):337-43
11. Frieke Von, Ariatne P. Verhagen. Effectiveness of behavioural graded activity compared with physiotherapy treatment in chronic neck pain. *BMC Musculoskelet Disord.* 2004; 5:34.
12. Estévez A; Hernández S; Bravo T; Estévez A; González B. Evaluación de los ejercicios isométricos y los ejercicios de Charriere en pacientes con síndrome doloroso cervical subagudo. *Revista Cubana de Medicina Física y Rehabilitación.* 2009; 1(1)
13. Beatriz Garrido, Bosch, F. Teorías científicas de la acupuntura y técnicas afines. cd-rom Maestría en Medicina Bionérgica y Natural en la atención primaria de salud. Ciudad de La Habana, 2004.
14. Andersson HI, Ejlertsson G, Leden I, Rosenberg C. Chronic pain in a geographically defined general population: studies of differences in age, gender, social class, and pain localization. *Clin J Pain.* 1993; 9:174-182.
15. Francisco M, Kovacs FM. Minimum detectable and minimal clinically important changes for pain in patients with nonspecific neck pain. *BMC Musculosk Disorders.* 2008; 9: 43.

16. Michel G, Christe H. The prevalence of neck pain a population-based study from northern Sweden. *Acta Orthop Scand* 2007; 73 (4): 455–9
17. Jensen IB, Bergstrom G, Ljungquist T, Bodin L. A 3-year follow-up of a multidisciplinary rehabilitation programme for back and neck pain. *Pain*. 2005 Jun; 115(3):273-83.
18. Frank AO, De Souza LH. Neck pain and disability: a cross-sectional survey of the demographic and clinical characteristics of neck pain seen in a rheumatology clinic. *Int J Clin Pract*. 2005 Feb; 59(2):173-82.
19. Tsao JY, Lee HY, Hsu JH, Chen CY, Chen CJ. Physical exercise and health education for neck and shoulder complaints among sedentary workers. *J Rehabil Med*. 2004 Nov; 36(6):253-7
20. Frieke Vonk, Arianne P Verhagen, Mario Geilen, Cees J Vos, and Bart W. Koes. Effectiveness of behavioural graded activity compared with physiotherapy treatment in chronic neck pain: design of a randomised clinical trial. *BMC Musculoskeletal Disorders*. 2004; 5: 34.
21. Ylinen J, Salo P, Nykanen M, Kautiainen H. Active neck muscle training in the treatment of chronic neck pain in women *JAMA*, 2003 may 21; 289,(19): 2009-15
22. Evans R et al. Two-Year Follow-up of a Randomized Clinical Trial of Immediate effects of thoracic manipulation in patients .Chronic neck pain and cervicogenic headaches. *Spine* 2007; 27: 2383-2389.
23. Kay TM, Gross A, Santaguida PL, Hoving J. Exercises for mechanical neck disorders. *Cochrane Database Syst Rev*. 2006 Jul; 20(3):CD004250.

“FOLLETO INSTRUCTIVO METODOLÓGICO PARA LA PROFILAXIS DE LAS LESIONES EN LAS MANOS DE LOS BOXEADORES”

Autor: Lic Noemí Roig Méndez, Ms. C, Profesora Principal de la asignatura Control Médico, de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Cuba. (Presentar Tema Libre)

Resumen

El trabajo realizado tuvo como base una investigación de Maestría, y forma parte de los resultados parciales de una investigación de doctorado; tiene como objetivo la contribución al **boxeo** cubano, en función de conseguir el fortalecimiento de las manos de los boxeadores, para lograr disminuir las lesiones de los deportistas así como propiciar su prevención y tratamiento, atendiendo a una de las prioridades del organismo deportivo y de su sistema de salud, a lo cual se dedican cuantiosos recursos materiales, financieros y humanos.

Cuba ha alcanzado en el desarrollo del boxeo un lugar destacado en el mundo, sus púgiles son conocidos y respetados en cualquier evento de este deporte a nivel mundial. Para proteger a sus atletas se elaboró este material que aspiramos constituya una útil herramienta para todos aquellos que en la práctica del boxeo encuentran un sentido a sus vidas.

Aspiramos a que su estudio y la puesta en práctica de los criterios, consideraciones y ejercicios fortalecedores para el calentamiento y su continuo enriquecimiento y perfeccionamiento sean nuestra modesta contribución al desarrollo de este deporte en nuestro país.

La prevención de las lesiones tiene más que todo un sentido humanitario y un peso emocional en el que predomina la sensibilidad y ser consecuentes en la actuación para resolver los problemas ante las limitaciones de recursos; es el gran reto del momento, y como conclusión final planteamos que este folleto parte de la interiorización de los principios básicos de la Declaración de Ginebra de la AMM que estipula: "velaré ante todo por la salud de mis atletas".

GLOSARIO DE TÉRMINOS PARA LA DISCIPLINA CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA

Autora: Lic. Magela Ramírez González

Resumen:

En la presente investigación, se define cuál es el vocabulario que conformará el glosario de términos para la disciplina Cultura Física Terapéutica y Profiláctica.

Se consultaron, en una primera etapa, especialistas de la asignatura, del Centro Rector de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte UCCFD “Manuel Fajardo”, y de las Filiales, a los que se les aplicaron entrevistas cuyos resultados nos permitieron afirmar la necesidad de establecer el uso de un lenguaje común, además como resultado de la Reunión Nacional de la Disciplina; en una segunda etapa, se elaboró un glosario de términos y en la tercera etapa se valoró, el glosario de términos por criterios de especialistas de la disciplina.

Se obtiene como resultado de la investigación un glosario de términos para la disciplina Cultura Física Terapéutica y Profiláctica.

Introducción

En su concepción, la terminología esta vista como el conjunto de palabras propias de una ciencia, el arte, a los deportes o a cualquier esfera de la vida humana. En el caso que nos ocupa que es la Cultura Física Terapéutica, se refiere al conjunto de palabras propias especificas del sistema de la disciplina Cultura Física Terapéutica y Profiláctica que tomando en cuenta las variedades o clasificaciones, hacen la función de código que posibilita la comunicación oral o escrita entre los alumnos y el profesor en la clase teórica o en la practica y entre especialistas de la rama.

A partir de la terminología abordaremos una de las formas principales en que se establece la comunicación con los alumnos y con otros profesionales, empleando el valor del lenguaje como expresión del pensamiento abstracto, rasgo distintivo del ser humano.

El lenguaje toma como base la palabra, que es una manifestación de lo que se piensa, el medio fundamental de la comunicación, siendo por ello uno de los componentes mas importantes del proceso de enseñanza para la educación del hombre.

La presente investigación se sitúa en la línea de los estudios de nivel teórico general sobre el ámbito de la cultura física y obedece a la necesidad de determinar el estatuto científico de las disciplinas cada día más abundantes e independientes en estos tiempos del imperialismo científico y de la dictadura del relativismo.

Por su desarrollo, la ciencia se ha convertido en signo de prestigio y de credibilidad de todas las actividades humanas. De tal modo que todo campo de

saber y toda actividad que intenta afirmarse necesita definirse en el universo de la ciencia bajo pena de caer en el menosprecio y el desacredito. La teología por ejemplo que en La Edad Media se presentaba como el único criterio de la verdad busca hoy los caminos de diálogo con las ciencias y de reflexión con las categorías científicas.

La Cultura Física Terapéutica es uno de los términos que se usan para definir la actividad física y el modo terapéutico de corrección de las secuelas dejadas por las afecciones neurológicas, ortopédicas y traumáticas que generan la aparición de un defecto o deficiencia funcional que limita considerablemente las capacidades físicas, psíquicas o funcionales convirtiendo a aquella persona considerada normal en una persona discapacitada.

Fundamentación

Los esfuerzos realizados en el campo de la salud en nuestro país, ocupan un lugar primordial en el desarrollo socio-económico cubano, dándoles sólidos pasos y alcanzando niveles elevados a escala mundial. No basta con crear hospitales e incrementar el número de médicos, sino también es necesario el trabajo encaminado hacia una medicina terapéutica y profiláctica, cuyo campo de investigación es aún inagotable, pasando de esta forma a ser la salud y el bienestar del ser humano el objetivo supremo de nuestra sociedad.

Para lograr este objetivo se han creado numerosas iniciativas de alcance social, considerando el desarrollo logrado por la salud pública y el INDER en su base material tanto técnica como científica, situándose en una posición factible para elevar en sumo grado la rehabilitación física en nuestro país. Tarea que se revitaliza con la creación de las áreas terapéuticas de la cultura física en el año 1982, para la cual se mancomunaron las esferas del MINSAP, MINED e INDER, con el fiel propósito de unir todas sus fuerzas para así formar e incorporar al hombre a la sociedad aquejado de alguna patología o dolencia determinada, llegando esta labor hasta la actualidad con la creación y puesta en marcha de las salas de rehabilitación con gran masividad en cada centro de salud donde se ubique, por lo que está llamada a ser el área más productiva de cada localidad.

Esto conlleva además a perfeccionar un proceso multidisciplinar y multifactorial sustentado en una teoría única que respalde las acciones científicas – metodológicas, promoviendo la investigación desde el área donde se desempeñan tanto los estudiantes como los egresados. Pero todo esfuerzo sería en vano sino se facilita una correcta comunicación.

Ha sido un gran avance aliar disciplinas afines para cumplir el objetivo fundamental que es la recuperación y mantención de la calidad de vida de los sujetos que padecen dolencias o enfermedades, pero no debemos descuidar el arsenal de fundamentos teóricos que están sustentados por un variado vocabulario que solamente enriquecerán nuestra disciplina, luego de los análisis que exige todo proceso, de perfeccionamiento continuo.

La **Situación Problemática** fue motivada debido a la influencia de las diferentes entidades en el contexto de la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica lo cual no permite establecer un criterio consensado para el uso correcto de los términos.

Cuando no existe un dominio correcto de la terminología, pueden aparecer dificultades para la comprensión del mensaje. Por esto es de vital importancia en nuestro medio comprender que a partir de la terminología, tiene lugar el inicio del proceso del conocimiento sobre la disciplina Cultura Física Terapéutica, lo que analizado de una forma más profunda sentará las bases para elevar el desarrollo intelectual de nuestros alumnos, de igual manera, para la organización de las ideas y una mejor comprensión de los contenidos teóricos, escritos y que permita una comunicación más exacta y fluida; por lo que se nos hace necesario plantearnos el siguiente **Problema científico**:

¿Cuál es el vocabulario que conformará el glosario de términos para la disciplina Cultura Física Terapéutica?

Con nuestra investigación perseguimos los siguientes objetivos:

Objeto de Estudio: Proceso de identificación de las asignaturas que forman parte de la disciplina Cultura Física Terapéutica y Profiláctica.

Campo de Acción: La concepción para el uso de la terminología de la Disciplina de Cultura Física Terapéutica y Profiláctica.

Objetivo General:

Proponer un glosario de términos para la disciplina Cultura Física Terapéutica y Profiláctica.

Objetivos Específicos:

- 1- Determinar los fundamentos teóricos que sustentan esta investigación.
- 2- Diagnosticar el estado del conocimiento sobre el vocabulario que comprende la disciplina Cultura Física Terapéutica y Profiláctica.
- 3- Elaborar el glosario de términos para la disciplina Cultura Física Terapéutica y Profiláctica.
- 4- Valorar la propuesta a partir del criterio de especialistas

Un enfoque práctico sobre la comprensión de las tareas básicas que se imparten en una clase puede referirse al método empleado para su cumplimiento, pero en ningún caso será sustituible el uso de las palabras apropiadas que permiten elevar la efectividad del proceso pedagógico. Estas palabras son conceptuadas como términos, aquellos signos lingüísticos con determinada significación lógica que viabilizaran la posibilidad de referencia de un objeto, ejercicio, etc.

La acepción término nos permite concretar una idea, el uso correcto de los términos así, como la demostración de la importancia que puede tener un glosario de términos para esta profesión.

Metodología

La presente investigación se desarrolla en tres importantes etapas:

Etapas 1: Estudio previo a través del diagnóstico de necesidades.

Etapas 2: Elaboración de la propuesta: Glosario de términos.

Etapa 3: Valoración de la propuesta a partir del criterio de especialistas.

Tipo de estudio: el diseño que se presenta es transeccional descriptivo de naturaleza cualitativa.

Muestra: es constituida por profesores, que imparten las asignaturas que forman parte de la disciplina Cultura Física en el Centro Rector UCCFD “Manuel Fajardo”, y de las Filiales de la Provincia La Habana, además de los documentos oficiales que rigen el vocabulario de la especialidad en cuestión.

Métodos y procedimientos: a continuación se expondrán los métodos según se utilizaron en la investigación:

Métodos de nivel teórico:

Histórico lógico: Se aplicó para conocer el uso de los en sus antecedentes y tendencias actuales, lo cual permite establecer las bases teóricas que sustentan la investigación.

Analítico Sintético: Se aplicó para resumir los aspectos más importantes de la bibliografía consultada, vinculada con la problemática que se estudia.

Modelación: Permitió la representación material del objeto en estudio, a fin de poder analizar sus particularidades y operar con él. Se emplea para la determinación de las relaciones de los componentes del material didáctico a partir de los elementos estructurales funcionales.

Métodos del nivel empírico:

La entrevista: Se les aplicó a los profesores de la disciplina de Cultura Física Terapéutica y Profiláctica de la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” y de las Filiales.

El **criterio de especialista** estuvo basado en que fueran profesores que hayan impartido la asignatura por cinco años o más o que ejercieran la profesión en la práctica por el mismo tiempo.

Bibliografía

1. Fernández Nieves, Yamila (s.f) Programa de Cultura Física Terapéutica. Disponible en: Departamento de Cultura Física Terapéutica.
2. Pascual Fis, Santa Ana. (2007) Actividad Física Adaptada en las Necesidades Educativas Especiales. Ciudad Habana.
3. Satorre Caballero, Ana (2009). Propuesta de un Glosario de Términos para la Asignatura Actividad Física Adaptada, Tesis de Diploma. Ciudad Habana.
4. Roger Kelbe, Paul (2007) La Cultura Física Terapéutica como ciencia: un estudio epistemológico, Tesis de Maestría. La Habana
5. Estévez Cullell, Migdalia, Margarita Arroyo Mendoza y Cecilia Gonzales Terry. (2004) La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. La Habana. Editorial Deportes.

INCIDENCIA DEL MASAJE MANUAL Y SUS MANIPULACIONES EN ENFERMEDADES ÓSEAS.

Email: giselare@ult.edu.cu

Autora: Lic. Gisela Rodríguez Escalona

Resumen

La investigación aborda una problemática actual teniendo en cuenta, el análisis de las lesiones óseas en los atletas y el tratamiento terapéutico a través del masaje manual, considerando este tema de vital importancia para erradicar las insuficiencias que aún existen y que constituyen una limitante; en vías de dar solución al problema surge como interrogante ¿cómo fortalecer en los técnicos de cultura física el uso adecuado del masaje manual y sus manipulaciones? Desde esa perspectiva, nos proponemos como objetivo la elaboración de acciones educativas y prácticas para fomentar el conocimiento de enfermedades óseas, influencia fisiológica y buen desempeño en los técnicos de cultura física, en Las Tunas.

Para solucionar esta problemática se asumen los fundamentos que posibilitan la aplicación de diferentes métodos y técnicas del nivel teórico (histórico y lógico, análisis y síntesis, inducción – deducción, enfoque sistémico y modelación) y del nivel empírico: la observación, entrevistas a técnicos de cultura física y la estadística .

En síntesis, la elaboración e implemento de conferencias, talleres, clases teórico- prácticas propició elevar el conocimiento como profesional de cultura física.

Introducción

El aumento de la expectativa de vida y su calidad en los deportistas está dado por las actividades físicas sistemáticas. Estas, bien dirigidas, educan y desarrollan la voluntad y las capacidades. Asimismo, contribuyen a la formación de la personalidad y al mejoramiento del organismo. En este sentido son varios los avances de la cultura física con el fin de mejorar la salud de los atletas.

En ese sentido, las transformaciones socioeconómicas realizadas en Cuba, están dirigidas al fortalecimiento de la salud. No obstante, existen insuficiencias al emplear recursos financieros en tratamiento. Por otra parte, la bibliografía existente está dirigida al personal especializado de Salud Pública. Asimismo, los medios con los que se cuenta no son explotados en esta temática. De igual forma, existe desconocimiento del comportamiento de las enfermedades óseas en los técnicos de cultura física, por lo que no se tratan adecuadamente. Estas situaciones conllevan una interrogante **Problema** ¿Cómo fortalecer el conocimiento y uso adecuado del masaje manual en los técnicos de Cultura Física, en Las Tunas?

Desde esa perspectiva, nos proponemos como **objetivo** general la elaboración de acciones educativas y prácticas para fomentar el conocimiento y desempeño de los técnicos de cultura física.

Tareas Científicas:

1. Sistematizar los fundamentos teóricos que sustentan las enfermedades óseas y su influencia fisiológica.
2. Elaborar acciones dirigidas a elevar el conocimiento y desempeño de los técnicos de cultura física.
3. Evaluar la factibilidad del implemento de las acciones.

MÉTODOS TEÓRICOS

Analítico-sintético: analiza los principales elementos de las enfermedades óseas permitiendo sintetizar las relaciones generales que esta posee y las manipulaciones dentro del masaje manual.

Inductivo-deductivo: establece generalidades que a través del estudio de la patología permitirá llegar a deducciones factibles que elevarán el conocimiento del técnico de cultura física.

Histórico-lógico: estudia los antecedentes de las enfermedades óseas y el masaje adecuado según el nivel de afección que se posea.

Enfoque de sistema: proporciona la orientación general del estudio de las enfermedades óseas como una realidad integral y el masaje manual como vía eficiente.

Modelación: elabora acciones educativas y prácticas para los técnicos

MÉTODOS EMPÍRICOS

Observación: revela el comportamiento de los técnicos de cultura física y su relación con la temática a abordar.

Entrevista a los técnicos: profundiza sobre el nivel de conocimiento que poseen y el desempeño en su actividad profesional.

Estadística: evalúa los resultados alcanzados.

Desarrollo

Conocer las clasificaciones, manipulaciones del masaje manual y su comportamiento fisiológico en el cuerpo humano es la prioridad. La fricción es la más superficial de las manipulaciones y una de las más agradables, con ella se inicia y termina la sesión. Asimismo, tiene gran influencia fisiológica al realizarse deslizando las manos. Desde esa perspectiva, trabaja en el deslizamiento sobre la superficie de la piel y va a actuar sobre esta limpiando las células muertas, desechos de las glándulas sudoríparas y sebáceas y de la suciedad y microbios mejorando la respiración cutánea y activando la función de las glándulas excretoras de la piel. Por otra parte, tiene efecto vaso-dilatador al aumentar el diámetro de los vasos capilares, al mejorar la circulación de retorno gracias a la misma acción mecánica y también, por la acción de los histamínicos que se liberan en este momento al elevar la temperatura local. Concluyendo, esto hace que mejore la alimentación de la piel, la cual se tornará más lisa y elástica.

De igual modo, la frotación es una manipulación frecuente en el masaje deportivo y terapéutico. Consiste en movilizar, desplazar o frotar, como su nombre lo indica, los tejidos en distintas direcciones. Por otra parte, la mano no se desliza sobre la superficie de la piel, sino que desplaza consigo sobre los tejidos más profundos. Desde esa perspectiva, posee una influencia más profunda que la fricción, por tanto favorece el aumento de la movilidad de los tejidos, las cicatrices se dilatan y distienden, ocurre lo mismo en las adherencias de la piel con los tejidos profundos.

También, se intensifica la circulación sanguínea en los tejidos y como consecuencia mejora su alimentación al favorecer los procesos de reabsorción de los productos patológicos, no solo de la piel, sino también de los músculos, ligamentos, articulaciones y cápsulas articulares. La manipulación efectuada lentamente y con profundidad en dirección de las fibras nerviosas periféricas y por su acción sobre los exteroceptores y propioceptores disminuye el tono muscular y los dolores producidos por neuritis y neuralgias.

Por el contrario si se efectúa en forma rápida y más superficial, hace mayor la capacidad de contracción de los músculos y eleva su tono, pero ese tipo de frotación no se emplea frecuentemente porque existen otras manipulaciones

El amasamiento en el deporte es sinónimo de trabajo, al provocar la hipertrofia en el desarrollo de los músculos esqueléticos, es por esto por lo que los atletas poseen planos musculares muy voluminosos. Para movilizar hay que influir en estos tejidos desarrollados por medio del masaje, es necesario utilizar manipulaciones de influencia profunda. Es aquí precisamente, donde reside su importancia, además de ser muy efectiva es una de las más difíciles, no sólo por su técnica, sino porque exige del masajista habilidades y fuerza para llegar a dominarlo.

Por otra parte, su influencia en la fisiología del deportista está destinada principalmente a mejorar funciones del aparato neuromuscular. Se realiza levantando, desplazando y comprimiendo unas contra otras las fibras

musculares. Desde esa perspectiva, mecánicamente fortalece las fibras musculares por eso el amasamiento es considerado una Gimnasia Pasiva. Durante la realización de la manipulación surgen distintos estímulos que van de los propios y exteroceptores hasta la corteza cerebral pudiendo provocar en este una influencia estimuladora e inhibitoria. La disminución o aumento del tono muscular depende de la forma de ejecución de la manipulación aplicada, de modo lento, profundo y de una duración, más o menos larga lo disminuye, o realizado de una forma rápida, más superficial y con una duración corta mejorara el tono muscular y favorecerá la capacidad de contracción de los músculos. Asimismo, estas propiedades del amasamiento favorecen en mayor grado la función del aparato locomotriz que la frotación, además por su cualidad de regular los procesos de excitación e inhibición es por lo que es ampliamente utilizado en el deporte.

Por medio de esta, se intensifica la circulación sanguínea y linfática favoreciendo la nutrición de los tejidos, eliminando las sustancias de desecho y contribuyendo a la reabsorción activa de sustancias patológicas concentradas en los tejidos. La eliminación de productos de descomposición en los músculos se explica por el mecanismo de este, pues al presionar una fibra contra otra, presionan también los vasos (principalmente los grandes) impulsando la sangre venosa y la linfática a través de ella. Estas cualidades hacen que se utilicen corrientemente en atrofas musculares por causas patológicas o traumáticas.

Otra de las manipulaciones es la de percusión o golpeteo que, consiste en dar golpes rítmicos y continuos en los tejidos, con las diferentes partes de las manos y con los dedos del masajista. Su influencia fisiológica es mecánica sobre los tejidos, su efectividad depende de la fuerza y duración de la ejecución.

Por otra parte, un golpe débil y no continuo provoca la vaso- contricción y uno realizado fuerte y continuamente produce una vaso dilatación, o sea, aumento de la circulación de la sangre (hiperemia profunda). Asimismo, favorece el abastecimiento de sustancias alimenticias a la región manipulada que como consecuencia también aumenta el tono muscular (esto es muy importante en la práctica deportiva).

Desde esa perspectiva, al estimular los receptores nerviosos por vía aferente, influiremos en el sistema nervioso aumentando la excitabilidad. Por esta cualidad de la percusión, se emplea corrientemente en el masaje preparatorio. También hay que tener en cuenta que los golpeteos aplicados en las zonas cercanas a la columna vertebral, por vía refleja, desencadenan regó que mejoran el funcionamiento de los órganos internos, por ejemplo, el golpeteo aplicado a determinadas zonas disminuye la actividad del músculo cardíaco (la presión y el pulso arterial bajan), la actividad motora y secretora del estómago e intestino se mejoran.

Concluyendo, refuerza la acción de los nervios vasculares y secretores aumentando su tono y mejorando con esto el metabolismo. La percusión, si no existen indicadores, no se debe aplicar en aquellas partes del cuerpo donde no existen planos musculares que disminuyen su efecto, por ejemplo: en las articulaciones, cintura, abdomen, parte izquierda del tórax y el cuello si el deportista no tiene los planos musculares de esa zona desarrollados.

Las movilizaciones son los movimientos normales y fisiológicos, característicos de cada articulación. Esta movilización estimula la actividad locomotriz y favorece la elasticidad del aparato articular y ligamentoso. Este no actúa solamente en los ligamentos y articulaciones, sino también en los músculos en general. Por otro lado, favorece en el flujo y reflujo del líquido sinovial en las articulaciones, mejora la circulación de la sangre y de la linfa, ayudando por este medio a la alimentación de los tejidos blandos que se encuentran alrededor de las articulaciones y a la reabsorción de hemorragias, exudados y transudados originados por traumas o por el mismo entrenamiento.

La manipulación tiene una influencia favorable en la recuperación de las articulaciones con limitaciones funcionales, por cicatrices, ligamentos acortados, contracturas musculares, calcificaciones. En el masaje deportivo se utiliza para mantener la movilidad normal de las articulaciones, mejorar la reabsorción de los productos de desechos metabólicos en ella después de haber recibido un entrenamiento fuerte, aumentar la elasticidad y flexibilidad del tejido muscular y ligamentoso, lo que lo prepara para el trabajo y hace mayor la fuerza muscular.

El sacudimiento es una de las variedades del masaje vibratorio, caracterizada por los movimientos oscilatorios rápidos, los cuales producen un acudimiento activo en los tejidos en los que se aplica. Su influencia fisiológica en los tejidos sobre diferentes receptores nerviosos y diversos nervios sensitivos, motores y secretores, de forma menos rápido inhibe el sistema nervioso, pero uno fuerte energético, provoca el surgimiento de los procesos de excitación. Desde esa perspectiva, esta manipulación se emplea para aumentar en cierto grado el tono muscular y el reflujo de la linfa a los tejidos que ya recibieron el masaje. Además, efectuando la manipulación, el masajista puede comprobar:

- a) El estado de los músculos.
- b) La capacidad de relajarse del deportista.
- c) La efectividad del masaje.

Conclusiones.

Es necesario elevar el nivel de conocimientos sobre las enfermedades óseas e influencia fisiológica en el cuerpo humano, además de perfeccionar las sesiones de masajes manuales a través de adecuadas manipulaciones. Asimismo, es imprescindible implementar acciones educativas prácticas factibles que fortalezcan su formación profesional

Bibliografía

1. Biblioteca Rehabilitación Integral digital (2004). [CD-ROM] Villa Clara, Cuba.
2. Fernández Gutiérrez, Floirán. (2003) Investigación científica y nuevas tecnologías. La Habana, Editorial Científico Técnica. 132 p.
3. Hernández Corvo, Roberto. (1987) Morfología Funcional Deportiva. Ciudad de La Habana, Editorial Científico Técnica. 317p.
4. Universalización de la Cultura Física (2000) [CD-ROM] Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
5. V.A. Makarov y otros. (1975) Masaje Deportivo, La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 173p.

ANEXO III

Entrevista a los técnicos de cultura física (8) al iniciar la investigación

Objetivo: Constatar el nivel de información y desempeño profesional que posee sobre la temática

1. ¿Conoces que es la osteoporosis?

- a) ----- existen casos en mi familia c) ----- yo la padezco
b) ----- sí d) ----- no conozco nada de esa enfermedad

2. ¿Qué medios utilizas para conocer de ella y trabajar en la comunidad?

- acudo a las bibliotecas del sector de Salud Pública
----- en la Feria del libro salió lo último
----- Ortopédicos
----- rehabilitadores

3. ¿Desarrollas acciones educativas preventivas para las féminas de 20 a 45 años de edad en la comunidad?

- no tengo medios de propaganda
----- no tengo conocimientos suficientes para preparar a otros
----- acudo a un promotor de salud
----- poseo el conocimiento sobre la osteoporosis

4. El tipo de ejercicio físico que desarrollas con ellas son de:

- a) ----- Thai Shi
b) ----- Sobrepeso
c) ----- Bailoterapia

INFLUENCIA DEL MASAJE SHIATSU DO EN LA PRONTA REINCORPORACIÓN Y REHABILITACIÓN DE LOS VOLEIBOLISTAS

Autores: Domingo Vega Alfonso

Maura Fumero

Michel Oscar López

RESUMEN

El presente trabajo expone las experiencias acumuladas sobre el proceso de rehabilitación y reincorporación de un grupo de atletas aquejados de sacrolumbalgias utilizando el masaje de Shiatsu-Do.

Nos propusimos como objetivo general determinar la influencia del Masaje Shiatsu-Do en la rehabilitación y reincorporación de los voleibolista aquejados de sacrolumbalgias. Para el desarrollo de esta investigación se aplicaron diferentes métodos y procedimientos.

El análisis de los resultados es muy positivo con este masaje.

Llegamos a la conclusión de que el masaje Shiatsu-Do influye positivamente en la rehabilitación y reincorporación de los voleibolistas aquejados de sacrolumbalgias.

Autores:

- Profesora Asistente, Esp. Maura Fumero Gómez, Metodóloga del departamento de VRADEU y colaboradora de Teoría y Metodología

Ha participado en eventos científicos en la UCCFD, obteniendo buenos resultados.

- Profesor Auxiliar, M Sc. Domingo Román Vega Alfonso.

Profesor principal de la asignatura Masaje, del Departamento de Cultura Física Terapéutica de la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Ha obtenido distinciones, como por ejemplo:

- **Estudiante: Michael Oscar Sánchez de León de año CRD 4to**

Introducción

En nuestro país, la salud es uno de los objetivos de la Revolución, de ahí que se inviertan grandes recursos en lograr este propósito. Dentro de los esfuerzos que se invierten en la salud pública, la rehabilitación a pacientes desempeña un papel preponderante, dentro de ella la fisioterapia.

Como es conocido, la Fisioterapia Moderna emplea como tratamiento y profilaxis de las enfermedades a los agentes físicos, naturales y artificiales, estos últimos, muy utilizado en nuestro tiempo, requieren de instalaciones y equipamientos muy costosos y un mantenimiento sistemático, a lo que se le une el gasto energético requerido, para garantizar el buen funcionamiento de estos equipos e instalaciones, así como la utilización de personal técnico especializado para todos los equipos.

En la actualidad, por la situación de Período Especial que afronta nuestro país, donde son frecuentes la falta de fluido eléctrico y de un gran número de medicamentos; una moderna instalación fisioterapéutica pudiera quedar prácticamente inutilizada, resultando agobiante para el enfermo al sentirse desamparado por la escasez de analgésicos y otros elementos que posibilitan su pronto restablecimiento.

Por ello se ha expandido con más fuerza la medicina tradicional y natural, que hoy abarca más de 169 centros de desarrollo de esta disciplina, a lo largo y ancho de nuestro país.

En una sociedad moderna cada día más tecnificada, resulta a primera vista difícil acertar que un método, una técnica, como el masaje shiatsu, sean en muchos casos, tan eficaces como las sofisticadas técnicas terapéuticas de la medicina moderna. Este constituye un medio para ayudar al cuerpo a alcanzar perfecto equilibrio en todas sus funciones.

“EL Shiatsu es un masaje energético en el cual se manipulan los canales energéticos y otros puntos; es una de las tantas manifestaciones del masaje oriental, que como tal no está basado en el aspecto estético sino en el físico, estético y terapéutico.

Todo lo antes expuesto nos permitió arribar a conclusiones precisas, para darle cumplimiento al objetivo trazado.

SITUACIÓN PROBLÉMICA

Cuando nuestros voleibolistas se aquejan de crisis fuertes de sacrolumbalgias, acuden al médico, quienes les indican tratamiento de rehabilitación para recibir fisioterapia adecuada para esta afección, el proceso de recuperación es muy prolongado, por las característica que lleva en sí este tratamiento convencional, el cual se aplica hasta que el paciente esté totalmente restablecido, limitando su pronta incorporación a los entrenamientos.

PROBLEMA CIENTÍFICO

¿Cómo influye la aplicación del Masaje Shiatsu-do en la pronta recuperación de los voleibolistas aquejados de sacrolumbalgias?

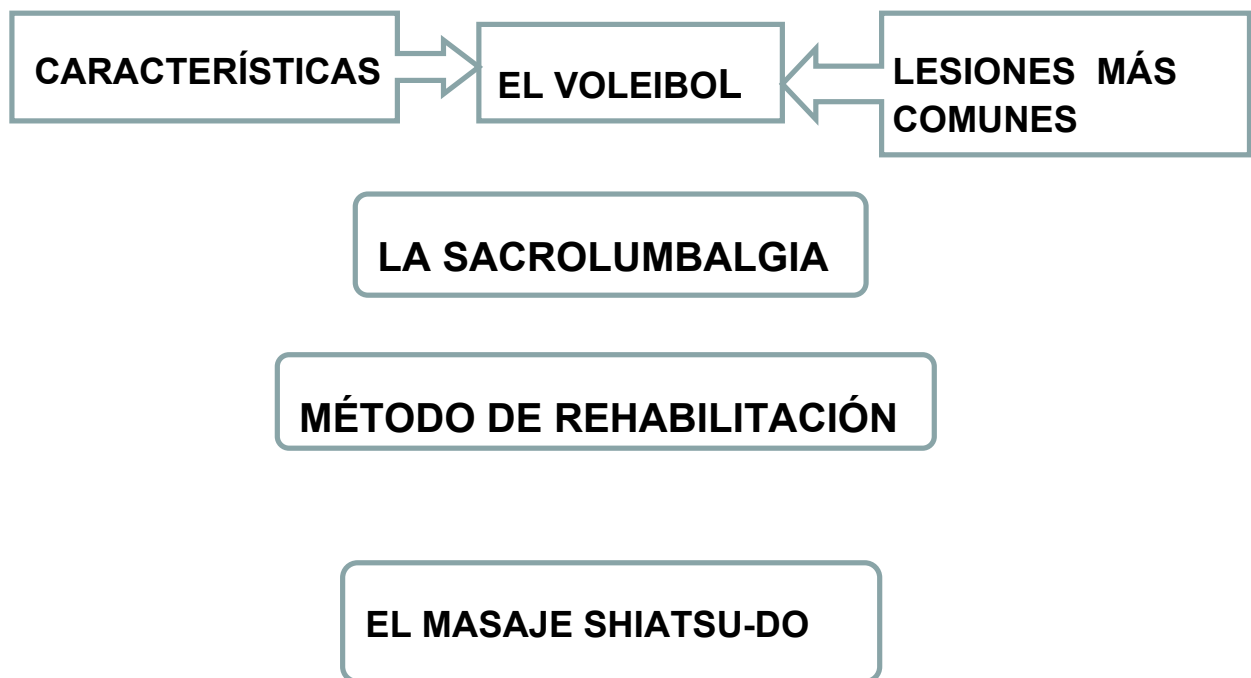
OBJETIVO GENERAL

Determinar la influencia del masaje Shiatsu-do en la pronta reincorporación de los voleibolistas aquejados de Sacrolumbalgias.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Describir el comportamiento de las variables socio-demográficas.
2. Aplicar el masaje Shiatsu-do en los voleibolistas aquejados de Sacrolumbalgias.
3. Comprobar el estado inicial y final de la muestra de estudio.

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL



METODOLOGÍA

CARACTERÍSTICA DE LA MUESTRA

Se realizó un estudio teórico-práctico pre-experimental con pre-test y post- test, a dos grupos (24 pacientes) aquejados de Sacrolumbalgias. De este universo el 50% fueron sometidos a una investigación que recoge todo el proceso de tratamiento para resolver dicha afección.

Se seleccionaron dos grupos de 12 integrantes cada uno. La edad promedio de la muestra es de 22años.

Se contó con un equipo multidisciplinario de Medina Deportiva que posibilitaron llevar a cabo esta investigación con un total de:

Un médico ortopédico y un médico fisiatra

2. Fisioterapeuta

3. Un psicólogo

4. Una enfermera.

Con una edad promedio de 37 años aproximadamente, con una experiencia laboral de 29 años.

MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS

Métodos Teóricos:

Revisión
bibliográfica
Análisis Síntesis

Métodos Empíricos:

Observación directa
Entrevista estandarizada
Método experimental
Métodos estadísticos.
Cálculo porcentual

Describir el comportamiento de las variables socio-demográficas.

Grupo de Tratamiento	Sexo masculino		Sexo femenino		Total
	#	%	#	%	
Shiatsu	5	41.6	7	58.4	12
Convención	7	58.4	5	41.6	12

Distribución del grupo control y experimental según sexo

En el grupo de control se observan a 12 pacientes, 5 son del sexo masculino, para un 41.6% y 7 femeninos, para un 58.4% en el grupo experimental.

El otro grupo de 12 pacientes que recibieron el tratamiento, 7 son masculinos, para un 58.4% y 5 son femeninos, para un 41.6% del total de pacientes.

Esto pudiera ser fortuito, pero creemos que el hecho, que un mayor número de aplicaciones del Shiatsu-do en los hombres pudiera estar dado por la tendencia de

que estos quieran resolver rápido y fácil su afección, en contraste con las mujeres que veían esta técnica como algo nuevo y con un cierto grado de recelo.

Comportamiento del dolor en los grupos de estudio al cabo de la tercera sesión de tratamiento

Tipo de Tratamientos						Total
	Mejorados		%	No mejorados	%	
Shiatsu	6	4	100	2	0	12
Convencional	3	6	0	3	100	12
Total			100	1	100	24

Tabla # 3

Se observa que el mayor grupo de pacientes, en ambos grupos, está comprendido por debajo de 25 años, para un 70.83%, lo cual es lógico, ya que esta población corresponde a los voleibolistas que se mantienen activos en su preparación estos acuden al Instituto de Medicina Deportiva del Cerro Pelado, donde los jóvenes atletas constituyen el mayor porcentaje de pacientes.

Aplicar el masaje shiatsu-do en los voleibolistas aquejados de sacrolumbalgias.

Grupo 2.- El método que se utilizó en el grupo experimental fue la aplicación del masaje Shiatsu-do: Hokonokata.

PACIENTE ACOSTADO EN DECÚBITO PRONO:

❖ Shiatsu de la espalda:

- Tori se coloca al lado de Uke y controla su respiración.

- Coloca una mano en la cintura.
- Posteriormente, realiza presiones en toda la espalda de forma ascendente y luego descendente.
- Realiza un giro al llegar a la cintura, nuevamente continúa con las presiones por ambas extremidades inferiores, y posteriormente, va ascendiendo por la misma hasta las caderas, donde realiza un giro y asciende hasta los trapecios y nuevamente desciende hasta las caderas para concluir de esta manera el masaje decúbito prono.

PACIENTES ACOSTADOS EN POSICIÓN DECÚBITO SUPINO:

- Le ofrecemos a Uke unos minutos de recuperación y colocamos nuestra mano derecha sobre el abdomen de Uke para controlar su respiración.
- Tori coloca la mano derecha en la cadera izquierda de Uke, con la izquierda en los intercostales, estiramos y portamos el peso hasta las axilas, luego retrocedemos y al llegar a la cadera nuevamente, giramos y avanzamos por toda la extremidad inferior.
- Retrocedemos nuevamente, giramos en la cadera, continuamos el movimiento hasta las axilas, luego retrocedemos, hasta las caderas, colocamos la mano derecha en el abdomen de Uke y controlamos su respiración.
- De esta manera terminamos la sesión de Hokonokata
- Al finalizar se hace reposar por espacio de 10 minutos, para que armonice todo el trabajo energético realizado.

Mejorado: - Desaparición del dolor.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

➤ Al inicio de la investigación los pacientes estaban aquejados de un fuerte dolor que les limitaba la movilidad y la incorporación al entrenamiento.

➤ Al finalizar la aplicación del tratamiento los pacientes se rehabilitaron y reincorporaron al entrenamiento, el 80% no presenta ningún dolor y el 20% restante, tienen ligeras molestias.

CONCLUSIONES

1. Los pacientes tratados por el método Shiatsu, logran la rehabilitación en menos sesiones y de forma más rápida, obtienen la analgesia de los puntos dolorosos en menos tiempo.
2. El tratamiento propuesto resultó ser muy efectivo para reducir los dolores y las limitaciones propias de la sacrolumbalgias.
3. El tratamiento de la sacrolumbalgias mediante las técnicas de la medicina tradicional asiática contribuye en un menor tiempo la rehabilitación y reincorporación de los voleibolistas.
4. Se evidenció que dentro de estos grupos hubo una mayor incidencia en:
 - El grupo más frecuente de edad estuvo entre los 19 y 25 años.
 - El grupo más frecuente en el convencional fueron las mujeres.
 - El grupo más frecuente en el experimental fueron los hombres.

RECOMENDACIONES

- Con los resultados obtenidos aplicarlos en los restantes deportes, para así lograr incorporar en el menor tiempo posible a los distintos pacientes aquejados de los dolores de sacrolumbalgias.
- Con este método se ahorra a la economía de recursos materiales, así como el costo de los mantenimientos que requieren los equipos a utilizar.

BIBLIOGRAFÍA

1. Álvarez Cambra, R. y Cevallos Z. A. Tratado de Cirugía Ortopédica y Traumatología. Editorial Pueblo y Educación, 1986. T.2
2. Álvarez Díaz, T. Acupuntura Medicina Tradicional Asiática. Ciudad de la Habana, Editorial CapitánSan Luís, 1992.
3. Baker, Ann. Reflexología, zonas reflejadas de pies y manos. Chile. Editorial Texico. LTDA, 1994.
4. Bikiukov, A. A. Masaje Deportivo Moscú. Cultura Física., 1990.
5. Carmona Rodríguez, Pedro. Terapia manipulativa combinada de la Medicina tradicional del deporte cubano. Editorial. Ciudad de la Habana Capitán San Luís. 2000.
6. Dalet, Roque. Suprímase usted mismo sus dolores y molestias con una simple presión de dedos. España. Ediciones. Daimán, 1979.
7. Dembo, A. G. Medicina Deportiva y cultura física terapéutica... (et al). Moscú. Educación, cultura física y deportes, 1973.

8. Descole, J. C. Tratado de terapias Manuales. Buenos Aires. Ediciones Sertebi, 2000.
9. Encarta. Biblioteca Diccionario encarta Premium DVD, 2006.
10. Edde, G. Manual Práctico Digitopuntura. Barcelona. 1999.
11. Estévez, C. M, Arroyo, M. M. y González, T. C. La investigación científica en la actividad física: su metodología. Ciudad de la Habana. Editorial Deportes. 2004. Fortuna, L. X. Validación de las técnicas de masoterapia y digitopresión para un conjunto de 10 patologías. (S. L. N), 1990.
12. Gutiérrez, J. L. Caballero M. y Vázquez G. Combinación del masaje Shiatsu y el occidental tratamiento de la Sacrolumbalgias. Ciudad de la Habana. (S. N.), 1995.
13. Harrison, T. R. Medicina interna. La Habana. Edición Revolucionaria, 1968. T. 1.
14. Lombas, D. M. manual de traumatología. Ciudad Habana. Editorial Cienfuegos. Técnica, 1978.

**JUEGOS TERAPÉUTICOS EN LA REHABILITACIÓN DE LOS ESCOLARES
ASMÁTICOS DE TERCER GRADO DEL SEMINTERNADO COMBATE
ARROYO MUERTO.**

AUTORES: MsC Yoisel Segura Olano

Lic. Yannelys Hidalgo Pupo

RESUMEN

Esta investigación refleja la rehabilitación que se desarrollo a diez niños asmáticos de tercer grado entre ocho y nueve años de edad, de ambos sexo pertenecientes al Seminternado Combate de Arroyo Muerto de la comunidad de Vivienda del Municipio Majibacoa, los cuales se clasificaron como asmáticos moderados persistentes, fueron sometidos a un Conjunto de juegos terapéuticos durante ocho meses de evolución, con una frecuencia de tres veces por semana durante las clases de Educación Física. Entre los métodos empleados se encuentran como métodos teóricos, histórico lógico, empíricos la encuesta, la medición par evaluar la resistencia de los músculos extensores de la parte posterior del tronco y la fuerza de los músculos abdominales a través de las normativas que proponen las pruebas de eficiencia física, los cuales se aplicaron en dos momentos, para diagnosticar el problema y luego para comprobar la efectividad del conjunto de Juegos terapéuticos aplicados. Los resultados más importantes que se obtuvieron en el estudio fueron, el fortalecimiento de los músculos que intervienen en la respiración, logrando la disminución significativa de las crisis de asma con una evolución desde una diaria hasta dos a la semana, alcanzando la categoría de satisfactorio en general en el grupo.

El asma ha constituido desde tiempos inmemoriales un azote para la humanidad, en la actualidad perturba la salud de muchos seres humanos. Son millones las personas según las cifras dadas por la Organización Mundial de la salud que son conmovidas anualmente por tan dañina enfermedad y según las conjeturas, las perspectivas futuras son que continúe en ascenso. Esta es una enfermedad popular, no por eso es conocida y mucho menos controlada, desde hace mucho se le observa, aunque paradójicamente, mientras más se le estudia y se lanzan al mercado nuevas generaciones de fármacos para controlar la crisis, más asmáticos hay y aumenta en proporción alarmante el número de quienes fallecen directa o indirectamente por su causa, de ahí que

no se dejan de buscar alternativas que posibiliten una mejor condición de vida a aquellos pacientes que la padecen, ya que constituye un serio problema de salud, y en nuestro país el 10% de la población lo presenta lo que demuestra que el asma es todavía una enfermedad no controlada. En Cuba un alto porcentaje de la población infantil, padece la enfermedad entre el 5 y el 15 % del alumnado por grupo de edades, esto permite reflexionar sobre lo oportuno que sería llevar a vías de hecho un plan de intervención adecuado, para controlar y de ser posible, reducir las crisis de asma en los niños.

La escuela a través de la Educación Física puede y debe ser uno de los lugares idóneos para detectar las condiciones físicas de las personas, además de ser una plataforma excepcional para programas con fines profilácticos, de corrección y/o compensación de determinadas anomalías; de igual manera, debe ser la escuela la encargada de ayudar a los niños y niñas a lograr el equilibrio psicológico que requiere su impedimento, siendo el centro escolar un relieve especial ya que allí pasan gran parte de sus vidas. Los juegos se consideran como una herramienta terapéutica y profiláctica de gran efectividad para corregir cualquier enfermedad, pues posee características motivantes que en los niños, constituyen un elemento acelerador, no solo para la rehabilitación, sino para cualquier tipo de tratamiento que se quiera emplear con ellos. En la práctica profesoral, en el trabajo directo con los alumnos, no son suficientes aun las posibilidades que se brindan para la compensación de dicha enfermedad, situación que se pudo constatar a través de la aplicación de entrevistas a niños asmáticos y sus padres los cuales manifiestan que:

- Las aulas terapéuticas no llegan a beneficiar a un número importante de niños asmáticos como consecuencia de condicionantes de tipo estructural u organizativa.
- Lejanía entre gran parte de los centros escolares y las áreas de rehabilitación.
- La no disponibilidad de un adulto encargado de trasladarlos hasta las mismas y regresarlos al centro escolar, puesto que suelen ser niños de corta edad.
- Dificultad para compatibilizar el horario escolar con el horario de funcionamiento de las áreas de rehabilitación, obligando normalmente, a que desplazamientos y tratamiento se realicen durante las clases de Educación Física (45 min.) lo que no siempre garantiza que se puedan desarrollar las sesiones completas; a lo que habría que añadir el que, en buena parte de los

centros de rehabilitación, habitualmente con una importante carga de trabajo, la atención que ha de prestar el especialista a estos casos tampoco sea siempre la adecuada, corroborándose la necesidad de la búsqueda de un conjunto de juegos terapéuticos en la clase de Educación Física que permita la rehabilitación de los escolares asmáticos de tercer grado del Seminternado Combate de Arroyo Muerto.

Material y Métodos

Para este trabajo se estudió una población total de 31 asmáticos existentes en el Seminternado Combate de Arrollo Muerto del Municipio de Majibacoa, de los cuales se seleccionó una muestra de 10 escolares, 5 hembras y 5 varones de 8 años de edad, como promedio pertenecientes al tercer grado. Los cuales se clasifican según su severidad en asmáticos moderados persistentes.

El periodo de duración de la investigación transcurrió en un plazo de 8 meses desde Septiembre del 2009 hasta Abril del 2010. Los Juegos terapéuticos se aplicaron con una sistematicidad de tres días a la semana.

Se empleó la técnica de encuesta a la muestra en dos momentos, una que nos permitió al inicio el diagnóstico del problema y la otra se realizó después de aplicar los juegos terapéuticos para comprobar la efectividad del mismo y su influencia en la disminución de las crisis.

Luego de la aplicación de los juegos terapéuticos se utilizó la siguiente escala para la evaluación de los resultados obtenidos en los escolares asmáticos teniendo en cuenta la periodización de las crisis y su estado inicial:

Indicadores según la frecuencia de las crisis:

(Satisfactorio)..... Escolares que experimentan entre 1 y 2 crisis a la semana.

(Poco Satisfactorio)..... Escolares que experimentan entre 2 y 3 crisis a la semana.

(Insuficientes)..... Escolares que experimentan más de 4 crisis a la semana.

Métodos y procedimientos utilizados:

Histórico y lógico

Permite conocer con mayor profundidad los antecedentes históricos desde la identificación del problema hasta su posible solución.

Método empírico: Para llevar a cabo el estudio de este tema, se utilizaron como métodos empíricos de investigación:

La encuesta: Para determinar la efectividad de los juegos terapéuticos.

La entrevista: Para conocer el estado actual del problema a estudiar.

Medición: La aplicación del test se realizó con el objetivo de evaluar el fortalecimiento de los músculos que intervienen en la respiración a través de la resistencia a la fuerza de los músculos posteriores del tronco se valoró por el tiempo en que se logró mantener la mitad superior del tronco en la posición de arqueado al frente, se utilizó la siguiente metodología, el examinado se acostó de manera que los huesos ilíacos coincidieran en el borde de la mesa, las manos apoyadas en un pedestal y a la orden del examinador llevar las manos a la cintura y mantener el tronco suspendido en posición paralela al suelo, a la vez que el especialista le inmoviliza las piernas sujetándolas por los tobillos.

El tiempo que el tronco logre mantener esta posición se mide con un cronómetro a partir del momento de la orden hasta que los brazos lleguen a la posición inicial. Para los niños de seis a once años de edad, el tiempo de sostenimiento es de un minuto y medio a dos minutos.

Test para evaluar la fuerza de los músculos abdominales de acuerdo al plegable de eficiencia física LPV 2000 y de las normativas generales del INDER. El sujeto se debe colocar en la posición de decúbito supino con los pies a 30 centímetros de separación y sujetos por el examinador, las piernas flexionadas en ángulo de 90 grados, los brazos flexionados también en ángulo de 90 grados y cruzados sobre el pecho, desde esta posición realizar flexión ventral del tronco sin despegar la región lumbar de la columna vertebral de la superficie de apoyo. Contar el número de movimientos que ejecute el sujeto. La evaluación fue realizada según la tabla de normativas generales del plan LPV.

NORMATIVAS DEL PLAN LPV 2000, INDER.

ABDOMINALES.

Edad	NIVELES							
	I		II		III		IV	
	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino
7	23	22	18	13	9	7	6	4
8	28	23	17	15	11	9	8	5

Los juegos terapéuticos para la rehabilitación de niños asmáticos en la clase de educación física.

Los juegos terapéuticos fueron seleccionados y modificados algunos y otros innovados mediante los principios básicos del tratamiento rehabilitador del asma que son:

Ejercicios de estiramiento

Ejercicios respiratorios

Ejercicios correctores

Ejercicios fortalecedores.

Estos juegos terapéuticos permiten la adopción de una postura correcta y que el niño sea capaz de conocer el mecanismo de relajación y contracción muscular mediante el fortalecimiento de los planos musculares del cuello, extremidades superiores, tronco en los escolares, así como su influencia en la profilaxis y rehabilitación de las deformaciones de la columna vertebral que adquieren los niños debido a la adopción de posturas inadecuadas causadas por la propia enfermedad.

Fortalecer la musculatura de la espalda y los principales músculos que intervienen en la respiración es uno de los objetivos fundamentales que se logra con estos juegos. En una respiración normal intervienen entre otros el Diafragma, Intercostales externos e internos. Esternocleidomastoideo, Serrato posterior e inferior, Escalenos, Pectorales, Serrato posterior y superior, Supracostales, Trapecio, Recto del abdomen y Oblicuos y abdominaleses, esta musculatura interviene en el movimiento del practicante en todos los juegos aplicados, como valor terapéutico este fortalecimiento ayuda a que mejore la respiración de los escolares; el niño logra este objetivo sin saberlo, lo hace jugando, realizando dentro de él, la actividad fundamental. Estos juegos se desarrollan en cada una de las partes de la clase de Educación Física. Las reglas de los juegos, están en relación con las exigencias técnicas del ejercicio, ellas respaldan la correcta ejecución de la actividad para el cumplimiento exitoso del objetivo propuesto.

Juegos de Estiramiento.

Nombre: La torre más alta.

Objetivo: Desarrollar equilibrio, coordinación en los movimientos, y control postural. **Materiales:** Ninguno.

Organización: En hilera.

Desarrollo: Detrás de la línea de salida, se colocan las hileras para realizar una marcha en los metatarsos, brazos arribas, a una distancia de 4-5 metros, tratando de no flexionar las piernas, los niños deben tratar de extender el cuerpo al máximo, se regresa con un trote suave.

Reglas:

1. El cuerpo se debe mantener con control muscular.
2. No se deben flexionar las piernas ni apoyar los talones.

Juegos respiratorios

Nombre: El globo al aire

Edad: 8-9 años

Objetivo: Reeducar la respiración en forma grupal.

Materiales: Un globo por equipo.

Organización: Se agrupan por equipo de 8-10 jugadores, sentado en círculo.

Desarrollo: A la voz del profesor entre todos los integrantes del equipo tratarán de mantener el globo en el aire soplándolo el mayor tiempo posible, no se puede tocar el globo con ninguna parte del cuerpo. Se realiza por un tiempo de 2 minutos de juego, descanso y se repite. Se resta un punto por la caída del globo al piso.

Reglas:

Si el globo cae al piso, pierde un punto el equipo.

No se puede tocar el globo, solo soplarlo

Juegos Correctores

Nombre: El objeto en la cabeza.

Objetivo: Mantener la postura correcta en diferentes posiciones.

Materiales: Latas de aluminio, objetos plásticos de forma cuadrada, soga y polvo de marcar.

Organización: Por equipos, en hileras, detrás de la línea de salida.

Desarrollo: Este juego se puede realizar con diferentes objetos en la cabeza, así como, sobre un banco gimnástico, una soga o línea en el piso, consistiendo en caminar sobre estos con los brazos laterales con un objeto en la cabeza, en un trayecto de 4-5 metros, al llegar a la línea final el jugador

regresa corriendo por el lado de la línea o banco y con el objeto de la cabeza en la mano.

Reglas:

Gana el equipo que primero termine y con menos errores.

El jugador que pierda el equilibrio pierde un punto.

3-Cuando se caiga el objeto de la cabeza, se penaliza y se debe continuar desde el mismo lugar.

4-Mantener un control postural de cuello y tronco.

Juegos Fortalecedores.

Nombre: El trencito rápido.

Objetivo: Desarrollar la coordinación de movimientos, fuerza de pierna y equilibrio.

Materiales: Ninguno.

Organización: En hilera, cada niño tomando distancia, con una pierna flexionada se realizan pequeños saltitos hasta la meta.

Desarrollo: A la voz del profeso detrás de la línea de arrancada saldrá el trencito conformado por cada equipo, tratando de no despegarse realizando el desplazamiento hasta la meta 4-5 metros y regresan de igual manera cambiando de dirección, de pierna flexionada y brazo.

Reglas:

1. El tronco debe permanecer lo más recto posible, vista al frente.
2. Cuando un jugador pierde el equilibrio o se caiga hay que comenzar en ese mismo lugar
3. Los equipos perderán un punto por cada integrante que se caiga o se despegue.

Desarrollo

Estudios más recientes plantean que las dietas en la mujer en riesgo (con asma, coriza o rinitis, dermatitis atópica) durante el embarazo, disminuyen la posibilidad del nacimiento de niños alérgicos. Por otro lado, también son controversiales los resultados de los trabajos que plantean que existe una relación entre la mayor exposición a sustancias dañinas y la aparición de sensibilización.

Beneficios en los niños asmáticos que pueden aparecer al realizar la actividad física controlada encontramos:

Aumento de la tolerancia al ejercicio.
Disminución de las repercusiones del asma.
Sensación subjetiva de mejora.
Aumento de la confianza en uno mismo.
Mayor independencia social.
Mejora de la condición física.
Mejora del conocimiento del esquema corporal.
Disminución de la dosis medicamentosa.
Disminución de la ausencia a clases o al trabajo.
Mayor integración en el grupo.

Prevención

La clave de la prevención consiste en tomar medidas tempranas; existen diferentes tipos de prevención de esta enfermedad:

Prevención primaria del asma: consiste en evitar que la persona susceptible o predispuesta genéticamente a desarrollar la dolencia se exponga a los factores causales y aparezca la sensibilización.

La prevención primaria verdadera no ha sido posible en esta enfermedad, la evidencia indica que la sensibilización alérgica es el precursor más común para el desarrollo del asma, pero ésta puede ocurrir incluso antes de nacer, y no hay medidas prenatales recomendadas hasta este momento.

La prescripción de dietas que eviten antígenos en las mujeres de alto riesgo que dan de mamar, reduce sustancialmente el eczema atópico. Este es el precursor más común del desarrollo de la enfermedad; por tanto, la prevención primaria debe comenzar antes e inmediatamente después del nacimiento fundamentalmente en el primer año de vida.

Durante muchas décadas en estas etapas se han sugerido como medidas preventivas las dietas hipoalérgicas (poco alergizantes) en el embarazo, así como la lactancia materna prolongada e introducción tardía de alimentos sólidos en la alimentación de los bebés, además de evitar la exposición a alérgenos, contaminantes ambientales, humo del cigarro y otros.

Pasos metodológicos para la enseñanza de los juegos:

1. **Enunciación del Juego:** Dar a conocer el nombre del juego que se va a desarrollar.

2. **Motivación y explicación:** Se realizará inmediatamente después de la enunciación, consiste en la conversación o cuento que hace el profesor con el fin de interesar a los alumnos por la actividad, en ocasiones de una buena motivación depende en parte el éxito de la actividad. Por otra parte la explicación debe ser comprensible, conjuntamente con la descripción y la utilización de los medios audiovisuales de los juegos. El valor de la descripción consiste en la forma artística de exponer el contenido, que debe ser atractiva y dramatizada, con los alumnos mayores donde los juegos y sus reglamentos son más complejos, se realiza una explicación del contenido y de las reglas.

3. **Organización y formación:** En este caso se incluye todo lo concerniente a la distribución, selección apropiada de los guías del grupo y formación de equipos desnivelados para evitar que decaiga el interés por el juego.

4. **Demostración:** Consiste en aclarar los objetivos del juego y explicar de forma más sencilla, ya sea el profesor con algunos alumnos o con todo el grupo la forma en que se debe llevar a cabo el juego.

5. **Práctica del Juego:** Una vez que se ha demostrado el juego debemos llevarlo a la práctica, a la señal del profesor el juego comienza, aprovechándose todas las situaciones de duda que se produzcan para detenerlo y hacer aclaraciones que faciliten la comprensión del mismo. El profesor debe procurar que todos los alumnos participen para que reafirmen el aprendizaje de la actividad, además, actuará como árbitro y enmendará las faltas cometidas.

Aplicación de las Reglas: Durante la práctica del juego, se van explicando las reglas, o sea, los aspectos que los alumnos deben tener en cuenta para que el juego se desarrolle con éxito.

6. **Desarrollo:** Consiste en la ejecución del juego hasta llegar a su resultado final, no se procederá a su realización hasta que todos los participantes lo hayan comprendido.

7. **Evaluación:** Aquí evaluamos los resultados del juego, los esfuerzos del grupo y de los alumnos en particular.

Análisis y Discusión de los resultados

Al evaluar los resultados iniciales que se obtienen de las encuestas aplicadas a los escolares asmáticos se obtuvo la siguiente clasificación teniendo en cuenta

la frecuencia con que ocurren las crisis, el 100 % se encontraban como moderados persistentes, que indica que los mismos presentaban síntomas diarios, que en ocasiones le afecta el sueño y esta situación se presenta más de una vez por semana, esta situación los evalúa en la categoría de poco satisfactorios.

Además en este diagnostico se evaluó la resistencia de los músculos extensores de la parte posterior del tronco. El cual ofrece la posibilidad de evaluar la resistencia de los músculos paravertebrales los cuales intervienen en la respiración, donde en la primera medición el 85 % se encontraron en el rango entre 1 minuto y menos de 1 minuto valores por debajo del parámetro normal según la prueba empleada y solo el 25 % alcanzaron una resistencia muscular que sobre pasa el 1.5 y los 2 minutos como valores normales. Al concluir la aplicación de los juegos propuestos en nuestra investigación, como observamos en el (Anexo), el 95% alcanzaron una resistencia muscular entre 1,5 y 2 minutos, valores descritos como normales según test aplicado en nuestro estudio, destacándose el impacto en mayor medida de los juegos posturales que favorecen la ganancia de la resistencia de los músculos paravertebrales, elemento fundamental para mantener una respiración adecuada, y prevenir las crisis de asma, que a su vez crean posturas inadecuadas que conducen a las deformidades de la columna. La fuerza de los músculos abdominales los resultados se comportaron de forma similar a la variable anterior, en la primera medición solo el 20 % de los escolares estudiados lograron ubicarse en el segundo nivel, y el 10 % en el primer nivel según las normativas de las pruebas de eficiencia físicas propuestas en el programa de Educación Física. Al comparar estos resultados con los obtenidos en la segunda evaluación, donde el 70 % obtuvo el segundo nivel y el 30 % de los escolares se ubicó en el primer nivel, se demuestra mayor fortaleza de los músculos abdominales, tales como el oblicuo, transverso y rectos los cuales intervienen en la respiración al comprimir la cavidad abdominal y torácico así como en el proceso de la ventilación tranquila o forzada, además el fortalecimiento de los paraventrales que contribuyen a la terapia física. Realizar una correcta respiración abdomino - diafragmática será de vital importancia para todos los pacientes asmáticos.

Esto se demuestra al concluir la aplicación de juegos terapéuticos donde podemos observar que el 80% de los escolares evolucionan en cuanto a la clasificación inicial de moderado persistente a leve persistentes y el 20% transita de moderado persistente a intermitente.

Bibliografía

Referencias Álvarez Síntes R. Afecciones respiratorias más frecuentes: asma Temas de Medicina General Integral. La Habana: ECIMED; 2001; Vol. 2.p. 469-514.

Barnes NC, Miller CJ. Effect of leukotriene receptor antagonist therapy on the risk of asthma exacerbations in patients with mild to moderate asthma: an integrated analysis of Zafirlukast trials. Thorax 2000; 55: 478-83

Barreto García M; Castro Cuello J. C; Aguilar Hernández I. Asma Bronquial alérgica en la población infantil, su prevención y control en el nivel primario de salud. Revista de Ciencias Médicas La Habana 2004;10(2)

Berinh's Ríó E.M, Gallo PR, Franco de Sequeira A. Asthma mortality in the city of Sao Paulo, Brazil. Rev Saude Pública 2002; 36(2):149-54.

Chan-Cheng Wing C, Jiménez-Carro M, Antillón-Morales S, Ingianna-Acuña M, Alfaro-Rodríguez C. J, López-Odio G, Mitchell-Brumley T. Asma Bronquial. Acta méd. costarric v.45 supl.1 San José mar. 2003

Clarke KS. A short exercise and living for asthmatics. J Allergy Clin Immunol 1984;73:740.

Colectivo de autores.- Asma. Tratamiento. Boletín Terapéutico Andaluz (Monografías) 12(9): p.7-37, 1996

Cropp GJ. Relative sensitivity of different pulmonary tests in the evaluation of exercise-induced asthma. Pediatric 1970;56 (Suppl):860.

Cropp JA. Asma provocada por ejercicio. Clin Ped Nort 1975;22:63-77.

Fernández Assan.A. Asma bronquial. Aspectos fisiopatológicos actuales. Correo Científico Médico de Holguín 1998;2(2)

Gaubell F. Asthma and physical exercise. Curr Ther Res 1982;32(2):34-6.

Ghory JE. The ABC of educating the patient with chronic bronchial asthma. Clin Ped Norteam 1977;16:879.

Godfrey S. Exercise-induced asthma. Allergyc 1978;33:229.

Kawabori I. Pierson WE, Conquest LL, Bierman CW. Exercise the school and allergy child. J Allergy Clin Immunol 1976;58:447.

Khaled NA, Enarson D, Bousquet J. Chronic respiratory diseases in developing countries: The burden and strategies for prevention and management. Bulletin of the World Health Organization 2001; 79(10):971-79.

Kips JC, O'Connor BJ, Imnan MD, Svensson K, Pauwels RA, O'Byrne PM. A long Term study of the antiinflammatory effect of lowdose budesonida plus formoterol versus high-dose budesonida in asthma. Am J Respir Crit Care Med 2000; 161: 996-1001

“LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL TRATAMIENTO DEL ESTADO DEPRESIVO EN EL ADULTO MAYOR DE CIUDAD TARARÁ, MUNICIPIO HABANA DEL ESTE.”

Autores: MSc. Marlene de los Ángeles Hernández Torres (Profesora Auxiliar)
UCCFD “Manuel Fajardo” marleneh@inder.cu

MSc. Alberto Núñez Retureta ((Profesor Instructor) Ciudad Tarará
tania@cphr.edu.cu

M.Sc. Santiago León Martínez (Profesor Auxiliar) UCCFD “Manuel Fajardo”

Resumen

La presente investigación se realizó en Ciudad Tarará, Municipio Habana del Este, dando respuesta al desarrollo de la Actividad Física en la comunidad con el objetivo de investigar cómo influye la actividad física en la disminución del estado depresivo en el adulto mayor para mejorar su estado físico general. El tratamiento consistió en desarrollar diferentes actividades físicas durante un período de 6 meses, tres veces a la semana. El total de la muestra seleccionada fue de 57 adultos mayores 20 del sexo masculino y 37 del femenino con un rango de edad entre 60 y 75 años, aplicándose diferentes juegos recreativos, caminatas, excursiones y actividades culturales. La muestra fue sujeta a mediciones aplicadas antes de comenzar el tratamiento y concluido este a los 6 meses a través del test de evaluación de escala geriátrica de Yesavage, encuestas a los adultos mayores y entrevistas a los técnicos de la cultura física. Los resultados señalan como eficiente la evaluación que se aplicó al lograr disminuir los estados depresivos de la muestra motivo de estudio y los criterios emitidos por los especialistas de la cultura física.

OBJETIVO GENERAL.

Diseñar un conjunto de actividades físicas que contribuyan a la disminución del estado depresivo del adulto mayor de Ciudad Tarará, Municipio Habana del Este.

Metodología:

Tipo de Estudio: Experimental, de carácter formativo, donde se manipuló la variable independiente de manera intencional para ver los efectos sobre la variable dependiente, se desarrolló en tres etapas: etapa de diagnóstico, etapa formativa y etapa de constatación final. Se utilizó un pre test y un postest para comprobar la efectividad de la actividad física.

Población y Muestra:

La Ciudad Tarará tiene una población de 102 habitantes y de ellos mayores de 60 años son 57 para un 55,8%, de ellos 37 son del sexo femenino y 20 del sexo masculino. Existen 3 Círculos de Abuelos, que cuentan con 3 técnicos de Cultura Física. Cada círculo de abuelos tiene 18,19 y 20 integrantes. Los nombres de cada círculo son Marina, Turquino y Amistad.

La muestra estudiada fue de 57 abuelos seleccionados intencionalmente por el Técnico de la Cultura Física y el médico de su Consultorio a estos adultos mayores se les aplicó la encuesta y la escala geriátrica Yesavage para un 100%.

Marco Teórico:

Durante la vejez diversos factores provocan el deterioro mental del individuo tales como:

- El deterioro progresivo de las propias funciones físicas.
- El declinar progresivo de las facultades y de las funciones mentales.
- La transformación del medio familiar y de la vida profesional.
- Las reacciones del sujeto ante estos diversos factores.

Los tres primeros factores ejercen sobre el psiquismo humano efectos directos procedentes del deterioro o de las transformaciones sufridas, y efectos indirectos sobre el comportamiento. El último factor provoca diversas reacciones tanto en el plano de las actitudes expresadas como en el de la vida interior.

Para muchas personas la vejez es un proceso continuo de crecimiento intelectual, emocional y psicológico. Se hace un resumen de lo que se ha vivido hasta el momento, y logra felicitarse por la vida que ha conseguido, aún reconociendo ciertos fracasos y errores. Es un período en el que se goza de los logros personales, y se contemplan los frutos del trabajo personal útiles para las generaciones venideras.

En esta etapa, la mayoría de los ancianos debe enfrentarse con un sinfín de pérdidas (amigos, familiares, colegas). Además deben superar el cambio de status laboral y la merma de la salud física y de las habilidades.

Para algunas personas mayores la jubilación es el momento de disfrutar el tiempo libre y liberarse de los compromisos laborales. Para otros es un momento de estrés, especialmente de prestigio, el retiro supone una pérdida de poder adquisitivo o un descenso en la autoestima.

Los aspectos sociales y psicológicos nos hacen reflexionar sobre la necesidad de ayudar a los ancianos mediante programas en los que se incluyan la realización de actividad física proporcionando un ambiente adecuado para que disfruten de una vejez plena.

El estado depresivo en el adulto mayor.

Los adultos mayores experimentan momentos de tristeza o de ánimo con disminución del tono y de la actividad intelectual y física. Esto se conoce como depresión que es una enfermedad grave que presenta una alta prevalencia en el ámbito de la atención primaria, con un impacto social y sobre la funcionalidad física, y se asocia con una elevada morbilidad y mortalidad por suicidio,

presentándose de forma crónica y recurrente (Jusset).

La depresión suele ser ignorada por los familiares e inclusive por muchos médicos ("no tiene nada"), lo cual retarda el tratamiento adecuado y aumenta la probabilidad de suicidio. En estos casos se justifica la terapia de grupo que logra reducir en un mayor porcentaje la existencia de esta idea.

Signos y síntomas principales del estado depresivo.

Los deprimidos manifiestan pérdida de interés por las actividades y suelen sentirse tristes la mayor parte del día. Puede haber disminución o aumento del apetito, con las consiguientes variaciones en el peso. Existen alteraciones del sueño y retardo psicomotor. La persona deprimida suele volverse lenta, camina y habla despacio, demora en responder las preguntas que se le hacen. Algunos, sin embargo, presentan aumento de la actividad motora. Aumentan la fatiga o pérdida de energía.

Presentan sentimientos de inferioridad y de culpa. Para ellos el futuro es visto como algo incierto y sin posibilidades. Muchos presentan dificultades para concentrarse o para tomar decisiones y tienen una tendencia al suicidio.

Aunque existen tratamientos médicos indicados para la atención de la depresión en el adulto mayor otros factores como la realización de actividades físicas puede contribuir a la mejora en el estado de ánimo de estas personas.

Estudios realizados para evaluar la influencia de la actividad física en estado depresivo en el adulto mayor.

Existe un mayor predominio de estudios dedicados a evaluar la influencia de la actividad física en el estado de salud general del adulto mayor como el realizado por (Yamilka y col.2003), que mostró una participación mayoritaria del sexo femenino en el círculo de abuelos, además de una mejoría del estado de salud de pacientes de la tercera edad después de su incorporación a la actividad física.

Sin embargo se han publicado pocos estudios sobre la evaluación de la relación del ejercicio físico con la actividad cognitiva y afectiva de la

personalidad de los adultos mayores. En el Círculo de Abuelos de Palatino en el Municipio Cerro de Ciudad de la Habana, estos parámetros fueron estudiados por Sánchez Acosta, M .E. y Col. (1995). Los autores encontraron un predominio del nivel medio de ansiedad como rasgo de personalidad, la cual aparece elevada ante situaciones de preocupación y/o frustración. En general la autoestima y la socialización se elevaron después de la práctica de actividades físicas.

En los primeros días de octubre del 2005, se da comienzo a la Misión Milagro en Tarará y como continuidad a los programas especiales de la Revolución comienza el Programa de estudiantes Chinos en la Facultad de Lengua Española para no Hispanos hablantes de la Universidad de La Habana.

Actividades físicas para disminuir el estado depresivo en el Adulto Mayor de Ciudad Tarará.

Las actividades físicas que se presentan a continuación están dirigidas a disminuir el estado depresivo partiendo del análisis de los resultados de la encuesta realizada a los adultos mayores, teniendo en cuenta las actividades de preferencias, entre las que aparece como primera opción de selección los juegos recreativos.

Análisis de los Resultados:

La propuesta de actividades físicas para disminuir el estado depresivo en el adulto mayor en Ciudad Tarará está basada fundamentalmente en un Plan de Actividades Físicas, que incluye juegos recreativos, actividades culturales, excursiones y caminatas, y cuya aplicación mejoró el estado de ánimo del adulto mayor.

Se realizó en Ciudad Tarará, que es una ciudad residencial atípica, ubicada en una localidad costera al este de la provincia La Habana. La misma posee una población escasa, muy envejecida y con servicios distantes de sus instalaciones, donde se encuentran involucrados adultos mayores, que el 95 % de dichos adultos mayores padecían de estados depresivos.

A fin de obtener mejoras en su estado de salud se propone perfeccionar algunos elementos de la Actividad Física de los adultos mayores, partiendo de sus intereses, motivaciones observadas y resultados de las mediciones realizadas a abuelos y a técnicos en cultura física. Lo que a su vez mejoró la incorporación a los Círculos de Abuelos, con relación a los momentos iniciales de esta investigación.

A continuación se relacionan los principales resultados obtenidos después de aplicar la propuesta de actividades físicas:

- ◆ Incremento de la incorporación de los adultos mayores a la actividad física.
- ◆ Disminución de los hábitos tóxicos.
- ◆ Ligero mejoramiento de las enfermedades que padecen.
- ◆ Disminución del consumo de medicamentos.
- ◆ Mejoramiento de la preferencia de las actividades físicas de los adultos mayores como vía para disminuir el estado depresivo.

Todos estos resultados conformaron la disminución del estado depresivo de las muestras estudiadas, lo cual se hizo más evidente a través del Test de Yesavage.

Considerado por el CITED (Cátedra del Adulto mayor situada en el Hospital Calixto García) como una de las evaluaciones más efectivas para medir el estado depresivo.

Análisis de la incorporación a los círculos de abuelos antes y después de la aplicación de las actividades físicas.

Luego de implementada la propuesta de actividades físicas, que se fundamenta en esta investigación, el más evidente resultado fue la incorporación masiva a los Círculos de Abuelos en la población estudiada ya que de un 10,5% se logró el 100%. Esto confirma en la muestra estudiada, el rol de la actividad física como otra vía eficaz para disminuir el estado

depresivo, lograr el mejoramiento de la autoestima y otras cualidades volitivas en este sector etáreo estudiado.

También se puso de manifiesto la coincidencia de esta investigación con otras sobre actividad física y salud en adultos mayores, (Bencomo, 2006) y (Leonides, 2009), realizadas en el CITED y la UCCFD Manuel Fajardo, respectivamente.

Respecto a la presencia de hábitos tóxicos, tan frecuentes en adultos mayores, se observa su comportamiento a continuación.

Análisis comparativo de los hábitos tóxicos antes y después de la incorporación a las actividades físicas.

Los hábitos tóxicos mejoraron. Después de seis meses de su incorporación a las actividades físicas, de los 18 fumadores, abandonaron el mal hábito de fumar 8 abuelos para un 17%, apartándose de este negativo factor de riesgo para su estado de salud. Sin embargo otros aunque no dejaron de fumar si disminuyeron la cantidad de cigarrillos diarios a consumir. Con estos otros que se encuentran entre los fumadores se debe seguir trabajando para su consciente eliminación final, lo cual debe incidir en la disminución de otras enfermedades.

Enfermedades que padece la muestra estudiada.

Las enfermedades que más inciden en el grupo son la artrosis y la hipertensión arterial (HTA) con un 24,5 % del total de la muestra estudiada.

La actividad física tuvo mayor incidencia en los abuelos con obesidad, artrosis e hipertensión ya que se disminuyeron sus dolencias después de su incorporación al Círculo de Abuelos, de esta manera la propuesta es válida para seguir aplicándola con vistas a obtener mejores resultados y que el adulto mayor obtenga mayor calidad de vida.

Resultado del consumo de medicamentos antes y después de incorporarse a las actividades físicas.

Como se observa el consumo de medicamentos disminuyó, en especial el consumo de relajantes musculares en un 3,5%, los antiinflamatorios, en un 5,2%, y el salbutamol en un 5.3%.

Aunque existe mejoría en la disminución del consumo de varios medicamentos, el tiempo de aplicada la propuesta de actividades físicas es breve, pero con tendencia a ir disminuyendo gradualmente el consumo de los mismos.

Actividades de preferencia de los adultos mayores.

En el gráfico se muestra como participan los adultos mayores en las diferentes opciones recreativas según su preferencia:

Juegos Recreativos: 100%

Actividades culturales: 93 %

Excursiones: 92.1 %

Caminatas: 78,9%

Mientras que las caminatas tuvo una menor aceptación (78.9 %) al compararse los resultados de la encuesta con las actividades anteriores. Esta preferencia se mantuvo durante el estudio. Este resultado coincide con otro trabajo similar realizado por Leonides (2009) en el municipio de Bauta donde se pone de manifiesto un sistema de ejercicios para mejorar la depresión en el adulto mayor.

A modo de resumen para integrar varios aspectos se aplica el siguiente Test de Yesavage.

A partir de la implementación y puesta en práctica de la propuesta de actividades físicas, se pudo apreciar resultados significativamente superiores en cuanto a lo cuantitativo y lo cualitativo mostrándose el siguiente comportamiento en la etapa inicial y final.

Después de realizada la evaluación con un período de seis meses se pudo constatar que el total de la muestra estudiada, 57 adultos mayores, mejoraron su estado depresivo.

Según el test de Yesavage, apreciamos que adultos mayores con depresión

establecida, al inicio eran 27 para un 47%, y al cabo de los 6 meses de aplicadas las actividades físicas disminuyó en un 28% del total de la muestra estudiada. Los abuelos que se encontraban en esta condición fueron los que presentaban problemas familiares y aún cuando estos persistían su estado depresivo mejoró con la actividad física.

Con probable depresión al inicio aumentó en un 3 % con respecto a la etapa inicial, esto es debido a que pasaron de depresión establecida a probable depresión y a estado normal ya que éste último en sus inicios reflejaba el 14% de la muestra total y al final de la investigación aumentó en un 25%.

Todo lo anterior demuestra que la práctica de la actividad física disminuye considerablemente el estado depresivo.

También se observó una mejoría en el tránsito de 16 adultos mayores con depresión establecida a probable depresión lo que pone de manifiesto la efectividad provocada por la práctica de las actividades físicas que tuvo una gran aceptación por parte de ellos y mejoró el estado depresivo que padecían estos. Sin embargo 11 personas se mantuvieron con depresión establecida aunque con valores inferiores en la escala de Yesavage a los evaluados inicialmente.

Otro instrumento muy valioso fue la aplicación de entrevista a los técnicos de cultura física al concluir la aplicación de la propuesta. Los encuestados mostraron su aceptación por el instrumento y los beneficios que se proponen.

A continuación se presentan las preguntas realizadas durante la entrevista a los técnicos de cultura física con las respuestas correspondientes.

Como puede observarse en las preguntas anteriores realizadas a los técnicos después de los seis meses de actividad física realizadas dio como resultado una mejor relación en cuanto a la atención al adulto mayor.

La entrevista dirigida a los técnicos de cultura física fue empleada como elementos estratificados, permitiendo obtener información sobre la integración de forma conjunta del médico de la familia con el técnico para la atención y seguimiento al adulto en estado depresivo, para recoger información de los resultados mostrándose una notable mejoría a partir de esta integración.

Validación de la propuesta de actividades física para el mejoramiento del estado depresivo en adulto mayor en Ciudad Tarará.

La validación de la propuesta de actividades física para el mejoramiento del estado depresivo en adulto mayor en ciudad Tarara se realizo a través de la consulta a especialistas, tal como se explica en el anexo 7.

Respecto a la pertinencia de los juegos, y de esta forma contar con una validación parcial, se sometió el conjunto de actividades físicas, al criterio de 10 especialistas, los mismos fueron seleccionados intencionalmente, para ello se toma como criterio la labor que desempeñan, su aval profesional, las investigaciones realizadas, sus años de experiencia, su labor afín con el tema y por poseer una evaluación profesional satisfactoria. Al finalizar el 100 % de los especialistas declararon pertinente su respuesta. (Anexo 7)

Evaluación realizada por los especialistas sobre la propuesta de programa de actividades físicas.

Como se aprecia en el gráfico, los especialistas plantearon que las actividades físicas son favorables a su objetivo general y deben ser utilizadas para propuestas similares.

Obsérvese que el 100 % de los técnicos en Cultura Física abogan porque las actividades físicas son favorables, señalando que las mismas son activas y espontáneas por lo que a través de su práctica se puede llegar a mantener un estado positivo hacia las actividades, mejorando el interés para alcanzar objetivos futuros. Además hacen referencia de como mejorar la salud de los participantes y con ello disminuir los estados depresivos de los mismos, lo cual podría contribuir a aumentar progresivamente la participación del adulto mayor en las actividades de los círculos de abuelos.

A modo de resumen de este capítulo se afirma que todos los métodos utilizados confirman que la propuesta de actividades físicas para el mejoramiento del estado depresivo en los adultos mayores en Ciudad Tarará, resultó de gran aceptación, por responder a sus gustos e inclinaciones y al mismo tiempo evidenció mejorías en los elementos evaluados. No obstante consideramos que el tiempo es poco aún y que dicha propuesta debe continuar una tendencia a su mejoramiento.

Al cruzar la información anterior con la obtenida en los instrumentos aplicados a los especialistas y a técnicos, confirman los resultados positivos previstos en esta investigación.

Respecto a la propuesta de Leonidas 2009, esta es diferente porque ofrece un gran peso a las actividades físicas que incluye juegos, actividades culturales, excursiones y caminatas así como el Test de Yesavage utilizado con gran aceptación a nivel mundial, el cual nos indica el estado depresivo en que se encuentran los adultos mayores y poder seguir trabajando para darles un mejor servicio y hacer de ellos una vida más sana.

CONCLUSIONES:

- 1-** La revisión de los fundamentos teóricos metodológicos y temas relacionados con la especialidad, permitieron valorar lo imprescindible de la práctica de actividades físicas para mejorar la salud del adulto mayor.
- 2-** El diagnóstico realizado permitió caracterizar el estado actual de la atención y seguimiento al adulto mayor en estado depresivo, al revelar poca interrelación entre los diferentes especialistas de actividades físicas en los círculos de abuelos de Ciudad Tarará.
- 3-** La propuesta de actividades físicas, constituye una vía para disminuir el estado depresivo del adulto mayor de Ciudad Tarará, así como su forma de aplicación.
- 4-** La aplicación de las actividades físicas, logró elevar el nivel de atención del adulto mayor y mejoró el estado depresivo de la muestra seleccionada.

RECOMENDACIONES:

- 1-** Desarrollar programas de capacitación a los técnicos de la cultura física, para mejorar la atención al estado depresivo en los adultos mayores.
- 2-** Generalizar este estudio a otros consejos de la capital, con similar problemática.

LA CULTURA NUTRICIONAL EN EL TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD EN LAS FÉMINAS OBESAS DE 30 A 40 AÑOS DE LA COMUNIDAD NORTE DEL MUNICIPIO GUANTÁNAMO.

Autora: Msc. Claudina Ramírez Vinent.

Dirección Provincial de Deportes Guantánamo.

Resumen

La investigación aborda la problemática de cómo potenciar la cultura alimentaria en las féminas de 30 a 40 años desde las actividades físicas que se desarrollan en la comunidad Norte; la propuesta propicia el perfeccionamiento de la labor socioeducativa del profesional de la Cultura Física, al integrar coherentemente el accionar de este, al resto de los agentes socializadores en el desarrollo de actividades físico-educativas que contribuyan al cambio de conducta relacionada con la práctica de actividades físicas y de hábitos alimentarios, con el fin de combatir la obesidad, fenómeno social que en la actualidad se ha convertido en un problema de salud mundial.

La investigación se realizó con la apoyatura de los métodos de investigación del nivel teórico, empírico y matemático, los cuales permitieron realizar el análisis histórico del programa de actividad física para la atención al obeso, abordar los referentes teóricos que lo sustentan, caracterizar el estado actual del tratamiento a la obesidad en las féminas de 30 a 40 años de edad en la comunidad Norte del municipio Guantánamo, elaborar la alternativa físico-educativa y la valoración de su factibilidad, la cual se realiza a partir de los criterios con los especialistas consultados los que dan fe de su pertinencia para solucionar el problema de investigación planteado e implementarla en la práctica social.

Objetivo: elaborar una alternativa físico-educativa para potenciar la cultura alimentaria en las féminas obesas de 30 a 40 años en la comunidad Norte.

Metodología empleada y resultado:

La alternativa consta de tres etapas con sus correspondientes acciones, las cuales se van ejecutando y evaluando su impacto.

Orientaciones metodológicas para la implementación de las etapas.

Primera etapa: análisis reflexivo previo.

En la etapa de exploración, el diagnóstico constituye el punto de partida de esta alternativa metodológica; su aplicación permite reflejar el estado real de los profesores que debe realizarse sobre la base de la observación a clases lo que permitirá determinar sus necesidades de superación. Una vez alcanzados los resultados del diagnóstico, es importante que los profesores entiendan con claridad cuáles son sus limitaciones, conocer qué deberá lograr para dirigir el proceso de aprendizaje.

En esta etapa además se debe realizar el diagnóstico con las féminas obesas, para conocer las posibles causas de su no incorporación y que sirvan de punto de partida para la siguiente etapa de implementación; la autora considera importante la caracterización de la comunidad y de las féminas obesas de forma individual, conocer su biografía y el medio en que viven porque nos permitirá aprovechar sus capacidades creadoras e intelectuales.

Es necesario diagnosticar los agentes socializadores con el fin de evaluar su nivel de motivación para integrarse en el proceso.

Acciones No 1. Diagnóstico

Objetivo1: Identificar las necesidades de capacitación pedagógica del profesor de Cultura Física a los efectos de aprovechar las potencialidades de la actividad física para potenciar la cultura alimentaria en las féminas obesas de 30 a 40 años de edad en la comunidad.

Procedimiento metodológico

- Aplicar encuesta a los profesionales de la Cultura Física, a las féminas obesas y a los agentes socializadores para conocer el nivel de aceptación de las actividades físicas que se desarrollan en la comunidad para el tratamiento de la obesidad.
- Caracterizar a la comunidad para aprovechar de manera más efectiva las oportunidades educativas; es necesario conocer dónde está cada fémina obesa y si está incorporada o no a las actividades físicas – educativas que se desarrollan en la comunidad, además de cuáles son los factores con los que contamos y su nivel de comprometimiento.

Acción No 2.

Diseño: se determinan los objetivos generales y específicos y se elabora el cronograma del sistema de actividades.

Objetivo 1: diseñar el cronograma para la ejecución del sistema de actividades de capacitación que se desarrollará con los profesores, las féminas obesas y la comunidad dirigida a potenciar la cultura alimentaria en las féminas de 30 a 40 años en la comunidad.

A través de talleres se debatirán las temáticas relacionadas con la nutrición que se proponen trabajar durante las actividades físicas con las féminas obesas.

1. Higiene de la alimentación.
2. Nivel calórico de la alimentación.
3. Particularidades de la alimentación de los obesos.
4. Beneficios de una actividad física equilibrada.
5. Equilibrio dietético, regulación de la alimentación.
6. Factores que afectan la intensidad del metabolismo.

Segunda etapa: Implementación del sistema de actividades.

Actividad No 1: conferencia a los profesores de Cultura Física que conducen el proceso.

Nombre: La cultura alimentaria. Características esenciales

Objetivo: Explicar los elementos esenciales que integran la cultura alimentaria, que le sirven al profesor como herramienta metodológica para el tratamiento de las obesas.

Métodos. Exposición y diálogo

Medios. Computadora, pizarra, tizas

Orientaciones metodológicas

1. Se realizarán las coordinaciones con la dirección del combinado norte para la planificación de la conferencia, donde deben participar los directivos y los profesores de Cultura Física.
2. La conferencia se desarrollará durante la preparación metodológica de la subdirección de Cultura Física.
3. Se expondrán los objetivos partiendo de la actividad y las temáticas que serán abordadas.
4. Se debe propiciar la participación de los profesores, a través de preguntas y reflexiones.

Ejemplo:

1-¿Conoces los principios sobre el tratamiento contra la obesidad?

- Necesidad del tratamiento integral.
- Evaluar.
- Estabilizar el peso corporal.
- Distribución de la grasa.
- Existencia de otros factores de riesgo.

2-¿Cuáles son los objetivos esenciales para el tratamiento del obeso?

- Lograr un balance energético negativo.
- En el individuo que tiene un peso normal se busca un equilibrio energético.
- Mantener la pérdida de peso que se haya logrado.
- Evitar una nueva ganancia de peso corporal.
- Modificar los hábitos alimentarios.
- Mejorar la salud y la calidad de vida.

Forma de control y evaluación

1. Revisión de los planes de clases de los profesores para comprobar si están cumpliendo con las orientaciones dadas.
2. Se expondrán algunos planes de clases para socializar las experiencias adquiridas.

Actividad No 2. Taller integrador con los profesores y las féminas obesas.

Nombre: Ampliando mis conocimientos sobre la obesidad.

Objetivo: Ampliar la cultura alimentaria y aplicar los conocimientos adquiridos en conjunto con las actividades prácticas que se desarrollan en la comunidad.

Métodos: diálogo y trabajo independiente

Medios: computadora, pizarra, tizas

Orientaciones metodológicas

El grupo se organizará por equipos para la búsqueda de información y dar respuestas al cuestionario

Cuestionario para la realización del trabajo independiente

1. ¿Te has preguntado alguna vez qué son y por qué necesitamos los alimentos?
2. ¿Qué ocurre con los alimentos dentro de tu cuerpo?
3. Existen cinco grupos principales de nutrientes. ¿Cuáles son?

4. ¿Para qué el organismo utiliza cada uno de estos nutrientes?
5. ¿Cuáles son los alimentos que no deben estar presentes de forma sistemática en la dieta de un obeso? Argumente.
6. El ser humano podría vivir algunas semanas sin comer; sin embargo, no podría sobrevivir más que unos pocos días sin agua. Argumente la afirmación anterior.
7. ¿Qué nombre recibe el conjunto de proceso mediante los cuales el organismo obtiene la energía necesaria para vivir?

Tareas planificadas para realizar el trabajo independiente

Determinar las bibliografías a utilizar para la búsqueda del contenido relacionado con la educación nutricional.

- Visita a la biblioteca, club de computación, escuelas, centro promotor de salud.
- Elaboración de fichas de contenidos extraídos de las diferentes bibliografías.
- Búsqueda de información en los software educativos y Enciclopedia Interactiva Océano.

Forma de control y evaluación

- Exposición final del trabajo independiente de acuerdo con el tema-objetivo, promoviendo la valoración y autovaloración. Medición del alcance de las dimensiones del sistema de tareas docentes.

Cada equipo desarrollará los temas que le correspondan, expondrá el material elaborado, así como una breve explicación del contenido tratado. En la evaluación intervendrán todas las participantes y finalmente el profesor hará una valoración general teniendo en cuenta:

- a) Belleza en la presentación.
- b) Calidad de la información, utilidad.

- c) Nivel de conocimientos alcanzado sobre los contenidos de la educación alimentaria.
- d) Trabajo en colectivo.
- e) Cumplimiento de los objetivos de la actividad.

Reconocerá a las más destacadas enfatizando en aquellas que se muestran tímidas a la hora de participar en las actividades, estimulándolas a tener una participación más activa.

Actividad No 3. Desarrollo de actividades físicas educativas con carácter formativo.

Nombre: “Mi gimnasia aerobia con una dieta balanceada”.

Objetivo: Ejercitar los músculos abdominales y los conocimientos sobre la dieta balanceada.

Método: gimnasia y juego.

Medios: cesta, cartulinas pintadas con alimentos variados.

Orientaciones metodológicas.

El profesor orientará los objetivos de la actividad y las precisiones para realizarlas.

La actividad consta de dos partes, la física con el desarrollo de la gimnasia musical aerobia y la educativa con la elaboración de la dieta balanceada.

La gimnasia aerobia consta de tres partes:

- Inicial o preparatoria: que incluye un calentamiento general, donde se preparan los diferentes órganos y sistemas con vistas a lograr una predisposición fisiológica positiva para enfrentar el trabajo posterior.
- Parte principal: compuesta por una aeróbica o de ejercicios cardiovasculares de intensidad moderada que se desarrollan durante el 70 % aproximado del tiempo de

la clase trabajando de forma continua con el pulso entre 45 y 75% de la frecuencia cardiaca máxima finalizando esta con una baja de pulso.

- Parte final: dedicada a la recuperación del organismo por medio de ejercicios de relajación, estiramientos y respiración.

Se toma el pulso en cada parte de la clase, después de lograda la recuperación el profesor divide el grupo en dos equipos de 10 integrantes, se le puede asignar un nombre a cada uno.

Se ubicará una cesta con variedades de alimentos confeccionados de cartulina o poliespuma los cuales serán seleccionados por la practicante para elaborar la dieta balanceada.

Forma de control y evaluación

Los ejercicios se realizarán de forma individual en cada equipo y al finalizar se evaluará el equipo que mejor haya elaborado su dieta balanceada.

Actividad No4.

Nombre: el club de las frutas y los vegetales.

Objetivo: conocer la importancia del consumo de frutas y vegetales en la dieta de las obesas.

Método: gimnasia localizada

Orientaciones metodológicas:

El profesor orientará los objetivos de la actividad y las precisiones para realizarlas. Después del calentamiento se orientará que se formen parejas.

En parejas se trabajará diferentes segmentos corporales encaminados a ejercitar la fuerza abdominal, de las piernas y la espalda; el trabajo de las estaciones se va a realizar de forma gradual, en la primera semana se comenzará con 2 tandas de 10

repeticiones (2T/10R) siempre teniendo en cuenta las diferencias individuales de cada practicante, hasta ir aumentando las cargas según características.

Para aumentar el nivel de motivación se debe hacer una buena selección de la música, ir observando la capacidad física que van adquiriendo las practicantes, una vez que tengan la capacidad de cantar mientras ejercitan, el profesor debe darse cuenta de que se está adquiriendo capacidad de trabajo.

Al finalizar los ejercicios se formarán dos equipos para trabajar la atención diferenciada: uno será el de las frutas y el otro, de los vegetales. Cada miembro de los equipos leerá un mensaje práctico sobre el consumo de frutas y vegetales que el profesor tendrá colocado en tirillas de papel sobre la mesa.

Mensajes prácticos (frutas y vegetales).

- Priorizar la ingestión de frutas frescas en su forma natural y ensaladas crudas evitando las pérdidas naturales
- Preferir frutas como postres y como bebidas jugos de frutas o vegetales.
- Seleccione frutas de color verde oscuro y los amarillos anaranjados.
- Consumir una fruta, al menos, diariamente.
- Evite quitar la cáscara o piel a los frutos y vegetales que lo admitan (guayaba, tomate, pepino, berenjena, calabaza).
- Aumentar el consumo de fibras, sobre todo el hollejo de las frutas cítricas como naranja, mandarina, toronja y no colar los jugos.
- De los métodos de cocción prefiera el cocinado a vapor o con poco agua; evite freír, método que destruye las vitaminas.

Evaluación y control:

Se les pedirá a las practicantes del grupo que expresen la valoración de la actividad, se aceptan sugerencias y recomendaciones.

Actividad No 5.

Nombre: La caminata del conocimiento.

Objetivo: Ejercitar el cuerpo desarrollando la capacidad de resistencia y transmitir mensaje de salud a la comunidad.

Medios: carteles, maquetas

Orientaciones metodológicas:

Se planifica dentro de la semana una caminata de 2 km de forma gradual, por las calles de la comunidad, las féminas portarán carteles con frases educativas sobre la práctica de actividad física, los correctos hábitos nutricionales y maquetas o láminas con mujeres con cuerpos saludables.

Evaluación y control:

El trabajador social pedirá criterios de los pobladores de la comunidad sobre la actividad realizada con las féminas obesas, estos criterios le servirán al profesor para rediseñar la actividad.

Tercera etapa: Análisis reflexivo posterior.

Objetivo: Evaluar el impacto de la implementación de la alternativa para potenciar la cultura alimentaria en las féminas de 30 a 40 años de edad y rediseñarla a partir de las sugerencias y recomendaciones.

Orientaciones:

En esta etapa se reflexiona acerca de los resultados del sistema de actividades ejecutadas y se rediseña la alternativa

Se ofrecerán los criterios valorativos acerca de la puesta en práctica de la alternativa atendiendo al sistema de actividades propuestas. Para la evaluación se tomarán en

cuenta indicadores que permitieron valorar el impacto de la aplicación de la alternativa, atendiendo a las opiniones expresadas por los profesores y las féminas obesas acerca del nivel de preparación antes y después de la puesta en práctica de los conocimientos que proporciona la cultura alimentaria:

Nivel de aceptación de los profesores para su aplicación:

- Protagonismo de las féminas obesas en las actividades desarrolladas.
- Potencialidades educativas e instructivas de los temas abordados.
- Nivel de aceptación por las féminas obesas de las vías para obtener los conocimientos.

Acción No 4. Retroalimentación.

Objetivo: Profundizar en el contenido adquirido por parte de las féminas obesas y también de los profesores, así como las habilidades y los valores que fueron tratados y que mediante todas las etapas de la alternativa se contribuyó a que se potenciaron.

Procedimientos.

Es necesario que en esta etapa se sintetice y además se sistematice lo aprendido acerca del tema o temas tratados, ya sean los del programa, o de algún otro contenido de interés; es una etapa decisiva para demostrarse a sí mismo (nos referimos al propio colectivo que ejecutó la alternativa) que la realización de actividades físicas sistemáticas combinada con una conducta alimentaria adecuada es esencial en la prevención y tratamiento de la obesidad.

- Pueden, además, hacer recomendaciones para la realización de nuevas actividades para perfeccionar las realizadas.
- Se identifican nuevas insuficiencias.
- Se evalúa el impacto al analizar la cantidad de obesas que mantuvieron la práctica sistemática de actividad física y lograron el peso ideal.

Acción No 5. Rediseño.

Objetivo: Planificar nuevas actividades para enriquecer la alternativa.

Se toman en cuenta los resultados de la evaluación del impacto del sistema de actividades desarrolladas y las recomendaciones dadas por las féminas y la comunidad, para planificar nuevas actividades e incluirlas en la alternativa.

Resultados alcanzados:

Después de un año de la implementación de la alternativa se comprobó que de las 85 obesas exógenas que constituían la muestra, 25 lograron el peso ideal, 45 pasaron de obesidad severa grado III a obesidad moderada grado II y 15, de sobrepeso a moderada grado II.

A partir del análisis de los resultados obtenidos por parte de los especialistas consultados se pudo corroborar la factibilidad de la alternativa física educativa para potenciar la cultura nutricional en las féminas de 30 a 40 años de edad de la comunidad norte al evaluar los indicadores en las categorías de aceptable.

LA EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA DE LAS PERSONAS MAYORES.

Autores

MSc: Leidys Escalante Candeaux

MSc: Jesús Fernández Gómez

MSc: Martha Carreño Figueroa

Introducción

En la actualidad ha crecido el interés por el estudio de la tercera edad. Ello se debe a que su esperanza de vida desde mediados del siglo xx ha venido aumentando significativamente, y con ello el envejecimiento acelerado de muchas poblaciones. Son diversas las causas de este proceso: el innegable desarrollo científico y tecnológico que ha permitido un notable avance de la medicina y de la calidad de la alimentación, una significativa baja de la natalidad debido tanto al desarrollo tecnológico aplicado a los anticonceptivos como al desarrollo sociocultural y la planificación familiar, y con ella el cambio de funciones de la mujer en la sociedad.

En Cuba antes de 1959 la esperanza de vida del individuo que llegaba a los 50 era solo de 15,5 años y en la actualidad se eleva a más de 20, o sea, la mayoría de la población alcanza entre 72 y 94 años, los hombres, y 76 y 90, las mujeres. Es el sector que cobra cada día mayor peso en la sociedad.

En el año 2002 uno de cada 10 cubanos era mayor de 60 años de edad y se calculaba que en el año 2050 excediese a la población infantil menor de 14 años, con la posibilidad de que tal proporción continuara ampliándose.¹ Según las estadísticas más recientes, 31 de diciembre de 2010, esa proporción ha aumentado casi a un individuo de la tercera edad por cada 5 habitantes (17,4 %). De un total de 1 950 965 personas de 60 años y más, 922 040 son hombres (16,4 %) y 1 028 925 mujeres (18,3 %), aunque en algunos municipios, como Plaza de

¹ Silvia Martínez Puentes (2002): *Cuba más allá de los sueños*.

la Revolución, en La Habana, representan más de la cuarta parte (25,9 %).² Se trata de uno de los pocos países del llamado «Tercer Mundo» con un envejecimiento similar al de los países más desarrollados.

La atención a este sector adquiere en nuestro país una especial connotación y se lucha por una vejez sana dentro de una sociedad feliz para todas las edades. En la realidad que se estudia, se develan algunos aspectos favorables: una política estatal benévola, instituciones especializadas a cargo de su atención, convenio organizativo INDER-MINSAP, fuerza calificada para su atención, fuertes relaciones entre factores comunitarios como los Comités de Defensa de la Revolución (CDR), la Federación de Mujeres Cubanas (FMC), los Consejos de Administración Municipal (CAM), talleres comunitarios donde practican manualidades, distintas manifestaciones del arte, etcétera.

Marcados son los esfuerzos del Gobierno Revolucionario dirigidos a la satisfacción de sus necesidades, tanto espirituales como materiales y significativamente en el plano social, lo cual se evidencia en la fundación, primero, de los **círculos de abuelos**, los **comedores comunitarios**, la creación de las **Cátedras del Adulto Mayor**, el **perfeccionamiento del sistema de pensiones** y del **plan de jubilaciones** y así como el perfeccionamiento del antiguo plan de **trabajadores sociales**, que no los atendía obligatoriamente..

Pues a pesar de todos los esfuerzos puestos en función de ellos y siendo este un programa priorizado por la dirección nacional del INDER, este grupo poblacional ha estado limitado en la integración de capacidades y la evaluación física de estas desde nuestro punto de vista.

La autora, por su experiencia con este grupo de practicantes sistemáticos (PS), es consciente de que existe un vacío en la utilización de otras capacidades

² Cuba. Oficina Nacional de Estadísticas (ONE) (2010): *Envejecimiento de la población cubana*.

importantes para la evaluación de su condición física, ya que actualmente solo se tiene en cuenta la resistencia. De tal forma no es posible mejorar su independencia funcional ni el trabajo de los profesores, pues los limita al desconocer debidamente las diferencias individuales y grupales, lo cual se podría resolver con la batería de tests que se propone dado el grado de integración, combinación y pertinencia de ésta.

Esta investigación servirá de apoyo al Programa del Adulto Mayor por su validez, respondiendo a necesidades e intereses del organismo nacional, el INDER. Los profesionales de esta actividad comunitaria se beneficiarán con herramientas útiles –la batería de tests elaborada con ese fin, el manual para su aplicación y un software– que se espera mejore notablemente el proceso docente educativo con su actuación transformadora de la realidad social. Con todo ello se beneficiarán al desarrollar su autonomía, conocer sus posibilidades y reducir su dependencia de los demás.

Se están viviendo tiempos “acelerados” dentro de los cuales la tercera edad no está exonerada. Es una época en que las concepciones respecto a las filosofías y modos de vida, junto con la visión del mundo, están sufriendo cambios rápidos y drásticos.

Por lo que el crecimiento proporcional de este grupo, ha producido una eclosión de enfermedades debidas al sedentarismo: obesidad, diabetes, hipertensión, asma bronquial, estrés etc. Existe un interés mundial por prevenirlas y promocionar la salud mediante la implantación de estilos de vida más activos.

El hombre anhela un estilo de vida responsable y saludable, busca el equilibrio con su medio. **La salud** representa no sólo la ausencia de enfermedad sino, como señala la Organización Mundial de la Salud (OMS) desde su documento de constitución (1946) es **“el estado de completo bienestar físico, mental y social”** y por tanto éste se convierte en un objetivo de la humanidad.

En los últimos años ha surgido la preocupación por ampliar y divulgar la práctica de la actividad física. Quizás donde más se haya notado este interés sea en las personas mayores desde los 35 años, millones de personas están descubriendo los beneficios del movimiento. Por todos lados vemos personas de la tercera edad corriendo, montando bicicleta, jugando beisbol, softbol, cachibol, tenis, fútbol, practicando gimnasia básica, artes marciales o cualquier otro deporte, acuden a los gimnasios o toman clases de danza, participan en composiciones gimnásticas, bailes de moda o tradicionales de unas u otras culturas, etc. y se han creado nuevas áreas deportivas bio-saludables.

De ahí que este fenómeno nos lleva a preguntarnos: ¿Por qué ese interés por la actividad física? Podemos decir que no es una sola razón, sino un cúmulo de ellas que confluyen y provocan que los individuos realicen ejercicios físicos. ¿Y cuáles son esas razones? La mayor parte de los autores coinciden en que el adulto demanda realizar actividad física por las siguientes razones:

Primera: Compensar la falta de actividad física de la vida cotidiana.

Segunda: Vivir de forma más satisfactoria.

Tercera: Autoaceptación y estima personal.

Cuarta: Prevención y tratamiento de enfermedades físicas y psíquicas.

Quinta: Incrementar las relaciones sociales.

Sexta: Ocupación del tiempo de ocio.³

Visto de este modo se ha tomado conciencia de que, la mayoría de las veces, el deterioro de la salud está directamente relacionado con la ausencia de actividad física y que este hecho, junto con un conocimiento más completo de cómo cuidarla está cambiando los hábitos de vida.

Desde esta perspectiva se coincide que con la actividad física sistemática, la tercera edad puede garantizar sus **actividades básicas de la vida diaria** (ABVD) —bañarse, vestirse, alimentarse, entre otros. Por sí solo—, así como las

³ Burgos Gil y otros (2001): *Manual Básico. Actividad física para adultos y mayores*, p. 12.

instrumentales (AIVD) –realizar tareas domésticas, salir de compras, viajar, asistir a diversas actividades sociales, etc. –, que pudieran medirse mediante el índice de Katz y la escala de Lawton.⁴ Según la autora la evaluación también es apreciable por un profesor experimentado en la práctica diaria; sin embargo, no todas las evaluaciones de la condición física, por muy experimentados que sean los especialistas, pueden ser empíricas: es necesario contar con procedimientos probados científicamente, como lo que proponemos.

En la literatura especializada a nivel mundial, podemos citar, entre otros: las obras de la canadiense Clara Fitzgerald, quien impartiera un seminario en Cuba sobre el tema; la española Marta Baldini y su equipo, con su obra **Valoración de la condición física funcional en ancianos**; la norteamericana Debra J. Rose, del Center for Successful Aging of en California State University, Fullerton, autora del manual **Equilibrio y movilidad con personas mayores** y, en Brasil, a los esposos Mahecha Matsudo con diferentes trabajos, entre ellos **Actividad física y salud para el adulto mayor**.

En Cuba se cuenta con numerosos trabajos referidos a diversos espacios (nacionales, regionales y locales), cuyos resultados han sido recogidos en obras de distintos géneros, incluidas tesis de diplomas, maestrías y doctorados. Entre ellos pueden citarse:

- **Estudio sobre las normas de capacidades motrices y sus características en la población cubana**, aportada por el doctor Hermenegildo Pila;
- **Estado Nutricional y actividad física en el adulto mayor, en una población de referencia de Ciego de Ávila**, del doctor Ricardo Arencibia Moreno;
- **Ejercicio físico y deporte en los adultos mayores**, de LF Heredia Guerra, e
- **Incidencia de la actividad física en el adulto mayor**, de Alberto Moreno González y Andrea Castro Zurriago;

⁴ Organización Panamericana de la Salud (OPS) y Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud (OMS) [2003?]: *Evaluación funcional del tercera edad. Parte I: Módulos de valoración clínica* (3). Internet.

- ***La motricidad y los efectos del envejecimiento en mujeres de la tercera edad. metodología para su control por el profesor de Cultura Física, del doctor en ciencias pedagógicas René Perera Díaz***

Desde esta problemática, como subraya la psicóloga Gloria Fariñas León, en su obra ***Psicología, educación y sociedad***, la concepción de la educación dentro de las ciencias debe propiciar “el desarrollo del sujeto en sus plenas potencialidades como agente de desarrollo sociocultural y de sí mismo”.⁵

La autora citada al tratar aspectos fundamentales de la educación, incluye la educación física; por lo tanto muchos de esos aspectos pueden ser tenidos en cuenta a la hora de investigar con objetivos que promuevan el mejoramiento humano y el perfeccionamiento de las ciencias que contribuyen a ese fin; por ejemplo, lo referido a la visión Vygotskiana, quien planteara en su enfoque histórico cultural que hay “necesidad de un sistema nuevo de relaciones en las comunidades de aprendizaje de los distintos contextos en que puede acontecer el desarrollo humano”, ofreciendo “una nueva perspectiva al científico para su participación constructiva en la sociedad”.⁶

Por lo que, la propuesta que se genera de nuestra investigación concuerda con esta concepción en la búsqueda de “un ideal de trabajo progresista” que, como subraya Gloria Fariñas, “está inspirado en la ampliación de los potenciales de desarrollo de las personas y en el logro pleno de ésta, gracias a la conquista de la independencia personal dentro de una cooperación sostenida por los demás”.⁷

De este modo en el ámbito físico-deportivo la visión histórica y socio-cultural debe tenerse en cuenta; por una parte, la tendencia actual al incremento acelerado de la esperanza de vida del ser humano –ya se calcule al nacer o a cualquier edad–, el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles y, por otra, al envejecimiento

⁵ Gloria Fariñas (2007): *Psicología, educación y sociedad*. Editorial Félix Varela, La Habana, p. 10.

⁶ L.S. Vygotski (1987), p. 38, citado por Gloria Fariñas (2007): Ob. cit. p. 23.

⁷ Gloria Fariñas (2007), ob. cit., p. 44.

de la fuerza productiva, lo cual incita a su estudio ofreciendo una nueva perspectiva al científico para investigar cuál debe ser su papel en la búsqueda de tales objetivos y cómo debe ser su participación.

De ahí que se encuentran puntos de vista en las ciencias sociales que se acercan más que otros a los fines del pensamiento interdisciplinario y, a veces, hasta transdisciplinario. Y aunque hay que considerar esas dificultades de integración, en ésta ha sido posible, ya que dicho estudio no podría desarrollarse sin el apoyo de la medicina, pues el PS incorporado a un “círculo de abuelos”, estará evaluado por un especialista desde su ingreso y después, en todo el proceso de investigación, intervienen otras ciencias –la pedagogía, la psicología y la estadística–. Se dice especialista, pero ellos son varios: el médico integral, el geriatra, el psicólogo, el cardiólogo, el diabetólogo, el ortopédico, entre otros.

Su estudio en la educación física, se generaliza a partir de la creación de dichos círculos, los cuales fueron fundados entre 1983 y 1984 por el doctor Raúl Mazorra Zamora y su colaborador Rafael Borroto Chao. Sin embargo, hasta el momento, la única prueba que se realiza anualmente a este grupo de población es la que mide su grado de resistencia que permite solo, y simplemente, clasificarlos en cuatro niveles, dando lugar a la situación problemática que motiva este estudio, ya que se están dejando de evaluar otras capacidades estructuradas dentro de las acciones motrices que permiten potenciar su independencia funcional.

Se subraya como objetivo de nuestra sociedad lograr que los individuos pertenecientes a la tercera edad sean personas independientes, capaces de realizar por sí mismos la mayor cantidad de acciones motrices, continuar siendo económicamente activos; que puedan tomar decisiones por sí mismos, que lleguen al final de sus días en la plenitud de sus formas, de todas sus formas, es decir: tanto en lo psíquico, como en lo moral, lo social, lo espiritual y lo físico y, en fin, que se sientan útiles.

Es objetiva la necesidad de perfeccionar para el Programa del Adulto Mayor, las indicaciones metodológicas en cuanto a la evaluación de la condición física, cuyos resultados constituirán elementos básicos cognitivos de forma individual y grupal para el profesor, como un punto de partida más integral que les permita, les facilite la identificación precoz de los adultos que comienzan a sufrir cambios significativos en múltiples sistemas del cuerpo o que ya lo posean, estos datos ayudarán al profesor a planificar un adecuado plan de ejercicios que trate las alteraciones identificadas, orientando su independencia funcional en las actividades básicas de la vida diaria más las instrumentales.

Diferentes estudios han demostrado la mejora del nivel de salud mediante la prescripción individualizada y sistematizada de ejercicios físicos, reduciéndose significativamente los costos económicos de atención médica a corto, mediano y largo plazo. Ejemplos de estos, entre muchos, son: Mazzeo R (1998) "El ejercicio y la actividad física en adultos mayores"; Camiña Fernández *et al.* (2002): "Pruebas para evaluar la condición física en ancianos"; Burgos Gil *et al.* (2001): **Manual Básico. Actividad física para adultos y mayores**; González Ravé y Vaquero Abellán [200?]: **Indicaciones y sugerencias sobre el entrenamiento de fuerza y resistencia en ancianos.**

Se requiere de formas apropiadas integrar las carencias y necesidades de cada individuo, lo que refuerza las razones de la autora para la realización de su investigación. De acuerdo con lo expresado emerge la contradicción entre la necesidad de perfeccionar la evaluación de la condición física de las personas de la tercera edad, para poder orientar su mantenimiento y la carencia de un instrumento que lo permita, lo que constituye, de manera resumida, la **situación problemática** que da lugar al siguiente **problema de investigación**:

¿Cómo evaluar las capacidades físicas en la tercera edad para orientar su independencia funcional en las actividades básicas de la vida diaria, más las instrumentales?

OBJETO DE ESTUDIO

La Tercera Edad.

CAMPO DE ACCIÓN

La Evaluación de la Condición Física.

OBJETIVO GENERAL

Evaluar la condición física socio-biológica de la tercera edad en Cuba para perfeccionar los conocimientos del profesor de Cultura Física en función de las actividades básicas de la vida diaria, más las Instrumentales.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Establecer el marco contextual y teórico sobre la situación actual de la condición física de la tercera edad en Cuba.
2. Diseñar una propuesta de Batería de Tests estandarizada para evaluar la condición física de la tercera edad en Cuba.
3. Determinar la estructura y el contenido que asume la estrategia nacional para perfeccionar la evaluación de la condición física de la tercera edad.
4. Valorar el instrumento final mediante el criterio de expertos.
5. Realizar un pilotaje nacional para diagnosticar el estado actual de la condición física de los individuos pertenecientes a la tercera edad.
6. Realizar análisis estadísticos de los resultados obtenidos y elaborar las normativas de la tercera edad en Cuba.

IDEA A DEFENDER

Evaluar el estado de la condición física en la tercera edad, lo cual posibilitará orientar su independencia funcional tanto en las actividades básicas de la vida

diaria como en las instrumentales y así, el profesor podrá planificar los ejercicios adecuados que tengan en cuenta las alteraciones identificadas.

MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

La investigación tiene un carácter mixto, predominantemente cuantitativo. Por su alcance temporal es transversal, de acuerdo con su finalidad es aplicada y según sus objetivos se clasifica como descriptiva y explicativa.

Se utilizarán distintos métodos: el método histórico-lógico en la pesquisa bibliográfica y la organización de la información; el método analítico, de empleo permanente, el método sintético y la combinación de ambos; la encuesta a especialistas experimentados para la validación de la propuesta, ya que este tiene la influencia de criterios personales; el método de observación y la medición en la aplicación de los tests; el método de criterio de expertos para la valoración del instrumento final, los métodos matemáticos y estadísticos para el procesamiento de los datos obtenidos con su aplicación.

CONTRIBUCIÓN A LA TEORÍA

Se enriquece el conocimiento acerca de la evaluación de la condición física de forma individual y grupal de la tercera edad.

Se dirige la concepción de las indicaciones metodológicas a nivel nacional. Y su aporte pedagógico consiste en la forma, estructura y metodología de aplicación, con el objetivo definido, forma de evaluación, requisito del material y la función del investigador

Satisfaciendo las necesidades de las preparaciones de los profesores de la educación física para adultos, perfeccionando el trabajo metodológico teniendo en cuenta la evaluación durante el proceso docente en el momento indicado

CONTRIBUCIÓN A LA PRÁCTICA

Tiene como propósito esencial, la proyección del proceso de transformación del trabajo con la creación de una batería de tests para evaluar la condición física de

la tercera edad, un manual para la aplicación de la batería y un software que facilite la construcción de una base para el control de resultados, los cuales permitirán conocer del estado actual de las variables estudiadas y describir los cambios, si las mediciones son administradas periódicamente a disposición de los profesores de educación física que atienden esta población.

NOVEDAD CIENTÍFICA

Las contribuciones descritas avalan la novedad científica de la investigación que radica en concebir que por primera vez en Cuba se estructura una batería de tests para caracterizar la dinámica de desarrollo de la condición física de la tercera edad, que incluye las personas de más de 60 años de edad, proponiéndose las nuevas normas para evaluar los resultados.

LAS DEFORMACIONES POSTURALES Y DE LA MARCHA EN NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER CICLO DE LA ENSEÑANZA PRIMARIA DE LA PROVINCIA DE MATANZAS, CUBA.

Autor: Tutor: Dr. René Perera

Matanzas, 2011.

Resumen.

El movimiento, después del lenguaje, es considerado el soporte fundamental de comunicación del hombre con el medio que le permite una relación activa. El movimiento cumple objetivamente su función, mucho antes de que el hombre descubriera sus leyes, estudiara y fundamentara teóricamente sus funciones biológicas y psicosociales.

En la actividad motriz se incluyen la realización de actos motores en los que la postura y la marcha representan formas básicas de manifestación espacial del sistema humano. En los planes y programas actuales de educación física aparecen con frecuencia indicaciones para la atención a las deformaciones posturales y de la marcha en niños y niñas, pero no siempre se realizan acciones concretas para lograr una adecuada educación de la postura y la marcha.

El **objetivo de la presente investigación** radica en determinar cuáles son las deformaciones posturales y de la marcha más frecuentes en la muestra estudiada y recomendar acciones que propendan a su prevención y recuperación.

Se tomó una muestra de 240 niños y 240 niñas, de 6 escuelas de los municipios de Matanzas, Cárdenas y Varadero, 20 maestros de aula, 8 funcionarios de educación, 10 profesores de Educación Física y 60 padres.

Se elaboró una guía de observación que permitió caracterizar las principales deformaciones de la postura y la marcha, así como guías de entrevista para maestros de aula, funcionarios, profesores de educación física y padres. El resultado de la investigación muestra que el problema de las deformaciones posturales y de la marcha en niños y niñas, al menos en nuestro caso, es un problema aún no lo suficientemente atendido.

Se elaboró una propuesta de acciones dirigidas a los implicados para que puedan abordar el problema de forma intencionada y con conocimientos, actuando de forma preventiva. Las conductas motrices adecuadas y los ejercicios físicos pueden tener una influencia muy positiva en la prevención y recuperación.

Objetivo del trabajo.

Las funciones psíquicas y motrices son las actividades fundamentales de comportamiento social e individual del hombre. Rudimentarias ambas en el momento del nacimiento, evolucionan en la infancia y se desarrollan muy vinculadas en las primeras etapas de la vida, experimentando luego integraciones de creciente jerarquización y diferenciación en sectores perfeccionados.

El hombre en su evolución desarrolló la forma bípeda de sustentación, lo que representó la independencia del empleo de sus manos en otras funciones. De la bipedestación el hombre deriva todas sus posturas, así adopta una determinada posición sentado, colgado, tendido o en cualquier forma de sujeción, e incluso su marcha.

La marcha es un complejo acto que permite el desplazamiento del individuo como resultado de una elaboración mental en la que participan diversos órganos, aparatos y sistemas, aparato vestibular, cerebelo, sistema extrapiramidal, vías de la sensibilidad profunda, corteza cerebral, músculo estriado, huesos y articulaciones. La alteración de cualquiera de estos elementos originará un trastorno de la marcha con peculiares características.

No siempre las anomalías que se producen en la postura y la marcha tienen un origen patológico en los niños y niñas. Estas aparecen con frecuencia motivadas por la adopción de hábitos nocivos.

En los planes y programas actuales de educación física aparecen con frecuencia indicaciones para la atención a las deformaciones posturales y de la marcha en niños y niñas, pero no siempre se realizan acciones concretas para lograr una adecuada educación de la postura y la marcha.

El **objetivo de la presente investigación** radica en determinar cuáles son las deformaciones posturales y de la marcha más frecuentes en la muestra estudiada y recomendar acciones que propendan a su prevención y recuperación

Metodología empleada.

Muestra.

Se tomaron 6 escuelas de los municipios de Matanzas, Cárdenas y Varadero, en la provincia de Matanzas. La muestra fue aleatoria considerando la ubicación de los centros en los diferentes perímetros urbanos.

La población fue de 240 niños y 240 niñas de segundo ciclo de la Educación Primaria, tomados al azar proporcionalmente en escuelas, grados y sexo.

Se les aplicó una entrevista a 18 maestros de aula, 3 de cada escuela, 12 funcionarios de educación, 2 de cada escuela, a 10 profesores de Educación Física, la totalidad de los que trabajan en los centros y 60 padres, 10 de cada escuela.

Investigadores.

Se seleccionaron tres investigadores que fueron debidamente entrenados y se contó con la colaboración de un médico especialista. El autor realizó la supervisión directa del proceso de investigación en el terreno.

Métodos.

Se elaboró, por medio de la consulta a especialistas una guía de observación que permite caracterizar las deformaciones del pie, las deformaciones en tobillo y rodilla, cadera, columna, hombros y el cuello, con observaciones en el plano posterior y sagital. Esta guía toma como criterio original la que se publica en el Manual técnico en salud y Fitnes del American College of Sport Medicine, segunda edición tomo1 (1991) y en el Manual de Educación Física editado por

un colectivo de autores del INDER (1996) y los estudios realizados por Hernández Corvo (1987).

En cuanto la marcha fue elaborada una guía, consultada también con especialistas, a partir de los criterios de autores como Brito (1996), Ruiz (1983) y Pila Teleña (1988), entre otros, que conceden gran importancia a la educación de la marcha desde la niñez.

Fue elaborada una guía de entrevista aplicada a profesores y educadores en general vinculados al proceso, lo que permitió obtener información sobre el conocimiento que poseen acerca de las citadas deformaciones y cómo tratarlas.

Procesamiento de información.

Los datos obtenidos fueron procesados en tablas de cálculos para determinar la frecuencia de aparición de deformaciones y la del conocimiento de profesores y educadores en general.

Por tratarse de un problema de impacto en la salud actual y futura de niños y niñas, la consideración de los estadígrafos es a partir del estado óptimo, es decir, total de niños y niñas con resultados positivos, cero niños con deformaciones y total de investigados con conocimiento del asunto.

Resultados.

Deformaciones posturales.

Deformaciones del pie.

En las deformaciones del pie se aprecia un 12 % con pie plano y pronación interna de tobillo, lo que puede estar dado por sobrepeso que se manifiesta en el 80 % de estos niños y niñas. Otra causa aparente observada, es el empleo de calzado inadecuado para las diferentes actividades.

Deformaciones de la rodilla.

Las piernas valgus (X) o varas (O).

En cuanto a las deformaciones de las piernas presentan un 12 % por ciento de valgus y un 6 % de varas. En todos los casos las rodillas varas coinciden con el pie plano.

Estas deformaciones generalmente, conllevan a deformación ósea y repercute en las articulaciones de tobillo y cadera.

Las deformidades de la columna.

En la columna hay un 40 % de los niños y niñas con alguna deformidad, prevaleciendo la escoliosis y la cifosis.

En el análisis realizado se aprecia como posibles causas de estas deformidades, portar inadecuadamente los bolsos o mochilas, la altura y disposición de la mesa y el asiento escolar, inclinaciones y torciones indebidas durante periodos de tiempo prolongado en posición sentados y de pie.

Por otra parte, el crecimiento excesivamente rápido durante los primeros años, provoca debilidad de algunos grupos musculares, por ello la deformidad generalmente, impera durante el crecimiento.

Deformaciones en cuello, hombros y cadera.

Las deformaciones del cuello, hombros y cadera se asocian en todos los casos a las diferentes deformaciones de la columna vertebral como consecuencia de la compensación gravitatoria.

Deformaciones en la marcha.

Se aprecia en la marcha una gran irregularidad en la aparición de las deformaciones, aparecen casos frecuentes de marcha con apoyo de pie equino, calcáneo y plantar, asimetría en la dirección de la parte anterior del pie, asimetría en la amplitud del paso, balanceos exagerados, movimientos innecesarios y encorvamientos.

Es relevante la falta de coordinación de brazos, lo que puede estar motivado por la necesidad de transportar maletas o mochilas de peso que condicionan el balanceo de los brazos.

Causa fundamental de las deformaciones tanto de postura como de la marcha es la adopción de posturas inadecuadas que contribuyen a la deformación de toda la estructura del aparato de apoyo y bipedestación. Lo anterior se aprecia en el grupo de niñas que se muestra en la foto. Se añade lo curioso que en la foto las niñas se cubren del sol.

Al investigar el conocimiento que tienen padres y maestros en relación a las deformaciones estudiadas, se comprobó no disponen de la instrucción necesaria para abordar el problema, sin embargo tienen conciencia definida acerca de la relevancia de diagnosticar individualmente estas deformaciones y muestran gran disposición en abordar un programa para su detección y tratamiento, manifestando a su vez la intención de incorporarse y contribuir con algún tipo de planificación para la rehabilitación y prevención de las deformidades posturales y de la marcha.

Propuesta de ejercicios y juegos para la postura y marcha en niñas y niños.

Se exponen solo algunos ejemplos del material instructivo que se ha elaborado con el propósito de instruir a los implicados sobre cómo ejercitar para evitar o corregir deformaciones posturales y de la marcha.

CUELLO.

<p>Denominación del ejercicio: Flexión ventral y dorsal del cuello con resistencia.</p> <p>Objetivo: Corregir postura de la cabeza y fortalecer músculos del cuello.</p> <p>Metodología de ejecución.</p> <p>Desde la posición de sentado intentar flexión y extensión con resistencia de las manos.</p>	
--	--

BRAZOS Y CINTURA ESCAPULAR

<p>Denominación del ejercicio: Hiperextensión de brazos y adelantamiento del pecho.</p> <p>Objetivo: Corrección de los hombros. Estiramiento de la musculatura.</p> <p>Metodología de ejecución:</p> <p>Con las manos entrelazadas en la espalda presionar hacia arriba y detrás, adelantando el pecho.</p>	
---	--

TRONCO.

<p>Denominación del ejercicio: Elevación de tronco.</p> <p>Objetivo: Fortalecimiento de la región pectoral y abdominal.</p> <p>Metodología de ejecución:</p> <p>Posición tumbado de cubito supino con las piernas extendidas y los brazos cruzados al pecho.</p> <p>Tocar las rodillas con los codos, llevando hombros y cabeza hacia delante.</p>	
--	--

CINTURA PÉLVICA Y PIERNAS

<p>Denominación del ejercicio: Flexión y extensión de las piernas.</p> <p>Objetivo: Fortalecimiento de la musculatura de la pelvis y muslo.</p>	
---	--

<p>Metodología de ejecución:</p> <p>Acostado boca arriba piernas extendidas, flexión de las rodillas al nivel posible.</p>	
--	--

EJERCICIOS PARA EL PIE

<p>Denominación del ejercicio: Marcha de diferentes apoyos.</p> <p>Objetivo: Fortalecer el apoyo de los pies</p> <p>Metodología de ejecución: Caminar en apoyo equino, talón, borde interior, exterior y talón anterior.</p>	
--	--

JUEGOS

<p>Nombre: El paso más elegante.</p> <p>Objetivo: Desarrollar equilibrio, coordinación en los movimiento, control postular.</p> <p>Materiales: Ninguno.</p> <p>Organización: En hilera.</p> <p>Desarrollo: Detrás de la línea de salida, se colocan dos hileras caminar apoyando los metatarsos por sobre una línea de 6 a 8 m, brazos extendidos arriba, extender el cuerpo.</p> <p>Se conforma un jurado que determina el paso mas elegante.</p>	
--	--

Bibliografía.

AMICALE, EPS. *El niño y la actividad física. Traducido y adaptado por Teresa Lleixa Arribas, Editorial. Paidotribo, Barcelona, 1995.*

ALFONSO, LÁZARO L. *El equilibrio humano. Un fenómeno complejo. Motrik. Vbol 2 Buenos Aires. 2000.*

ARNÁIZ, P.; BOLARÍN, M. "Guía para la observación de los parámetros psicomotrices". *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, n.37. España, 2000.

DONSKOI, D. I. *Biomecánica de los ejercicios físicos / B.M. Zatziorski.--La Habana: Editorial pueblo y educación, 1994.*

DOBNIC, FRANCHEK. *Temas actuales de actividad física y salud./ Pere Pujol.-- Barcelona: Editorial Menarín, 1997.*

GROMIKO, V.V. *La valoración de la condición física del hombre. En teoría y práctica de la Cultura Física.-- No. 10.-- Moscú, oct. 1991.*

HERNÁNDEZ CORVO, R. *Morfología funcional deportiva.--La Habana: Editorial Científico Técnico, 1987.*

JUNCO C.N. *Estimulación esencial. Tema presentado en Congreso de Educación Inicial y Preescolar 2000.*

MEINEL, K. *Didáctica del movimiento.--La Habana: Editorial Orbe, 1977.*

MORGANA, E.A. *Actividades física No.39 Idade.--Río de Janeiro: Editora Sprint, 1997.*

LLEIXA ARRIBAS, TERESA. *La educación física de 3 a 8 años. Editorial Paidotribo, Barcelona, 1995.*

PEREZ, VÍCTOR R. *Capacidades Coordinativas. PubliCE(<http://www.sobreentrenamiento.com/> PubliCE/Home.asp). 12/02/2001.*

SCHINCA, MARTHA. *Psicomotricidad, ritmo y expresión.—Madrid:*

Editorial Escuela Española, 1980.

*Teoría y metodología de la Educación Física. / M. Valdez García...[et al].--
La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1986.*

http://www.lafacu.com/apuntes/medicina/salud_las_habilidades_motrices_b%C3%A1sicas/default.htm

<http://escuela.med.puc.cl/paginas/publicaciones/ManualPed/DessNeurolLact.html>

<http://www.oei.org.co/celep/celep4.htm#aa>

http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 102 - Noviembre de 2006. Los juegos en la educación postural en escolares de la enseñanza primaria en la provincia de. Las Tunas a través de la Educación Física.

“LAS RELACIONES INTERDISCIPLINARIAS EN EL MEJORAMIENTO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA KINESIOTERAPIA EN LA EIEFD”

Autores: MSc. Jussel Pérez Domínguez: email:jusselpd@eiefd.co.cu (Profesor Asistente, Departamento Ciencias Aplicadas, Disciplina Profiláctica y Terapéutica)

Msc. Ernesto Cossío García: email:ernestocg@eiefd.co.cu (Profesor Asistente, Departamento Ciencias Aplicadas, Disciplina Profiláctica y Terapéutica)

MsC. Viviana Lago Suárez: email:vivianals@eiefd.co.cu (Profesora Auxiliar, Departamento Ciencias Aplicadas, Disciplina Profiláctica y Terapéutica)

Lic. William Brey: email:williambg@eiefd.co.cu (Adiestrado, Departamento Ciencias Aplicadas, Disciplina Ciencias Biológicas)

Institución: Escuela Internacional de Educación Física y Deportes. (EIEFD)

Provincia: Mayabeque

Resumen:

La Kinesiología es la ciencia que estudia el movimiento en relación con las fuerzas mecánicas que lo producen. Se ocupa del estudio analítico de las funciones del aparato locomotor y de las alteraciones o cambios que en ella ocurran. En la Escuela Internacional de Educación Física y Deportes (EIEFD), se imparte la asignatura Kinesioterapia, en la misma se imparte un tema relacionado con la corrección de las deformidades del aparato locomotor, específicamente las deformidades de las rodillas, que es el tema de esta investigación. La asignatura dispone de un folleto denominado “Apuntes para la asignatura”, haciendo una revisión exhaustiva del mismo un grupo de profesores detectaron algunas contradicciones en la temática: deformidades de miembros inferiores, en específico en el área de las deformidades de las rodillas en el plano frontal, se pudo comprobar la existencia de un error en la explicación que se plantea acerca de la deformidad “Rodillas Valgas y Rodillas Varas” en cuanto a musculatura implicada y ejercicios para su corrección, esto llevó al grupo de investigación a reelaborar toda la información partiendo de un enfoque interdisciplinario acerca de la musculatura implicada en dicha deformidad y disposición espacial de la estructura ósea implicada en la misma, con la intención de corregir y perfeccionar dicho folleto, para brindar siempre una información correcta y actualizada sobre el tema y contribuir al perfeccionamiento del proceso de enseñanza-aprendizaje de la asignatura.

INTRODUCCIÓN:

La Kinesioterapia es y ha sido siempre una ciencia al servicio del ser humano, que contribuye al adecuado desempeño biopsicosocial del hombre a partir de la presencia de lesiones o deformidades e incluso enfermedades crónicas, donde se hace imprescindible la acción de la kinesioterapia para contribuir a la recuperación, reincorporación o adecuación de la acción del hombre en el medio social donde se desempeña.

La movilización terapéutica tiene sus antecedentes históricos en la práctica de ejercicios gimnásticos en las civilizaciones egipcias, asírias y otras en las que se encuentran la práctica empírica de masajes y ejercicios como práctica semi-mágicas, para la curación de enfermedades y la lucha contra espíritus malignos.

En China, 200 años a.d.e., se practicaba una serie de movimientos y posiciones de carácter mágico, recopilados con el nombre de kong-fu, prescrito por los sacerdotes para el alivio del dolor y de algunas enfermedades.

La palabra gimnasia en griego significa desnudo, siendo de capital importancia el deporte y fueron muy celebres sus Olimpiadas. En los escritos de Hipócrates se observa con frecuencia la palabra ejercicio por considerarlo de gran importancia para el fortalecimiento de los músculos débiles.

Los romanos otorgaban gran importancia a los ejercicios físicos y eran practicados antes y después del baño. Celso orientaba la práctica del ejercicio para los casos de hemiplejía y otros tipos de parálisis. El primer autor que publica un tratado sobre la movilización fue un médico español llamado Cristóbal Méndez en la época del renacimiento, en 1553, se denomina Libro del Ejercicio"

Jerónimo Mercurialis, médico del emperador Maximiliano II, se considera el precursor de la educación física moderna, por las correctas observaciones que realizó sobre los ejercicios y sus efectos en el organismo en la obra que publicara en 1573,"De arte gymnásticas".

El capitán Valenciano Francisco Amorós, principios del siglo XIX difundió por toda Europa sus métodos de gimnasia, publicando su" Tratado de Educación Física y Moral".

En 1840, Liedtchky Georgi, publican" Los Fundamentos Generales de la Gimnasia ", muy útil en la actividad física controlada.

En 1945 es utilizada la palabra cinesiterapia o kinesioterapia, para definir la práctica de ejercicios con fines curativos, la que posteriormente es aceptada e incluida en la

terminología médica.

Ling (de origen sueco), sentando las bases de su método terapéutico en la fisiología y la anatomía, logra por primera vez dar un carácter científico a los ejercicios, alcanzando la sistematización de los mismos con el fin de mejorar la postura .Para ello utiliza la fuerza de la musculatura en puntos específicos.

Por el desarrollo de su método científico Ling propone agrupar los ejercicios gimnásticos de la forma siguiente:

- Gimnasia médica.
- Gimnasia estética.
- Gimnasia pedagógica.
- Gimnasia militar.

Este método por su variada gama de ejercicios, permite su aplicación a todas las personas, desde los niños hasta los ancianos, los débiles y los fuertes , los sanos y los enfermos y es denominado como” Gimnasia Sueca”.

En la actualidad la práctica de ejercicio como método en la rehabilitación de pacientes esta difundida en todo el mundo y son muchos los investigadores que entregan sus conocimientos en beneficio de estas técnicas actualizadas con los nuevos descubrimientos y avances de la medicina moderna.

La kinesiología es una ciencia que utiliza como fuente para su desarrollo, los conocimientos de la anatomía, la biomecánica, la neurología y la fisiología.

Por definición, kinesiología es la ciencia que estudia el movimiento y kinesioterapia es el uso del movimiento con fines curativos y para ello, la misma se nutre de diversos métodos, desde el ejercicio pasivo, hasta las técnicas de aplicación de resistencia con o sin equipos mecánicos. Incluye en su campo el uso de la gimnasia, el deporte los ejercicios yoga, el masaje y muchas otras modalidades donde la acción individual a través de la actividad física logra uno o varios objetivos preconcebidos para mejorar la salud o el estado físico de una persona.

El proceso de enseñanza- aprendizaje está conformado por diferentes componentes que están estrechamente relacionados formando un sistema en el cual a pesar de esta estrecha interrelación cada componente tiene una función específica. En esta investigación se ha hecho énfasis en dos de estos componentes que son el contenido y los medios de enseñanza. El contenido tiene una función objetivizadora mientras que los medios de enseñanza, según el Instituto Central de Ciencias Pedagógicas(ICCP)

constituyen el soporte material portador de información docente los cuales tienen una función facilitadora del proceso.

En la Escuela Internacional de Educación Física y Deportes (EIEFD), se imparte la asignatura Kinesioterapia, en la misma se imparte un tema relacionado con la corrección de las deformidades del aparato locomotor, específicamente las deformidades de las rodillas, que es el tema de esta investigación. La asignatura dispone de un folleto denominado “Apuntes para la asignatura”, haciendo una revisión exhaustiva del mismo un grupo de profesores detectaron algunas contradicciones en la temática: deformidades de miembros inferiores, en específico en el área de las deformidades de las rodillas en el plano frontal, se pudo comprobar la existencia de un error en la explicación que se plantea acerca de la deformidad “Rodillas Valgas y Rodillas Varas” en cuanto a musculatura implicada y ejercicios para su corrección, esto llevó al grupo de investigación a reelaborar toda la información partiendo de un enfoque interdisciplinario acerca de la musculatura implicada en dicha deformidad y disposición espacial de la estructura ósea implicada en la misma, con la intención de corregir y perfeccionar dicho folleto, para brindar siempre una información correcta y actualizada sobre el tema y contribuir al perfeccionamiento del proceso de enseñanza-aprendizaje de la asignatura.

Desarrollo:

Contradicciones existentes en el Folleto: “Rehabilitación Física. Apuntes para la asignatura”, y en el libro: Ejercicios Físicos y Rehabilitación Tomo I:

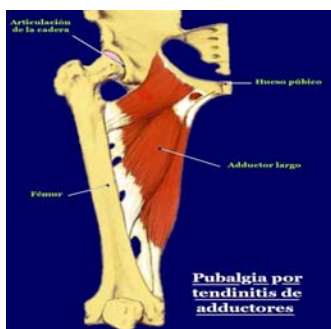
1. La articulación de la rodilla (femorotibialrotuliana) es una de las más grandes y complejas del organismo humano, presenta una gran cantidad de componentes articulares que contribuyen a su protección y funcionalidad. En ella convergen las dos palancas más largas del sistema humano (**húmero – tibia – peroné**) con una significativa participación en toda la actividad física del hombre. Esto trae consigo que un problema en uno de estos componentes articulares puede provocar deformidades o lesiones en la rodilla con facilidad. Estos trastornos pueden ocurrir por diferentes causas:
2. Rodillas Valgas o en “X”: En estas deformidades a nivel estructural se presenta una sobrecarga en los meniscos externos, **los músculos aductores están distendidos y los abductores (bíceps femoral y tensor de la fascia lata) están acortados**. La línea de sustentación pasa por fuera de las rodillas y los ligamentos colaterales internos se encuentran distendidos y debilitados.

3. Es importante señalar que esta deformación en los niños debe velarse con cuidado, porque a pesar que muchas veces evolucionan satisfactoriamente, en otros casos se mantiene o empeora, **cuando realizamos examen físico siempre que el espacio intermaleolar supere los 5 centímetros debe considerarse un índice patológico**, esta enfermedad está asociada con la ocurrencia de pies planos, por lo que debemos analizar, además, este segmento para incidir de forma integral en la rehabilitación. Además se podrá apoyar la rehabilitación con el tratamiento ortopédico y se recurre al quirúrgico sólo cuando se fracasa con el empleo de los métodos precedentes.
4. Rodillas Varas o en “()”: se presenta una sobrecarga sobre los meniscos internos, **los aductores se acortan (semitendinoso y semimembranoso, recto interno, sartorio y poplíteo) se acortan y los abductores se distienden** al igual que los ligamentos colaterales externos, la línea de sustentación pasa por dentro de las rodillas.

Perfeccionamiento y corrección de las contradicciones existentes a partir de un enfoque interdisciplinario:

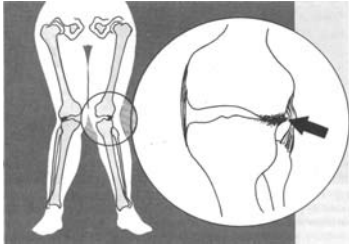
1. La articulación de la rodilla (femorotibialrotuliana) es una de las más grandes y complejas del organismo humano, presenta una gran cantidad de componentes articulares que contribuyen a su protección y funcionalidad. En ella convergen las dos palancas más largas del sistema humano (**Fémur – tibia – peroné**) con una significativa participación en toda la actividad física del hombre. Esto trae consigo que un problema en uno de estos componentes articulares puede provocar deformidades o lesiones en la rodilla con facilidad. Estos trastornos pueden ocurrir por diferentes causas: **(En este párrafo el colectivo de autores determinó que el nombre del hueso que forma parte de la articulación de la**

rodilla es el señalado en letras azules (Fémur)



2. Rodillas Valgas o en “X”: En estas deformidades a nivel estructural se presenta una sobrecarga en los meniscos externos, **los músculos aductores (Aductor mayor, mediano y menor, recto interno y pectíneo) están acortados y los abductores (Glúteos mayor, medio y menor, piramidal, tensor de la fascia lata) están distendidos**. La línea de sustentación pasa por fuera de las rodillas y los ligamentos colaterales internos

se encuentran distendidos y debilitados.



3. Es importante señalar **que esta deformación (rodillas valgas)** en los niños debe velarse con cuidado, porque a pesar que muchas veces evolucionan satisfactoriamente, en otros casos se mantiene o empeora, **cuando realizamos examen físico siempre que el espacio intercondilar no supere los 5 centímetros debe considerarse un índice patológico**, esta enfermedad está asociada con la ocurrencia de pies planos, por lo que debemos analizar, además, este segmento para incidir de forma integral en la rehabilitación. Además se podrá apoyar la rehabilitación con el tratamiento ortopédico y se recurre al quirúrgico sólo cuando se fracasa con el empleo de los métodos precedentes.

4. Rodillas Varas o en “()”: se presenta una sobrecarga sobre los meniscos internos, **los aductores se distienden (Aductor mayor, mediano y menor, recto interno y pectíneo) y los abductores (Glúteos mayor, medio y menor, piramidal, tensor de la fascia lata) se acortan** al igual que los ligamentos colaterales externos, la línea de sustentación pasa por dentro de las rodillas.

Según Hernandez Corvo, (1987), Valls Pérez et al, (2005) se tuvo en cuenta el origen e inserción de cada uno de los grupos musculares que intervienen en cada uno de los movimientos estudiados, así como la musculatura agonista o motor primaria y la musculatura antagonista para cada uno de los movimientos.

En el Libro “**Ejercicios Físicos y Rehabilitación Tomo I**” de un Colectivo de Autores se plantean ejercicios para la corrección de las rodillas valgas y las rodillas varas, en particular en el caso de las rodillas valgas hay un ejercicio que a criterio teórico de los autores de esta investigación no permite corregir dicha deformidad sino que la agravaría y estaría en completa contradicción con los músculos afectados según los autores de dicha bibliografía:



a) Ejercicio de forma pasiva



b) Ejercicio de forma activa

PI: Sentado con las rodillas flexionadas y plantas de los pies unidas, tratar de separar las rodillas hasta llevarlas al suelo o hasta el máximo de sus posibilidades.(También se le conoce de forma común como “Mariposa”)

En nuestro análisis teórico para fundamentar lo planteado anteriormente tomamos en cuenta que el ejercicio anterior se realiza para estirar o distender los **músculos aductores**, sin embargo los autores de la bibliografía refieren que en la Rodillas Valgas los **músculos aductores están distendidos. ¿Cómo vamos a distender o elongar más los músculos que ya están de esa forma?**

Según nuestro criterio de la musculatura acortada y distendida el ejercicio sí cumpliría una función correctora de la deformidad.

Conclusiones

1. Tomando como referente teórico que la kinesiología es una ciencia que utiliza como fuente para su desarrollo, los conocimientos de la anatomía, la biomecánica, la neurología y la fisiología, además de los principales logros y dificultades analizadas en el Colectivo de Asignatura es que se realizó un análisis detallado con un enfoque interdisciplinario de las contradicciones existentes en la bibliografía básica de la asignatura para su posterior corrección y perfeccionamiento y así poder contribuir al mejoramiento del proceso de enseñanza-aprendizaje.
2. Todas las correcciones hechas también forman parte de la actualización de la página Web:”Kinesioteraweb” que se diseñó para la asignatura Kinesioterapia en la EIEFD.

LOS JUEGOS MOTRICES ADAPTADOS EN LA TERAPIA OCUPACIONAL PARA LA REHABILITACIÓN PSICOMOTRÍZ DE NIÑOS (AS) CON PARÁLISIS CEREBRAL EN LAS ESCUELAS ESPECIALES DE TRASTORNOS SEVEROS DE LA COMUNICACIÓN DE LA HABANA.

Autora: MsC. Juana Luisa Yaniz Zanetti

RESUMEN

En la presente investigación aparece elaborado un sistema de juegos motrices adaptados para la Rehabilitación Psicomotriz de niños (as) que presentan Parálisis Cerebral, con el propósito de ser aplicados como alternativa de trabajo en las actividades de Terapia Ocupacional de las Escuelas Especiales de Trastornos Severos de la Comunicación “Miguel Basilio Díaz Santamaría”, del municipio Cerro y “Manuel Ascunce Domenech”, del municipio de Arroyo Naranjo en la Provincia La Habana.

A partir del análisis de las necesidades educativas especiales en las áreas de desarrollo psicomotriz de estos niños (as), las encuestas aplicadas al personal docente y las entrevistas a especialistas, se elaboró un sistema de juegos motrices adaptados, el cual obedece a la necesidad pedagógica de orientar al personal docente sobre cómo estimular las áreas del desarrollo psicomotriz mediante la Terapia Ocupacional con actividades lúdicas, teniendo en cuenta su importancia y valor formativo educativo para enfrentar las necesidades educativas de estos niños (as), contribuyendo a elevar la preparación para los A.V.D., su inclusión social y mejorar su calidad de vida.

INTRODUCCIÓN

La escuela como centro de acción pedagógica, debe estar “abierta a la diversidad” y adaptarse a las particularidades y necesidades de sus alumnos, empleando métodos y estrategias en función del desarrollo integral de los educandos, para lo cual se deben buscar, seleccionar y transformar acciones que repercutan favorablemente en el desarrollo psicomotor y en la preparación para las actividades de la vida diaria, facilitar la independencia y autonomía para ayudar en el proceso de **inclusión** en su grupo social, todo lo cual le ofrece el apoyo necesario para la satisfacción de sus necesidades educativas especiales. Para lograr este propósito, es importante garantizar que los educadores que atienden a los niños con necesidades educativas especiales y en el caso que nos ocupa, los de las Escuelas Especiales de Trastornos Severos de la Comunicación estén cada día mejor preparados a fin de poder satisfacer la diversidad de las necesidades que demandan estos niños (as)

La Terapia Ocupacional es una de las alternativas terapéuticas que hace uso de actividades con la intención de conservar y devolver la mayor calidad de vida a personas que por diferentes razones puedan haberla perdido, o sea, consigue su autovalidismo en general, confianza en sí mismo, mayor nivel de independencia y preparación para las actividades de la vida diaria. Para lograr este objetivo, debe analizarse al paciente desde un punto de vista holístico, con el propósito de conocer las necesidades, intereses y potencialidades que posee.

El éxito en la aplicación de esta terapia depende de la creatividad en la búsqueda de actividades apropiadas para el proceso terapéutico de acuerdo con las particularidades, evaluando cuáles son las actividades que mejor se adaptan a los intereses de quienes van a protagonizar el proceso de rehabilitación, por lo que se trata de un proceso con metas, objetivos muy claros, una metodología y evaluación definidas.

El valor pedagógico del juego, los enfoques actuales sobre cómo desarrollar la terapia ocupacional en niños en edad escolar fueron revisados de manera exhaustiva en la bibliografía y mediante las consultas a especialistas del contexto hospitalario, además, en los diagnósticos iniciales del objeto de estudio se aprecian los antecedentes de trabajo en el tratamiento y aplicación de la Terapia Ocupacional como alternativa terapéutica en los centros de Rehabilitación Física y Policlínicos Comunitarios, adscriptos al Ministerio de Salud Pública, que emplean diferentes métodos y procedimientos, incluyendo el ejercicio físico aun sin el uso de programas, ni orientaciones metodológicas que puedan facilitar su aplicación y servir de referentes a otros especialistas. En ningún caso la literatura revisada refiere la aplicación del juego con enfoque rehabilitador y motivacional en sus sesiones de trabajo, a pesar de la importancia que estas actividades revisten en el desarrollo de habilidades y capacidades motrices, mentales, sociales, afectivas y emocionales en los niños que presentan estas afectaciones.

A partir de este estudio en el subsistema de educación especial y, en particular el de trastornos severos de la comunicación, se ha introducido la terapia ocupacional mediante juegos motrices, teniendo en cuenta las adaptaciones y modificaciones necesarias: materiales a utilizar, reglas, formas de organización y objetivos, como un medio eficaz para la atención terapéutica de los alumnos con trastornos severos de la comunicación, conociendo que estas escuelas requieren de un soporte profesional especializado para desarrollar esta actividad, el cual no posee documentos con base de orientación metodológica para el trabajo de la terapia ocupacional con los niños (as) que presentan parálisis cerebral asociada a diferentes alteraciones motrices, lo que constituye la situación problemática de este trabajo investigativo y la cual genera diferentes interrogantes entre las que se encuentra la que constituye el problema científico a investigar:

PROBLEMA CIENTIFICO

¿Cómo orientar metodológicamente al personal docente para la rehabilitación psicomotriz de los niños (as) con Parálisis Cerebral en la Terapia Ocupacional en

las Escuelas Especiales de Trastornos Severos de la Comunicación de La Habana?

OBJETIVO GENERAL

- ❖ Determinar los tipos de juegos para la terapia ocupacional que satisfacen la necesidad de rehabilitación psicomotriz de los niños (as) con Parálisis Cerebral de las Escuelas Especiales de Trastornos Severos de la Comunicación de La Habana.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Realizar un diagnóstico inicial en el contexto escolar.
- ✓ Seleccionar los tipos de juegos motrices y sus adaptaciones para trabajar la Terapia Ocupacional.
- ✓ Establecer las indicaciones metodológicas de los juegos motrices adaptados para la intervención rehabilitadora en la Terapia Ocupacional de los niños (as) con Parálisis Cerebral.

Preguntas Científicas

- ❖ ¿Existe soporte profesional y teórico-metodológico para introducir los juegos adaptados en la terapia ocupacional?
- ❖ ¿Cuáles son las características psicomotrices de los niños (as) con Parálisis Cerebral en las Escuelas Especiales de Trastornos Severos de la Comunicación de La Habana?
- ❖ ¿Qué juegos motrices adaptados deben emplearse en las actividades de Terapia Ocupacional para lograr la rehabilitación psicomotriz de estos niños (as)?
- ❖ ¿Cómo deben ser trabajados metodológicamente los juegos motrices adaptados?

La actual investigación presenta las siguientes contribuciones:

Teórica: La investigación propicia el conocimiento y dominio de los fundamentos teórico-metodológicos de la terapia ocupacional con el propósito de brindar una mejor atención a los niños (as) con Parálisis Cerebral en el área psicomotriz, contribuyendo a lograr una adecuada rehabilitación en las diferentes afectaciones motrices que presentan, mejorar el grado de independencia, autovalidismo, confianza en sí mismo, estado emocional, lo que propicia una mejor calidad de vida y una adecuada preparación para la inclusión al contexto social.

Práctica: Se elaboran juegos motrices adaptados para trabajar la Terapia Ocupacional en niños (as) con Parálisis Cerebral de las Escuelas Especiales de Trastornos Severos de la Comunicación de La Habana.

Orienta al personal docente de estas escuelas, acerca del trabajo de la Terapia Ocupacional de manera metodológica con estos niños (as).

Social: Brinda la posibilidad de que estos niños y niñas puedan realizar de manera independiente las actividades de la vida diaria a partir de sus potencialidades, favoreciendo mejor desempeño funcional y mejor preparación en el proceso de inclusión social.

NOVEDAD CIENTÍFICA: La elaboración y aplicación de la propuesta de juegos motrices adaptados para la rehabilitación de las alteraciones psicomotrices que presentan estos niños provocadas por la parálisis cerebral con el propósito de emplearse como alternativa terapéutica en las sesiones de terapia ocupacional en las escuelas especiales de trastornos de la comunicación de La Habana, contribuye a elevar el nivel de preparación teórica y práctica de los docentes que laboran en estas instituciones educativas, garantizando la atención a las demandas educativas en estas áreas del desarrollo motriz que requieren los educandos de manera multidisciplinaria, con un enfoque científico, holístico y humanista.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Existen múltiples definiciones de Terapia Ocupacional dadas por diferentes autores según la revisión bibliográfica.

- ❖ **Asociación Americana de Terapia Ocupacional (1986)...** Es la utilización terapéutica de las actividades de autocuidado, trabajo y lúdicas para incrementar la función independiente, mejorar el desarrollo y prevenir la discapacidad. Puede incluir la adaptación de las tareas o el ambiente para lograr la máxima independencia y mejorar la calidad de vida.
- ❖ **George Edward Barton (1917)...** La ciencia que enseña y estimula al enfermo cómo realizar el trabajo que le proporcionará energías y cómo, utilizando actividades, se obtiene un efecto terapéutico beneficioso.
- ❖ **Kielhofner (1995)...** La implicación de los seres humanos en actividades productivas, juegos, actividades lúdicas y de la vida diaria, genera y mantiene cambios en las capacidades del individuo. De esta forma el comportamiento ocupacional contribuye a la organización y desarrollo de las estructuras físicas y al desarrollo psicológico, afectivo y social.

Estas definiciones aportan elementos importantes sobre el objetivo y utilización de la Terapia Ocupacional como alternativa terapéutica en la rehabilitación de niños que presentan trastornos severos de la comunicación enmarcados en las alteraciones motrices derivadas de la Parálisis Cerebral.

Consideramos que las definiciones dadas por la Asociación Americana de Terapia Ocupacional (1986) y por Kielhofner (1995), abarcan de manera conceptual y clara, los objetivos y propósitos que persigue la aplicación de esta técnica dada su condición terapéutica con niños (as) con necesidades educativas especiales y fundamentalmente, con la utilización del juego por los valores que en sí mismo

encierra; se obtienen resultados positivos con estos niños (as), pues con la adaptación de actividades, se favorece y promueve la participación e integración social, mejoran o recuperan habilidades y capacidades, el desempeño de actividades en la vida diaria (A.V.D.), así como las funciones corporales y psicológicas, contribuyendo a mejorar su calidad de vida.

La Terapia Ocupacional como técnica rehabilitadora.

Como disciplina la Terapia Ocupacional se compromete con la acción de lograr conseguir la aplicación de técnicas y estrategias de intervención que les permitan a las personas afectadas por una enfermedad, asumir roles ocupacionales personalmente significativos y socialmente valorados, potenciar la creación de espacios ocupacionales donde pueda experimentar el logro y la competencia personal, así como aumentar o mantener su mayor nivel de independencia posible, teniendo en cuenta los distintos campos de aplicación y las necesidades especiales que requiera.

Esta modalidad de terapia incluye la evaluación mediante la observación clínica estructurada, la aplicación de pruebas específicas de evaluación seleccionadas con el propósito de precisar la implicación de las anomalías motoras, preceptuales, sensoriales, cognitivas y sociales; al mismo tiempo, trata de averiguar qué puede impedir el normal desenvolvimiento de estas personas.

A partir de esta evaluación, los especialistas en terapia ocupacional, diseñan el plan de intervención con la finalidad de mantener y/o mejorar las capacidades necesarias para desempeñar las actividades de la vida diaria, incluyendo la interacción social con otras personas y el entorno, sobre la base de los intereses de la persona que necesita ayuda, y articulada sobre una planificación. En este trabajo coordinado e interdisciplinario participan diferentes profesionales en la obtención de resultados provisorios. Asimismo es necesario tener en cuenta para el diseño del plan otros aspectos que forman parte de la tecnología de la

rehabilitación como son las adaptaciones y modificaciones en la utilización de ayudas técnicas y dispositivos para incrementar la funcionalidad del individuo con discapacidad. Por lo que el especialista es el responsable de planificar y ejecutar un programa variado de actividades terapéuticas. La valoración es básica para planificar el enfoque terapéutico. Esta puede ser cualitativa o cuantitativa. Sirve para identificar las conductas motrices asociadas a la lesión cerebral y es una forma de demostrar los efectos de la intervención terapéutica, siempre que se observe el siguiente proceso de trabajo: evaluación – objetivos – tipo de atención.

El tratamiento rehabilitador con terapia ocupacional es realizado en forma individual o grupal, en dependencia de las necesidades de la persona y los objetivos que se persigan. El recurso más adecuado dependerá de variables como: tipo de afectación, tipo de tratamiento (cuáles y cuántos) demanda y el apoyo familiar y social del necesitado. Los resultados de la aplicación del tratamiento de esta modalidad terapéutica dependerán del nivel de motivación del paciente y del apoyo de sus familiares en relación con los objetivos de independencia.

La aplicación de la terapia ocupacional, como técnica rehabilitadora facilitará el mejoramiento de habilidades y destrezas que le permitan la adquisición de la escritura y el control muscular, manual y postural, el desarrollo y mejora general del niño (a), para lo cual el rehabilitador, previa coordinación con el equipo multidisciplinario integrado por el maestro, psicólogo, logopeda y familia, realiza el diseño y manejo de las adaptaciones según las necesidades educativas e intereses de estos alumnos.

Los avances producidos en los últimos años en el campo de ayudas técnicas, favorecen que este planteamiento pueda ser llevado a la práctica, son elementos que tras un entrenamiento, ayudan a los niños (as) a realizar funciones que pueden hacer solos sobre todo por su espasticidad, con las adaptaciones y modificaciones de los dispositivos que facilitan funciones. El tratamiento debe

centrarse en las áreas que realmente pueden mejorar e intentar potenciar lo que el niño puede hacer y ayudar en lo posible a mejorar lo que tiene afectado.

Considerando estas características y desde este enfoque, entendemos que la terapia ocupacional, constituye un método terapéutico eficaz para la rehabilitación, ya que promueve el desarrollo, mantenimiento y recuperación de las capacidades, destrezas o aptitudes de un individuo que presenta alguna discapacidad, a partir de un análisis previo de las capacidades, mecanismos o funciones psicológicas y corporales implicadas en la realización de determinada actividad, siendo posible utilizarla como tratamiento. Así pueden ser seleccionadas determinadas actividades, persiguiendo objetivos concretos, ligados a la restauración o recuperación además de aspectos psicológicos, emocionales y por consiguiente, una mejora de la calidad de vida del individuo.

METODOS Y PROCEDIMIENTOS

La presente investigación sigue una Metodología de diseño y evaluación partiendo de un estudio previo, la elaboración de los juegos motrices y sus adaptaciones, así como la evaluación preliminar de los resultados en su aplicación. Para la fundamentación teórica y metodológica del objeto de estudio que se investiga, se utilizaron métodos teóricos, empíricos y estadísticos.

Métodos Teóricos

- ❖ **Análisis - Síntesis:** Para identificar las conductas motrices asociadas al diagnóstico clínico.
- ❖ **Histórico - Lógico:** Fundamentación teórica del tema que se investiga.
- ❖ **Modelación:** Para modelar los juegos motrices y sus adaptaciones.
- ❖ **Análisis documental:** Conformar los indicadores del desarrollo psicomotriz a niños(as) con parálisis cerebral.

Métodos Empíricos e Instrumentos

- ❖ **Observación Estructurada:** Controlar las n.e.e de los niños (as) en el área psicomotriz a partir de una guía (**prueba de diagnóstico**), con el propósito de establecer la estrategia rehabilitadora para el desarrollo de las capacidades funcionales de estos alumnos
- ❖ **Encuesta:** Se le aplicó al personal docente que trabaja en las escuelas especiales con niños con trastornos severos, con el objetivo de obtener valoraciones a cerca de la necesidad de la aplicación de esta terapia rehabilitadora.
- ❖ **Entrevista:** Se le realizó al personal especializado que trabajan en el MINSAP, para obtener valoraciones a cerca de los beneficios de esta terapia rehabilitadora y los tipos de juegos que se pueden emplear para el trabajo de estos niños y niñas. .

Método Estadístico

- ❖ Con el Análisis Porcentual para procesar la información, fue suficiente la utilización de porcentajes.

Muestra de la Investigación

A partir de los objetivos planteados para la realización de esta investigación, fue seleccionada una muestra de 25 niños que presentan Parálisis Cerebral asociados a diferentes alteraciones motrices, pertenecientes a la población de las escuelas especiales de trastornos severos de la comunicación “Miguel Basilio Díaz” en el municipio Cerro y “Manuel Ascunce” en el municipio de Arroyo Naranjo de la Ciudad de La Habana.

- 15 especialistas del Ministerio de Salud Pública entrevistados
- 5 profesores de Educación Física (Licenciados)

- 12 logopedas (Licenciadas en Defectología) y Máster en Educación Especial)
- 3 psicopedagogas (Licenciadas en Psicología)
- 5 maestros de aula (Licenciadas en Educación Especial)

CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA

Total de muestra: 25 niños (as)

Afectaciones Motrices	Hembras	Varones
- Hemiparesia Izquierda	3	3
- Hemiparesia Derecha	2	2
- Cuadriparesia Espástica	3	3
- Ataxia Cerebelosa	2	2
- Atetosis	1	2
- Disartria	1	1
TOTAL	12	13

ANÁLISIS Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS.

PRUEBAS diagnóstico (FINALES)

En cuanto a su orientación en el espacio se observó en los resultados de esta prueba que el 20% fue evaluados de R y el 32% evaluados de M y el 48% de B. Al analizar los resultados se aprecia que los estudiantes han mejorado las dificultades que presentaban con la orientación espacial.

En el equilibrio estático se pudo observar que el 16% fueron categorizados de R, con un 40% de M y un 44% de B por lo que se reafirma que estos alumnos han mejorado la estabilidad en el equilibrio.

En el equilibrio dinámico se apreció que 12 alumnos lo realizaron bien para un 48%, 5 alumnos lo realizaron regular para un 20% y 8 lo realizaron mal para un 32%. Por lo que se puede constatar que la muestra seleccionada ha logrado mejorar en el equilibrio con desplazamiento en habilidades sencillas.

En la prueba de Coordinación Dinámica General. observamos la mejoría en la coordinación de las piernas y los brazos a través de los siguientes resultados; 14 alumnos obtuvieron categoría de B para un 56%, 4 estudiantes categoría de R para un 16% y 7 alumnos categoría de M para un 28%

Se aprecian avances en la marcha (mantención de la postura) en la prueba de Desplazamiento y marcha 13 alumnos fueron categorizados de regular para un 52% y 7 de mal para un 28%, solamente fueron evaluados de bien 5 niños para un 20 %

En la prueba de **Saltos** los educandos presentaron logros al realizar saltos en área limitada por lo que 14 alumnos fueron evaluados de mal para un 56%, solo 3 se evaluaron de regular alcanzando un 12% y únicamente 8 realizaron el salto de forma correcta para un 32%.

En los resultados de la prueba de **Conducción**, se aprecia que 11 alumnos fueron evaluados de B para un 44%, 6 de R para un 24 % y 9 de M para un 36 %, por lo

que se puede afirmar mayor dominio del balón y coordinación de los movimientos complejos con fines determinados.

Como se puede apreciar, al evaluar los resultados de la prueba de **Coordinación viso motriz**, de los 25 sujetos 11 respondieron a la categoría de B lo que representó un 44% de los aprobados en esta prueba. El 20% correspondió a la categoría de R y el 36% a la categoría de M. Los estudiantes lograron realizar la actividad correctamente sin presentar dificultad en la coordinación y precisión al lanzar.

En esta prueba de **Coordinación viso manual**, podemos observar que el 36 % de los alumnos se encuentran categorizados de B, el 24 % de R y un 40% de M por lo que podemos apreciar que han mejorado la realización de las actividades de la motricidad fina.

Con la aplicación de los juegos motrices en las diferentes secciones de tratamiento de terapia ocupacional se han podido constatar los siguientes resultados en los niños y niñas:

- Mejoramiento de habilidades y capacidades no adquiridas por el niño o niña, teniendo en cuenta sus dificultades motrices.
- Propician un estado emocional favorable logrando el interés y motivación en las actividades de rehabilitación.
- Mejoramiento de los procesos cognoscitivos tales como:
- Memoria, percepción, atención Mejoramiento de la coordinación dinámica general y equilibrio (estático y dinámico)
- Fortalecimiento de los diferentes grupos musculares afectados.
- Contribuyen al mejoramiento de la motricidad fina, gruesa, coordinación viso manual y viso motriz.
- Permiten a los niños o niñas una mejor orientación en el espacio y corregir patrones de postura.

- Contribuyen a la formación de valores, sentimientos y amor a la patria, solidaridad, etc.
- Conocimiento e identificación con las nuevas transformaciones de los programas educativos.
- Instauración de hábitos y patrones educativos.
- Posibilitan a los alumnos a través de los juegos tener una vinculación con otras asignaturas básicas que se impacten en el subsistema educacional.
- Logran elevar los niveles de independencia (autovalidismo)
- Mejoran el desarrollo y funcionamiento de las actividades de la vida diaria (vestirse, comer, peinarse, bañarse, etc.).

De acuerdo con los resultados obtenidos de la validación en la aplicación de los juegos motrices adaptados, en los niños (as) con parálisis cerebral asociada a diferentes alteraciones motrices, los cuales contribuyen al mejoramiento y desarrollo de habilidades y capacidades se decidió que los juegos elaborados constituyen una base de orientación metodológica al personal docente para trabajar la terapia ocupacional en la rehabilitación psicomotriz en las escuelas de trastorno severo de la comunicación en la Ciudad de la Habana, lo que deberá ser objeto de estudio en una etapa posterior.

La encuesta aplicada al personal que labora en las Escuelas Especiales de niños con trastornos severos en la comunicación revelan los siguientes datos:

En cuanto al **perfil profesional**, 5 son maestros de Educación Física para un 20%, 3 son Psicopedagogos para un 12%, 12 logopedas para un 48% y 5 maestros de aula para un 20%, para un total de 25 encuestados para un 100%, observándose que la totalidad del personal encuestado presenta idoneidad para el trabajo con este tipo de niños y niñas.

En lo que se refiere a los años de **experiencia laboral**, acumulan de 15 a 20 años de experiencia 5 encuestados para un 20%, de 10 a 15 años 12 encuestados para

un 48% y de 5 a 10 años 8 para un 32%, apreciándose que la gran mayoría presenta experiencia en el trabajo con estos niños y niñas.

En lo referente al **nivel de escolaridad** alcanzado 20 son licenciados para un 80%, 3 son master para un 12% y 2 han alcanzado el título de doctorado para un 8%, indicando que tiene la preparación para ser aportes pedagógicos con calidad suficiente.

En el aspecto del **conocimiento acerca de la terapia ocupacional** de 25 encuestados, 17 desconocen el significado de esta terapia para un 68%, 3 la conocen en parte para un 12% y solamente 5 dominan el significado de la misma

para un 20% por lo que los resultados arrojan que existe desconocimiento por parte del personal que trabaja en las escuelas especiales con niños de trastornos severos en la comunicación de La Ciudad de la Habana acerca de la terapia ocupacional.

Sobre la existencia de **documentos normativos metodológicos** según datos aportados por los encuestados 17 respondieron que no existen documentos para el trabajo de la terapia ocupacional en niños que presentan alteraciones motrices en las escuelas especiales de trastornos severos de la comunicación de Ciudad de la Habana para un 68% y 8 respondieron que desconocen de la existencia del documento para un 32%, por lo que los resultados demuestran que no existen documentos que oriente el trabajo de la terapia ocupacional con niño con parálisis cerebral, lo que fundamenta el propósito de esta investigación

Las informaciones obtenidas en las entrevistas al personal de salud que trabajan en los diferentes centros de rehabilitación física revelan los siguientes resultados:

5 de los entrevistados son técnicos medios en fisioterapia que oscilan entre los 5 y 10 años de experiencia para un 33,3 %, 5 son licenciados en cultura física y oscilan entre los 10 y 15 años de experiencia para un 33,3% y 5 son licenciados en Defectología teniendo entre los 15 y 20 años de experiencia laboral para un

33,3%, con un total de 15 entrevistados, reflejando que poseen el nivel de preparación profesional para aportar una preparación confiable.

Sobre la aplicación del juego con enfoque rehabilitador en las sesiones de trabajo de terapia ocupacional con niños, los 15 entrevistados respondieron quien no lo aplica para un 100%, lo que demuestra que en el contexto hospitalario no se trabaja la terapia ocupacional en actividades lúdicas.

El 100% de los entrevistados respondieron afirmativamente en cuanto a la importancia de utilizar juegos motrices como vía de motivación en la terapia ocupacional con niños que presentan parálisis cerebral, ya que favorece el desarrollo de habilidades y capacidades, estado psicológico mejorando su calidad de vida.

Sobre los tipos de juegos que favorecen el desarrollo psicomotor de estos niños y niñas en las actividades de terapia ocupacional el 100% de los entrevistados señalaron lo siguiente.

Juegos de coordinación (fina y gruesa)

Rompecabezas

Uso de la plastilina

Juegos de roles

Actividades manuales

Propuesta

Tomando en consideración los resultados del diagnóstico y los basamentos teóricos analizados se presenta la propuesta de juegos motrices adaptados en la terapia ocupacional para la rehabilitación psicomotriz de niños(as) con parálisis cerebral

Juegos de motricidad Gruesa

♦ **Nombre:** “Tierra, mar”.

Objetivos: Mejorar la concentración de la atención.

Mejorar la orientación espacial.

Mejorar la fuerza de pierna.

Materiales: tiza azul y roja.

Organización: Formados en filas.

Desarrollo: Consiste en dibujar una línea recta en el suelo y se asigna de un lado mar y el otro tierra, con diferente color. Los alumnos se colocarán en fila, agarrado de la mano y cuando el profesor diga “mar” saltarán al lado de

mar, cada vez que repitan la frase se realiza la misma acción, al igual que cuando digan tierra.

Reglas: Deben esperar la indicación para realizar el salto.

♦ **Nombre:** “ Lleguemos a la meta”.

Objetivos: Mejorar el equilibrio estático.

Desarrollar la concentración de la atención.

Mejorar la motricidad fina y gruesa.

Trabajar la orientación espacial.

Trabajar la coordinación viso – motriz.

Materiales: Colchón, pizarra, tizas, bolos, itinerario.

Organización: Se colocan dos alumnos arrodillados en el colchón, frente al mismo se colocan cinco bolos separados entre si y a una distancia de 2 metros una pizarra con un itinerario.

Desarrollo: A la orden de inicio previamente arrodillados en el colchón deben incorporarse y caminar al frente bordeando los obstáculos luego dirigirse a la pizarra a realizar con la tiza el recorrido del itinerario.

Reglas: Deben caminar bordeando los obstáculos.

Deben realizar el recorrido del itinerario siguiendo los puntos.

♦ **Nombre:** “Derribar el enemigo”

Objetivos: Mejorar la coordinación óculo manual.

Mejorar la precisión en los lanzamientos.

Desarrollar la concentración de la atención.

Fomentar el amor a la patria.

Materiales: Pelotas, pomitos plásticos recuperables.

Organización: En parejas detrás de una línea se situará frente a la misma 5 pomitos plásticos desechables.

Desarrollo: A la indicación del profesor el alumno debe lanzar la pelota, tratando de derribar los pomitos.

Reglas: Deben derribar como mínimo 2 pomitos.

Deben esperar para realizar la actividad la indicación del profesor

Nombre: “Lanza y encesta”.

Objetivos: Mejorar la coordinación viso-manual.

Desarrollar el lanzamiento con precisión.

Mejorar el equilibrio dinámico.

Mejorar la motricidad fina.

Materiales:

- Pelotas de papel de diferentes tamaños
- Cajas de cartón grande
- Aros de tamaño mediano

Organización: En parejas detrás de una línea. A cada lado de los alumnos situar un aro con pelotas de papel de diferentes tamaños, en el extremo opuesto y a una distancia no mayor de cuatro metros colocar una caja de cartón grande.

Desarrollo: A la señal de inicio los alumnos tomarán pelotas del aro y lanzarán tratando de encestar en la caja. Luego caminarán al frente por sobre una línea hasta llegar a la caja, debiendo sacar las pelotas encestandas y regresarlas al aro.

Reglas: Tratar de encestar y recoger el mayor número de pelotas.

Adaptaciones:

- Para los alumnos con mayor afectación matriz, reducir la distancia para disminuir el esfuerzo.
- Lanzar y recoger la pelota con el brazo más diestro.
- Colocar la caja en forma inclinada hacia el frente para lograr más aciertos en el lanzamiento.
- Al caminar por sobre la línea lo harán con ayuda de otro niño.

Nombre: “Pedaleando, fortalezco mis piernas”.

Objetivos: Fortalecer piernas y pies

Mejorar la coordinación dinámica general

Mejorar la motricidad fina

Corregir patrones de postura y marcha

Mejorar el equilibrio dinámico

Materiales:

- Bicicletas pequeñas
- Alfombras con huellas marcadas
- Carritos de madera
- Mesas
- Sillas

Organización: En parejas montados en las bicicletas, a una distancia de tres metros situar la alfombra y al final de esta una mesa con una silla.

Desarrollo: A la señal avanzar pedaleando hasta la alfombra, luego caminar por la alfombra con movimientos coordinados hasta llegar a la mesa y sentados hacer movimientos al frente y atrás con el carrito (flexión y extensión del brazo)

Reglas: Realizar el movimiento de pedaleo sin llegar a la fatiga.

Realizar la flexión y extensión con el brazo que presenta limitación.

Adaptaciones:

Los alumnos con marcada afectación motriz, realizar el movimiento de pedales en el colchón.

- Situarle la alfombra por entre las paralelas para que lo realicen con agarre.

Nombre: “ Subiendo al sonajero”.

Objetivos: Mejorar la coordinación dinámica general

Desarrollar la percepción

Fortalecimiento de miembros inferiores y superiores

Materiales:

- Espalderas
- Colchón
- Sonajeros
- Hilo de estambre

Organización: En parejas acostados boca abajo en el colchón, el cual estará ubicado debajo de la espaldera. En el quinto peldaño de esta, situar un sonajero colgado.

Desarrollo: A la señal del profesor, los alumnos deben realizar el movimiento de elevación de piernas de forma alterna, tratando de tocar con el pie el sonajero y regresar a la posición inicial.

Reglas: El movimiento de pedaleo debe realizarse alternando las piernas.

Las piernas deben estar extendidas.

Adaptaciones:

Para los alumnos con mayor dificultad motriz.

Realizar el movimiento de pierna con ayuda del terapeuta, colocándole bolsitas de arena en la pierna que queda en apoyo.

Nombre: “ Lanza y atrapa”.

Objetivos: Mejorar la coordinación dinámica general

Mejorar la fuerza de brazos

Mejorar la coordinación viso-motriz

Materiales:

- Pelotas medicinales
- Aros grandes

Organización: En hileras una frente a otra parados dentro de un aro.

Desarrollo: A la señal de inicio, el primer alumno de cada equipo lanza la pelota con dos manos al primer alumno que está situado frente y a cinco metros este debe atraparla y luego lanzarla al siguiente. Según vayan realizando la actividad se incorporan al final del equipo.

Reglas: Situar dentro del aro.

El lanzamiento y el recibo deben realizarse con dos manos.

Adaptaciones:

- Para los alumnos con afectación disminuir la distancia a tres metros y colocarlo con una pareja que presente similar afectación.
- El traslado al final de sus equipos lo harán con ayuda de otro niño.

Nombre: “ Saltando y ordenando figuras”.

Objetivos: Mejorar la coordinación dinámica general

Mejorar fuerza de piernas

Mejorar la coordinación viso-motriz

Mejorar atención y percepción visual

Vinculación ínter materias

Materiales: Aros grandes, Escaleras con descanso, colchón, Fichas con figuras geométricas

Organización: En parejas.

Desarrollo: A la señal de inicio los alumnos deben subir y bajar las escaleras situándose en el primer escalón, de ahí saltar al aro que se encuentra en el colchón. Frente a este situar otro aro con fichas de figuras geométricas de diferentes tamaños, forma y color las cuales debe ordenar.

Reglas: La caída debe ser con ambas piernas y dentro del aro.

Ordenar las figuras según forma, tamaño y color.

Adaptaciones: Los alumnos con marcada afectación motriz, llegarán al aro sin saltar, por lo que deben situarse más cerca de la escalera.

- Recibir ayuda del terapeuta para el ordenamiento de las figuras.

Juegos de Motricidad Fina

- ♦ **Nombre :** “Soy un escultor”.

Objetivos: Estimular la creatividad y la imaginación.

Mejorar la espasticidad.

Desarrollar la autoestima.

Conocer el medio que lo rodea.

Mejorar motricidad fina.

Organización: Sentados alrededor de la mesa.

Desarrollo: Sentados alrededor de la mesa, uno frente al otro realizar diferentes modelados con la plastilina según la creatividad del niño.

Regla: Realizar el trabajo manual encima del tablero.

- ♦ **Nombre:** “Preparemos una fiesta”

Objetivos: Mejorar la motricidad fina.

Mejorar la coordinación óculo manual.

Desarrollar la creatividad.

Materiales: Cartulina, papel de colores, goma de pegar, pinceles, tijeras, acuarela, crayola, hilo, reglas.

Organización: Sentados dispersos en el colchón.

Desarrollo: Sentados dispersos en el colchón deben confeccionar materiales alegóricos a una fiesta de cumpleaños según la creatividad de los alumnos.

Reglas: Los materiales que confeccionen deben ser alegóricos a fiestas

Nombre: “ Cuatro en línea”.

Objetivos: Trabajar la concentración de la atención.

Favorecer la coordinación de la motricidad fina.

Contribuir a la socialización.

Materiales: Tableros y fichas adaptadas.

Organización: Formar parejas una frente a otras, cada uno con fichas en su poder.

Desarrollo y reglas: El inicio del juego se realiza mediante sorteo y posteriormente van colocando la ficha en forma alterna, cada alumno tratará de colocar cuatro fichas en línea ya sea en sentido horizontal, vertical o diagonal, cuando esta sea completada obtiene un punto. El jugador oponente tratará de evitar que su adversario lo consiga, poniendo fichas que lo impida.

♦ **Nombre:** “Formando figuras”

Objetivos: - Desarrollar la coordinación óculo – manual.

- Desarrollar la concentración de la atención.

- Mejora la motricidad fina.

-Transmisión de conocimientos (reconocimiento de los

números naturales y figuras geométricas).

Organización: En parejas sentados alrededor de la mesa.

Materiales: hilo de estambre, agujas, tarjetas enumeradas, cronómetro.

Desarrollo: Sentados alrededor de la mesa uno frente al otro con la aguja previamente ensartada, los alumnos deben realizar el ensarte en el menor tiempo posible, siguiendo la secuencia lógica de los números formando figura según indique la tarjeta por el dorso.

Regla: - Los alumnos deben realizar el ensarte siguiendo la secuencia lógica de los números.

♦ **Nombre:** “ El argollín”.

Objetivos: Mejorar la motricidad fina.

Mejorar la coordinación dinámica general.

Mejorar la coordinación viso manual.

Desarrollar precisión.

Mejorar la coordinación viso – motriz.

Materiales: Vallas plásticas, soportes plásticos, argollas y varilla de madera.

Organización: Formados en hileras.

Desarrollo: Pasar por encima de las vallas alternado el movimiento de las piernas, al terminar esa actividad debe dirigirse hacia la mesa situada a una

distancia de 1 metro de la última valla e introducir las argollas una a una dentro de la varilla de madera.

Regla: Deben pasar la valla alternando el movimiento de las piernas.

Nombre: “ La alcancía”

Objetivos: Mejorar coordinación dinámica general.

Mejorar la motricidad fina.

Mejorar fuerza de piernas.

Mejorar coordinación óculo manual.

Materiales: Fichas de cartón, papel de colores y caja de cartón.

Organización: Formados en hileras.

Desarrollo y regla: Subir las escaleras modulares hasta el descanso, luego descender por la rampa, al finalizar se situará una caja de cartón en forma de alcancía donde debe introducir por la ranura una moneda.

♦ **Nombre:** “ A jugar con la pelota”

Objetivos: Mejorar la fuerza de piernas.

Mejorar la coordinación viso- motriz.

Mejorar la motricidad fina.

Mejorar la concentración de la atención.

Materiales: Pelotas medianas y láminas con el burro.

Organización :En pareja situados detrás de una línea de salida.

Desarrollo: Se le indica al alumno patear la pelota al frente hasta donde se encuentra la lámina con el burro, al llegar a esta el alumnos debe colocarle el rabo al burro.

Regla: No debe llegar al burro sin antes patear la pelota.

♦ **Nombre:** “ Yo hago mi pelota”.

Objetivos: Mejorar el equilibrio dinámico.

Mejorar la motricidad fina.

Mejorar la coordinación viso- motora.

Mejorar coordinación óculo manual.

Materiales: Viga de equilibrio.

Papel de periódico

Caja de cartón.

Organización: Formados en hileras.

Desarrollo: Comienzan la actividad por la viga de equilibrio con brazos laterales hasta llegar a la señal (banderita), donde se situará una caja de cartón con papel de periódico con el cual realizarán movimientos con la manos logrando formar pelotas de papel periódico.

Regla: Realizar la actividad en la viga de equilibrio con brazos laterales y vista al frente.

Nombre: “ En el Joven club”.

Objetivos: Mejorar el equilibrio dinámico

Mejorar la coordinación dinámica general

Preparación para el trabajo con las nuevas tecnologías (Batalla de Ideas)

Mejorar la motricidad fina (autovalidismo)

Materiales:

- Espalderas
- Colchones
- Teclados de computadoras

Organización: En parejas.

Desarrollo: A la señal de inicio los alumnos deben pararse en el colchón que estará situado debajo de la espaldera, subirla y bajarla de manera coordinada al regresar nuevamente al colchón, en cada extremo estarán ubicados los teclados de computadora donde deben realizar movimientos desordenados de los dedos.

Reglas: Subir y bajar la espaldera de manera coordinada.

Adaptaciones:

- Para los alumnos con mayor afectación motriz, utilizar plastilina para realizar el movimiento desordenado de los dedos (formar pelotas de diferentes tamaños)

Nombre: “ Esquiva y marca la silueta”.

Objetivos: Mejorar la motricidad fina Fortalecer piernas y pies

Mejorar la coordinación viso-motriz

Mejorar las dificultades en la lectura y los trastornos de la pronunciación

Mejorar la motricidad gruesa

Materiales:

- Conos plásticos de colores
- Siluetas de figuras en madera
- Hoja de papel
- Lápiz
- Tarjetero con palabras

Organización: Formados en hileras.

Desarrollo: El primero de cada hilera saldrá trotando y bordeará en zig-zag los conos, al final se situará un tarjetero con diferentes palabras que indican A.V.D. (correr, saltar, vestirse, bañarse, etc) tomarán una y la leerán en voz alta, seguidamente caminar por las paralelas y al final estará ubicada una mesa con una silla donde deben sentarse y marcar la silueta en la hoja de papel con la figura en madera que le corresponda.

Reglas: Bordes los conos en zig-zag.

Leer en voz alta la palabra que seleccionen.

Adaptaciones:

- Los alumnos con mayor afectación motriz y dificultades con la prensión, utilizar lápices adaptados para marcar la silueta de la figura con ayuda del terapeuta.

Nombre: “ Recolectando”.

Objetivos: Mejorar la atención

Mejorar la motricidad fina

Mejorar la coordinación viso-manual

Materiales:

- Bolitas plásticas
- Pomo plástico de detergente líquido recortado por la mitad

- Mesas
- Sillas
- Cesta de cartulina

Organización: Sentados alrededor de la mesa.

Desarrollo: A la señal de inicio deben sacar bolitas de la cesta e introducirlas en el pomo plástico lo más rápido posible.

Reglas: Hacer el movimiento de traslado de las bolitas lo más rápido posible.

Adaptaciones:

- Los alumnos con mayor afectación motriz deben utilizar las bolitas de plastilina o papel previamente confeccionadas.

Nombre: “Soy independiente “

Objetivos: Lograr independencia (autovalidismo)

Mejorar motricidad fina

Crear hábitos higiénicos

Trabajar la expresión oral y corporal

Desarrollar memoria y atención

Materiales: Espejos, cepillos de dientes, peines, jabones, tubos de desodorantes, pasta de dientes, colchón, mesa.

Organización: Acostados en el colchón. En cada uno de los extremos situar un espejo y una mesa con objetos de aseo personal.

Desarrollo: Se le indicará a los alumnos sacar objetos, el profesor preguntará ¿Para qué se utiliza? Según vaya seleccionándolos responder la pregunta y realizar la imitación del movimiento delante del espejo.

Regla: Según seleccionen el objeto, deben responder a la pregunta.

La imitación del movimiento debe ser delante del espejo.

Adaptación: Para los alumnos con marcada afectación motriz del lenguaje y poco autovalidismo, utilizar tarjetas donde aparezcan los objetos y que los señalen.

Nombre: “El cangrejo ahorrador”

Objetivos: Mejorar la coordinación dinámica general.

Fortalecer músculos afectados.

Mejorar motricidad fina

Contribuir a la formación de hábitos de ahorro de energía.

Desarrollar el autovalidismo.

Materiales: Colchón, adaptador de interruptor y toma corriente de la electricidad.

Organización: En parejas.

Desarrollo: A la señal de salida saldrán realizando cuadrupedia de espalda (cangrejo) hasta el final del colchón donde aparecerá situado el adaptador de

corriente con el cual debe realizar el movimiento de encendido y apagado, así como el conectar y desconectar, diciendo en voz alta la acción realizada.

Regla: Deben decir en voz alta la acción que están realizando según corresponda.

Adaptación: Los alumnos con mayor afectación motriz recibirán la ayuda del terapeuta, el cual debe sostenerle las manos para realizar la actividad con el adaptador de corriente.

Nombre: “ En el comedor”

Objetivos: Mejorar trastornos de la pronunciación.

Mejorar el autovalidismo

Desarrollar la memoria y la tensión

Mejorar motricidad fina

Trabajar hábitos y patrones educativos

Corregir postura.

Mejorar lateralidad

Materiales: cubiertos, (cucharas, tenedor, vaso , y platos), mesa , manteles

Organización: Sentados en parejas.

Desarrollo: Situar debidamente los cubiertos en la mesa, el terapeuta utilizando su creatividad, le indica que van a comer (ya sea comida o almuerzo), insistiendo en

la postura correcta al sentarse. Los alumnos realizan el movimiento y manipulación de cubiertos según oriente el terapeuta.

Regla: Tener en cuenta la dominación para la manipulación de los cubiertos.

El terapeuta al indicar el cubierto a utilizar debe insistir en que el alumno pronuncie el nombre.

Adoptar la postura correcta.

Adaptación: Para los alumnos con marcada afectación motriz colocar dispositivos o adaptadores a los cubiertos.

Nombre: “ Abriendo la puerta”

Objetivos: Mejorar movilidad y espasticidad

Mejorar motricidad fina

Desarrollar autovalidismo.

Materiales: Colchones, adaptadores de picaportes , mesa.

Organización: En parejas.

Desarrollo: A la señal de inicio realizarán en parejas volteretas al frente con apoyo de las manos en el colchón, al final de este estará situada una mesa

con el adaptador, el cual deben manipular rotando las manos con el movimiento de abrir y cerrar.

Regla: Las volteretas deben hacerla con apoyo de las manos.

Realizar el movimiento de rotación de manos.

Adaptación: Para los alumnos con marcada afectación motriz realizar volteretas laterales con agarres de piernas por parte del terapeuta y brazos extendidos. Realizar el movimiento del uso del picaporte sentados en el colchón después de haber realizado las volteretas.

Nombre: “Sacando punta “

Objetivos: Mejorar motricidad fina

Mejorar autovalidismo

Mejorar coordinación viso manual

Materiales: Lápices adaptados

Adaptador de sacapuntas

Organización: Sentados en parejas.

Desarrollo: A la señal de inicio los alumnos deben introducir el lápiz en el adaptador de sacapuntas que estará situado al borde de la mesa y realizar el movimiento de las manos tratando de lograr sacarle la punta a su lápiz.

Regla: Tratar de sacarle la punta al lápiz.

Adaptación: Para los alumnos con mayor afectación motriz y dificultades de prensión, realizar el movimiento según sus posibilidades y con apoyo de los

codos en la mesa para evitar el cansancio , utilizar lápices adaptados para una mejor manipulación.

Nombre: Ayudando a Papá

Objetivos: Desarrollar autovalidismo

Mejorar la motricidad fina

Desarrollar la tensión

Mejorar el equilibrio dinámico

Mejorar la coordinación viso-motriz

Materiales: Adaptador de soque, mesa, bombillo ahorrador

Organización: En parejas.

Desarrollo: A la señal de inicio los alumnos correrán al frente en línea recta hasta llegar a la mesa en la cual estará situado el adaptador (soque), este debe realizar el movimiento con las manos para colocar el bombillo ahorrador. El siguiente alumno debe quitarlo y así sucesivamente hasta que pasen todos. Al concluir la actividad debe incorporarse al final de su equipo.

Regla: Poner y quitar el bombillo según corresponda.

La carrera debe realizarse en línea recta.

Adaptación: Los alumnos con mayor dificultad motriz , recibirán la ayuda del terapeuta sujetándole las manos para realizar el movimiento que le corresponda . Realizara la carrera por entre las paralelas.

♦ **Nombre:** “mi juguete preferido”.

Objetivos: Lograr la independencia.

Desarrollar la concentración de la atención.

Mejorar la motricidad fina.

Mejorar la coordinación óculo manual.

Materiales: vasitos de helados, pomitos desechables, corchos, puntillas, goma de pegar, tijera, laticas de refresco, pedacitos de telas.

Organización: En parejas sentados alrededor de la mesa.

Desarrollo: Sentados alrededor de la mesa, confeccionar con la orientación del profesor diferentes objetos de la vida diaria. Según su creatividad.

Regla: Confeccionar solamente objetos de la vida diaria.(jarras, lámparas, copas, servilletas y manteles)

♦ ***Nombre:*** Cómo me visto hoy?

Objetivos: Mejorar la motricidad fina.

Desarrollar la concentración de la atención.

Mejorar la coordinación óculo manual.

Tener dominio del sentido del gusto.

Materiales: Muñecos de madera con figuras de ambos sexos, tableros con diferentes prendas de vestir de madera y ahuecada.

Organización: En parejas sentados alrededor de la mesa.

Desarrollo: Sentados en parejas alrededor de la mesa, cada alumno debe seleccionar según su gusto la prenda con que desea vestir al muñeco.

Regla: Debe corresponder con el sexo la prenda seleccionada para vestir al muñeco.

♦ **Nombre:** “El puente de la alegría”.

Objetivos: Mejorar el equilibrio dinámico.

Trabajar la orientación espacial.

Mejorar la coordinación viso – motriz.

Mejorar la motricidad fina.

Desarrollar la concentración de la atención.

Materiales: Sogas, aros, botellitas plásticas desechables.

Organización: Se colocan dos niños situados detrás de una línea frente a la misma se coloca una cuerda (soga) de 5 metros, en el extremo opuesto se sitúa un aro y dentro de este una botellita plástica desechable.

Desarrollo: A la señal de inicio salen los alumnos caminando por sobre la cuerda con brazos laterales hasta el aro donde deben desenroscar y enroscar la tapa de la botella, al terminar la actividad pueden regresar por fuera caminando.

Regla: No deben comenzar la actividad hasta la orden de la señal.

Deben caminar con la vista al frente. Deben enroscar y desenroscar la tapa de la botella.

Nombre: “Aprendemos jugando”

Objetivos: Mejorar el equilibrio dinámico.

Mejorar la motricidad fina.

Mejorar la postura.

Desarrollar la concentración de la atención.

Mejorar la coordinación viso- motriz.

Trabajar la orientación espacial.

Lograr la independencia.

Materiales: Bolsitas de arena, paralela, espejo, mesa, maniquí de madera y camisa.

Organización: Se colocan dos alumnos frente a las paralelas al final de la misma va a estar situado encima de la mesa un maniquí de madera.

Desarrollo: Se le indica a los alumnos que camine hacia el frente entre las paralelas mirando al espejo, transportando una bolsita de arena sobre la cabeza, brazos laterales y al llegar a la mesa deben ponerle la camisa al maniquí y abrochársela.

Regla: Mantener la vista al frente.

♦ **Nombre:** “ Ya se anudarme los zapatos”

Objetivos: Lograr la independencia.

Mejorar la motricidad fina.

Mejorar la marcha independiente.

Mejorar el equilibrio dinámico.

Materiales: Alfombra, maniquí de madera , mesa y espejo .

Organización: Parado delante de la alfombra y al final de la misma una mesa con un maniquí.

Desarrollo: A la señal de inicio el alumno debe caminar por encima de las huellas pintadas en la alfombra con la vista dirigida al espejo, al llegar a la mesa debe anudar el zapato.

Reglas: La vista debe estar dirigida al espejo.

Debe anudar el zapato en el momento que corresponde.

Estos juegos se caracterizan por provocar poco gasto de energético en sus practicantes en el aspecto psíquico permite activar la capacidad intelectual, se benefician los estados emocionales positivos, estimulan la concentración de la atención, se incrementa la agilidad mental, se desarrolla el pensamiento lógico y táctil, la percepción la memoria, en fin toda el área cognoscitiva.

-Favorecen la motricidad manual, inciden en el control muscular manual, coordinación óculo manual y la orientación espacial.

-Dan la posibilidad de establecer el vínculo ínter materia.

-A través de estos juegos el niño puede conocer la importancia de la recuperación de materia prima.

-Permiten educar rasgos positivos de la personalidad: perseverancia, confianza en sí mismo, autocontrol, tolerancia a la frustración, solidaridad, compañerismo, etc.

-Contribuyen a elevar la autoestima, independencia y creatividad en los alumnos.

-Permiten a los educados un amplio conocimiento del medio ambiente.

-Se caracterizan por contribuir al mejoramiento de habilidades y capacidades coordinativas no adquiridas por estos alumnos teniendo en cuenta sus dificultades motoras.

-Propician un estado emocional favorable.

-Mejoran los procesos cognoscitivos tales como la memoria, la percepción y la atención.

-Permiten un mejoramiento de la coordinación dinámica general y equilibrio.

-Posibilitan el fortalecimiento de los diferentes grupos musculares afectados.

-Ayudan al mejoramiento de la motricidad fina, coordinación óculo manual y viso motriz.

-Estos juegos le permite a estos educandos a una mejor orientación en el espacio y corregir patrones de posturas.

Para su utilización se recomienda:

- Insistir en la realización de una respiración e inspiración más profunda.

- No prolongar mucho las actividades ya que estos educandos se cansan con facilidad.

-Velar por la correcta realización de los ejercicios.

CONCLUSIONES

Los métodos y estrategias de la escuela deben estar en función del desarrollo integral de los educandos para lo cual se debe buscar, seleccionar y transformar acciones que repercutan favorablemente en el desarrollo psicomotor y en la preparación para las actividades de la vida diaria. Es por ello que resultó necesario realizar esta investigación relacionada con la elaboración de juegos motrices adaptados para trabajar la terapia ocupacional en la rehabilitación psicomotriz de los niños (as) con parálisis cerebral, donde arribó a las conclusiones siguientes:

- Se elaboró un sistema de juegos motrices adaptados para la rehabilitación psicomotriz de niños (as) con parálisis cerebral en la terapia ocupacional, por lo que se cumplieron los objetivos propuestos en el diseño metodológico de la investigación.
- Los métodos utilizados permitieron diagnosticar la situación del objeto y sobre la base de los fundamentos teóricos realizar la propuesta.
- La validación realizada en esta etapa permitió corroborar la pertinencia del problema investigado y resuelto.

RECOMENDACIONES

- Sistematizar la preparación del personal docente para la aplicación y modificación de los juegos motrices en aras de enriquecer las actividades.
- Extender o proponer a las instituciones que se vinculan al contexto escolar la aplicación de esta propuesta los servicios de esta terapia, o sea, que otros centros o instituciones puedan aplicar esta modalidad)

BIBLIOGRAFIA

1. Alonso Fernández, Francisco (1993). Los siglos XV y XVI como la época de la psiquiatría española. Sicopatología. Editorial Científico – Médica. 50 pág.
2. Aucouturier, B. y Col. (1975). La educación psicomotriz como terapia. Madrid. Editorial Científico – Médica. 230 pág.
3. Batllori José María. (1996). Cómo Educar Jugando. México. Editorial MINOS. 1-15 pág.
4. Bell Rodríguez, R. (1977). Educación especial: Razones, visión actual y desafíos. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 12-22 pág.
5. Betancourt Torres, Juana V. y Col. (2003). La comunicación educativa en la atención a niños con necesidades educativas especiales. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 5-24 pág.

6. Canosa Domínguez, Nereida y Col. (2004). Terapia Ocupacional. Importancia del contexto. España, disponible en: <http://www.terapia-ocupacional.com/articulos/PaganizziJornadasLitoral.html> consultada el 15 de Octubre de 2004.
7. Carvajal Cirelda y Col. (2000). Educación para la Salud en la Escuela. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 23-25 pág.
8. Dobler Erika y Dobler Hugo. (1981). Juegos Menores. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 15-39 pág.
9. El Konin. (1993). Psicología del juego. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 1-37 pág.
10. Estévez Migdalia y Col. (2004). La investigación científica en la actividad física: su metodología. La Habana. Editorial Deportes. 318 pág.
11. Fernández Bassabe, Pilar. (2003). Propuesta de pruebas para evaluar habilidades coordinativas en estudiantes con retraso mental. Tesis de maestría (Maestría en cultura física terapéutica). La Habana. ISCF "Manuel Fajardo". 3-18 pág.
12. Fernández Pérez de Alejo, Gudelia. (1999). Prevenir, potenciar y capacitar para la vida. Octava Conferencia Latinoamericana de Educación Especial. La Habana. CELAEE. 8 pág.
13. Fontes, Julio Antonio. (1992). Lesión cerebral, causa y prevención. Brasil. Ministerio de Acción Social. Editorial Científico – Médica. 210 pág.
14. Gil Muñoz, Juan Luis y Col. (1989). Necesidades Educativas Especiales. Deficientes Motóricos. Parálisis Cerebral. Madrid. Editorial CEPE. Capitulo XXIII. 415-431 pág.
15. Gómez Mengelberg, Elizabeth. (2004). Referentes históricos de la utilización de actividades en Terapia Ocupacional. Argentina. Disponible en: www.terapia-ocupacional.com/articulos/referenteshistóricos.html consultado el 30 de Enero de 2004.
16. Gómez Tolon, J. (1995). Integración socio-laboral del deficiente psíquico. Salamanca. Editorial Amaro. 30 pág.

17. Gómez Tolón, J. (1997). Fundamentos metodológicos de la Terapia Ocupacional. Salamanca. Disponible en: <http://www.terapia-ocupacional.com/articulos/terapiaocupacional.html> consultado el 30 de Enero de 2004.
18. González Pedraza, Manuel y Pineda Pérez, Julio. (1989). Necesidades Educativas Especiales. Manual para la Confección de Programas de Desarrollo Individual. Madrid. Editorial CEPE. Capítulo IX. 141-163 pág.
19. Hokins, H.L.Y y Col. (1988). Terapia Ocupacional. Editorial Panamericana. 22-33 pág.
20. Homero González, Enríquez. (1989). Influencia de la aplicación de ejercicios especiales en el nivel de desarrollo de las capacidades físicas de niños con trastornos del lenguaje asociado a afectaciones motrices. Trabajo de Diploma. La Habana. ISCF "Manuel Fajardo". 4-8 pág.
21. Machin Barbon, Sonia. (2001). El juego como alternativa para desarrollar la esfera cognoscitiva en niños sordos. Trabajo de Diploma. La Habana. ISPEJV. 7-15 pág.
22. Machin Padilla, Ana. (1998). Adecuación del programa de educación física a las necesidades de los niños con limitaciones en el lenguaje escrito. Tesis de Maestría (Maestría en Didáctica en la Educación Física). La Habana. ISCF "Manuel Fajardo". 5-11 pág.
23. Macías María Lourdes y Col. (2001). Fisioterapia en Pediatría. Cataluña. España. Editorial Científico-Médica. 349-460 pág.
24. Moruno Miralles, P. y Romero Ayuso, Dulce M. (2001). Historia de la Terapia Ocupacional en el ámbito de la Salud Mental. Revista Informativa de la Asociación Profesional Española de Terapeutas Ocupacionales. Barcelona. Editorial Masson. 27 pág.
25. Paganizzi, Liliana. (2004). Terapia Ocupacional, su inserción social. Disponible en: <http://www.terapia-ocupacional.com/articulos/PaganizziJornadasLitoral.html> consultado el 15 de Octubre de 2004.

26. Pascual Fis, Ana. (2004). La educación física y la atención a las discapacidades. Congreso Internacional de Educación Física y Psicomotricidad. Varadero. Editorial Deportes. 20 pág.
27. Pascual Fis, Santa Ana. (1999). Una propuesta de juegos adaptados para la educación física de niños discapacitados físicos motores. Tesis de Maestría (Maestría en Didáctica de la Educación Física Contemporánea). La Habana. ISCF "Manuel Fajardo". 20-33 pág.
28. Polonia López, B. (2001). Conceptos fundamentales de terapia ocupacional. Madrid. Editorial Panamericana. 30-46 pág.
29. Prado de Carlo, Marysia y Col. (2001). La terapia ocupacional en Brasil. Fundamentos y Perspectivas. Sao Pablo. Editorial Dynamis. 1-13 pág.
30. Prado R. José. (1992). Manual de Actividades Psicomotoras para el Retardado Mental. Venezuela. Editorial Publicaciones de la Universidad de los Andes. 33-48 pág.
31. Ramírez Arias, Daniuska. (2004). Propuesta de actividades lúdicas para el mejoramiento psicomotor de niños paralíticos cerebrales. Una alternativa de la terapia ocupacional. Trabajo de Diploma. La Habana. ISCF "Manuel Fajardo". 45 pág.
32. Rodríguez Moreno, E.Z. (1994). La natación como alternativa de intervención en casos de niños con parálisis cerebral infantil. Trabajo de Diploma. La Habana. ISCF "Manuel Fajardo". 4-10 pág.
33. Rodríguez Rey, Ana Margarita. (2004). Manual de orientación de educadores de niños (as) de 5to. Año de vida con trastornos severos de la comunicación del salón La edad de Oro. Tesis de Maestría (Maestría en Educación Especial). La Habana. ISPEJV. 80 pág.
34. Romero Ayuso, D. (2003). Teoría ocupacional. Teoría y técnicas. Barcelona. Editorial Massón. 10-26 pág.
35. Romero Ayuso, Dulce M. (2004). Revisión histórica de ocupación vinculada a la terapia ocupacional. Disponible en: <http://www.terapia-ocupacional.com/articulos/PaganizziJornadasLitoral.html> consultado el 15 de Octubre de 2004.

36. Sam León, L.(1996). El juego como medio de integración en el trabajo comunitario. Trabajo de Diploma. La Habana. ISPEJV. 26-38 pág.
37. Spackman Williard y Hopkins Smith. (1998). Terapia Ocupacional. Argentina. Editora Panamericana. 8va. Edición. 465 pág.
38. Toro Bueno, Salvador y Zarco Resa, Juan A. (1998). Educación Física para niños y niñas con necesidades educativas especiales. Madrid. Editorial Aljibe. 363 pág.
39. Torres González, Martha. (2003). Familia, Unidad y Diversidad. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 130-138 pág.
40. Trujillo Aldama, Ligia y Col. (1985). Fundamentos de defectología. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 56-114 pág.
41. V. M. Zatsiorski. (1989). Metrología deportiva. Moscú. Editorial Planeta. 310 pág.
42. Vigotski L.S. (1996). Fundamentos de defectología. Obras Completas. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. Tomo V. 48-49 pág.
43. Vigotski L.S. (1996). Fundamentos de defectología. Obras Completas. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. Tomo II. 114-118 pág.
44. Vojta, Václav. (1991). Alteraciones motoras cerebrales infantiles. Diagnóstico precoz. Madrid. Editorial Fundación PAIDEIA. 280-288 pág.
45. Zhukovskaia R.J. (1982). El juego y su importancia pedagógica. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 1-15 pág.

METODOLOGÍA PARA EL TRATAMIENTO DEL ADULTO MAYOR CON SÍNDROME METABÓLICO, DESDE LA ACTIVIDAD FÍSICA TERAPÉUTICA.

Autor: Dr . Osmanis Olivera Fajardo

Institución: Facultad de Cultura Física Las Tunas

Material para exponer: **Póster**

País: Cuba

e-mail: oolivera@ult.edu.cu

Resumen.

La presente investigación parte de la necesidad de mejorar la salud del adulto mayor con síndrome metabólico, como resultado de las insuficiencias que se presentan en el proceso de atención y tratamiento desde la cultura física terapéutica, lo cual se define como objeto de estudio. En este problema científico tiene una connotación especial la preparación y el nivel profesional del personal que atiende a este grupo social, por lo que se planteó como objetivo elaborar una metodología para mejorar la salud del adulto mayor con síndrome metabólico desde la actividad física terapéutica. La propuesta se estructura a partir del paradigma interpretativo; de acuerdo a estos supuestos se propone una metodología portadora de cualidades que son el resultado de las relaciones dialécticas entre los elementos sobre los cuales se sustenta su algoritmo. Se asume como idea a defender que si se elabora una metodología desde la actividad física terapéutica, en la que se tenga en cuenta los factores de riesgo que componen la enfermedad, el estado psicológico del paciente y las condiciones del entorno, se mejorará la salud del adulto mayor con síndrome metabólico. Su significación práctica radica en que se aporta una metodología para la concepción e implementación del tratamiento del adulto mayor con síndrome metabólico desde la actividad física terapéutica, lo que contribuirá a minimizar las insuficiencias en este proceso.

Introducción

En la actualidad la práctica de actividad física regular se realiza con fines terapéuticos a nivel mundial, tanto en la prevención como en el control y rehabilitación de diversas enfermedades crónicas asociadas a trastornos del metabolismo como: hipertensión arterial, obesidad, dislipidemias y diabetes mellitus, las que aparecen, en muchos casos, en un mismo individuo y se reconocen en la actualidad como síndrome metabólico. La actividad física se considera como uno de los pilares fundamentales en la atención integral del paciente con síndrome metabólico, sin embargo, aunque hace muchos años este concepto teóricamente es aceptado por endocrinólogos y médicos en general, todavía en la actualidad es significativo el desconocimiento que se tiene de este importante aspecto.

Al parecer esta dolencia es considerada por los médicos desde un punto de vista reduccionista y no de forma integral, pues se tratan las enfermedades por separado, de manera que se pierde la concepción de síndrome al no conocerse, con claridad, la relación que existe entre sus componentes, pues muchos de ellos se encuentran dentro de las primeras causas de muerte durante los últimos años y aunque no existe ninguna crisis en relación con los cuidados que se prestan a estos pacientes, no se logran

resultados de calidad en los programas de atención que se correspondan con las expectativas creadas con dichas acciones por el país y la provincia.

A pesar de los avances en la calidad de los servicios que se prestan en la atención primaria de salud, el sistema de trabajo presenta algunas insuficiencias en el orden organizativo, lo que conduce a que los especialistas que tratan este padecimiento apliquen alternativas aisladas en las diferentes áreas, en cumplimiento de lo que establece el Programa Nacional de Salud con respecto a los componentes del síndrome, sin tener en cuenta la contribución que los profesionales de la cultura física terapéutica pueden hacer en función de mejorar el estado de salud de esos pacientes. De hecho, en el momento actual se impone que tanto el endocrinólogo como todo el personal que de una u otra manera participa en la atención integral al paciente con este tipo de enfermedad, adquiera un conocimiento teórico y práctico de la actividad física y cómo se debe orientar de forma adecuada.

Los beneficios de la actividad física, en personas con este padecimiento cada día se demuestran con mayor claridad. Ella produce una serie de cambios fisiológicos y psicológicos que tienen como consecuencia un incremento en la utilización de glucosa por las células del organismo, mejora su capacidad funcional y se produce un aumento en la autoconfianza y las ganas de vivir, lo cual provoca una mejoría en su estado de salud, sobre todo en el adulto mayor por la etapa de la vida en que se encuentra.

Los programas de ejercicios contribuyen a mejorar las funciones metabólicas, la actividad de sistema cardiovascular, musculoesquelético, pulmonar y a disminuir el peso corporal al actuar sobre los almacenes de lípidos. No obstante las acciones sobre el organismo son más amplias, bien por el efecto propio del ejercicio o a través de las modificaciones de los factores del riesgo cardiovascular, inducido por la actividad física.

Se conoce que la actividad física es parte fundamental del proceso de atención al adulto mayor con el síndrome. Por este motivo su prescripción debe ir de la mano de una óptima planificación del entrenamiento, por lo tanto debe ser realizada por un profesional en ciencias del ejercicio que además esté certificado y capacitado para asumir la docencia; este lugar lo deben ocupar los profesores/as o licenciados/as en Cultura Física, especialistas en Cultura Física Terapéutica regidos por un programa, cuyos objetivos no se dirijan solo a la atención del paciente con diabetes mellitus, sino al tratamiento integral de este síndrome.

Los programas para la actividad física comunitaria, en especial el referido al trabajo con el diabético está dirigido al niño y al adulto, no al adulto mayor. Este presenta algunas insuficiencias que limitan la utilización del programa para el adulto mayor con síndrome metabólico tales como: en la etapa de adaptación y desarrollo o recuperación los programas de **actividades están dirigidos al niño y al adulto**, se deben contemplar acciones para el adulto mayor, pues en esta edad existen orientaciones metodológicas para planificar cada tipo de actividad, su intensidad, la duración, frecuencia y volumen de las cargas.

Para el adulto mayor no se **planifican ejercicios** con pesos en la primera etapa, sin embargo el adulto puede realizar esta actividad de forma progresiva, pues el tiempo de adaptación es suficiente para asumir este tipo de actividad, se puede empezar una vez por semana, además no planifican ejercicios para el adulto mayor, **no se proponen los métodos pedagógicos, de dirección, didácticos, procedimientos** tales como: lluvia de ideas, elaboración conjunta, pregunta y respuesta, además de los metodológicos para implementar cada etapa.

En los ejercicios aeróbicos se declaran las actividades con su dosificación pero no los **clasifican por grupos de edades**, solo sugieren utilizar los métodos continuos y juegos, pueden emplearse otros, entre ellos: las repeticiones, estándar, continuo intervalo y no especifica el método ni qué tipo de juego de acuerdo a la clasificación a emplear: de acuerdo a su intensidad, actividad a realizar y ubicación, se proponen disciplinas deportivas adaptadas como el fútbol en el que se indica patear el balón en movimiento, lo que provoca lesiones en miembros inferiores, complicaciones circulatorias, la úlcera y píe diabético. **De manera que todas las orientaciones de este programa están dirigidas al paciente diabético y no, al síndrome metabólico,**

Luego de analizar las insuficiencias que hoy en día se observan en la atención del adulto mayor con este síndrome, sobre todo en el territorio que se estudió, es una necesidad poner a disposición del personal médico y terapeuta que se enfrenta a este mal, un material con un enfoque integral que permita alcanzar un estado estable en pacientes con este padecimiento.

Si se tiene en cuenta que el personal terapéutico que trabaja con este síndrome adolece de un programa y de una metodología para implementar las diferentes actividades previstas en las áreas terapéuticas comunitarias, con la presente investigación se contribuye a solucionar el siguiente **Problema científico**: ¿Cómo mejorar la salud del adulto mayor con síndrome metabólico?

Objetivo: Elaborar una metodología para mejorar la salud del adulto mayor con síndrome metabólico desde la actividad física terapéutica.

Métodos científicos utilizados:

Nivel Teórico

- Dialéctico–materialista, analítico-sintético, histórico-lógico, sistémico- estructural-funcional

Nivel Empírico

- La observación no estructurada, entrevista a especialistas en la materia, consultas con especialistas en Cultura Física Terapéutica y Endocrinología, Triangulación.

METODOLOGÍA PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA TERAPÉUTICA EN EL TRATAMIENTO DEL ADULTO MAYOR CON SÍNDROME METABÓLICO

Para elaborar la metodología fue necesario realizar una caracterización del área de salud donde se aplicó el estudio.

La comunidad investigada cuenta con 849 familias, pertenecientes al consultorio médico de la familia tipo I: 111- 02 del Policlínico Gustavo Aldereguía Lima, del reparto Buena Vista, cuya comunidad abarca un total de 2905 personas, en la que hay 326 adultos mayores con más de 60 años, de los cuales 16 asisten al círculo de abuelos # 15 de la escuela comunitaria “Listos para Vencer” que brinda su servicio al círculo de abuelos a través de un técnico en cultura física; los factores de riesgo asociados al síndrome metabólico se comportan de la siguiente forma:

- Pacientes con diabetes mellitus 44 casos, diabéticos con hipertensión 23 enfermos, diabetes mellitus con hipertensión y obesidad 2 casos, diabéticos con hipertensión y cardiopatías 1 persona. Pacientes hipertensos 165 casos, hipertensos con cardiopatías 19 personas, hipertensos con obesidad 2 enfermos, hipertensos con cardiopatías y obesidad 1 caso. Pacientes con índice de circunferencia de cintura con criterio diagnóstico de síndrome metabólico 22 personas, de ellos 5 del sexo masculino y 17 del sexo femenino.

Componentes de la metodología propuesta (ver anexo 1)

Los componentes de la metodología se formulan sobre la base de la dimensión semántica de las categorías: adulto mayor, síndrome metabólico y la actividad física terapéutica.

Objetivo general: mejorar la salud del adulto mayor con síndrome metabólico a partir de un tratamiento integral desde la actividad físico-terapéutica, sobre la base de los factores de riesgo que componen la enfermedad, el estado social y psicológico del paciente, así como las condiciones del entorno.

Fundamentación

El territorio objeto de investigación cuenta con **potencialidades** como la presencia de los agentes de cambios que intervienen en el desarrollo de la metodología e instituciones: el policlínico que atiende el área de salud, donde radica el Grupo Básico de Trabajo (GBT); un Centro de Atención Integral al Diabético, que lo atiende un Especialista en Medicina General Integral con un Diplomado en Endocrinología; el Consultorio Médico de la Familia, se cuenta, además, con el Combinado Deportivo, que brinda su servicio al círculo de abuelos a través de un técnico en Cultura Física, con la adecuada disponibilidad para cumplir con las actividades.

De igual forma se cuenta con la Facultad de Cultura Física (centro rector) que representa una fortaleza para asumir el proceso de capacitación del personal en el territorio, debido al gran número de profesionales que incorpora cada año a la labor de la Cultura Física Terapéutica, así como el Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación como órgano encargado de establecer y hacer cumplir las políticas de salud. El rol protagónico en la implementación de la actividad física terapéutica lo desempeña el Combinado Deportivo, el que garantiza el cumplimiento de las clases para el círculo de abuelos, a través del personal técnico.

Sin embargo, después de un análisis riguroso de los programas nacionales para las enfermedades crónicas no transmisibles, se pudo comprobar que se presentan **dificultades** en el orden metodológico, cognoscitivo para la atención integral del síndrome metabólico como eje transversal del proceso. Para determinar las dificultades existentes se partió de un conjunto de criterios de análisis a saber: planificación, superación, evaluación, coordinación, nivel de aplicación, nivel de conocimientos teórico- prácticos, métodos, procedimientos, técnicas, aparato instrumental, carácter de sistema y nivel de especialización. Para el diagnóstico de las insuficiencias se tuvo en cuenta tres dimensiones en los órdenes cognoscitivo, organizativo y metodológico-organizativo.

De acuerdo con estas dificultades se elaboró una metodología que permite obtener la información necesaria y proponer soluciones al problema de la investigación.

Principios que rigen la metodología:

- **Sistematicidad:** es el seguimiento que se le ofrece al adulto mayor.
- **Carácter sistémico:** está determinado por la articulación de las funciones de cada uno de los agentes que interviene en el proceso y la interrelación entre todas las etapas, fases y pasos que componen la metodología, en la que una depende del resultado de la otra para su ejecución.
- **Objetividad:** la correspondencia entre el tipo y carácter de intervención y nivel de asimilación del paciente, sobre la base de las condicionantes del entorno.
- **Flexibilidad:** está dada en la posibilidad de cambios, modificaciones y adecuaciones o adaptaciones. De esta forma se ofrece una propuesta con un modelo flexible y adaptable a otras áreas de salud con características similares, por tanto, no debe considerarse un esquema rígido y concluido, pero sí válido como instrumento para implementar la cultura física terapéutica en la comunidad.

Etapas de la Metodología

Para la introducción práctica de la metodología se determinan las siguientes etapas, fases y pasos.

ETAPA 1: Familiarización con el síndrome metabólico

Objetivo: Analizar los aspectos teóricos del síndrome metabólico.

Esta fase constituye el punto de partida de la metodología propuesta. El profesor de Cultura Física se familiarizará con las características del síndrome metabólico.

Fase 1: Análisis teórico.

Objetivo: Conocer concepto, factores de riesgos, complicaciones, criterios diagnóstico y tratamiento del síndrome.

Métodos a utilizar: Investigación científica: nivel teórico: análisis-síntesis, histórico lógico, revisión documental

Ejecutan: Profesor de Cultura Física

Recursos materiales: Computadora

Pasos metodológicos

1: Buscar literatura actualizada que contenga los elementos teóricos relacionados con el síndrome.

2: Comparar los criterios de diferentes autores para identificar los rasgos del síndrome.

Fase 2: Capacitación del profesional de Cultura Física Terapéutica

Objetivo: Preparar al profesional de la Cultura Física con los elementos teóricos y metodológicos necesarios a utilizar en el trabajo con el adulto mayor.

Métodos a utilizar: pedagógicos como: elaboración conjunta y situación problemática

Ejecutan: Profesor de Cultura Física

Recurso: Computadora, TV, video VH, aula, pizarra, tizas.

Pasos metodológicos

1: Elaborar los programas de capacitación a través de cursos y talleres con veinte horas de duración.

2: Presentar los programas al consejo científico asesor de la Facultad de Cultura Física Las Tunas.

3: Implementar cursos básicos de:

- Síndrome metabólico; la actividad física en el síndrome metabólico; trabajo integral con el adulto mayor en la comunidad; métodos, técnicas y procedimientos para el trabajo con el adulto mayor con síndrome metabólico.

4: Evaluar de forma teórica y práctica en cada encuentro.

Evaluación de la fase: se evaluará a través de indicadores cualitativos (bien, regular, mal)

Criterio de evaluación:

- Nivel de aprendizaje de elementos teóricos.
- Organización del proceso.
- Novedad de los contenidos impartidos e investigados.

ETAPA 2: Caracterización del adulto mayor con síndrome metabólico

Objetivo: Determinar las particularidades de cada uno de los adultos mayores con síndrome metabólico del área de salud.

Fase 1: De acercamiento al adulto mayor

Objetivo: Establecer un ambiente de compromiso, solidaridad y reconocimiento entre el técnico de la Cultura Física y el adulto mayor.

Método a utilizar: Conversacional

Ejecutan: Profesor de Cultura Física Terapéutica

Recurso: Computadora, TV, video VH

Pasos metodológicos

1: Explicar a la familia y al adulto mayor la necesidad de tratamiento del síndrome metabólico.

2: Establecer un compromiso de asistencia de salud con la familia y el paciente.

3: Comunicar el sentido de solidaridad del equipo que interviene en el tratamiento.

4: Lograr que el adulto mayor reconozca la necesidad de someterse al tratamiento.

Evaluación de la fase: se evaluará a través indicadores cualitativos (bien, regular, mal)

Criterio de evaluación:

- Calidad del dialogo con el paciente.

Fase 2: Caracterización del adulto mayor con síndrome metabólico

Objetivo: conocer las características de los adultos mayores de la comunidad.

Métodos a utilizar: Investigación científica: encuesta, entrevista, técnicas: educación participativa comunitaria, investigación acción

Ejecuta: Profesor de Cultura Física Terapéutica

Pasos metodológicos

1. Elaborar instrumentos de investigación.

- Observación no estructurada.
- Entrevista (Ver anexo 2) en la que se tendrán en cuenta los siguientes elementos:

1. Las preguntas para la entrevista pueden formularse abiertas o cerradas, se recomienda priorizar las preguntas cerradas porque permiten respuestas más homogéneas, que facilitan procesar la información recogida.

2. Las preguntas deben ser comprensibles y en las mismas evitar: jergas o palabras difíciles, preguntas ambiguas, interrogantes múltiples, preguntas largas y complicadas; las negaciones dobles, el abuso de conceptos excesivamente abstractos.

3. Las preguntas deben formularse para extraer respuestas veraces y precisas: ayudar al encuestado ofreciéndole escalas de tiempo (ejemplo: en las últimas cuatro semanas, en los últimos dos meses). Contribuir al conocimiento y articulación de las respuestas de los encuestados (lista con posibles respuestas, para marcar).

4. No emplear preguntas que induzcan respuestas sesgadas.

5. Las preguntas deben estar ordenadas. Las más sencillas preceden a las más difíciles. Las de carácter más general deben preceder a las de contenido específico.

2: Variables que se tendrán en cuenta en la elaboración de instrumentos (entrevista):

Edad, sexo, factores de riesgo (diabetes mellitus, hipertensión arterial, obesidad y dislipidemia); ubicación laboral, nivel educacional, problemas de índole familiar, laboral, social y psicológico; necesidades físicas, sociales, emocionales; grado de capacidad de enfrentamiento a la actividad y estilo de vida del diabético activo o pasivo.

3: Procesamiento e interpretación de los datos.

Una vez aplicados los instrumentos, a los adultos mayores, se procesa e interpretan información. Se recomienda la tabulación de los datos con la utilización de Microsoft Excel. Para su introducción y desagregación, se tabularán las respuestas de la entrevista y se tomarán en cuenta los aspectos de coincidencia y aquellos de relevancia. Los resultados que se obtengan se presentarán de forma precisa y uniforme en un documento conclusivo, que destaque las necesidades del grupo de adultos mayores.

Evaluación de la fase: se evaluará a través de indicadores cualitativos (bien, regular, mal)

Criterio de evaluación

- Calidad de los instrumentos aplicados para la recolección de la información.
- Organización del proceso de caracterización.
- Nivel de pertinencia.

Fase: 3 Caracterización del entorno comunitario en que se desarrolla el adulto mayor

Objetivo: conocer las características de la comunidad donde se aplicará la metodología

Métodos a utilizar: de investigación: observación no estructurada

Ejecutan: Profesor de Cultura Física Terapéutica

Recursos materiales: hoja, lápices

Pasos metodológicos

1: Para la instrumentación de la metodología se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Las características de la comunidad en la que se vaya a aplicar la propuesta.
 - Tipo de población (rural o urbana). Número de personas con el síndrome. Relaciones interfamiliares. Funcionamiento de círculos de abuelos. Nivel laboral y profesional de los trabajadores que atienden la Actividad Física Terapéutica.
- Las características de instalaciones o áreas donde se aplica la Actividad Física Terapéutica.
 - Condiciones del terreno, higiene, iluminación, ventilación, nivel de acceso de los adultos mayores, zonas de peligro potencial para accidentes.

Evaluación de la fase: se evaluará a través de indicadores cualitativos (bien, regular, mal)

Criterio de evaluación:

- Calidad de la información obtenida.
- Organización del proceso.

ETAPA 3: Desarrollo de las actividades físico- terapéuticas

Objetivo: Desarrollar las actividades que se proponen en la metodología para mejorar la salud del adulto mayor con síndrome metabólico.

Fase 1: Elaboración de las actividades.

Objetivo: Elaborar actividades físico- terapéuticas para mejorar el estado metabólico del adulto mayor con el síndrome.

Técnica y Procedimiento: De convenio de trabajo, contratación económica

Ejecuta: Profesor de Cultura Física Terapéutica

Paso metodológicos

1: Selección de las actividades a desarrollar.

Después de revisar varias literaturas se proponen las actividades que aparecen en el Programa para Adulto Mayor del Dr C. Jorge Luís Ceballos Díaz, del Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”.

Hay que tener presente que todas las actividades deben realizarse con sumo cuidado, para evitar lesiones en miembros inferiores y otras partes del cuerpo, con el objetivo de disminuir el riesgo de complicaciones en los diabéticos. La ropa y calzado deben reunir todas las condiciones necesarias y sobre todo, evitar el uso de calzado apretado, sudarios o chubasqueros.

SISTEMA DE EJERCICIOS EN EL ADULTO MAYOR

Plan de actividades que se proponen

Básicas

- Gimnasia de mantenimiento con y sin implementos. Gimnasia suave. Juegos y formas jugadas. Expresión corporal. Actividades aerobias (Gimnasia de bajo impacto, trotes, **caminatas**). Actividades rítmicas. Ejercicios con pequeños pesos. Relajación (automasaje). **Las caminatas**, junto a una **alimentación sana**, es la actividad más recomendada para el adulto mayor con síndrome metabólico, por su influencia como terapia para el control metabólico y del resto de los factores de riesgo que componen el síndrome, sin restarle importancia a las demás acciones socializadoras. Para realizarlas se tendrán en cuenta: **intensidad, frecuencia y duración**. Por tanto, se **enfatisa en ellas como principal actividad a desarrollar en este grupo de pacientes. (Ver anexo 3)**

Complementarias

- Paseos de Orientación. Actividades Acuáticas (baños en el mar, gimnasia y juegos en el agua y natación). Danzas Tradicionales y Bailes. Juegos Populares y Juegos Adaptados. Festivales Recreativos. Festivales de Composición Gimnásticas. Encuentros Deportivos Culturales y Sociales. Charlas, conferencias educativas e instructiva para conocer elementos sobre el enfrentamiento al síndrome

2: Seleccionar los recursos, medios o implementos necesarios a utilizar en las actividades.

Los recursos y medios a utilizar se seleccionan en dependencia de las actividades previstas, siempre evitando objetos, medios o implementos que contengan filo cortante o puntas. En caso de ser necesario su uso, se prefieren objetos romos (pelota) o en su defecto ninguno.

- Pelota, dominó, pomos de arena, bandera, aros, tizas, computadora, video , TV

3: Selección del horario para realizar las actividades.

Para la ejecución de las actividades se recomienda el horario de la mañana y /o bien avanzada la tarde por resultar más agradable, menos agotador y más acogedor para

los adultos. Las tardes tienen como ventaja que los familiares, al regreso de su horario laboral, acompañen a los adultos a las actividades.

Los pacientes realizarán los ejercicios de tres a cinco veces por semana en días alternos con un tiempo de duración entre 45 y 60 minutos, en dependencia de las posibilidades de los practicantes y deberán valorar si hubo cambios cardiovasculares a través del pulso de entrenamiento, una mejoría de la sensibilidad a la insulina y adecuado control glucémico. Si el ejercicio se practica de forma correcta, es un complemento idóneo para la reducción de peso junto con una dieta hipocalórica, en estos casos la práctica de ejercicio tiene que ser de 5 días a la semana como mínimo.

4: Planificar las actividades seleccionadas.

Las actividades seleccionadas se organizan en un plan de trabajo. Debe incluir actividades, lugar, hora, recursos, medios o implementos, tiempo de duración, fecha de cumplimiento y responsable, cuya planificación será semanal o mensual.

5: Coordinación con las instituciones donde se realizarán las actividades

- Fecha, horario, transporte, locales, recursos financieros, alimentación

Se fijarán convenios con las instituciones para planificar, coordinar, y evaluar cada actividad a realizar.

Evaluación de la fase: se evaluará a través métodos cualitativos (bien, regular o mal)

Criterio de evaluación:

- Correcta planificación de las actividades.
- Selección apropiada de las actividades. Selección adecuada de los medios.
- Selección adecuada de los horarios. Coordinar. Organizar

Fase 2: Ejecución de las actividades

Objetivos: Aplicar las acciones que se declaren en la fase anterior.

Métodos a utilizar: Pedagógicos: situación problémica, elaboración conjunta.

Ejecuta: Profesor de Cultura Física Terapéutica

Recursos: Los declarados en el paso metodológico 2 de la fase 1, correspondiente a la etapa 3.

- Plan de actividades básicas y complementarias que se proponen en el paso metodológico 1 de la fase 1. Contenido de las partes de las clases (Ver anexo 3)

Evaluación de la fase: se evaluará a través de indicadores cualitativos (bien, regular y mal, según las normas de visita a clases establecidas)

Criterio de evaluación: Influencia de la actividad física terapéutica sobre el paciente.

- Contenido de la actividad a aplicar. Correcto desarrollo de la clase. Influencia de factores sociales, físicos, y psicológicos

Fase 3: Análisis y evaluación del estado del paciente por el grupo multidisciplinario.

Objetivo: En esta fase se evaluará la influencia del plan de actividades físico-recreativas sobre el control metabólico y el estado psicológico.

Cuando se habla de estado estable se refiere a un proceso de evaluación integral del comportamiento del estado de salud del paciente que incluye todos los indicadores

relacionados con la enfermedad, sobre los cuales se incide a través de los fundamentos de la metodología para el tratamiento integral del adulto con síndrome metabólico.

Métodos a utilizar: Nivel empírico: medición de variables

Ejecuta: Grupo de trabajo (médico, enfermera, psicólogo y profesor de Cultura Física)

Recursos: Esfigmomanómetro, estetoscopio, cinta métrica de 1.50 cm y reactivo de Benedict. Test psicológicos.

Pasos metodológicos

1. Análisis del control metabólico.

En este paso se utilizarán los criterios diagnósticos de la clasificación del III Reporte del Panel de Tratamiento para Adultos (ATP III) para el Programa Nacional de Educación y Control del Colesterol (NCEP), por considerarlo muy preciso, concreto, práctico, ajustable a la realidad cubana, sobre todo a la atención primaria y a los estudios epidemiológicos. Tiene cinco criterios y la presencia de tres de ellos hace el diagnóstico del síndrome, los que serán considerados para evaluar el control metabólico de acuerdo a una tabla de indicadores cualitativos y cuantitativos. El análisis del control metabólico se realizará diariamente por el grupo de trabajo.

Obesidad abdominal (índice de cintura): H > 102 cm (> 40 in) M: > 88 cm (>35 in).

- **Triglicéridos:** 1,7 mmol/L. **HDL-c:** < 1,03 mmol/L (H) y < 1,29 mmol/L (M). **TA:** 130 / 85 mm Hg. **Glucemia en ayunas:** 6,1 mmol/L.

Criterios de evaluación metabólica.

Categorías	Indicadores cualitativos	Indicadores cuantitativos
Excelentemente Controlado	Si cumple con cinco criterios dentro de los límites normales.	-Glucemia en ayunas: $\leq 6,1$ mmol/L -TA: < 130 / 85 mm Hg. -Triglicéridos: < 1,7 mmol/L. -HDL-c: < 1,03 mmol/L (H) y < 1,29 mmol/L (M). -Obesidad abdominal (índice de cintura): H < 102 cm (< 40 in) M: < 88 cm (< 35 in).
Controlado	Si cumple con cuatro criterios dentro de los límites normales.	-Glucemia en ayunas: $\leq 6,1$ mmol/L -TA: < 130 / 85 mm Hg. -Triglicéridos: < 1,7 mmol/L. -HDL-c: < 1,03 mmol/L (H) y < 1,29 mmol/L (M).
Parcialmente Controlado	Si cumple con tres criterios dentro de los límites normales.	-Glucemia en ayunas: $\leq 6,1$ mmol/L -TA: 130 / 85 mm Hg. -Triglicéridos: 1,7 mmol/L.
No controlado	Si cumple con dos criterios dentro de los límites normales.	- Glucemia en ayunas: > 6,1 mmol/L TA: > 130 / 85 mm Hg. -Triglicéridos: > 1,7 mmol/L.

Paso 2: Evaluación del estado psicológico del adulto mayor.

El estado psicológico constituye un factor de importancia en el control de este tipo de paciente. Hay múltiples circunstancias que con frecuencia impiden un adecuado control metabólico, entre ellos el estrés, el cual puede afectar la glucemia al incrementar los niveles de glucosa en sangre por medio de las llamadas hormonas del estrés, de manera que las alteraciones en la esfera afectiva revisten gran importancia en el adulto mayor, sobre todo las emociones, y dentro de ellas los estados de ánimos y los sentimientos. El aspecto emocional de la diabetes es el cimiento en el cual se apoyan los demás aspectos del régimen terapéutico. Por tanto, es necesario determinar el estado psicológico junto a su control metabólico.

Para evaluar la esfera afectiva se proponen test como el Inventario de Beck y Cornell index, los cuales serán aplicados por el psicólogo del área. **(Ver anexo 4). El tiempo de evaluación está en dependencia de cuándo el equipo de trabajo lo considere pertinente.**

Evaluación de la fase: se evaluará a través de las categorías de la tabla anterior, además de indicadores cualitativos (bien, regular y mal).

Criterio de evaluación:

- Aplicación de las variables cualitativas y cuantitativas declaradas en la tabla.
Nivel de profundidad del análisis sobre los resultados e instrumentos aplicados.
Calidad de los test psicológicos aplicados

ETAPA IV- Evaluación y retroalimentación del proceso de implementación de la metodología

Objetivo: Determinar las insuficiencias que se presentaron durante el proceso de implementación de la metodología, en función de re proyectar el trabajo para el nuevo ciclo de actividades.

Fase 1: Evaluación del proceso

Objetivo: Evaluar la implementación de la metodología.

En esta fase se realizará la evaluación de la metodología de forma general y comprende las tres etapas, en las que se hará una valoración de todo el proceso.

Métodos: Encuesta, entrevista

Ejecuta: Profesor de Cultura Física Terapéutica

Recursos: Lápices, hojas, computadora

Paso metodológicos

1: Aplicación de instrumentos.

En este paso se aplicarán instrumentos que permitirán recoger las insuficiencias que se presentaron durante la implementación de todas las etapas de la metodología tales como: encuestas, entrevistas las que se aplicarán a los adultos mayores. Se realizará la valoración de los resultados de los instrumentos aplicados por el equipo de trabajo. Corregir las insuficiencias detectadas en las diferentes etapas.

2: Retroalimentación.

Se proponen los cambios que deben incorporarse en futuras actividades o recomendaciones que pueden constituir alternativas o como posibles acciones de contingencias.

Este paso debe desarrollarse bajo un clima de respeto mutuo, no se trata de devaluar o descaracterizar las personas, ni la actividad, partiendo del principio de que todo puede ser perfeccionado o cambiado y que en la medida de este cambio o perfeccionamiento deviene de las necesidades e intereses de los participantes en las actividades. Además se planificarán nuevas acciones, lo que permitirá iniciar la implementación de la metodología desde la **Fase 3.1**: de la **etapa 3**.

Luego de implementar el paso 2 (**retroalimentación**) se elabora un Plan Correctivo, que abarca la metodología desde el punto de vista macroprocedimental y microprocedimental.

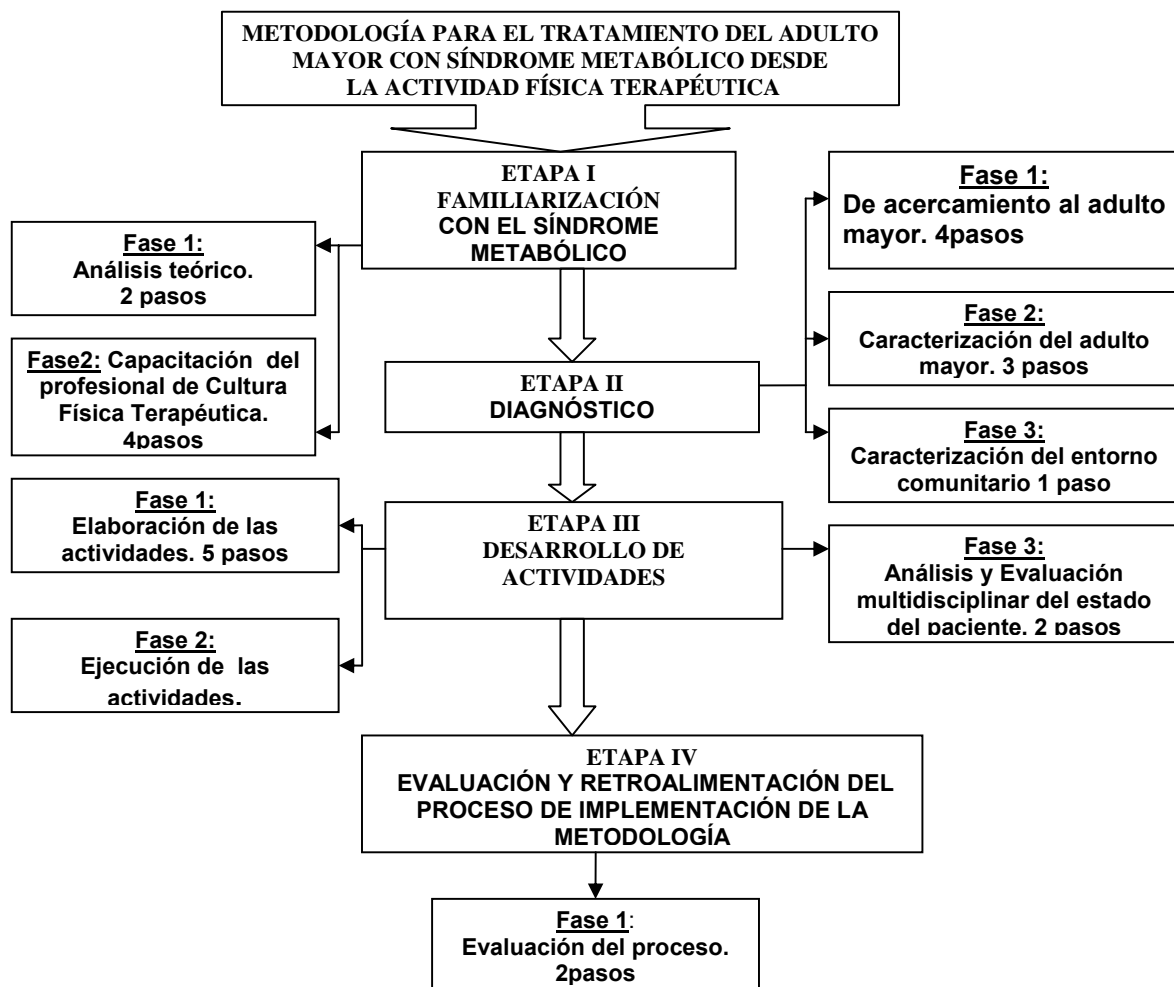
Evaluación de la fase: la etapa se evaluará a través del método cualitativo (bien, regular y mal)

Criterio de evaluación:

- Calidad en la elaboración de instrumentos. Calidad en la aplicación de instrumentos. Nivel de análisis. Calidad de las iniciativas. Pertinencia de la metodología. La ética del grupo de trabajo.

La presente metodología debe ser un instrumento flexible que está sujeto a cambios y perfeccionamiento, de ahí la necesidad de corroborar su pertinencia en correspondencia con las exigencias de las circunstancias en que se le de tratamiento al paciente.

Algoritmo de la Metodología



2.3: Evaluación de la pertinencia de la metodología para el tratamiento del adulto mayor con Síndrome Metabólico desde la Actividad Física Terapéutica.

La metodología en la actualidad se encuentra en la culminación de su elaboración en la que se definieron las acciones para su posterior implementación. Para evaluar la propuesta se entrevistó un grupo de especialistas, a expertos y usuarios. Para ello se definieron tres áreas, en la primera aparecen profesionales que trabajan la actividad física terapéutica, con más de 5 años de experiencia y resultados positivos en sus evaluaciones investigaciones. En la segunda aparecen académicos que trabajan de forma directa en actividades de tipo metodológicas con más 23 años de experiencia y en la tercera el personal que implementa la actividad física terapéutica en los círculos de abuelos.

Grupo # 1: Especialistas en el Trabajo con la Actividad Física Terapéutica

Nombre y	Nivel académico	Años de experiencia	Ocupación actual
----------	-----------------	---------------------	------------------

apellidos**a**

1	Doctora en Ciencias de la Cultura Física y Profesora Titular.	28 año	Vicedecana de Investigaciones y Postgrado de la FCF.
2	Licenciada en Química y Profesora Asistente	28 año	Jefe de Dpto Ciencias Aplicadas de la FCF.
3	Licenciada en Cultura Física y Profesor instructor.	6 año	Jefe de la Disciplina Cultura Física Terapéutica FCF.

Entrevista grupal.**Preguntas:**

1. ¿La metodología que se presenta garantiza una preparación continua del profesor y el dominio por el adulto mayor de los conocimientos actualizados relacionados con el síndrome metabólico? Argumente su respuesta
2. ¿La actividad física terapéutica que se propone en la metodología contribuye a mejorar el estado de salud del adulto mayor? Argumente.
3. ¿Los métodos, medios y técnicas que se brindan para el logro de los objetivos son adecuados o considera que se deben aplicar otros? Justifique su respuesta.
4. ¿El tiempo de aplicación se ajusta a las exigencias actuales? Justifique su respuesta.

Respuestas grupales.

Pregunta 1: El grupo de especialistas coincide en que la metodología garantiza una preparación continua del profesor y el dominio por el adulto mayor de los conocimientos actualizados relacionados con el síndrome metabólico, se asegura su teórica y práctica lo que le permite reflejar lo aprendido en cada encuentro, ampliar sus conocimientos y una vía de superación profesional y académica.

Pregunta 2: El grupo de especialistas coincide en que la actividad física terapéutica que se propone en la metodología contribuye a mejorar el estado de salud del adulto mayor, pues propone una serie de actividades de gran diversidad que están en correspondencia con las establecidas para los círculos de abuelo, las cuales ejercen gran beneficio para la salud.

Pregunta 3: El grupo de especialistas plantea que los métodos empleados son factibles aunque se pueden utilizar otros, existen elementos contemporáneos que pueden crear nuevos conocimientos al docente.

Pregunta 4: El grupo de especialistas considera que el tiempo es el indicado para lograr el efecto deseado por la actividad física terapéutica en este tipo de patología.

Grupo # 2: Expertos en trabajo metodológico de diferentes áreas de actuación

Nombre y apellidos	Nivel académico	Años de experiencia	Ocupación actual
1	Máster en Ciencias Pedagógicas y Profesor Auxiliar	23 años	Metodólogo de Superación de la FCF.
2	Máster en Ciencias de la Cultura Física, Especialista en Gerencia Deportiva y Profesor Auxiliar	28 años	Metodólogo de Ciencia y Técnica de la FCF.
3	Máster en Ciencias Pedagógicas y Profesora Auxiliar	28 años	Jefa de Carrera FCF

Preguntas grupales:

1. ¿Considera usted que la propuesta diseñada cumple con los pasos metodológicos que se establecen para este tipo de procedimiento? Fundamente su respuesta.
2. ¿La metodología que se propone tiene un carácter sistémico? Fundamente su respuesta.
3. ¿Considera usted necesario sugerir otros elementos metodológicos para su perfeccionamiento? Argumente.
4. En una escala de 0 a 5, refleje el número de puntos que usted le otorgaría a la metodología. _____

2 1.5 4 3 4.5 2.5 5 3.5 1 0

1-De 0 a 1,5: la metodología presenta muchos problemas y no se aprueba.

2-De 2 a 3: la metodología presenta problemas los cuales no permiten su aprobación

3-De 3,5 a 4: la metodología se aprueba, aunque se sugiere la introducción de otros elementos.

4-De 4,5 a 5 la metodología se aprueba y contiene todos los elementos para su instrumentación.

5-¿Al comparar esta metodología con otras, cómo usted valora la que se propone?

Respuestas grupales.

Pregunta # 1: El grupo de expertos plantea que la propuesta cumple con los pasos metodológicos que se establecen para este tipo de procedimiento, se relaciona con otras metodologías, da respuesta al problema que se plantea, se expone su objetivo general, se evalúa su implementación a través de cada una de las fases, además es un algoritmo simple que permite organizar del proceso.

Pregunta # 2: El grupo de expertos plantea que sí tiene un carácter sistémico, pues las fases y pasos que componen cada etapa garantizan la relación con la siguiente para su aplicación, asimismo, cada acción da paso a la siguiente, existe una relación entre la solución del problema actual y el objetivo que se plantea.

Pregunta # 3: El grupo de expertos sugiere que se incorporen otros métodos e indicadores para evaluar las fases, declarar en el diagnóstico otros elementos en la fase de caracterización de la comunidad, aprovechar más las oportunidades que brinda el entorno y debe de tener en cuenta la opinión de las organizaciones políticas y de masas.

Pregunta # 4: Se promediaron las evaluaciones que fueron de 3,5 el primero de la tabla, 4 la tercera y 5 el segundo lo que da un resultado de 4 puntos y una evaluación cualitativa de: De 3,5 a 4 y se aprueba, aunque se sugiere la introducción de otros elementos.

Pregunta # 4: El grupo de expertos considera que es adecuada, de fácil aplicación y cumple con los elementos que se declaran en otras metodologías, tales como etapas fases y pasos.

Grupo # 3: Usuarios

Nombre y apellidos	Nivel académico	Años de experiencia	Ocupación actual
1	Doctora en Medicina y Especialista en Medicina General Integral	16 años	Doctora del Consultorio medico de la Familia 111-02
2	Licenciado en Cultura Física	10 años	Metodóloga de Educación Física para adultos y promoción de salud
3	Licenciado en Cultura Física	3 años	Técnico en Cultura Física terapéutica
4	Licenciado en Cultura Física	2 años	Jefa del Programa Educación Física para adultos y promoción de salud

Preguntas grupales:

1. Valore si la metodología que se propone garantiza los pasos lógicos para su implementación. Argumente.
2. Considera usted que la aplicación de la metodología permite garantizar un tratamiento integral al adulto mayor con síndrome metabólico. Argumente.
3. Evalúe si la actividad física terapéutica que se propone contribuye a mejorar la salud del adulto mayor con síndrome metabólico. Justifique su respuesta.
4. Valore si los métodos, técnicas y procedimientos que brinda la metodología constituyen herramientas que garantizan su aplicación. Argumente.

Respuestas grupales.

Pregunta # 1: El grupo de usuarios plantea que la metodología que se propone garantiza los pasos lógicos para su puesta en práctica en la comunidad, pues garantiza la organización del proceso en el círculo de abuelos.

Pregunta # 2: El grupo de usuarios considera que la aplicación de la metodología permite garantizar un tratamiento integral al adulto mayor con síndrome metabólico, pues las actividades que se plantean, por su variedad, influyen no solo en su salud, si

no que también repercuten en su estado psicológico, así como en el ambiente laboral, su entorno familiar y social.

Pregunta # 3: El grupo de usuarios plantea que la actividad física terapéutica que se propone contribuye a mejorar la salud del adulto mayor con esta enfermedad, pues la están en correspondencia con la complejidad de las enfermedades que componen el síndrome, además se tiene en cuenta una serie de indicadores y orientaciones metodológicas que permiten su mejor implementación.

Pregunta # 4: El grupo de usuarios considera que los métodos, técnicas y procedimientos que brinda la metodología constituyen herramientas que garantizan su aplicación,

Conclusiones

1. Los diferentes autores que se consultaron destacan la importancia que reviste la atención a las personas de la Tercera Edad y la necesidad de tomar en cuenta los factores sociales, psicológicos, familiares, y de salud de los mismos por las instituciones que los atienden.
2. Investigadores como: Goodpaster B. H. (2002), Ross R. (2004), Firman G. (2005), Derave W. (2007), Yang Z (2007), orientan utilizar la actividad física en el tratamiento del síndrome, pero en sus resultados no declaran el tipo de actividad, los métodos, ni procedimientos metodológicos para su implementación en la comunidad.
3. La caracterización del área investigada arrojó la presencia tanto de factores de riesgo como el nivel de incidencia y prevalencia del síndrome en la comunidad, pues las mujeres son las que más lo padecen con 17 casos, muy por encima de los hombres con 5 enfermos.
4. La caracterización del adulto mayor con síndrome metabólico permitió seleccionar de forma correcta el tipo de actividad física terapéutica a utilizar en la metodología, a partir de las particularidades de este tipo de paciente, la cual puede ser aplicada si se cumple con las orientaciones que se proponen.
5. A pesar de los avances en la calidad de los servicios que se prestan en la atención primaria de salud, no existe una proyección de trabajo que involucre a todas las especialidades que tratan este padecimiento con un carácter sistémico, sino la aplicación de alternativas aisladas para cumplir con lo que establece cada uno de los Programas Nacionales con respecto a los componentes del síndrome.
6. Los resultados de las entrevistas pusieron en evidencia que el proceso de atención a este tipo de paciente posee insuficiencias que se manifiestan en el tratamiento por separado de las enfermedades, de manera que se pierde la concepción de síndrome, por lo que no se logran resultados de calidad en la atención en correspondencia con las expectativas creadas con dicho acciones en la provincia.
7. La propuesta de una metodología desde la actividad física terapéutica permitirá que el síndrome metabólico mantenga niveles de satisfacción a la altura del resto de los programas, al garantizar una estrecha relación entre los cuatro elementos más importantes para lograr un estado estable en el

paciente como son: el entorno social y cultural, los factores psicológicos, la educación al diabético y la actividad física terapéutica.

8. La atención conjunta del médico de familia y el Licenciado en Cultura Física garantiza una alta eficacia en la preservación y mejoría de la salud de las personas de la Tercera Edad, lo que contribuye a aumentar su expectativa y calidad de vida.
9. El grupo de expertos considera que la propuesta cumple con los pasos metodológicos que se establecen para este tipo de procedimiento, se relaciona con otras metodologías, da respuesta al problema que se plantea, cumple su objetivo general, se evalúa su implementación a través de cada una de las fases, además es un algoritmo simple que permite organizar el proceso, es adecuada, de fácil aplicación. Se aprueba la propuesta para su implementación con la sugerencia de que se incorporen otros métodos, así como otras variables para evaluar las fases, declarar en el diagnóstico otros elementos en la caracterización de la comunidad, aprovechar más las oportunidades que brinda el entorno y debe tener en cuenta la opinión de las organizaciones políticas y de masas.

Recomendaciones

1. Realizar un estudio sobre la incidencia y prevalencia del síndrome metabólico en todas las personas que pertenecen al área de salud 111-02, pues el riesgo de contraer esta enfermedad afecta a todos los grupos etarios.
2. Aplicar los criterios de diagnóstico que declaran diferentes organizaciones y programas, para definir cuál de ellos es el más factible para el modelo del médico de la familia y el más ajustable a la realidad cubana.
3. Realizar una búsqueda actualizada sobre las últimas tendencias relacionadas con la prevención del síndrome metabólico para su aplicación, pues el mismo pronto se convertirá en una gran epidemia mundial.
4. Implementar un proyecto de investigación científica que convierta la comunidad en áreas terapéuticas, en función de prevenir y al mismo tiempo tratar de forma integral el síndrome metabólico desde la actividad física terapéutica.

Bibliografía

1. Amaro Méndez, Sergio. (1991) Hormona y Actividad Física. Editorial Ciencias Médicas, C H. 47 p.
2. ASSAL J PH; CONTI A. Education -still the most important basis for treatment. IDF Bull XXXIII. 1988. 55p
3. Bello Dávila, Zoe. (2003) Psicología Social. Editorial Félix Varela, Ciudad de La Habana. 93-108 p. 157 p.
4. BOUCHARDAT A. De la glucosurie ou diabete sucre. París 1875. 188p.
5. Carvajal Martínez, Francisco. (1989) Diabetes Mellitus y Ejercicios físicos. Editorial Pueblo y Educación. C. Habana. 102p.
6. Colectivo de autores: Prevención de la Diabetes Mellitus. Informe de un Grupo de Estudio. OMS. 1994. Serie de Informes Técnicos, No. 844p.

7. Colectivo de autores. (2006) Ejercicio físico y rehabilitación. Editorial Deporte Ciudad de La Habana. 1-2: 126-182: 285 p
8. Colectivo de autores. (2006) Psicología. Editorial Deportes, Ciudad de La Habana. 58-201 p. 468 p
9. Colectivo de autores. (2006) Selección de lecturas sobre Sociología y Trabajo Social. Editorial Deportes, Ciudad de La Habana. 199-148 p. 162 p
10. CROXON SCM, BURDEN AC, BODINGTON N., BOTHA JL. The prevalence of diabetes in elderly. *Diabetic Med* 1991, 8:26p.
11. Derave W, Mertens A, Muls E, Pardaens K, Hespel P. (2007) Effects of post-absorptive and postprandial exercise on glucoregulation in metabolic syndrome. *Obesity (Silver Spring)*; 15(3): 704-11.
12. Devesa Colina, Evis (1992) Geriatria y Gerontología. Editorial Científico-Técnica, Ciudad de La Habana. 26 p.
13. DUNN SM. (1984) ET AL. Development of the diabetes knowledge (DKN) Scales: From DKNA, DKNB, DKNC. *Diabetes Care*, 7: 35p.
14. Estrategia de educación al paciente diabético en la Atención Primaria de salud. Libro Resúmenes de la II Conferencia Latinoamericana de Promoción y Educación para la Salud. Santiago de Chile, 20-21 de octubre de 1996.
15. Estévez Cullell, Migdalia. (2004) Investigación Científica en la Actividad Científica: su Metodología. Editorial Deportes, Ciudad de La Habana. 318 p.
16. Executive Summary of the Third Report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel). *JAMA* 2001; 285: 2486-97.
17. Faget O. y COL. (1987) Centro de Atención al diabético de la Habana. Bol Asoc Latinoam de diabetes, Costa Rica X: 32,.
18. Frayn KN. (2001) Adipose tissue and the insulin resistance syndrome. *Proc Nutr Soc*; 60:375-80.
19. Garrido. M y Col (2006) Ejercicio Físico y rehabilitación. Cuba. Deporte. 186 p.
20. Harinson. T. R. (2006). Tratado de Medicina Interna. EEUU MG Graw- Hill. 16 Edición. 2814p.
21. Hernández Sampier, Roberto. (2003) Metodología de la Investigación. Editorial Félix Varela, La Habana. 475 p.
22. J PH; GOLAY A.; JACQUEMET ST. Patient Education 2 000. International Congress on treatment of chronic diseases. Geneva, Switzerland June 1-4, 1994. *Pat Educat & Couns* 1994, 23(suppl 1): S1
23. Núñez de Villavicencio Porro, Fernando. (1987) Psicología Médica. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de La Habana. 10-78 p. 118 p.
24. Reaven G. (2004) The metabolic syndrome or the insulin resistance syndrome? Different names, different concepts and different goals. *Endocrinol Metab Clin North Am.*; 33(2):283-303 p
25. Robles Silva, Leticia. (1991) La diabetes y su manejo. Editorial "DR" ©, Universidad de Guadalajara. 33-70 p.
26. Surra. I. (2005). Hacia el manejo práctico de la Diabetes Mellitus. EEUU Nowbo Nordesk. 206 p.

METODOLOGÍA PARA LA ATENCIÓN EDUCATIVA A ESCOLARES AUTISTAS CON BAJO NIVEL DE FUNCIONAMIENTO DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA ADAPTADA.

Temática principal: Educación Física Adaptada

Autor: M. Sc. Lexy Lázaro Figueredo Frutos

Institución donde labora: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad de Granma.

Email: doctoradogra@inder.cu

Resumen

Esta investigación surge por la necesidad de facilitarle a los profesores de Educación Física Adaptada una metodología con los elementos necesarios para la atención educativa a escolares autistas con bajo nivel de funcionamiento de la Escuela Especial Graciela Bustillos del municipio Bayamo en la provincia de Granma, con un enfoque integrador, personalizado y sistémico. Por lo tanto, el estudio estuvo encaminado al diseño de una metodología, que favorezca la preparación para la vida adulta e independiente de estos escolares. Este resultado científico se alcanzó durante el período comprendido de 2007- 2009. Los resultados de la valoración empírica de la propuesta por criterios de expertos, su comprobación en la práctica mediante un estudio de caso, la valoración de los profesores de Educación Física Adaptada y la familia, así como la viabilidad de la propuesta, corroboraron que esta puede contribuir a la preparación integral de los escolares autistas a partir de actividades que les permitan desarrollarse en sociedad e incidan en las áreas de desarrollo de este trastorno (física, social, conductual y comunicativa).

Introducción

En Cuba, desde los inicios de la Revolución se prioriza, atiende, promueve y desarrolla, en todos los niveles educativos la práctica de la Educación Física; en el caso de la Educación Especial se le califica con el término de adaptada, de acuerdo con todos los tipos de necesidades educativas especiales.

Es así, que existe una constante preocupación por implementar programas de Educación Física Adaptada que permitan transformar y mejorar las dificultades que manifiestan estos escolares por lo que diferentes autores, han desarrollado varias investigaciones para darle respuesta a esta prioridad. Estos autores en sus indagaciones han realizado valiosos aportes en la concepción y organización de la Educación Física Adaptada con un enfoque sistémico para darle tratamiento a los contenidos de esta importante área; pero aún quedan deficiencias específicas que no se han abordado con la lógica integradora y personalizada que requieren, entre los que se encuentra el autismo.

El autismo, es uno de los trastornos que ha causado mayor contradicción en el ambiente científico desde la mitad del siglo XX, su existencia ha constituido un severo desafío para especialistas de las más diversas áreas y para los padres de familia, que reclaman insistentemente una ayuda para entender qué ocurre detrás de la mirada aparentemente vaga de su hijo, detrás de esos rasgos impenetrables, aun para la ciencia del siglo XXI.

Actualmente, la incidencia del autismo aumenta; en Cuba hay un total de 240 escolares con este trastorno, los que son atendidos en diferentes escuelas preparadas y capacitadas para su educación, las cuales adoptan el Modelo Pedagógico desarrollado en la Escuela Especial Dora Alonso, en La Habana, de referencia nacional para este tipo de trastorno; en ese Modelo se establece una estrategia de intervención psicopedagógica, aplicada mediante un conjunto de programas establecidos para cada una de las áreas de desarrollo del autista, estas son: socialización, comunicación y lenguaje, conducta y habilidades cognitivas y físicas.

Mediante el estudio documental de investigaciones relacionadas con la Educación Física Adaptada para niños autistas, autores como Salazar, (2000), Garza, (2002), Oña, (2002) Molina, (2004), Gómez, (2005), Arias, y García, (2005), Figueredo, (2006), brindan tratamiento para el desarrollo y fortalecimiento del organismo mediante las actividades físicas como parte de su preparación para la vida adulta e independiente, lo cual constituye el objetivo de esta área de desarrollo; sin embargo, es insuficiente su tratamiento teórico como proceso integrador y personalizado según su diagnóstico, estas investigaciones constituyen los antecedentes de este trabajo.

Con la observación a clases de Educación Física Adaptada con escolares autistas, con edades comprendidas entre 6 y 7 años de edad, de la Escuela Especial Graciela Bustillos, del municipio Bayamo en la provincia Granma se constató que, desde el punto de vista físico, presentaron torpeza en la actividad gestual y motora; así como trastornos en la coordinación, orientación espacial, la motricidad gruesa y fina y deficiencias en el tono y control musculares.

Desde el punto de vista comunicativo y social manifestaron ausencia total del desarrollo del lenguaje hablado y dificultades para establecer relaciones con las personas; por su parte, los problemas de conducta estuvieron centrados en una marcada e inflexible insistencia de rutinas, así como agresiones y autoagresiones, en ocasiones inmotivadas; todo lo cual evidencia que en la clase de Educación Física, aparecen manifestaciones que limitan el desarrollo integral de estos escolares.

Por lo que se determina como problema de esta investigación: ¿Cómo contribuir a la atención educativa de escolares autistas con bajo nivel de funcionamiento desde la Educación Física Adaptada?

Se plantea como objetivo: Elaborar una propuesta metodológica que facilite la atención educativa de escolares autistas con bajo nivel de funcionamiento desde la Educación Física Adaptada, de manera que propicie su preparación para la vida adulta e independiente.

Metodología

Para este estudio, se determinaron cuatro dimensiones con sus correspondientes indicadores.

Dimensión física.

Esta dimensión tiene en cuenta cómo responde el escolar con autismo de bajo nivel de funcionamiento a las actividades físicas adaptadas que son planificadas dentro de la clase, envuelve los conocimientos y dominio de las habilidades que integran la motricidad tanto fina como gruesa y el reconocimiento corporal.

Dimensión comunicación.

Esta dimensión considera cómo responde el escolar con autismo de bajo nivel de funcionamiento a la comunicación al realizar las actividades físicas adaptadas que son planificadas dentro de la clase; esta dimensión envuelve la comunicación verbal, gestual, así como el cumplimiento de órdenes.

Dimensión conducta.

Esta dimensión tiene en cuenta cómo refleja el escolar con autismo de bajo nivel de funcionamiento determinada conducta dentro de la clase de Educación Física Adaptada, la que envuelve relación con el objeto de preferencia, satisfacción con la actividad, así como agresiones y autoagresiones.

Dimensión social.

Esta dimensión tiene en cuenta cómo responde el escolar con autismo de bajo nivel de funcionamiento a las actividades físicas adaptadas que son planificadas dentro de la clase, desde el punto de vista social, para evaluar cómo se relaciona no solo con el profesor, sino con otros escolares de similar diagnóstico, con niños de la comunidad y la familia.

Para la comprobación práctica, se aplicó la propuesta teniendo en cuenta la planificación realizada con el equipo multidisciplinario y los directivos de la Escuela Especial Graciela Bustillos; a los efectos de realizar las actividades, se determinó el comportamiento de los parámetros evaluados para los casos en los cuatro momentos en que fueron aplicadas las evaluaciones de las cuatro dimensiones empleadas en función de evaluar la atención educativa desde la Educación Física Adaptada.

Estas pruebas permitieron conocer el grado de dificultad que tenían los escolares autistas, desde el punto de vista de habilidades básicas; sirvieron, además, como punto de partida para comenzar un tratamiento con ejercicios físicos adaptados. Estas fueron aplicadas a los escolares seleccionados y se realizaron al comienzo del curso escolar en el mes de septiembre, continuaron aplicándose cada tres meses, según lo establece el documento; ello permitió darle un valor mediante los 10 niveles establecidos, los cuales llevaron una escala evaluativa hasta 10 puntos.

De este modo se pudo hacer una valoración más objetiva de la influencia del ejercicio físico sistemático de los casos.

Para la realización de esta investigación se seleccionó a tres escolares autistas con bajo nivel de funcionamiento, (etapa de iniciación escolar) del municipio Bayamo, en la provincia Granma, matriculados en la Escuela Especial “Graciela Bustillos”.

Desarrollo

En la atención educativa a niños autistas en el contexto de la Educación Física Adaptada, se deben tener en cuenta las actividades que están dirigidas fundamentalmente al desarrollo de las habilidades motrices básicas y el reconocimiento corporal; al mejoramiento de la postura, el equilibrio, la orientación espacial, considerando la enseñanza de estas desde las primeras edades orientadas hacia un fin determinado; además de la incidencia del ejercicio físico en las áreas de desarrollo de estos escolares (socialización, comunicación y conducta).

Pues está comprobado en estudios realizados por Salazar, (2000) que al conseguir desarrollar una preparación física integral en personas con autismo, su mundo se abre enormemente con gran interacción espontánea hacia los demás, con beneficios y demostraciones de afecto, obediencia, fijación de mirada e interés por los demás.

La atención educativa para niños autistas desde la Educación Física Adaptada, se sustenta en el Enfoque Integral Físico Educativo de López, (2006), que tiene como premisa fundamental, conceder una gran importancia a la actividad del

escolar, como sujeto para que se formen y desarrollen todas sus potencialidades, bajo la acertada orientación del profesor, en un proceso bilateral que tiene lugar en un medio colectivo, teniendo en cuenta una intervención personalizada según el diagnóstico de cada uno por separado y las posibilidades y necesidades de la intervención.

Además la atención educativa a estos escolares, tiene parte de su sustento en los postulados del Enfoque socio- histórico- cultural de Vigotsky (1934), lo cual propicia determinar el papel esencial de los aspectos históricos y sociales que condicionan psicológicamente todo fenómeno pedagógico a partir de la dialéctica entre lo interno y lo externo, entre lo biológico y lo social, entre lo individual y lo social, el papel de la actividad y la interactividad en su desarrollo, así como la formación de la generalización y del pensamiento teórico, entre otros aspectos, relacionados al desarrollo del intelecto humano.

La propuesta metodológica se elaboró a partir de los requerimientos del aprendizaje de acuerdo con el desarrollo integral, nivel de funcionamiento y posibilidades de estos escolares, una vez develadas las dificultades en el programa vigente de Educación Física para escolares autistas y su no correspondencia con las exigencias actuales de la Educación Especial y la Actividad Física Adaptada.

Además se tiene en cuenta el orden para la presentación de metodologías dados por De Armas (2003), a partir de los componentes estructurales dados por Bermúdez y Rodríguez (1996).

El objetivo principal es: favorecer la atención educativa a escolares autistas con bajo nivel de funcionamiento desde la Educación Física Adaptada de manera que incida en la preparación para la vida adulta e independiente de este grupo poblacional.

Está sustentada en un cuerpo categorial que incluye las categorías y conceptos fundamentales para la atención educativa de estos escolares y en un cuerpo legal que está formado por los principios de la Educación especial en Cuba y los principios de la Educación Física Adaptada.

La *primera etapa* de la metodología es la de **Diagnóstico**, recibe su nombre a partir de considerar que cualquier acción de intervención con este tipo de necesidad educativa especial, debe iniciarse con un diagnóstico integrador para conocer las posibilidades y necesidades. Para ello se propone:

- Preparar las condiciones necesarias, tanto organizativas como metodológicas que garanticen el desarrollo posterior de las etapas que continúan.

- Diagnosticar las necesidades, intereses cognitivos (conocimientos, capacidades, habilidades, hábitos) de cada uno de los escolares autistas para la determinación del conocimiento del estado actual, teniendo en cuenta las áreas de desarrollo de estos escolares.

La segunda etapa es la de **planificación**.

En esta etapa se comienzan a planificar las actividades físicas teniendo en cuenta el diagnóstico integral de los escolares con autismo, según su diagnóstico inicial, para todo un curso, empleando en cada clase de Educación Física Adaptada al menos una actividad de las demás áreas de intervención (social, conductual y comunicativa).

Como documento de orientación metodológica se determinó la elaboración de un Manual de Orientaciones Básicas para que el profesor de Educación Física cuente con todas las indicaciones, recomendaciones, actividades, métodos y formas organizativas a emplear dentro de la clase como parte de la atención educativa que deben recibir estos escolares.

La tercera etapa es la de **implementación**.

Se precisó esclarecer aspectos medulares que permitieron apreciar la factibilidad de la metodología en el contexto educativo y tener en cuenta que esta va dirigida a la atención educativa de escolares autistas, para ello se procedió a:

- La definición de los objetivos orientados al desarrollo, tanto del área física, como de las áreas social, comunicativa y conductual.
- Considerar las características e intereses principales de los autistas en etapa de iniciación escolar.

- Tener en cuenta la estructuración lógica de las actividades a aplicar, así como los criterios de selección de los contenidos basados en su significación para la vida de los escolares al posibilitar su preparación.
- Seleccionar los medios, métodos, procedimientos que mejor se ajusten a la actividad y a las particularidades e intereses.

La estructuración lógica de las clases a impartir en cada actividad a partir de:

- 1- Su nivel de complejidad, el nivel de profundidad con que ha sido abordado anteriormente en otras actividades.
- 2- Criterios de selección de los contenidos basados en su significación para la vida adulta e independiente de este grupo poblacional y que posibilite la solución de problemas.

La selección de los medios, métodos, procedimientos que mejor se ajusten a la lógica interna del tema, a las particularidades e intereses de los escolares y al estilo de trabajo del profesor.

Estas precisiones en su desarrollo práctico, se ajustan a las características de cada una de las actividades adaptadas que se realizan en la Escuela Especial, así como al empleo de métodos y procedimientos que se proponen para desarrollar las clases de Educación Física Adaptada, con el objetivo de preparar a este escolar para su futura vida adulta e independiente.

La cuarta etapa es la de **evaluación**.

Esta cuarta etapa coincide con la fase final de todo proceso de dirección, o sea, control y evaluación, que permitió enjuiciar el proceso de ejecución en correspondencia con el de planificación y rediseño.

La evaluación de estos escolares se realizó sistemáticamente a través de un diario que llevó el profesor, el cual le permitió archivar el comportamiento de estos luego de la aplicación de las actividades integradoras, oficialmente se entregó una evaluación cada tres meses de manera integral.

Resultados.

Comprobación práctica de la propuesta. Tipo de estudio y principales resultados.

La comprobación práctica se basó en un estudio de caso y la metodología aplicada para su realización es la propuesta por Rizo y Campistrous (2005) para este tipo de estudios.

Esta comprobación se desarrolló con el caso seleccionado para el estudio con la finalidad de comprobar el estado del desarrollo integral de estos, después de haber aplicado la metodología propuesta, la que en el contexto de la Educación Física Adaptada facilitó la atención educativa.

Al transcurrir 10 meses de actividades físicas con estos escolares autistas, (cinco frecuencias semanales), entre los meses de septiembre 2008 a junio 2009, se aplicaron cada tres meses las evaluaciones establecidas en cada una de las dimensiones.

Con la aplicación de la metodología para la atención educativa de escolares autistas en el contexto de la Educación Física Adaptada con un enfoque integrador, personalizado y sistémico se pudo lograr:

- Preparar a los escolares autistas para su futura vida adulta e independiente.
- Permitirle intercambiar con sus semejantes y desarrollarse en sociedad.
- Comunicarse a través no solo de la palabra sino de gestos y señas.
- Realizar acciones físicas necesarias en su actuar diario con objetos y fenómenos que ocurren en su vida, empleando la motricidad gruesa y fina.
- Disminuir las agresiones y autoagresiones en un contexto social determinado, así como la dependencia del objeto de preferencia al realizar las actividades programadas.

Consideraciones finales

El proceso de la Educación Física Adaptada para escolares autistas se ha caracterizado por un enfoque general, que no ha permitido el abordaje en la atención personalizada en su diversidad. No se han tenido en cuenta las potencialidades de la Educación Física Adaptada como contribución al desarrollo integral de estos escolares.

La metodología propuesta, expresión de la concepción elaborada, permitió a partir de su estructura, funcionamiento y el tránsito de sus etapas, organizar el

proceso de atención educativa a escolares autistas con bajo nivel de funcionamiento en el contexto de la Educación Física Adaptada.

La implementación de la propuesta permite evaluar los resultados y se considerar la valoración de sus aspectos esenciales, para la atención educativa desde la Educación Física Adaptada a escolares autistas con bajo nivel de funcionamiento.

**MULTIMEDIA PARA LA ORIENTACIÓN METODOLÓGICA DEL PROGRAMA
DE EJERCICIOS TERAPÉUTICOS CORRECTORES (*MULTI-EC*) PARA
EXTREMIDADES INFERIORES Y COLUMNA VERTEBRAL EN EL MUNICIPIO
LA HABANA DEL ESTE.**

Autor: Lic. Osmedi Barroso Vera.

Dra.C. Santa Ana Pascual Fis.

MsC. Zayda Rita. Pérez Zubillaga.

RESUMEN

La profundización en el estudio del Programa de Ejercicios Terapéuticos Correctores para extremidades inferiores y columna vertebral establecido por el INDER, nos motivó a la tarea de elaborar una multimedia para facilitar la orientaciones metodológicas a nuestros profesores de manera amena y más asequible mediante textos y animaciones, así como brindar la oportunidad de imprimir cada plan, y poder acceder a otro recurso metodológico que los oriente en su labor profesional en las áreas terapéuticas.

En este software fueron utilizados medios tecnológicos para su elaboración como: hardware (Scanner HP PSC 1410 y una computadora PENTIUM 4), software (Macromedia Flash CS3, Adobe PhotoShop CS3, Poser 8.0, After Effects CS3, Microsoft Word 2007 y Fruty Loop 8.0).

Los resultados alcanzados se concretaron en un Producto Multimedial que contiene los diferentes tipos de ejercicios físicos terapéuticos con sus respectivas indicaciones metodológicas necesarias para la atención a las personas con deformidades en los miembros inferiores y la columna vertebral.

Partiendo de lo anterior se pretende orientar a los profesores en función de mejorar la aplicación de los ejercicios terapéuticos correctores para extremidades inferiores y columna vertebral en el municipio La Habana del Este, donde la dinámica a utilizar les posibilite alcanzar un nivel de preparación necesario, así como permitirles el cumplimiento de los objetivos previstos en los planes y programas. Se fundamentó en la elaboración de un medio de enseñanza

que constituye una herramienta pedagógica para los profesionales de la Cultura Física Terapéutica.

INTRODUCCIÓN

La Cultura Física Terapéutica (CFT) es una disciplina médica independiente que aplica los medios de la Cultura Física en la curación de enfermedades y lesiones, en la profilaxis de sus agudizaciones y complicaciones, así como para la recuperación de la capacidad de trabajo. El principal medio que emplea la CFT como estimulador esencial de las funciones vitales del organismo son los ejercicios físicos a diferencia de los demás métodos terapéuticos. Nuestro Estado y Gobierno le brindan gran atención a la salud de la población y nosotros los profesores de Cultura Física Terapéutica contribuimos día a día en este bienestar.

Los programas para la actividad física terapéutica están concebidos sobre la base de la atención a personas con enfermedades no transmisibles. Dentro del conjunto de afecciones que son atendidas mediante la utilización del ejercicio físico, encontramos las afecciones ortopédicas, en nuestro caso las deformidades de la columna vertebral tanto en el plano sagital como frontal posterior, y las deformidades de los miembros inferiores vistas desde diferentes planos, apreciándose un alto porcentaje de incidencia en la población escolar de nuestro país.

El auge y expansión de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC) se han producido a una velocidad impredecible a nivel mundial, y a cada momento van surgiendo nuevos elementos tecnológicos que contribuyen en la rápida adquisición de los conocimientos, todo lo anterior repercute en una serie de elementos que hacen más viables el cumplimiento de los planes y programas previstos, debido a que siempre se necesita de información y orientación actualizada para realizarlos.

Las TIC brindan nuevas posibilidades de instrumentación de los conocimientos, respecto de los métodos tradicionales que no pueden cubrir y generalizar el

conocimiento con el uso de herramientas como los productos multimedia, los videos, los software educativos, entre otros, todo lo cual posibilita una acción más eficiente sobre el proceso de aprendizaje.

Beneficiándonos al máximo con las facilidades informáticas, el presente trabajo brinda una herramienta pedagógica que propicia orientar metodológicamente a los profesores y a su vez contribuye al desarrollo de habilidades informáticas. Podemos plantear que cuando un programa, un documento o una presentación combina adecuadamente los medios, se mejora notablemente la atención, la comprensión y el aprendizaje, ya que conduce hacia el acercamiento a la manera habitual en que los seres humanos nos comunicamos, cuando empleamos varios sentidos para comprender un mismo objeto. La multimedia agiliza la comprensión y mejora la experiencia del usuario, cuando está agregada a los elementos múltiples tales como animación, imagen, audio y vídeo. También es conocido que mediante su empleo algunas personas aprenden mejor viendo que leyendo, y otras escuchando.

Los argumentos anteriormente descritos sustentan nuestro interés en el tema. Los profesores en la CFT deben estar conscientes de su papel en función de la aplicación de los diferentes sistemas de ejercicios terapéuticos, de la necesidad del dominio de las TIC, porque constituyen un recurso novedoso e incuestionable del desarrollo científico tecnológico que rige al mundo, motivando cambios sustanciales en la vida del hombre y mientras mejor sea el nivel de preparación del profesor, mejor será el resultado en el cumplimiento de objetivos con sus alumnos.

Aprovechar las facilidades que la multimedia nos brinda y permite cubrir la necesidad de tener un sistema centralizado al que se pueda acceder en busca de información sobre la aplicación de los ejercicios terapéuticos correctores para extremidades inferiores y columna vertebral, ya que esta añade imágenes, animaciones, sonidos, la posibilidad de impresión, lo que no permite la disociación del usuario que acude a ella. Por lo que puede definirse esta como una herramienta

pedagógica sobre la base de la agrupación de la información en dos vertientes fundamentales: en aras de satisfacer aspectos metodológicos, y por otra parte propiciar consultas bibliográficas acerca de un tema, información que en ocasiones encontramos dispersas o no encontramos para el tratamiento en los ejercicios terapéuticos correctores. Este producto también auxilia para reforzar los planes y programas previstos por el INDER, que son los Programas para la Actividad Física Terapéutica, y carecen de imágenes audiovisuales, animaciones y videos, elementos estos que contribuyen a potenciar los niveles de preparación y conocimientos de nuestro claustro de profesores.

El diagnóstico de la situación problemática de esta investigación fue corroborado partiendo de la observación a las clases realizadas a los 9 profesores de las áreas terapéuticas del municipio La Habana del Este, donde el contenido que se trata: los ejercicios terapéuticos correctores para extremidades inferiores y columna vertebral, en ocasiones por cuestiones de terminologías y concepciones empleadas, distorsionan la interpretación del contenido en el momento de aplicar los diferentes sistemas de ejercicios.

DESARROLLO

La investigación se desarrolló con el corte de la investigación acción, no experimental, de tipo transversal y se corresponde con un estudio descriptivo-explicativo ya que se aborda un problema contextual para transformar la realidad con un carácter participativo y vivencial.

La **muestra** estuvo conformada por 23 sujetos de ambos sexos, desglosados en 9 profesores de Áreas Terapéuticas del municipio La Habana del Este, 7 especialistas en Cultura Física Terapéutica y 7 especialistas en informática, por lo que la muestra es no probabilística.

Los métodos utilizados para el desarrollo de esta investigación y acordes con las tareas propuestas se enmarcan en los niveles teóricos y empíricos, así como medios tecnológicos durante todo el proceso como son: Paquete estadístico SPSS

11.5 para Windows, Computadora PENTIUM 4,Scanner HP 1400, Cámara de video PANASONIC 4220 Mini-DV y Programas para diseño de multimedia.

Resultados de la constatación del problema.

La constatación del problema exigió en un primer momento realizar un diagnóstico mediante una **guía de observación** para determinar el nivel de preparación de los profesores en la aplicación de los ejercicios terapéuticos correctores para extremidades inferiores y columna vertebral, así como una **encuesta** para conocer el criterio de los profesores con respecto a las orientaciones metodológicas del Programa de Ejercicios Terapéuticos Correctores para Extremidades Inferiores y Columna Vertebral establecido por el INDER y los elementos a tratar en una multimedia con estas características.

Al aplicar la **guía de observación** en las clases de los profesores se controlaron un total de 96 sesiones, donde se comprobó que los ejercicios aplicados no satisfacían el cumplimiento de los objetivos previstos en los planes y programas. Cabe señalar que existieron deficiencias en la oportuna y sistemática corrección de errores, en la ejecución de los ejercicios y las posturas, en el trabajo individual y diferenciado con los alumnos, así como en la aplicación de los diferentes sistemas de ejercicios. Por todo lo antes referido podemos señalar que existieron deficiencias en el dominio de las orientaciones metodológicas del Programa de Ejercicios Terapéuticos Correctores para Extremidades Inferiores y Columna Vertebral.

Al analizar los datos de la **encuesta** (diagnóstico) se obtuvieron los siguientes resultados:

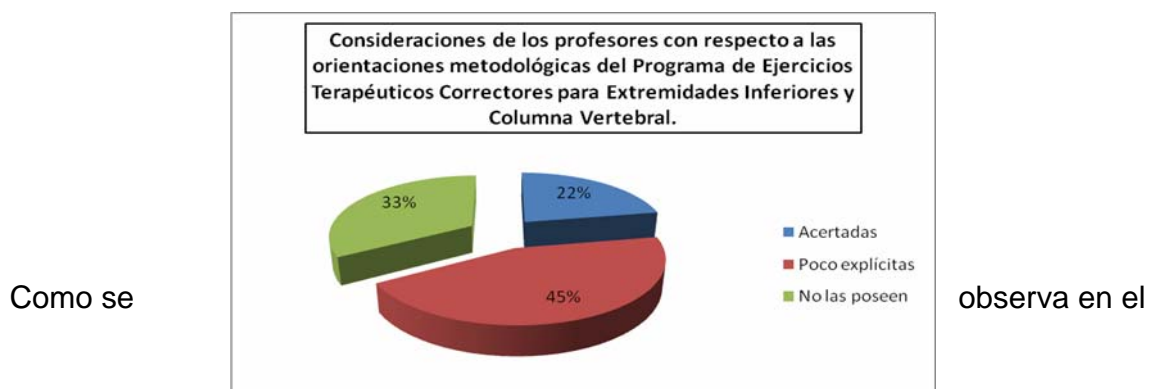
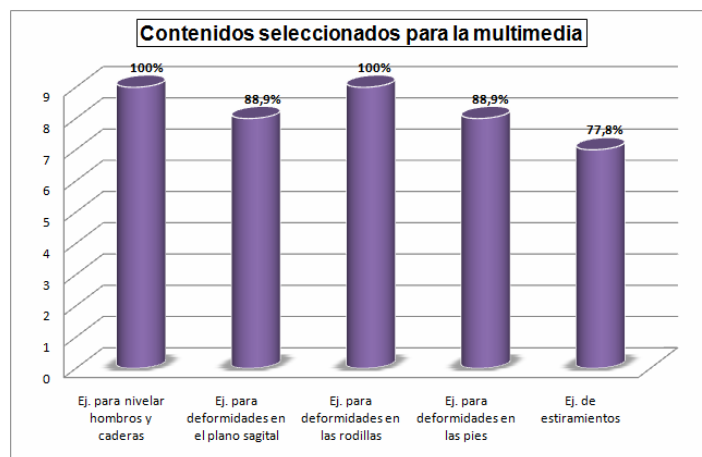


gráfico #1 su mayor dificultad estuvo dada en la poca claridad del contenido y parte de los profesores no poseían las mismas.



El gráfico #2 muestra los temas que a consideración de los profesores serían de su interés para conformar la multimedia, como son: ejercicios para nivelar hombros y caderas, para las deformidades en el plano sagital, para las deformidades en las rodillas, en los pies y ejercicios de estiramientos; pretendiendo facilitar las orientaciones metodológicas para un mejor desempeño en sus funciones.

Etapas desarrolladas para la elaboración de la multimedia.

Para implementar el desarrollo de la multimedia fue necesario emplear el **Modelo de Cascada** con sus 5 etapas:

- 1- Análisis y requerimientos,
- 2-Diseño,
- 3- Construcción,
- 4- Prueba y
- 5- Mantenimiento.

Sinopsis:

La multimedia contiene una estructura con hipervínculos que facilita su navegación, permitiendo al usuario un fácil acceso al módulo o sub-módulo deseado. Los módulos se agruparon según los temas a consultar, con la

descripción de sus textos correspondientes así como las imágenes e informaciones visuales relacionadas con los mismos.

Breve ilustración del producto:

- Módulo de la **presentación**.



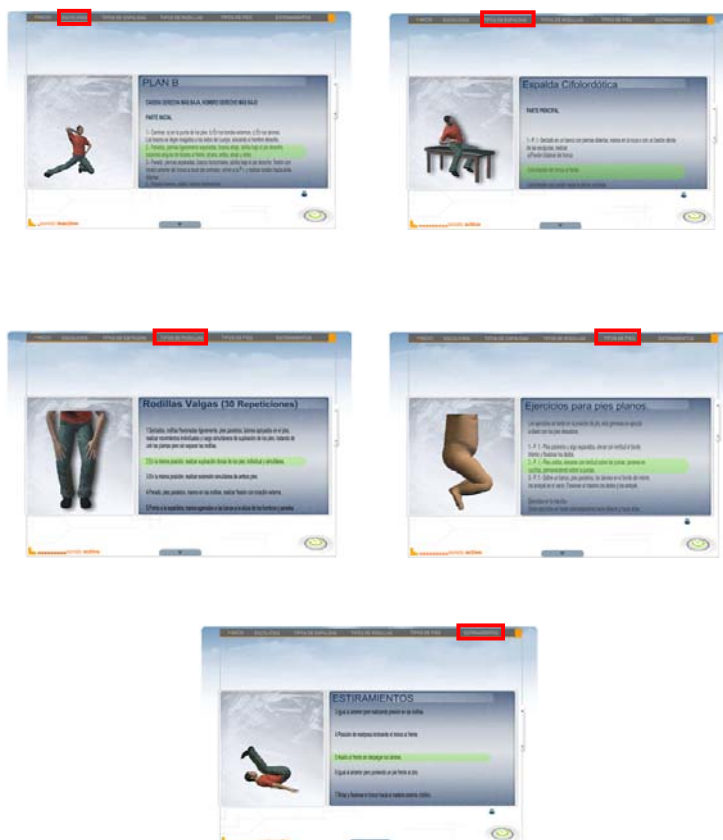
- Módulo **Menú principal**.



- Módulos para los diferentes ejercicios.



➤ **Módulos para los diferentes planes de ejercicios.**



Resultados de las encuestas aplicadas para validar la multimedia.

En la encuesta aplicada a los profesores para validar la multimedia en sus tres dimensiones puede resumirse, que el nivel de relevancia es de **MUY ADECUADA**, con un puntaje de convergencia del 86,2%. Los porcentajes obtenidos como resultado de las frecuencias de coincidencia en los puntajes indican que la multimedia cumple con las expectativas previstas.

DIMENSIONES	MA	A	NA	RELEVANCIA	PUNTAJE TOTAL
Orientadora	72,3%	22,2%	11,1	MA	MA 82,6%
Flexible	33,4%	66,6%		A	
Desarrolladora	100%			MA	

La satisfacción grupal se calculó por la siguiente fórmula: $ISG = \frac{A(+1) + B(+0) + C(-1)}{N}$

N

En esta fórmula **A**, **B**, **C**, representan el número de sujetos con los índices individuales 1; 2 y 3, donde **N** representa el número total de sujetos de la muestra.

Esta fórmula arroja valores entre + 1 y - 1. Los comprendidos entre - 1 y - 0,5 indican insatisfacción; los comprendidos entre - 0,49 y + 0,49 evidencian contradicción y los que inciden entre 0,5 y 1 indican que existe satisfacción.

Tomando como base lo anterior, en esta investigación el índice de satisfacción grupal fue el siguiente.

Muestra	Índice de Satisfacción Grupal
9 Profesores	0.66

En la **encuesta aplicada a los especialistas en informática**, se evaluaron un total de 7 preguntas, donde 4 de ellas obtuvieron una relevancia de **MUY ADECUADA** para un 57,1%, mientras 3 de estas alcanzaron **BASTANTE ADECUADA** para un 42,9%, lo cual demuestra un nivel general de convergencia en las respuestas de **MUY ADECUADA**.

CONCLUSIONES

Como resultado de los métodos empíricos aplicados a los profesores y especialistas que intervinieron en esta investigación llegamos a las siguientes conclusiones:

1. Se comprobó que existieron problemas en la correcta aplicación de los ejercicios producto a la ineficiente interpretación de las orientaciones metodológicas.

2. La encuesta diagnóstico permitió conocer los elementos de interés en los profesores para conformar una multimedia que cumpliera con las expectativas propuestas.
3. Los resultados de las encuestas y entrevistas evidenciaron la satisfacción de los profesores y especialistas con el empleo de la multimedia para facilitar las orientaciones metodológicas del Programa de ejercicios terapéuticos correctores para extremidades inferiores y columna vertebral.

BIBLIOGRAFÍA

1. (s.a) (s.f) Curso-Taller sobre el diseño y creación de software educativo. Introducción a la programación – Nivel 1. Disponible en: <http://www.tizaypc.com/cip-cursos/curso 16.php>.
2. Alessi S. Trollip S., (1985) Computer Based Instruction. Methods and Development. Engle wood Cliffs, New Jersey, ed. Prentice-Hall Inc.
3. Álvarez Cambra, Rodrigo. (1990). Afecciones en la columna dorsolumbar, el torax y la pelvis. En su tratado de Cirugía Médica y Traumatología. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación. P 221-230
4. Bartolomé, A. (1998). Sistemas Multimedia en Educación, Nuevas Tecnologías, comunicación audiovisual y educación. Barcelona. Cedecs.
5. Bravo, R. C.(1999). Un Sistema multimedia para la preparación docente en medios de enseñanza a través de un curso a distancia (Tesis de Doctorado).
6. Campistrós Pérez, Luis, Celia Rizo Cabrera y Susana Minoú Blanco Malmierca. El criterio de expertos como método en la investigación educativa. C.Habana. UCCFD “Manuel Fajardo”. 2010. p 18.
7. Carrillo Cabiedes, Sergio.(2007). El empleo de los medios de cómputos como herramienta pedagógica. Tesis de Doctorado. La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”. 104-116 p.
8. Casanova Torres, Octavio. Folleto de apoyo a la docencia en la asignatura de Cultura física Terapéutica. C. Habana. ISCF “Manuel Fajardo”.

9. Castro, V. G. (1990). Teoría y práctica de los medios de enseñanza. Pueblo y Educación.
10. Cerezal Mezquita, Julio y Jorge Fiallo Rodríguez. (2004). Cómo investigar en pedagogía. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
11. Colectivo de autores (2006). Ejercicios físicos y rehabilitación, Editorial Deportes 287 p.
12. Díaz, C.C. La tecnología Multimedia. Una nueva tecnología de comunicación e información; Available from <http://iteso.mx/carlosc/pagina/documentos/multidef.htm>.
13. Discapnet, El portal de la discapacidad (2006). Disponible en: <http://www.webdela espalda.com>.
14. Estévez Cullel, Migdalia y otros. (2004). La investigación científica en la actividad física: Su metodología. La Habana, Editorial Deportes.
15. Garzón Borrego, Idania, (2009) .“Multimedia de Asma Bronquial. Caracas – Venezuela.
16. Hernández Sampieri, Roberto, Carlos Fernández Collado y Pilar Baptista Lucio. (2004). Metodología de la investigación. 3ra edición. México, Mc Graw Hill. ed.
17. INDER (2010). Programas para la actividad física tetrapéutica.
18. Kerstin Hoppe (2000). Fisioterapia para ortopedia y reumatología. Editorial Paodotribo. Barcelona.
19. Koldo Osma. (2002). Malas posturas. Consultado en: <http://www.consumer.es>
20. Landow, George P. (1995). Hipertexto. La convergencia de la teoría crítica contemporánea y la tecnología. Barcelona. Ediciones Paidós.
21. Lara, Luis (2004). Introducción a un modelo complejo de los software multimediales educativos – Catamarca Argentina.
22. MEDINFORSEX. Multimedia de Osteopatía.
23. Perurena, Cancio L. Ponencia presentada en el panel Formación y Educación en Multimedia. Taller Iberoamericano de Tecnología Multimedia. Evento Internacional Informática 96. La Habana. Cuba.

24. Perurena, Cancio L. Tecnología Multimedia Aplicada al aprendizaje de Técnicas y Habilidades de Negociación. Ponencia. Evento Internacional Informática 96. La Habana. Cuba.
25. PNUD. Poner el adelanto tecnológico al servicio del desarrollo humano. Informe sobre desarrollo humano 2001. Mundi-Prensa, S.A.
26. Polonia (2008). Evaluation of the old and new exercises for the treatment of the escoliosis. Disponible en: [WWW. Escoliosis](http://WWW.Escoliosis).
27. Popov. S. N. Cultura Física Terapéutica: Libro de texto. Editorial Radota y Pueblo y Educación, 1998.
28. Programa de ejercicios terapéuticos correctores para extremidades inferiores y columna vertebral. C. Habana. ISCF "Manuel Fajardo".
29. Rodríguez García, Dayma. (2007). Multimedia GimnaSalud "Gimnasia Saludable". Tesis de Maestría (Cultura Física Terapéutica). Ciudad de la Habana. ISCF "Manuel Fajardo".
30. Vidal Fernández, Carlos. (2005). Multimedia de exploración de lesiones osteoarticulares. Universidad Complutense de Madrid – España.

PIE DEL TAEKWONDOISTA. PROGRAMA DE EJERCICIOS COMO TRATAMIENTO.

AUTORA. DAYNERI LEÓN VALLADARES.

CENTRO: INSTITUTO DE MEDICINA DEL DEPORTE

CORREO: DAYNERIS@INFOMED.SLD.CU

Resumen.

Los dolores de pie y tobillo, extorsionan la calidad del entrenamiento en practicantes de Taekwondo, sin que cuenten con un diagnóstico y tratamiento factible para rehabilitar la lesión. Lo anterior, llevó a la autora a realizar un estudio, en dos grupos, uno control y otro experimental, integrados por 20 taekwondoistas, 10 femeninos y 10 masculinos en cada grupo. Se efectuó estudio ecográfico a los 40 deportistas, relacionando las lesiones con el género y pie afectado, incluyendo mediciones tendinosas. Ello permitió el diagnóstico ecográfico de una lesión por sobreuso deportivo, caracterizada por osteoartritis que afecta mayormente la articulación astrágalo-escafoidea. Ambos pies presentan elevada incidencia de lesiones, sobre todo en el sexo masculino. Se elaboró un programa de ejercicios, aplicado únicamente al grupo experimental, con análisis clínico y del patrón ecográfico de pies y tobillos al finalizar cada etapa del programa de ejercicios. Se comprobó al final del experimento que las afecciones de estructuras blandas, como las distensiones de la cápsula articular y las tendinitis, tuvieron menor incidencia en el grupo experimental, que también mostró mayor incremento en el diámetro del tendón del músculo extensor común de los dedos. De esta forma, queda demostrado el valor de los ejercicios, con el fin de prevenir y rehabilitar, “El pie del taekwondoista”.

Palabras Claves: Taekwondo, lesiones, rehabilitación, profilaxis.

PLAN DE ACTIVIDADES EDUCATIVAS Y FÍSICAS PARA DISMINUIR EL PESO CORPORAL DE PACIENTES OBESOS CON EDADES ENTRE 20-30 AÑOS DEL CONSULTORIO # 32 DEL CONSEJO POPULAR “SAN VICENTE” DEL MUNICIPIO PINAR DEL RÍO.

Autores:

MsC. Raydel Gámez García.

Lic. Yohandi González López.

gamez@fcf.vega.inf.cu

Institución:

Facultad de cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”. Pinar del Río. **Cuba**

Provincia: Pinar del Río.

País: CUBA

RESUMEN

La obesidad representa actualmente uno de los mayores problemas de salud pública por las consecuencias asociadas a morbilidades, relacionadas con el aumento en la incidencia de diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares, trastornos óseo-articulares, cáncer, además de consecuencias psicológicas, sociales y económicas, sin obviar sus secuelas sobre la mortalidad general en este grupo de individuos. Las investigaciones señalan a la mujer como la que presenta mayor prevalencia de obesidad indistintamente del grupo de edad al cual pertenezca. Con la intención de disminuir el peso corporal de pacientes obesos con edades entre 20-30 años, se realizó esta investigación que se trata de aplicación de una serie de actividades educativas como charlas, discusión en grupo y actividades físicas a una muestra del 100% de los pacientes obesos con edades entre 20-30 años del consultorio # 32 del Consejo Popular “San Vicente” del municipio Pinar del Río. A estos pacientes les realizamos encuestas para saber el nivel de conocimientos que tenían a cerca de su enfermedad y el estilo de vida que llevan hasta el momento y también se le realizaron mediciones antropométricas para determinar los índices de cintura cadera y el de masa corporal. Después de analizar los resultados de dichos pacientes se pudo constatar al concluir el trabajo, que las actividades

educativas y físicas representan un beneficio. Garantizando así alargar la vida de los mismos.

INTRODUCCIÓN

Las actividades físicas y el deporte son manifestaciones culturales presentes en todos los grupos y sociedades, suponiendo una parte importante del bagaje socio-cultural del individuo. Durante siglos, la evolución del ejercicio físico y del deporte ha sido lenta, al igual que los progresos tecnológicos. Sin embargo, en el siglo XX, este avance fue de tal magnitud que los hábitos y costumbres sociales variaron en muy poco tiempo.

La relación que se atribuye entre actividad física y salud suele ser simple y parcial, centrándose en aspectos muy concretos, no relacionando dicha actividad física con una noción completa de bienestar, tanto a nivel físico, como psicológico y social. (Annicchiarico, 2002).

Las actividades físicas como medio terapéutico data desde 2000 años antes de nuestra era. Son muy conocidos muchos trabajos, realizados por médicos que en aquel entonces empleaban como medicamentos determinadas técnicas y actividades físicas, con resultados positivos en los tratamientos de diferentes trastornos. Por lo que desde entonces han quedado demostradas las propiedades terapéuticas y profilácticas de la actividad física ante determinadas afecciones del organismo humano.

El aumento de la obesidad hoy en día se ha producido en la mayoría de los países de forma paralela con el aumento del sedentarismo, de la nueva tecnología y fundamentalmente por los factores que engloba la urbanización. Existe una cifra muy elevada de personas que sufren de enfermedades crónicas como la Hipertensión Arterial (HTA), la Diabetes Mellitus (DM), Cardiopatía Isquemia, y la Obesidad.

La obesidad se acompaña casi siempre de varias patologías, unas muy complejas y otras sencillas, por lo que es muy necesaria la intervención de especialistas para ayudar al mejoramiento del estado de salud de estos individuos.

Se sabe cuan difícil es para una persona mantener un peso adecuado cuando subyacen problemas de estilo de vida e incapacidad de llevar adelante un régimen alimentario, siendo esto los problemas fundamentales detectados en

un diagnóstico realizado a 25. Pacientes obesos con edades entre 20-30 años del consultorio # 32 del Consejo Popular “San Vicente” del municipio Pinar del Río

Problema científico:

¿Cómo disminuir el peso corporal de pacientes obesos con edades entre 20-30 años del consultorio # 32 del Consejo Popular “San Vicente” del municipio Pinar del Río?

Objetivo General:

Desarrollar un plan de actividades educativas y físicas para disminuir el peso corporal de pacientes obesos con edades entre 20-30 años del consultorio # 32 del Consejo Popular “San Vicente” del municipio Pinar del Río.

Preguntas científicas:

1. ¿Cuáles son los antecedentes teóricos que existen acerca del tratamiento de la obesidad a nivel nacional e internacional?
2. ¿Cuál es la situación actual de los pacientes obesos con edades entre 20-30 años del consultorio # 32 del Consejo Popular “San Vicente” del municipio Pinar del Río?
3. ¿Qué plan de actividades educativas y físicas contribuirían a la disminución del peso corporal de pacientes obesos con edades entre 20-30 años del consultorio # 32 del Consejo Popular “San Vicente” del municipio Pinar del Río?
4. ¿Qué efectividad tendrá el plan de actividades educativas y físicas para la disminución del peso corporal de pacientes obesos con edades entre 20-30 años del consultorio # 32 del Consejo Popular “San Vicente” del municipio Pinar del Río?

Tareas científicas:

1. Análisis de los antecedentes teóricos que existen acerca del tratamiento de la obesidad a nivel nacional e internacional.
2. Diagnóstico de la situación actual de los pacientes obesos con edades entre 20-30 años del consultorio # 32 del Consejo Popular “San Vicente” del municipio Pinar del Río.
3. Elaboración de un plan de actividades educativas y físicas contribuyan a la disminución del peso corporal de pacientes obesos con edades entre 20-30

años del consultorio # 32 del Consejo Popular “San Vicente” del municipio Pinar del Río.

4. Valoración de la efectividad del plan de actividades educativas y físicas elaborado.

Métodos

Métodos teóricos: Histórico lógico, Análisis y Síntesis, Inducción deducción.

Métodos empíricos: Encuesta, Investigación acción participación, Análisis documental, Medición, Pre experimento.

Métodos Estadísticos: Análisis computacional SPSS 11.5 For Windows: Se utiliza para procesar la información obtenida de los instrumentos utilizados.

Muestra: La muestra quedó conformada por los 25 pacientes obesos con edades entre 20-30 años, la cual corresponde con el 100% de la **población**. Esta es representativa y fue seleccionada de forma intencional. Tipo de muestreo no probabilístico.
Décima de hipótesis.

Análisis de los resultados.

La experiencia que posee la muestra sobre el padecimiento de la enfermedad en el 100% de los pacientes estudiados es mayor o igual a 2 años. Encontramos que 16 pacientes han padecido la enfermedad entre 2 y 8 años lo que representa el 64% de la muestra, 6 pacientes han padecido la enfermedad entre 9 y 15 años para el 24 % y 3 entre 16 y 22 años, para el 12 %. Por otra parte podemos decir que solo 18 pacientes no padecen enfermedades asociadas a la enfermedad, los demás padecen enfermedades asociadas entre las que se encuentran con una mayor frecuencia la hipertensión arterial en 6 pacientes para un 24% y la diabetes mellitus, que se presenta en 3 pacientes para un 12 %.

Se pudo constatar que el 88 % de la muestra estudiada posee la costumbre de asistir a la consulta médica solo cuando lo necesitan, lo que evidencia que los mismos no le dan importancia al seguimiento de su enfermedad. Los restantes asisten a consulta de forma regular pues lo hacen de forma trimestral para un 12 %.

Al analizar las respuestas de la pregunta # 5, donde mencionan quién conoce de su enfermedad, 100% de la muestra coincide en que lo conoce el médico y

enfermera del consultorio, los compañeros de trabajo, el profesor de educación física, los amigos y los familiares ya que enfermedad (la obesidad) es conocida y se ve a simple vista. Así al indagar acerca del asesoramiento en la comunidad y la educación para enfrentar la enfermedad solo 5 para un 20 % de la muestra dice ser asesorado y la mayoría que representa el 80 % plantean que no lo han asesorado en la comunidad.

En cuanto a medios y vías utilizadas para el asesoramiento y la educación para enfrentar la enfermedad en la comunidad los 5 pacientes que referían haber sido asesorados y educados plantean que ha sido a través del diálogo representando el 20% de la muestra estudiada. Asimismo la educación para enfrentar la enfermedad no está ejerciendo la influencia necesaria para que los pacientes estudiados asuman favorablemente su tratamiento.

Con la dieta cumplen 5 que representan el 20%, con los actividades físicas solo cumplen 3 que representa el 12 %.

En los resultados que se evidencia cierta contradicción entre la realidad de lo que llevan a la práctica los pacientes y lo que ellos creen necesario para su tratamiento; pues solamente 3 pacientes cumplen con el componente actividades físicas para un 12 %; aunque 23 pacientes que representan el 92% del total plantean necesario las actividades físicas para el tratamiento de su enfermedad y solo 2 que representan el 8% no lo considera necesario.

Al analizar la frecuencia con que realizan las actividades físicas a la semana; encontramos que 1 paciente lo realiza todos los días para un 4 %; 1 pacientes entre 1 y 2 días semanales para un 4 % y 1 pacientes entre 3 y 5 días semanales para un 4%. Estas actividades físicas son realizadas por los pacientes en la casa 2 y en la 1 en la calle y en todos sin asesoría.

Estos resultados resultan contraproducentes ya que según la muestra las actividades que les gustaría realizar son las de carácter físico, lo que se evidencia con una frecuencia de 23 pacientes para un 92%. Por otra parte 6 le gustaría realizar actividades recreativas para un 24% y 10 para un 40% le gustaría practicar algún deporte.

Análisis de la medición.

Se analizó a 25 pacientes obesos donde se llegó a la conclusión de que existe un alto riesgo por parte de los pacientes con respecto al riesgo que existe en la salud por el índice cintura cadera en un grupo de pacientes obesos por

consiguiente tenemos dentro del grado 1 tenemos 4 y dentro del grado 2 existen 21 ya que estos pacientes del grado 1 son aquellos pacientes que están ubicados en pacientes obesos de riesgo de salud alto y los del grupo 2 se encuentran en los de riesgo 2 son aquellos que se encuentran con un riesgo de salud muy alto estos pacientes tienen que aprovechar el tiempo libre para la práctica de actividad física ya que padecen de una patología que es muy difícil de controlar ya que existen gran porcentaje en total 21 del grado 2 estos son los más perjudicados que necesitan de más cuidado de más atención por el profesor de cultura física de su interés por la práctica hacia las actividades físicas y recreativas dependen las futuras mejorías es por eso que se plantea que el paciente que no realice dieta y actividades físicas no ve el resultado de dicha actividad tan bien tener en cuenta que los del grado 1 tienen que realizar lo mismo pero con menos intensidad de trabajo deben de conocer que existen diferentes tipos de obesidad tan bien como influye las actividades físicas en ellos. Deben conocer el rigor con que se realizan las actividades físicas, las consecuencias que la obesidad y el sobrepeso pueden tener en la salud son numerosas y variadas, desde un mayor riesgo de muerte prematura a varias dolencias debilitantes y psicológicas, que no son mortales pero pueden tener un efecto negativo en la calidad de vida. La actividad física es uno de los pilares básicos del tratamiento de la obesidad, junto con la educación para la salud; la dieta y el apoyo psicológico. La actividad física es beneficiosa y necesaria para todas las personas, pero para el paciente obeso es indispensable.

Plan de actividades educativas y físicas.

La Educación del paciente

Las actividades educativas fueron precisadas con mucha nitidez y flexibilidad, se propusieron en dos días en las que podían participar los familiares como eslabón de base en este proceso de cambio de comportamiento. Estas fueron impartidas por la Dra. del Consultorio Médico y el Lic. en Cultura Física. Fueron realizadas en diferentes lugares siempre que fueron amplios ventilados, bien iluminados a las 6 p.m., con una duración de 30 a 40 min. Aproximadamente.

Plan de actividades físicas para pacientes obesos.

Indicaciones metodológicas.

La duración de las actividades físicas para obesos debe oscilar entre los 30 y los 60 minutos, con una Intensidad del 50 -70% de la frecuencia cardiaca máxima y se recomienda su realización diariamente, se debe tener en cuenta que: se realicen en condiciones aeróbicas, el aumento gradual y progresivo de la carga, conjuntamente con la medicación y la dieta, diferenciando las cargas según las respuestas del paciente, y que siempre que se trabaje con diabéticos hay que tener en el lugar de trabajo bebidas azucaradas.

Valoración del plan de actividades educativas y físicas para disminuir el peso corporal de pacientes obesos con edades entre 20-30 años del consultorio # 32 del Consejo Popular “San Vicente” del municipio Pinar del Río.

El Plan de actividades educativas y físicas se puso en práctica durante 6 meses. En este tiempo, se observó que estas actividades físicas constituyen un medio eficaz de orientación al tratamiento de estos pacientes, ya que ha disminuido el peso corporal de los pacientes obesos.

A estos pacientes se les aplicó una encuesta de satisfacción y todos los pacientes manifiestan satisfacción ante la posibilidad de incorporarse a la práctica sistemática de estas actividades físicas, ya que los mismos responden a su enfermedad teniendo en cuenta sus edades, sexo, categoría y enfermedades asociadas, observándose en ellos disminución de los valores tensionales. También permitió la incorporación de muchos que nunca habían realizado actividades físicas, manifestando motivación e interés por los mismos, reconociendo su importancia para elevar su bienestar de vida y un mayor proceso de socialización.

Estas actividades físicas se desarrollaron con una frecuencia de 3 veces por semana, con respecto a la duración considerando que la mayoría de los pacientes no tenían experiencia anterior de actividades físicas sistemáticas, para los 2 pacientes que si lo practicaban con anterioridad esta osciló entre 45

– 50 minutos con aumento progresivo hasta llegar a 60 minutos. Los demás comenzaron con 25 minutos aumentando a 35,40, 45, hasta llegar a 60 minutos aproximadamente, con una intensidad moderada, con pulso de entrenamiento entre el 60 – 70 % de la frecuencia cardiaca máxima.

Las actividades físicas aplicadas de esta manera contribuyeron a mejorar su convivencia social e intercambio intergeneracional y con su práctica estos pacientes obesos han superado muchas desventajas y se desempeñan con mayor eficiencia dentro de la sociedad, llevando a cabo a medida que aumenta su madurez espiritual y psicosocial la capacidad de mantenerse involucrados en actividades productivas, cambiando los estereotipos de estas personas, logrando con el desarrollo de estas actividades físicas, gran satisfacción personal y colectiva propiciando la transformación de la comunidad, cumpliendo así con el objetivo principal del trabajo comunitario que es transformar la comunidad mediante su protagonismo en la toma de decisiones de acuerdo con sus necesidades a partir de sus propios recursos y potencialidades, observándose cambios en sus estilos de vida, en correspondencia con sus tradiciones e identidad.

Labor educativa.

Se realizaron charlas con los pacientes obesos en correspondencia con las temáticas abordadas en el marco teórico conceptual, con el objetivo de enriquecer los conocimientos sobre la obesidad. Para la realización de estas charlas se tuvo en cuenta la obesidad y las actividades físicas, la obesidad y las enfermedades asociadas, la obesidad y su incidencia en el organismo cambios de estilos de vida, de los mismos para lograr una mayor comprensión y asimilación de los conocimientos e influir en la educación de estos pacientes desde la comunidad.

Las charlas estuvieron dirigidas a la, la obesidad y su incidencia en el organismo cambios de estilos de vida y las enfermedades asociadas, a la obesidad, las clasificaciones, a los factores de riesgo que influyen en su desarrollo así como la practica de las actividades físicas y las recomendaciones para contrarrestar la obesidad y los beneficios de las actividades físicas para mejorar su enfrentamiento, además se considera de

gran importancia el debate sobre las definiciones de comunidad y grupos sociales a partir de las necesidades e intereses de los pacientes obesos.

Análisis de los índices antropométricos:

Se logró mejorar la salud de los pacientes ya que ellos se encontraban por encima de todos los valores expuestos ya siendo así con la práctica de ejercicios solamente quedó solo un paciente alto ,8 femenino, y 1 masculinos que se encuentran moderados también resaltar que hay de bajo riesgo por la parte femenina 10 y por la parte masculina 5.

CONCLUSIONES

Con la intención de proponer un plan de actividades educativas y físicas para disminuir el peso corporal de pacientes obesos con edades entre 20-30 años del consultorio # 32 del Consejo Popular “San Vicente” del municipio Pinar del Río, se proyectó y efectuó esta investigación, que nos ha permitido arribar a las siguientes conclusiones:

1- En el análisis de las concepciones teórico-metodológicos referentes a la obesidad y su tratamiento, se incluyen las mismas actividades físicas para personas obesas que para las que no padezcan de ninguna enfermedad, siempre y cuando el paciente tenga un buen control y cumpla con las medidas higiénicas sanitarias.

2- A través del diagnóstico realizado a los pacientes obesos con edades entre 20-30 años del consultorio # 32 del Consejo Popular “San Vicente” del municipio Pinar del Río se pudo constatar que no se le daba a la mayoría de los pacientes asesoramiento con respecto a su enfermedad en la comunidad, ni tampoco realizaban actividades físicas.

3- La propuesta de actividades educativas y físicas posee requisitos basados en las características de la obesidad, está constituido por diferentes tipos de actividades físicas como, juegos, ejercicios aeróbicos, ejercicios respiratorios, entre otros y por la parte educativa las charlas y el debate en grupo, ofreciendo la posibilidad de actuar en función de mejorar el control de la enfermedad.

4- La efectividad del plan de actividades educativas y físicas queda demostrada por la factibilidad de su aplicación, accesibilidad a su realización en el marco comunitario sin la necesidad de ingentes esfuerzos por parte de sus ejecutores y por los resultados obtenidos luego de su aplicación.

PLAN DE EJERCICIOS PARA FOMENTAR LA REHABILITACIÓN FÍSICA EN PACIENTES CARDIÓPATAS DESDE LAS CONDICIONES DEL MÉDICO DE LA FAMILIA EN EL BARRIO.

AUTORAS: Ms.C Angela Morales Landrián. (angelita48@inder.cu),

Ms.C Ismaris Núñez Hernández. (Ismaris@inder.cu)

RESUMEN:

El impacto negativo que la actual revolución científico-técnica y la velocidad a la que ocurren los cambios afecta la vida de la humanidad, por lo que hemos constatado que las enfermedades cardiovasculares en menos de 50 años se han convertido en la primera causa de muerte en casi todo el mundo, las causas son múltiples pero todas asociadas directa o indirectamente con la revolución científico-técnica pues esta a cambiado el estilo de vida del hombre.

Se realizó un estudio de corte experimental, para ello tomamos un grupo de pacientes que dividimos en 3 sub-grupos 2 de Control y 1 de Estudio, al 1ro no se le aplicó nada, al 2do se rehabilitó en un centro especializado y el 3er grupo realizó los ejercicios propuestos en este plan.

Tiramos un paralelo entre el plan actual y el que proponemos y sustituimos mediante ejercicios aquellos equipos que el Estado no puede invertir en ellos para poder generalizar la rehabilitación de esta patología en todo el país y que al ser aplicados a los pacientes dieran los mismos resultados.

A los 3 grupos se le aplicó la prueba de Ruffier donde los resultados arrojaron que los dos grupos que realizaron los ejercicios alcanzaron nivel de capacidad física similares y la aumentaron ampliamente, resultando esta alternativa, Económica porque no se necesitó de grandes inversiones, VIABLE porque se puede poner en práctica y SOSTENIBLE ya que se reproduce sin presentar mayor costo.

INTRODUCCION:

El impacto negativo que la actual revolución científico-técnica y la velocidad a la que ocurren los cambios afecta la vida de la humanidad, por lo que hemos constatado que las enfermedades cardiovasculares en menos de 50 años se ha convertido en la 1ra causa de muerte en casi todo el mundo, sobre todo en aquellos países con elevado desarrollo socioeconómico, más del 75% de estas muertes de origen cardiovascular corresponde a la cardiopatía Isquémica (CI) la cual cada día se presenta en edades más tempranas de la vida, precisamente en momentos en que el individuo por lo general es más útil a la sociedad. Las causas son múltiples pero todas asociadas directa o indirectamente con la revolución científico-técnica pues está cambiando el estilo de vida del hombre.

Esto significa que la lucha contra las enfermedades cardiovasculares debe ser regla vital en todo el mundo y ha de ser considerada en todos sus aspectos:

- Prevención primaria.
- Diagnóstico Temprano y Preciso.
- Así como todas aquellas medidas que tiendan a reducir el impacto negativo que sobre el individuo y la sociedad producen estas enfermedades.

DESARROLLO:

- ELEMENTOS DESENCADENANTES DEL INFARTO:

Para combatir con éxito una enfermedad es necesario estudiar las causas y mecanismos de desarrollo de esta, no obstante en la base de

la mayoría de las enfermedades no se encuentra una sola causa, sino todo un conjunto de diferentes factores.

La civilización ha llevado a una buena reducción de los gastos de energía muscular y al aumento considerable del valor calórico de los

alimentos, si bien el gasto energético en el hombre es mínimo, ya que el desarrollo tecnológico no solo ha entrado en la vida laboral del mismo haciendo que gaste menos energía como por ejemplo la entrada de la mecanización en las fábricas, talleres y hasta en el campo ha entrado la revolución científico-técnica que le facilita el trabajo al obrero que ya no necesita de la fuerza bruta; también esta ha entrado a los hogares no solamente con la introducción de máquinas de lavar y otros equipos electrodomésticos que le hacen más fácil la vida a la mujer, tenemos el televisor como medio de entretenimiento y ocio; tenemos además de todo esto la forma de alimentarnos como son las comidas rápidas, enlatadas, el aumento del consumo de la grasa animal y de carbohidratos altamente purificados, si a todo esto le agregamos la contaminación del aire y las aguas, los orígenes e impactos de los cambios climáticos globales son entre otros ejemplos relevantes de problemas de primera magnitud, capaces de afectar decisivamente a comunidades humanas con el agente irritante llamado Stress que es llamado a preparar al organismo a la acción del medio que lo rodea lo que provoca Tensión del sistema nervioso-Estenocardia o infarto del miocardio.

Algunos autores lo llaman Distress.

La problemática que presenta el programa actual de rehabilitación del Infarto del Miocardio Agudo (IMA) es que no es asequible a toda la población infartada porque el costo del equipamiento tecnológico es muy caro, lo que provoca que solo se lleve a cabo en hospitales y centros especializados a los que no tienen acceso toda la población infartada, bien por lo lejano de los centros, bien por la poca capacidad de los

mismos para atender no solo a esta población sino también a los de alto riesgo de sufrir un infarto.

Nuestro gobierno revolucionario está haciendo enormes inversiones en el campo de la salud, ya que a partir del 2005 es que dispone de fondos para acometer la renovación de las instalaciones de las instituciones, equipamiento en la salud pública, la tarea excede en mucho la necesidad del país, que tiene que ser paulatina dándole prioridad a los problemas más acuciantes como reparación total o parcial de hospitales, por lo que en su prioridad no se encuentra aumentar las salas o gimnasios terapéuticos para la especialidad de las enfermedades cardiovasculares y que pueda cubrir el universo de esta patología. Es cierto y reconocido que lo ideal es que se puedan incrementar estos gimnasios especiales porque el adelanto de la tecnología no se puede negar incluso en la evolución y recuperación más rápida de estos pacientes , pero la realidad nos dice que lo ideal no siempre es lo que se puede utilizar y hay que buscar alternativas que puedan ayudar a resolver este problema.

Problema Científico:

¿Cómo orientar la rehabilitación Física en pacientes cardíopatas desde las condiciones del médico de la Familia en el Barrio?

Buscamos una alternativa económica, viable y sostenible.

- **En primer lugar tiramos un paralelo y sustituimos mediante ejercicios, que al ser aplicados a los pacientes dieron los mismos resultados de aquellos equipos que el estado no puede invertir en ellos para poder generalizar la rehabilitación de la**

patología en todo el país, según las necesidades por municipios y provincias.

- **Económicamente** el costo es mínimo porque no necesita de grandes inversiones si partimos de que el personal está ahí, profesores de la cultura física, activistas que pueden recibir un entrenamiento y la impresión de folletos a tal fin. La implementación es costeable pero mínima.
- **Es Viable** porque se puede poner en práctica, solo necesita de un área. Que están ahí en cada consejo popular en las Escuelas Comunitarias.
- **Es Sostenible** ya que se reproduce sin presentar mayor costo.

Objetivo General

Determinar un Plan de Ejercicios Para Fomentar la Rehabilitación Física en pacientes cardíopatas desde las condiciones del médico de la familia en el Barrio.

Objetivos Específicos:

1- Caracterizar a los pacientes de la localidad estudiada

2- Seleccionar los ejercicios que constituirán el Plan de Rehabilitación física en la muestra de estudio.

3- Aplicar el Plan de ejercicios a la muestra estudiada.

4- Evaluar a través de pruebas funcionales a la muestra de estudio.

Hipótesis

El Plan de ejercicios propuesto es efectivo para Fomentar la Rehabilitación Física en pacientes cardiópatas desde las condiciones del médico de la familia en el Barrio.

A partir del análisis del **Plan Nacional de Rehabilitación Cardiovascular** y teniendo en cuenta la necesidad de extender el mismo a las condiciones del **médico de la familia**, es que en efectuamos su adaptación para estas nuevas condiciones.

CAMBIOS Y ADAPTACIONES PROPUESTOS:

- 1. Cambiar** los ejercicios de la gimnasia en los niveles 2 y 3 pues los pacientes según mejoran su capacidad física se encuentran en condiciones de poder realizar otros ejercicios.
- 2. Cambiar** la bicicleta por el trote y la marcha porque el ejercicio en la bicicleta y el trote son los que más beneficios reportan a la rehabilitación. En el caso del Trote es la actividad más importante en nuestro plan de rehabilitación por su carácter cíclico con respecto al movimiento, siempre que se realice de forma aeróbica, además porque se puede hacer en un área libre.
- 3. Quitar** el remo porque el trabajo fundamental está en los miembros superiores pues los pacientes anginosos pueden

hacer dolor precordial al esfuerzo., además el equipo es muy costoso.

4. **Quitar** la plataforma porque aunque en ella trabajan grandes grupos musculares este equipo es muy costoso.
5. **Mantener:** Los Abdominales, porque su mayor beneficio está en el fortalecimiento de los músculos abdominales, los cuales son de gran utilidad en la respiración diafragmática.
6. **Mantener:** Las cuclillas, pero de forma modificada en forma de sentadilla como ejercicio fortalecedor.
- 7- **Incorporar** : Los ejercicios con pesos, utilizando las mancuernas echas de pomos de refresco.

VENTAJAS DE ESTE NUEVO PLAN:

- Que se puede hacer masivo a través del médico de la familia.
- De gastos Hospitalarios, pues al hacerse masiva la rehabilitación esta también la harían pacientes de riesgo de sufrir un infarto.
- De gastos en medicina por concepto de esta enfermedad.
- De gastos por concepto de pensiones sociales a estos pacientes, ya que al poderse rehabilitar una mayor cantidad de pacientes, disminuirían los gastos para el Estado por este concepto.
- Porque al hacerse masiva la rehabilitación ayudaría a eliminar la primera causa de muerte en el país y en el mundo que es el **Infarto del Miocardio Agudo.**

POBLACION Y MUESTRA:

Para la realización de esta investigación, se tomó como referencia un estudio realizado anteriormente por la autora pero con una muestra de 18 pacientes del sexo masculino de un universo de 25 pacientes infartados, cuyas edades oscilaban entre 40 y 60 años. La muestra fue dividida en 3 grupos, de 6 pacientes cada uno teniendo una representatividad del 72% en relación a la población infartada.

1. **Grupo de Control No. 1** – No se le aplicó ningún plan de rehabilitación solamente realizaron las pruebas Iniciales y Finales.
2. **Grupo de Control No 2.**-Recibe el Plan de rehabilitación orientado por el Instituto de Cardiología, realizan las pruebas Iniciales y Finales.
- 3.- **Grupo de Estudio No 3.** Recibe el Plan propuesto como estudio para las áreas terapéuticas cuya adaptación a las condiciones del médico de la familia se detalla en la fundamentación del trabajo.

Para esta investigación se seleccionó de un universo de 60 pacientes, 30 pacientes para un 50%

PROCEDIMIENTOS:

Al grupo que comprende esta muestra se le realizó:

- La Prueba de Ruffier modificada.
- Se tomó la Presión arterial antes y después de la prueba de Ruffier.

- Fue controlado el pulso de los pacientes en reposo, después del esfuerzo y al comienzo y final de la recuperación. Esto se realiza de forma periódica durante las sesiones de rehabilitación en el grupo de estudio y en el grupo de control No. 2.
- Índice que se aplicó de Ruffier) $PR+P1+P2-200 / 10$.

METODOS UTILIZADOS:

Del nivel teórico:

Histórico- lógico

Análisis – Síntesis

Análisis -Documental

Del nivel empírico:

Pre-experimental

La encuesta

Observación

Métodos Estadísticos

Estadística descriptiva:

Dósimas no paramétricas

Resultados esperados:

Disminución de la tensión arterial de los pacientes

Frecuencia cardíaca a nivel de pulso de entrenamiento

Mayor incorporación de los pacientes a la rehabilitación física.

BIBLIOGRAFÍA:

1. Castro Díaz-Balart, Fidel: Ciencia, Tecnología y Sociedad. Hacia un desarrollo Sostenible en la era de la Globalización Editorial Científico-Técnica. La Habana, 2004.
2. Alba Berogal, Antonio. Pruebas Físicas y Funcionales. La Habana. Departamento Medicina Deportiva. Año 1987. pago. 2
3. Ciencia, Tecnología y Sociedad. Hacia un Desarrollo Sostenible en la Era de la Globalización.
4. Colectivo de Autores GEST. Tecnología y Sociedad. Editorial Feliz Varela. 2004.
5. Datos Estadísticos de Archivo.
6. Departamento de Economía del ICCCV.
- 7.- Dpto. de Economía del Vice-ministerio de economía..
- 8.- Fidel y el Deporte. Editorial Deportes. Selección de Pensamientos 1959-2006.
- 9.- Jorge Núñez Jover. La Ciencia y la Tecnología como procesos sociales (Lo que la Educación no debería olvidar.) Premio de la Academia de Ciencias 2000. Editorial Félix Varela 2007.
- 10.- La Ciencia y la Tecnología en José Martí. Josefina Toledo Benedit. Editorial Científico-Técnica 2003. 2da Edición.
- 11.- La Ciencia y la Tecnología como procesos Sociales. Lo que la Educación Científica no debería olvidar. Dr. Jorge Núñez Jover Editorial Feliz Varela. La Habana 1999.
12. López Bambino, Luis R y otros autores. El saber ético de ayer a Hoy. Tomo I y II. Editorial Feliz Varela, La Habana 2004.
- 13.- Metodología de la Investigación Educacional II parte. Editorial Pueblo y Educación. Colectivo de Autores 2002.
- 14.- Mortalidad por IMA. Departamento de Estadística del Ministerio de Salud Pública.
- 15.- Revista Teórica y Política 2006. Consejo Editorial Revista Trimestral editada por el Comité Central.
- 16.- Rivas Stany E. Rehabilitación de la Cardiopatía Isquémica. Ciudad de la Habana. Editorial Científico-Técnica. Año 1985.
- 17.- Tecnología y Sociedad. Colectivo de Autores Tomo I y II GEST. Grupos de Estudios Sociales de la Tecnología. Departamento de Ediciones e Imprenta. Instituto Superior Politécnico José Antonio Echevarría.

República Bolivariana de Venezuela
Ministerio del Poder Popular para la Defensa
Universidad Nacional Experimental de la Fuerza Armada Nacional.
UNEFA

PLAN DE INTERVENCIÓN PARA EL MEJORAMIENTO DE LA APTITUD FÍSICA Y RECREATIVA DEL ADULTO MAYOR DEL MUNICIPIO MONTALBÁN DEL ESTADO CARABOBO

Autora: Licda. Greici Alejandra Flores.

RESUMEN.

Este trabajo se trata de un **Plan de Intervención para el Mejoramiento de la Aptitud Física y Recreativa del Adulto Mayor del Municipio Montalbán del Estado Carabobo**, nos muestra una serie de ejercicios físicos y actividades recreativas que favorecen el estado psicológico y morfofuncional de este grupo de edad, ya que el envejecimiento conlleva a una serie de cambios en los Sistemas Cardiovascular, Metabólico, Musculo esquelético etc. Que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico disminuyendo su autonomía, capacidad de aprendizaje motor; la inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad, de tal forma que, lo que se deja de hacer fruto del pasar de los años pronto será imposible realizar, en base a todo lo antes expuesto se aplico este Plan de Intervención con ejercicios físicos específicos y dirigidos a cada uno de los segmentos del cuerpo; para el Cuello, Brazos y Hombros, Antebrazos, Tronco, Piernas, resistencia Aeróbica, Flexibilidad y Movilidad Articular, Fuerza, Coordinación, Equilibrio, Juegos solo recreativos. Tomando en cuenta aspectos muy importantes como por ejemplo:

- Las posibilidades y limitaciones del grupo así como sus necesidades y motivaciones.
- Presencia de personal médico en todo momento, toma de presión arterial antes y después de cada sesión.

- Motivación constante.

Estas personas han encontrado en el ejercicio físico y la recreación una fuente de juventud y a la vez les ha proporcionado plena satisfacción en los años que más lo necesitan y como resultado tenemos una población de abuelos felices, seguros, con interés de realizar actividades que los hagan sentir útiles en la sociedad.

PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DEL NEURO-DESARROLLO Y LAS NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES (NEE). ESTRATEGIA EDUCATIVA INTERSECTORIAL PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD.

Autores: MSc. Yamila Fernández Nieves yamilafn@infomed.sld.cu

MSc. Maylene López Bueno maylelb@inder.cu

Lic. Leirys Piedra Guerra leirys85@iscf.cu

Institución: UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba.

Modalidad: Ponencia oral.

Resumen

Los trastornos del neurodesarrollo, constituyen los principales generadores de discapacidad severa en la infancia y por consiguiente, de aquí se derivan las NEE más significativas; su etiología se enmarca principalmente en los periodos pre y perinatal.

De esta manera, la atención prenatal y temprana, están llamadas a convertirse en el primer eslabón si de prevención de neurodiscapacidad en la infancia se trata. Sin embargo, para que las estrategias que se implementan, resulten verdaderamente preventivas, se impone que su abordaje sea interdisciplinario e intersectorial.

La promoción de la salud no concierne exclusivamente al sector sanitario, sino que exige la acción coordinada de todos los implicados: los gobiernos, los sectores sanitarios y otros sectores sociales y económicos, incluido el sector educativo; en nuestro país, involucra especialmente al profesional de la cultura física, particularmente a aquel que se desempeña en el ámbito de la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica, con poblaciones especiales.

Con los antecedentes expuestos, nos formulamos el siguiente problema científico: ¿Cómo lograr una mayor eficiencia de las acciones de promoción para la salud,

que tributen a la prevención de los trastornos del neurodesarrollo y las necesidades educativas especiales?

Nuestro objetivo consiste en elaborar una estrategia educativa intersectorial, que tribute a potenciar la salud materno – infantil.

Los resultados obtenidos permitieron lograr la combinación lógica de actores, y factores, que tributan a garantizar acciones concretas en las cuatro áreas priorizadas por el Departamento Reducir los Riesgos del Embarazo, de la OMS.

Desarrollo

Los trastornos del neurodesarrollo, constituyen los principales generadores de discapacidad severa en la infancia y por consiguiente, de aquí se derivan las NEE más significativas. De ellos, las lesiones estáticas del sistema nervioso central (LESNC) constituyen más del 60% de las afecciones del SNC en estas edades.

Los trastornos del neurodesarrollo (malformaciones congénitas, alteraciones sensoriales, alteraciones genéticas, aberraciones cromosómicas, entre otras) y sus nefastas secuelas en el desarrollo psicomotor del niño (parálisis cerebral –PC-, retraso mental –RM-, retardo del desarrollo psicomotor, autismo, dificultades en el aprendizaje, trastornos del lenguaje, ceguera, sordera, etc.), son principalmente, de origen prenatal, otro tanto, de origen perinatal y solo el resto, de origen postnatal, con mayor incidencia durante el primer año de vida.

En Cuba, nos asiste todo el orgullo de mostrar al mundo, la tasa cada vez más baja de mortalidad infantil; sin embargo, no escapamos de una encrucijada: mientras más baja es la tasa de mortalidad, más altos suelen ser los índices de morbilidad, pues se incrementa el grado de sobrevivencia de los niños con trastornos del neurodesarrollo o de alto riesgo, tanto biológico, como social. O sea, que a pesar de los tremendos esfuerzos que las ciencias médicas despliegan en virtud de salvar la vida y garantizar la salud de nuestros niños; lo cierto es que al mundo siguen, y seguirán llegando, seres no tan sanos y fuertes como el que esperábamos, pero tan seres humanos como el más perfectamente dotado. He

aquí uno de los problemas sociales, que desafía el quehacer científico y tecnológico, de todas aquellas disciplinas científicas cuyo objeto esté vinculado directamente a la promoción de salud; lo cual atañe directamente a las ciencias de la Cultura Física.

Todo embarazo, por sano que parezca, constituye en sí mismo un riesgo; minimizarlo y conseguir una gestación sana, así como un producto de la concepción saludable, es la razón de ser de la Obstetricia como ciencia. No obstante, de ninguna manera debiera recaer tamaña responsabilidad en solo esa ciencia, sobre todo cuando ella misma ha ido identificando las situaciones y factores de riesgo, tanto biológicos como psicosociales, que pudieran hacer fracasar su objetivo y ha dejado bien clara la necesaria labor educativa que debe emprenderse conjuntamente al proceder clínico y terapéutico.

Desde la segunda mitad del siglo pasado, las instituciones encargadas de implementar las políticas de salud, han venido prestando especial atención a las prácticas de prevención; entendidas, según la OPS, 1995; como aquellas actividades que permiten a las personas tener estilos de vida saludables y faculta a las comunidades a crear y consolidar ambientes donde se promueve la salud y se reducen los riesgos de enfermedad. La prevención implica anticipación. En este ámbito, la prevención primaria, debe tener como finalidad, evitar las condiciones que puedan generar la aparición de deficiencias o trastornos en el desarrollo infantil.

Refiere Zas Ros, B. (2004), que para realizar una verdadera labor preventiva, es necesario que la acción recaiga sobre los grupos principales de la comunidad: *embarazadas, preescolares, escolares, maestros, padres*, adolescentes, grupos laborales, grupos políticos, etc. Ejemplo de ello en nuestro país, lo constituyen las consultas de planificación familiar, la Metodología para una maternidad y paternidad responsables, las consultas de consejo genético, los servicios de pediatría en atención primaria, los esquemas de vacunación, los programas de seguimiento a los niños de alto riesgo, entre otros. La realización de estas

acciones, implica la observación rigurosa de determinados elementos, entre los más importantes figuran:

- La ejecución de las acciones preventivas en salud no es del concurso de una sola disciplina científica. Es terreno de todos y propiedad de nadie, puede haber especializados en la materia, pero todos los especialistas en salud deben ejecutar acciones de prevención. Es multidisciplinaria en su aplicación e interdisciplinaria en su concepción.
- Existe entonces, las acciones de prevención que cada especialista puede y debe realizar (conscientes, estructuradas y planificadas) y las acciones de prevención que grupos de diferentes especialistas pueden preparar en forma de programas que abarcarían diferentes niveles de acción. Todos bien concebidos y ejecutados, son igualmente válidos. No debemos sentarnos a esperar que los departamentos de educación para la salud creen los programas; debemos también participar en los programas que crean los departamentos de educación para la salud.
- En las interrelaciones entre las Ciencias Médicas, Psicológicas y Educativas, se han ido desarrollando las diferentes técnicas con las que se acciona en la ejecución de los objetivos preventivos.
- La educación y la promoción de la salud, son algunas de las acciones de prevención que se han ido instrumentado con todo un caudal de medios técnicos, logrando de este modo, la puesta en práctica de la tarea preventiva en salud. Cada una de ellas ha ido aportando en sus interrelaciones, toda una serie de instrumentos y al mismo tiempo, todo un modo de actuación en prevención en salud.

Preparar física y psicológicamente a la embarazada, para que forme parte activa y consciente de la necesidad de estimular a su hijo cuando todavía permanece en su vientre; entrenarla durante el embarazo para que afronte el parto como un fenómeno fisiológico, sin complicaciones que engrosen la lista de daños perinatales; instruir a la pareja, convencerlos de que la salud de su hijo no dependerá de ellos, únicamente cuando lo tengan entre sus brazos, sino que

viene instaurándose desde que lo concibieron y ella lo expulsa al mundo, constituye un gran desafío para la medicina y para todas aquellas instituciones y entidades que procuren la promoción de salud.

Si ya ha sido identificado el riesgo, no hay por qué esperar a la ocurrencia del daño y mucho menos a que se desencadenen sus consecuencias. Asumir la responsabilidad social que implica el problema de la discapacidad y su repercusión en la infancia, desde el enfoque humanista que demanda la época, no niega en lo absoluto que desarrollemos todas las acciones preventivas que podamos, en pos de evitar la ocurrencia de eventos desencadenantes de discapacidad, que terminen por generar necesidades educativas especiales (NEE), muchas veces, muy significativas.

La atención prenatal y temprana, están llamadas a convertirse en el primer eslabón en la prevención de neurodiscapacidad en la infancia. De esta manera, para que las estrategias que se implementen, resulten verdaderamente integradoras, se impone que su abordaje sea inter y transdisciplinario, así como intersectorial.

El enfoque interdisciplinar, explica el fenómeno comunicativo a partir de varias disciplinas conexas entre sí y con relaciones definidas, a fin que sus actividades no se produzcan en forma aislada, dispersa y fraccionada. Por su parte, el enfoque transdisciplinar, intenta articular ordenadamente el conocimiento, coordinándolo y subordinándolo en una pirámide que permita considerar orgánicamente todas las ciencias. Busca que las relaciones entre las disciplinas trasciendan en la integración de un conjunto con sentido, de manera que se logren conformar conceptos y teorías comunes a las distintas ciencias sociales.

La promoción de la salud (PS), según se declara en la Carta de Ottawa (1986), consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social; un individuo o grupo, debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de

cambiar o adaptarse al medio ambiente. La salud se percibe pues, no como el objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana. Se trata por tanto, de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas. Por consiguiente, dado que el concepto de salud como bienestar trasciende la idea de formas de vida sanas, la promoción de la salud no concierne exclusivamente al sector sanitario.

De esta manera, la PS favorece el desarrollo personal y social en tanto que proporcione información, educación sanitaria y perfeccione las aptitudes indispensables para la vida. Su esencia radica en la participación efectiva y concreta de la comunidad en la fijación de prioridades, la toma de decisiones y la elaboración y puesta en marcha de estrategias de planificación para alcanzar un mejor nivel de salud. La fuerza motriz de este proceso proviene del poder real de las comunidades, de la posesión y del control que tengan sobre sus propios empeños y destinos.

Siendo así, el sector sanitario no puede por sí mismo proporcionar las condiciones previas, ni asegurar las perspectivas favorables para la salud. La PS, exige la acción coordinada de todos los implicados: los gobiernos, los sectores sanitarios y otros sectores sociales y económicos, incluido el sector educativo.

La *salud reproductiva* ha sido definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1994, como un estado general de bienestar físico, mental y social, y no de mera ausencia de enfermedad o dolencias, en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo, sus funciones y procesos.

En este sentido, refiere el Dr. Cabezas Cruz, E. (2004), que la atención a la salud reproductiva se define como un conjunto de métodos, técnicas y servicios que contribuyen a la salud y al bienestar reproductivos, a evitar y resolver los problemas relacionados con ésta. Agrega además este autor, que al trazar las estrategias de atención, se debe tener en cuenta que la salud reproductiva está condicionada por factores no solo biológicos, sino también de tipo social, cultural, político y económico, y por acciones provenientes de otros sectores, como

vivienda, educación y alimentación; de ahí la imperiosa necesidad de buscar la coordinación intersectorial con la finalidad de aunar esfuerzos y concentrarlos en las áreas prioritarias, en busca de un mayor impacto en el bienestar de la población.

Refiere Castell-Florit, P. (2008), que la intersectorialidad como tecnología, se basa en la aplicación del conocimiento científico para la solución de problemas prácticos a través de una cultura que provee métodos o medios para controlar el entorno y mejorar las condiciones de vida, al tiempo que brinda posibilidades para el mejoramiento de los procesos de gestión en los sistemas y servicios de salud; asimismo, se enmarca en las posibilidades que brinda para la formación de recursos humanos con capacidades de aprendizaje, así como en la investigación en beneficio de la sociedad, a través de sus múltiples formas de aplicación.

La *promoción de la salud* no existe sin las relaciones sociales activas de todos los miembros de la comunidad educativa con el objetivo de desarrollar salud, mejorar la calidad de vida y consolidar comportamientos más sanos. En este sentido, *educar en salud*, presupone desarrollar conocimientos, hábitos, habilidades y actitudes favorables hacia la salud y los estilos de vida saludables. Asimismo, *educación para la salud*, versa sobre la creación de oportunidades de aprendizaje generadas conscientemente, con vistas a facilitar cambios de conducta encaminados hacia una meta predeterminada; está estrechamente ligada a la prevención de la enfermedad, como medio susceptible para modificar los comportamientos identificados como factores de riesgo de determinadas enfermedades. Se trata de una actividad educativa diseñada para ampliar el conocimiento de la población en relación con la salud, desarrollar su comprensión y las habilidades personales que la promueven.

La promoción de la salud depende, en esencia, de la participación activa de una población bien informada en el proceso de cambio. La educación para la salud es una herramienta de vital importancia para este proceso.

Con todos los antecedentes expuestos, nos formulamos el siguiente *problema científico*: ¿Cómo lograr una mayor eficiencia de la promoción para la salud, que tributen a la prevención de los trastornos del neurodesarrollo y las necesidades educativas especiales?

El *objeto* de nuestra investigación, son las acciones de promoción de la salud, como prevención de los trastornos del neurodesarrollo y las NEE; el *campo de acción* se enmarca en una estrategia educativa intersectorial, que tribute a potenciar la salud materno - infantil.

Nuestro *objetivo* consiste en elaborar una *estrategia educativa intersectorial*, que tribute a potenciar la salud materno - infantil.

El enfoque metodológico del proceso investigativo, se corresponde con el modelo investigación - acción participativa, afín al paradigma socio-crítico de la investigación educativa.

El diseño de la estrategia, persigue específicamente, por una parte potenciar el papel activo de la madre, el padre, la familia y la comunidad, contribuyendo a su empoderamiento, entendido como un proceso mediante el cual las mujeres, los hombres, las familias y las comunidades asumen el control de la salud materna y neonatal, y de los problemas potenciales relacionados. Asimismo, la estrategia diseñada, pretende elevar la eficiencia y ampliar el acceso a servicios de promoción y educación para la salud, lo cual avala su carácter intersectorial al implicar directamente el accionar de diversos organismos e instituciones de la Administración Central del Estado (OACE), específicamente MINSAP, – incluido el Centro Nacional de Educación Sexual: CENESEX y los centros provinciales y municipales Promoción de la Salud-, el INDER – particularmente, las direcciones provinciales y municipales de Actividad Física Comunitaria y Promoción de la Salud - y la Federación de Mujeres Cubanas (FMC), entre otros, involucrados todos, directa o indirectamente, en el Programa de Atención Materno – Infantil (PAMI) a través de la Metodología para una maternidad y paternidad responsable.

Según Borges Andrade, Jairo E. (1991), la estrategia es la combinación lógica de actores, factores y acciones, seleccionadas entre otras alternativas de combinación para lograr un determinado objetivo en un contexto específico.

Valcárcel Izquierdo, N. (2008), refiere que en la práctica estrategia y planeamiento estratégico, son términos que se utilizan separados, sin embargo de hecho se refieren a una misma actividad. Son la expresión del proceso de proyectar resultados esperados, o sea, se trata del desarrollo de procedimientos y/o pautas coherentes en flujos de decisiones organizativas, bien planificadas a priori o desarrolladas a posteriori, referente a los medios y metas que la organización ha de llevar a cabo y que le permiten enfrentarse a problemas externos, resolver los internos y medir el proceso logrado.

La *Estrategia educativa intersectorial* diseñada, prevé acciones concretas en las cuatro áreas priorizadas, por el departamento *Reducir los Riesgos del Embarazo* (MPS), de la Organización Mundial de la Salud (OMS), a saber:

- ✓ Desarrollo de **CAPACIDADES** para mantenerse sanos, tomar decisiones saludables y responder a las emergencias obstétricas y neonatales;
- ✓ Mayor **CONCIENCIA** de los derechos, las necesidades y los problemas potenciales relacionados con la salud materna y neonatal;
- ✓ Fortalecimiento de los **VÍNCULOS** para lograr el apoyo social entre las mujeres, los hombres, las familias y las comunidades, y el sistema de prestación de asistencia de salud;
- ✓ Mejoramiento de la **CALIDAD** de la atención, los servicios de salud y las interacciones con mujeres, hombres, familias y comunidades.

En cuanto al desarrollo de capacidades, la *estrategia educativa intersectorial*, promueve la introducción en la práctica del *Programa integral de preparación psicofísica para la embarazada* ((PIPPE), elaborado por un equipo multi e

interdisciplinario, integrado por médicos especialistas en Ginecobstetricia y en Medicina Interna, licenciados en Psicología, licenciados en Cultura Física;

M Sc. en Educación Especial, M Sc. en Cultura Física Terapéutica, M Sc. en Urgencias Médicas, DrC. Psicológicas; todos profesores – principales y principales adjuntos - de la UCCFD “Manuel Fajardo” e integrantes del Proyecto de Investigación: “Prevención de los trastornos del neurodesarrollo y las necesidades educativas especiales: preparación psicofísica de la embarazada”.

PROFILÁXIS PARA LAS LESIONES DE LAS MANOS DE LOS BOXEADORES.

Autor: Lic. Noemí Roig Méndez (MSc).

Profesora Auxiliar, y principal de la asignatura Control Médico del Departamento de Cultura Física Terapéutica de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

Resumen

El presente estudio está relacionado con la profilaxis de las lesiones en las manos de los boxeadores; a este trabajo antecedió un estudio realizado en el equipo nacional de boxeo donde se comprobó que el 66.6 % de los boxeadores presentaban la lesión denominada síndrome de impactación del carpo, caracterizada por la producción de tumefacción y dolor.

En la actualidad son insuficientes los ejercicios de calentamiento de la mano que realizan los boxeadores, siendo esta parte de su cuerpo la que más se somete a la influencia de actividad, proyecciones y la que recibe la mayor cantidad de traumas. La mano cuando termina su fase de calentamiento es inmovilizada con una quantilla primero, y posteriormente, con el guante de boxear. La presente investigación consiste en un estudio experimental prospectivo longitudinal, con el objetivo de evaluar la eficacia de una batería de ejercicios que permita tener, primero, un adecuado calentamiento preparador para la actividad posterior y después, tratar de lograr el fortalecimiento de todas las estructuras de las manos para que las lesiones influyan menos. El universo de la investigación estuvo constituido por 53 boxeadores de la EIDE "Mártires de Barbados" y la ESFAAR "Giraldo Córdova Cardín y la muestra la conformaron los 53 atletas de estos dos centros. Se aplicó una selección de ejercicios de calentamiento antes de comenzar los entrenamientos y otra, en la preparación general, específica y de competencia durante un período de 12 meses, comprendido entre noviembre 2009 a noviembre 2010.

Introducción

El estudio de las lesiones deportivas ha tenido en las últimas décadas un interés especial, dada la preocupación por mantener la salud y la calidad de la misma.

Las lesiones deportivas tienen una mayor incidencia cuando no se cumplen de forma correcta las normas higiénicas relacionadas con la calidad del entrenamiento.

Las lesiones independientemente de las características propias de cada una de ellas, provocan la suspensión del entrenamiento, situación esta que conlleva a una disminución de los niveles competitivos adquiridos; limita la obtención de resultados satisfactorios y por consiguiente, el desánimo tanto del propio deportista, como de la sociedad que lo sigue y lo apoya.

La realidad es que muchas lesiones o estados patológicos en su comienzo, transitan en silencio por los diferentes organismos humanos, siendo detectados cuando se encuentran en una etapa avanzada; a pesar de que la accesibilidad a la exploración clínica hace posible detectar la lesión en una fase temprana, la demora en el diagnóstico obedece en muchos casos, a que el paciente no consulta al profesional hasta transcurridas varias semanas y hasta meses después, de advertir algún signo o síntoma.

Los entrenamientos pueden comportarse como tal, si tenemos en cuenta que actúan como factor traumático local, que su irracionalidad de forma mantenida afecta los tejidos que de por sí muestran ciertos cambios fisiológicos marcados por los años, además de los sobreañadidos por uso irracional de los medios del entrenamiento, adicionándose en ocasiones, factores de carácter local. Los factores etiológicos cuando no se detectan rápidamente, tienen un carácter acumulativo que pueden dejar secuelas y hasta casi imposible, su curación total. De manera que muchos aspectos relacionados con la presencia de lesiones en los deportes se han ido esclareciendo; otros, se mantienen dudosos y recaban la continuación de investigaciones.

No existe referencia de estudios realizados en Cuba, ni en otros lugares, de todo lo que hemos revisado referente a una preparación adecuada, que fortalezca todas las estructuras de las manos de los boxeadores y permita la menor incidencia de lesiones en estas.

Un tema de preocupación constante del INDER es cómo mejorar la calidad de vida de sus atletas, el incremento de los resultados deportivos y el disfrute de sus vidas de la mejor forma. Una persona no podrá aspirar a una mejor calidad de vida si no prioriza su estado de salud, el mantenimiento funcional de cada uno de sus aparatos y sistemas, así como su estética y apariencia.

Con la observación, detección y vigilancia de los factores de riesgo que pueden influir en la aparición de estas lesiones, se dará un carácter preventivo a la atención brindada. Teniendo en cuenta la importancia de la prevención oportuna en los problemas de las lesiones deportivas, se han establecido métodos preventivos eficaces en muchos casos, por lo que debemos profundizar en el estudio de los posibles factores de riesgo que pueden seguir siendo motivo de sus apariciones.

Educar para promover y proteger la salud, será la meta a alcanzar, a través de un nuevo modelo de atención que correspondería al concepto del INDER y del Instituto de Medicina Deportiva. Ésta asume al hombre como ser bio-psico-social, sobre el que influyen diferentes factores de riesgo, como atributos que pueden actuar negativamente en la aparición y desarrollo de las lesiones; por esta razón nos motivamos a realizar el presente estudio con boxeadores.

Definición del Problema

- ¿Cómo contribuir a la profilaxis de las lesiones deportivas que se producen en las manos de los boxeadores de la EIDE “Mártires de Barbados” y la ESFAAR “Giraldo Córdova Cardín”?

El objeto de estudio:

Profilaxis de las manos de los boxeadores.

Campo de acción:

La dosificación adecuada de los ejercicios físicos en cada una de las actividades del programa de formación básica del boxeador para prevenir lesiones en las manos de estos en la EIDE “Mártires de Barbados” y la ESFAAR “Giraldo Córdova Cardín”.

Objetivo:

Proponer una batería de ejercicios físicos que propicie una menor influencia de lesiones en las manos de los boxeadores.

Del problema planteado se derivan las siguientes preguntas científicas:

- 1- ¿Cuáles son los antecedentes teóricos sobre la profilaxis de las lesiones más comunes que se producen en las manos de los boxeadores en el mundo y en Cuba?
- 2- ¿Cuál es la situación actual de la profilaxis de las lesiones más comunes que se producen en las manos de los boxeadores de la EIDE “Mártires de Barbados” y la ESFAAR “Giraldo Córdova Cardín”?
- 3- ¿Qué factores son generadores de las lesiones en las manos de los boxeadores?
- 4- ¿Qué ejercicios podrían ser utilizados para realizar la profilaxis de las lesiones en las manos de los boxeadores de la EIDE “Mártires de Barbados” y la ESFAAR “Giraldo Córdova Cardín”?

- 5- ¿Qué efectividad tendrá una batería de ejercicios físicos para la profilaxis de las manos de los boxeadores de la EIDE “Mártires de Barbados” y la ESFAAR “Giraldo Córdova Cardín”?

En correspondencia con el objetivo y las preguntas científicas, definidas en las diferentes etapas de la investigación se desarrollaron las siguientes tareas:

Tareas:

- 1- Caracterización de las lesiones más comunes que se producen en las manos de los boxeadores.
- 2- Diagnóstico de la situación actual de las lesiones más comunes que presentan las manos de los boxeadores.
- 3- Determinación de los factores generadores de las lesiones en las manos de los boxeadores.
- 4- Análisis crítico del programa vigente, así como los documentos que norman el trabajo de los boxeadores en las áreas deportivas y determinar los factores que generan estas lesiones.
- 5- Aplicación de la batería de ejercicios para la etapa del calentamiento y de la preparación general, especial y de competencia teniendo en cuenta las indicaciones metodológicas y la dosificación.
- 6- Valorar la efectividad de la batería de ejercicios físicos para la profilaxis de las manos de los boxeadores de la EIDE “Mártires de Barbados” y la ESFAAR “Giraldo Córdova Cardín”?

Fundamentos métodos y técnicas de investigación empleados:

Tipo de Estudio: Experimental, prospectivo y longitudinal

Métodos teóricos: histórico-lógico, analítico- sintético y el inductivo – deductivo

Métodos empíricos: encuesta a los atletas, entrenadores, médicos y fisioterapeutas.

Entrevista a médicos y entrenadores.

El pre experimento y revisión de documentos oficiales.

Población: Todos los boxeadores de la EIDE Mártires de Barbados (27)

Todos los boxeadores de la ESFAR Cardín (26)

Propuesta de ejercicios para la etapa de calentamiento con el objetivo de preparar la mano del boxeador para la actividad posterior.

Ejercicios profilácticos para el calentamiento.

1- Apretar con la mano una pelota de goma entre 5-10 repeticiones, 5 series con intervalo de 30 seg.

5 repeticiones para atletas de EIDE

7 repeticiones para atletas de CEAR

10 repeticiones para atletas de equipo nacional

2- Planchas en la pared, haciendo el mayor apoyo posible con los dedos, realizar de 5-10 repeticiones, 5 series con un intervalo de 30 seg.

5 repeticiones para atletas de EIDE

7 repeticiones para atletas del CEAR

10 repeticiones para atletas de equipo nacional.

3- Planchas en el piso, haciendo el apoyo con la primera falange de los dedos de las manos; durante el apoyo hacer movimiento de la mano para que el apoyo no recaiga en una sola articulación, de 5-10 repeticiones, 5 series con un intervalo de 30 seg.

5 repeticiones para atletas de EIDE

7 repeticiones para atletas de CEAR

10 repeticiones para atletas de equipo nacional

3- Estiramientos a una liga que presenta un grosor de 3 cm. y una longitud de 40 cm. Realizar $\frac{1}{4}$ de extensión máxima hasta la tensión inicial de la liga, de 5-10 repeticiones, 5 series con intervalo de 30 seg.

5 repeticiones para atletas de EIDE

7 repeticiones para atletas de CEAR

10 repeticiones para atletas de equipo nacional

4- 5-Colocar en la mano dos pelotas de tenis de mesa rellenas con arena haciendo con los dedos el giro de las mismas en forma de círculos hasta completar 10 vueltas, de 3-5 series con intervalo de serie de 30 seg.

7 vueltas para atletas de la EIDE

8 vueltas para atletas del CEAR

10 vueltas para atletas del equipo nacional.

Propuesta de ejercicios para la etapa de preparación general, específica y competitiva con el objetivo de fortalecer todas las estructuras que conforman las manos de los boxeadores como medida profiláctica para las lesiones producidas en las manos.

FLEXO-EXTENSIÓN DE LA MUÑECA

1- De pie o sentado en una silla. Mano cerrada (haciendo puño), abierta o casi cerrada. Realizar lentamente movimientos de flexión y extensión de la muñeca

alternativamente. Realizar de 5-10 repeticiones, 5 series con un intervalo de 30 seg.

5 repeticiones para atletas de EIDE

7 repeticiones para atletas de CEAR

10 repeticiones para atletas de equipo nacional

GIRO DE MUÑECA

2- De pie o sentado en una silla. Mano semicerrada. Hacer movimiento de rotación alrededor de la muñeca como si intentáramos abrir y cerrar una puerta, realizar de 5-10 repeticiones, 5 series con un intervalo de 30 seg.

5 repeticiones para atletas de EIDE

7 repeticiones para atletas de CEAR

10 repeticiones para atletas de equipo nacional

SEPARACIÓN DE LOS DEDOS

3- De pie o sentado en una silla. Con la mano abierta intentar separar los dedos (en forma de abanico), hasta el punto máximo, realizar de 5-10 repeticiones, 5 series con un intervalo de 30 seg.

5 repeticiones para atletas de EIDE

7 repeticiones para atletas de CEAR

10 repeticiones para atletas de equipo nacional

FORTALECIMIENTO DE LOS MÚSCULOS INTRÍNSECOS

4-Palmas de las manos juntas delante del pecho, con dedos dirigidos hacia arriba y pulgares extendidos; retracción de la mano (presión de los pulpejos de los dedos con flexión de las articulaciones metacarpofalángicas manteniendo extendidas las articulaciones interfalángicas y oposición de las articulaciones

carpometacarpianas. Realizar de 5-10 repeticiones, 5 series con un intervalo de 30 seg.

5 repeticiones para atletas de EIDE

7 repeticiones para atletas de CEAR

10 repeticiones para atletas de equipo nacional

EJERCICIOS PARA FORTALECER LOS MÚSCULOS TENARES E HIPOTENARES

5- Dedos relajados; hacer la O (tocar el pulpejo de cada dedo alternativamente con el pulpejo del pulgar). Alternativamente cada mano o conjuntamente ambas manos. Realizar de 5-10 repeticiones, 5 series con un intervalo de 30 seg.

5 repeticiones para atletas de EIDE

7 repeticiones para atletas de CEAR

10 repeticiones para atletas de equipo nacional

ESTIRAMIENTO

6- Suspensión de espaldas a la espaldera para lograr relajamiento y estiramiento de la extremidad superior. (brazo, antebrazo y manos), durante un tiempo entre 5 y 10 segundos de inicio llegando posteriormente, hasta 20 seg.

5 segundos para atletas de EIDE aumentando hasta 10 seg

7 segundos para atletas de CEAR aumentando hasta 15 seg

10 segundos para atletas de equipo nacional aumentando hasta 20 seg

Análisis de resultados

Tabla # 1. Distribución según edad de los atletas

EIDE Mártires de Barbados

Grupo de edades	% (n)	No.Síndrome	% con Síndrome
12	4	-	-
13	15	-	-
14	7	2	28,5
Total	26	2	7,69

ESFAAR Giraldo Córdoba Cardin

Grupo de edades Síndrome	% (n)	No.Síndrome	% con
14	2	-	-
15	7	-	-
16	23	2	8,69
Total	32	2	6,25

Tabla # 2 Tiempo de práctica de Boxeo

EIDE Mártires de Barbados

Tiempo de práctica

de Boxeo	n	% (n)
1-3 años	9	34,61
4-6 años	17	65,3

7-9 años	2	7,6
Total	26	

ESFAAR Giraldo Córdoba Cardín

1-3 años	3	9,37
4-6 años	20	62,5
7-9 años	9	28,1
Total	32	

Tabla # 3. Resultados obtenidos de las mediciones de la dinamometría después de aplicados los ejercicios profilácticos

EIDE Mártires de Barbados

Evolución de la

dinamometría	Cantidad de atletas	%
Aumentaron	24	92,3
Se mantuvieron	-	
Disminuyeron	2	7,6

ESFAAR Giraldo Córdoba Cardín

Aumentaron	31	96,8
Se mantuvieron	-	
Disminuyeron	1	3,1

Tabla # 4. Resultados obtenidos de las mediciones de Inclinación cubital después de aplicados los ejercicios profilácticos

EIDE Mártires de Barbados

■ Evolución de la	Cantidad de atletas	%
Inclinación cubital		
Aumentaron	22	84,6
Se mantuvieron	2	7,6
Disminuyeron	2	7,6

ESFAAR Giraldo Córdova Cardín

Aumentaron	31	96,8
Se mantuvieron	-	-
Disminuyeron	1	3,1

Tabla # 5. Resultados obtenidos de las mediciones de Inclinación radial después de aplicados los ejercicios profilácticos

EIDE Mártires de Barbados

Evolución de la		
Inclinación radial	Cantidad de atletas	%
Aumentaron	29	90,6
Se mantuvieron	2	6,25
Disminuyeron	1	3,1

ESFAAR Giraldo Córdova Cardín

Aumentaron	27	84,3
Se mantuvieron	3	9,3
Disminuyeron	2	6,25

Tabla # 6. Resultados obtenidos de las mediciones flexión palmar después de aplicados los ejercicios profilácticos

EIDE Mártires de Barbados

Evolución flexión

dorsal	Cantidad de atletas	%
Aumentaron	23	88,6
Se mantuvieron	3	11,5
Disminuyeron	-	-

ESFAAR Giraldo Córdova Cardín

Aumentaron	30	93,7
Se mantuvieron	1	3,1
Disminuyeron	1	3,1

Tabla # 7. Resultados obtenidos de las mediciones flexión dorsal después de aplicados los ejercicios profilácticos.

EIDE Mártires de Barbados

Evolución flexión

palmar	Cantidad de atletas	%
Aumentaron	24	92,3
Se mantuvieron	-	-
Disminuyeron	2	7,6

ESFAAR Giraldo Córdoba Cardín

Aumentaron	29	90,6
Se mantuvieron	1	3,1
Disminuyeron	2	6,25

Conclusiones

- 1- Las lesiones más comunes en las manos de los boxeadores son: contusiones, sub-luxaciones y luxaciones de los huesos del carpo y metacarpo, fracturas de los huesos de las manos y síndrome de impactación del carpo**
- 2- Los factores generadores de las lesiones en los boxeadores son: Mala utilización de la técnica, utilización de medios duros para la práctica del boxeo, insuficiente calentamiento, insuficientes ejercicios que permitan un adecuado fortalecimiento de las manos.**
- 3- Atendiendo a los resultados de las mediciones efectuadas antes y después de aplicada la batería de ejercicios corroboramos su efectividad.**

Recomendaciones: Elaboración de un folleto para la aplicación de los ejercicios propuestos en todos los centros de entrenamiento del país, incluyendo al equipo nacional.

Bibliografía

- 1- Austad SN (2003) Social Political and Ethical Obstacles to Human Life Extention. En: XIX International Congress of Genetics; jul 6- 11; Melbourne, Australia. Moscú: Department of BiologicalSciencesMoscowUniversity; 2003, 63-79.
- 2- Astrand & Rodalh. (1996) Fisiología del trabajo físico. Editorial Paidrotivo. España.
- 3- Errores técnicos producen lesiones deportivas (2005) Disponible en URL: <http://www.latinsalud.com/articulos/00184.asp?ap=2> Consultado en línea el 26 de enero de 2007.

- 4- Feal Cañizares P, Batista Moliner R. (2000) Epidemiología en la Atención Primaria de Salud. En: Temas de Medicina General Integral. Ciudad de la Habana: Editorial de Ciencias Médicas.
- 5- Garcia-Elias M (1999) Carpal Instabilities and Dislocations. Green's Operative Hand Surgery, 4ª Edición. Green D.P., Hotchkiss R.N., Pederson W.C.(Editores). Churchill Livingstone, New York,: 865-928.
- 6- Las lesiones deportivas (2005) Disponible en URL: <http://www.healthsystem.virginia.edu/UVAHealth/adultorthopaedics/sp/sports.cfm> Consultado en línea el 25 de enero de 2006.
- 7- Dr Monreal Gonzáles, (2007) R. J. La mano, origen, evolución y su papel en la sociedad <http://www.saludpublica.com> Disponible en URL: [consulta: 4 enero 2008].
- 8- Voche, Ph., G. Dautel, M. Merle y F. Dap (1996) Tratamiento de las secuelas y procedimientos paliativos, Merle M., Dautel G., Loda G. Masson, Editores S.A., Barcelona. 423- 449.

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD PARA LA INTERVENCIÓN PSICOMOTRIZ EN ADULTOS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

AUTORES

MSC. EDUARDO LÁZARO RAMÓN LEIVA

DRC. SANTA ANA PASCUAL FIS

RESUMEN

Contexto temporal y geográfico de la investigación: Febrero del 2009 a Diciembre del 2010. Municipio Cerro, provincia La Habana.

Tipo de estudio: Pre-Experimental.

Objetivo: Elaborar un programa de actividad física en la comunidad para la intervención psicomotriz en adultos con Discapacidad Intelectual del municipio Cerro.

Muestra: 20 adultos con Discapacidad Intelectual Severa y edades de 35 a 45 años.

Organización de la investigación:

Primera etapa: Fundamentación teórica, caracterización de la muestra y diagnóstico de la situación del objeto de estudio en el contexto de la investigación.

Métodos: Histórico-Lógico, Análisis Documental, Encuesta y Entrevista.

Segunda etapa: Elaboración, validación teórica (Criterio de Especialistas) y evaluación del programa de actividad física propuesto (Test de Habilidad Motora Primaria). **Métodos:** Enfoque Sistémico, Modelación, Encuesta y Pre-Experimento.

Procesamiento estadístico: Paquete estadístico SPSS 11.5 para Windows. Tablas y gráficos en Word y Excel Office 2007.

Conclusiones: En la comunidad del municipio Cerro, no se realiza la intervención psicomotriz en los adultos con Discapacidad Intelectual.

La muestra seleccionada presentó buen nivel de adaptación, a pesar de su bajo coeficiente intelectual.

El criterio de los especialistas validó de forma teórica, los componentes y las características del programa de actividad física propuesto.

Existió mejoría significativa en los indicadores psicomotrices investigados, se acepta como válida la hipótesis planteada.

Recomendaciones: Proponer la implementación del programa de actividad física en los Combinados Deportivos, para la intervención psicomotriz y actividad participativa en la comunidad, de los adultos con Discapacidad Intelectual.

Continuar el estudio de otros indicadores psicomotrices, para profundizar en el proceso de intervención psicomotriz, en los adultos con Discapacidad Intelectual.

INTRODUCCIÓN

Teniendo en cuenta que la población adulta con Discapacidad Intelectual, a la que va dirigida esta investigación, no se encuentra ubicada en ninguna institución, presenta gran afectación en la esfera psicomotriz y no tiene a su alcance los recursos y medios necesarios para realizar la práctica de actividad física, la cual no se realiza a nivel de Combinado Deportivo para estas personas; esta se realiza solamente mediante la Educación Física en los Centros Médicos Psicopedagógicos.

La población adulta con Discapacidad Intelectual de la comunidad del municipio Cerro que no se encuentra ubicada en centros institucionales, recibe solamente atención psicopedagógica de las marcadas limitaciones en el desarrollo cognitivo y adaptativo mediante los defectólogos comunitarios del Consejo Popular correspondiente.

No se ofertan actividades físicas y recreativas programadas para estas personas. Tampoco existe un programa de Educación Física ni orientaciones metodológicas para la atención física especializada de este grupo poblacional en los Combinados Deportivos, que son los encargados de la Educación Física en la comunidad; por lo que no se realiza ninguna forma de intervención de las múltiples alteraciones psicomotrices que presentan estas personas.

Atendiendo a lo anteriormente expuesto se desprende la necesidad de realizar una investigación dirigida a lograr una intervención psicomotriz en los adultos con Discapacidad Intelectual de la comunidad, tomando en cuenta los resultados obtenidos en los Centros Médicos Psicopedagógicos y aprovechando las ventajas que proporciona la actividad física, por las acciones y estímulos que presenta en busca de perfeccionar la forma de abordar la atención psicomotriz e incorporación de esta población en los programas de Educación Física de los Combinados Deportivos.

Todo lo antes expuesto conlleva al siguiente **problema científico**:

¿Cómo realizar en la comunidad la intervención psicomotriz en los adultos con Discapacidad Intelectual del municipio Cerro?

Formulando los siguientes **objetivos de la investigación:**

General

Elaborar un programa de actividad física para la intervención psicomotriz en los adultos con Discapacidad Intelectual en la comunidad del municipio Cerro.

Específicos

1. Analizar los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la intervención psicomotriz en los adultos con Discapacidad Intelectual.
2. Diagnosticar en la comunidad la intervención psicomotriz en los adultos con Discapacidad Intelectual del municipio Cerro.
3. Identificar el nivel de adaptación de los adultos con Discapacidad Intelectual seleccionados en la comunidad del municipio Cerro.
4. Establecer los componentes necesarios para la elaboración del programa de actividad física propuesto.
5. Evaluar el programa de actividad física propuesto en la intervención psicomotriz de los adultos con Discapacidad Intelectual seleccionados.

Planteando la siguiente **Hipótesis:**

La aplicación del programa de actividad física propuesto, favorece en la comunidad, la intervención psicomotriz en adultos con Discapacidad Intelectual del municipio Cerro.

DISEÑO METODOLÓGICO

Se realizó un estudio Pre-experimental en el municipio Cerro. En la primera etapa se realizó el diagnóstico de la intervención psicomotriz en la comunidad mediante los profesores de Cultura Física y padres y familiares de los adultos con Discapacidad Intelectual. También se realizó la caracterización del desarrollo adaptativo de la muestra seleccionada. En la segunda etapa se llevó a cabo la elaboración y evaluación del programa de actividad física propuesto (Test de Habilidad Motora Primaria).

De un universo de 106 adultos, de ellos 62 del sexo femenino y 44 del sexo masculino, los cuales presentan Discapacidad Intelectual, con edades entre 35 y 45 años. Se seleccionó de forma intencional una muestra de 20 adultos clasificados como entrenables, sin impedimento motor invalidante y como criterio psicopedagógico clasificados en Severos según la profundidad del defecto intelectual presentado.

Los métodos que se utilizaron se analizaron como sistema.

Histórico-Lógico: Estudio del objeto de estudio en el de cursar de la historia.

Inductivo-Deductivo: En la elaboración del programa propuesto.

Hipotético-Deductivo: Conclusiones particulares a partir de la hipótesis planteada.

Análisis documental: Caracterización del desarrollo adaptativo de la muestra. (Escala EDCHA)

Encuesta: A los profesores de Cultura Física para determinar su conocimiento sobre el trabajo con personas con Discapacidad Intelectual.

Entrevista: A los padres y familiares

Pre-Experimento: Evolución psicomotriz de la muestra, mediante el test de Habilidad Motora Primaria.

(Coordinación general, Equilibrio dinámico, Equilibrio estático, Sentido rítmico y Lateralidad).

Procesamiento estadístico: Procesamiento de variables cuantitativas y cualitativas. Chi cuadrado de Pearson para la asociación y significación estadística ($p < 0.05$) Paquete estadístico SPSS11.5 para Windows. Las tablas y gráficos según los programas Word y Excel del Office 2007.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

En el análisis realizado del nivel de adaptación según la (ESCALA EDCHA), se encontraron los siguientes resultados:

Nº	ITEMS	0	%	1	%	2	%	3	%	4	%
1	COMUNICACIÓN					4	20	12	60	4	20
2	AUTO CUIDADO					4	20	12	60	4	20
3	VIDA EN EL HOGAR							9	45	11	55
4	HABILIDADES SOCIALES							13	65	7	35
5	VIDA EN LA COMUNIDAD							13	65	7	35
6	AUTODIRECCIÓN					4	20	12	60	4	20
7	SALUD Y SEGURIDAD							13	65	7	35
8	HABILIDADES ACADÉMICAS					4	20	13	65	3	15
9	TIEMPO LIBRE							14	70	6	30
10	TRABAJO							13	65	7	35

Para efectuar la evaluación, los puntos se distribuyen de la siguiente manera:

- 0 puntos: No lo Hace.
- 1 punto: Asistencia total- Demostración de 4º nivel de ayuda.
- 2 puntos: Necesidad de asistencia complementaria-3º y 2º niveles de ayuda.
- 3 puntos: Motivación-1º nivel de ayuda.
- 4 puntos: Independiente.

La tabla anterior demuestra un nivel de independencia bueno presentado por la muestra seleccionada, se observa que la mayoría de la misma se encuentra en los niveles 3 y 4 de los puntos posibles de la escala, según su grado de afectación intelectual.

En la Encuesta realizada a los profesores de Educación Física para adultos y la Entrevista a los padres o familiares de los adultos con Discapacidad Intelectual, se pudo constatar la no realización en la comunidad de la intervención psicomotriz en esta población. También se ratificó la gran importancia y necesidad de práctica del ejercicio físico especializado para estas personas.

En la encuesta realizada a los 15 especialistas se obtuvieron los siguientes resultados:

COMPONENTES	MUY ADECUADO	ADECUADO	POCO ADECUADO	NO ADECUADO
OBJETIVOS	7	8	–	–
CONTENIDOS	6	9	–	–
ORIENTACIONES METODOLÓGICAS	7	8	–	–
EVALUACIÓN	6	9	–	–
CARACTERÍSTICAS	8	7	–	–
ETAPAS	7	8	–	–

En la tabla anterior se observa que el criterio de los especialistas consultados avala en un 100% la factibilidad de aplicación del programa de actividad física propuesto, ubicando todos los componentes como muy adecuado y adecuado.

En la primera medición realizada a la muestra seleccionada, utilizando el Test de Habilidad Motora Primaria, se obtuvieron los siguientes resultados:

EVALUACIÓN ----- PRUEBA	Excelente	%	Muy Bien	%	Bien	%	Mediocre	%	Malo	%
EQUILIBRIO ESTÁTICO	1	5	–	–	4	20	9	45	6	30
EQUILIBRIO DINÁMICO	1	5	–	–	6	30	7	35	6	30
COORDINACIÓN	–	–	2	10	2	10	7	35	9	45
SENTIDO DEL RITMO	1	5	–	–	3	15	9	45	7	35
LATERALIDAD	–	–	2	10	4	20	7	35	7	35

Se apreció que el Equilibrio Dinámico fue el indicador de mejor comportamiento en cuanto a los resultados con 6 practicantes evaluados de bien y 1 de excelente.

La Coordinación fue el indicador de más bajo resultado con 9 practicantes evaluados de mal siendo este el resultado de mayor por ciento obtenido con (45).

En la segunda medición del Test de Habilidad Motora Primaria, los indicadores psicomotrices se comportaron de la siguiente manera:

EVALUACIÓN ----- PRUEBA	Excelente	%	Muy Bien	%	Bien	%	Mediocre	%	Malo	%
EQUILIBRIO ESTÁTICO	2	10	3	15	7	35	4	20	4	20
EQUILIBRIO DINÁMICO	1	5	3	15	5	25	3	15	4	20
COORDINACIÓN	–	–	3	15	4	20	3	15	6	30
SENTIDO DEL RITMO	3	15	–	–	7	35	3	15	3	15
Lateralidad	1	5	2	10	6	30	4	20	3	15

Se observó que el Sentido del Ritmo fue el indicador de mejor comportamiento en cuanto a los resultados con 3 practicantes evaluados de excelente y 7 de bien, siendo este el mejor resultado obtenido en esta etapa. La Coordinación se comportó como el indicador de más bajo resultado con 6 practicantes evaluados de mal y 3 con resultados mediocres.

En el análisis comparativo entre ambas etapas de la investigación, se constató la mantención de mayor dificultad psicomotriz en la Coordinación, con los mayores porcentajes de evaluaciones de mal en ambas etapas, 45% y 30% respectivamente.

También se elaboró el programa de intervención psicomotriz, para este fin se tuvo en cuenta el criterio de los especialistas consultados.

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA INTERVENCIÓN PSICOMOTRIZ EN ADULTOS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

OBJETIVOS

1. Incorporar a los adultos con Discapacidad Intelectual a la práctica de actividad física en la comunidad.
2. Implementar la atención física especializada de los adultos con Discapacidad Intelectual en la comunidad.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

CONTENIDOS (actividades físicas, motrices, lúdicas y rítmicas)

CARACTERÍSTICAS (trabajo en colectivo, con música, coreográfico, por etapas y métodos de enseñanza reproductivos y productivos)

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

ETAPAS DEL PROGRAMA (Acondicionamiento físico, Interacción lúdica y Adaptación Rítmica)

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA (Test de capacidades físicas, Test Habilidad Motora Primaria y Test de Ozerestki-Guilmain)

NOVEDAD CIENTÍFICA

La elaboración y aplicación de un programa de actividad física con características y elementos novedosos, garantizando en la comunidad la intervención psicomotriz en los adultos con Discapacidad Intelectual, con un enfoque científico, holista y humanista.

CONTRIBUCIÓN SOCIAL

Garantiza la incorporación de los adultos con Discapacidad Intelectual a la práctica de actividad física, permite una inserción de esta población a la comunidad mediante el ejercicio físico contribuyendo a mejorar la calidad de vida de estas personas.

CONTRIBUCIÓN METODOLÓGICA

La investigación ofrece una concepción teórica-metodológica que favorece la preparación de los técnicos que laboran con la comunidad con el objetivo de garantizar la atención física especializada en esta población.

Enriquece el procedimiento metodológico del proceso de ejercitación física de la Discapacidad Intelectual en la comunidad, a partir de las fortalezas de la Actividad Física Adaptada.

CONCLUSIONES

1. El análisis de los fundamentos teóricos reveló la importancia de la intervención psicomotriz en los adultos con Discapacidad Intelectual y la utilización de diversos métodos para su realización.
2. En el diagnóstico realizado en la comunidad del municipio Cerro, no se constató la utilización de la actividad física en la intervención psicomotriz de los adultos con Discapacidad Intelectual.
3. Para la elaboración del programa de actividad física propuesto se tuvo en cuenta las características físicas y psicológicas de estas personas y los principios que rigen la Actividad Física Adaptada.
4. Se constató buen nivel de adaptación en la muestra seleccionada a pesar del bajo coeficiente intelectual presentado.
5. El criterio de los especialistas consultados validó de forma teórica los componentes que conforman el programa de actividad física propuesto.
6. La aplicación del programa de actividad física propuesto, permitió la mejoría en los indicadores psicomotrices investigados, se acepta como válida la hipótesis planteada.

RECOMENDACIONES

- Proponer a las autoridades competentes, la implementación del programa de actividad física propuesto en los Combinados Deportivos, para garantizar en la comunidad la intervención psicomotriz en los adultos con Discapacidad Intelectual.
- Realizar investigaciones que analicen otros indicadores psicomotrices, para profundizar el estudio de la intervención psicomotriz en los adultos con Discapacidad Intelectual.

BIBLIOGRAFÍAS

1. Fuentes Leyva, M. (2005). Retraso Mental. Conceptualización y evolución histórica. Conferencia especializada. Material Mimeografiado.
2. Garcés Carracedo J. (2005) Nueva concepción del programa de Educación Física para niños con Retraso Mental. Tesis de Doctorado en Cultura Física. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
3. López, Manchún. R. (2000). Retraso Mental. Conferencia especializada. Material Mimeografiado. Ciudad de la Habana.
4. Pascual Fis, S. A. (2008). Juegos adaptados. Una propuesta metodológica para la educación física de los niños/as con necesidades educativas especiales por alteraciones motrices. Tesis de Doctorado en Cultura Física. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
5. Ramón Leiva, E. L. (2009). Adecuación metodológica de la Gimnasia Aerobia para el mejoramiento de la esfera motriz de jóvenes con Retraso Mental. Tesis de Maestría en Cultura Física Terapéutica. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
6. Sazigain Barrera, Ma. (2006). Metodología para la evaluación a escolares con trastorno psicomotores de la especialidad de Retraso Mental en educación física especial. Tesis de Doctorado en Cultura Física. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
7. Torres Ferrer, M y Macías Govea, C. A. (2003). Gimnasia Musical Aerobia de bajo Impacto en niños con síndrome de Down. Camagüey Disponible en: <http://html.rincondelvago.com/aerobic6.html>.
8. Un-estudio-desde-la-psicomotricidad-en niños-escolares-de sud-yungas.htm. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd107/psicomotricidad.html>.
9. Vayer, P. (1981). El diálogo corporal. (trad. F.T.Vera). Editorial Científico Médica. Barcelona.
10. Vigotski, L. S. (1989). Obras completas de defectología. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.

PROGRAMA DE EJERCICIOS EN ICTUS: EXPERIENCIA EN A.P.S.

Autores: M Sc. Jorge de L. Coll Costa.

Licenciado en Cultura Física. Profesor Asistente.

Dr. Abel Estévez Perera

Especialista en Medicina Física y Rehabilitación. Profesor instructor.

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. "Manuel Fajardo"

E-mail:jorgecosta@uccfd.cu

E-mail:abestevez@infomed.sld.cu

RESUMEN

Objetivo: Analizar el comportamiento del autovalidismo en pacientes con síndrome hemipléjico a los cuales se les aplicó el programa de ejercicios físicos, que se viene utilizando en nuestro servicio desde hace 6 años. **Material y método:** Se realizó un estudio prospectivo, longitudinal, con un diseño experimental de mínimo control o preexperimento a pacientes que presentan un síndrome hemipléjico, a consecuencia de un accidente vascular encefálico. El programa fue aplicado a 143 pacientes, pertenecientes al Policlínico Docente Universitario Cerro, en el período de septiembre del 2004 a septiembre del 2010. Para su estudio se unieron por grupos de edades, de 50 a 65 años, de 65 a 75, y más de 75 años, efectuándoseles cuatro evaluaciones: una inicial, una al mes, al segundo mes y una final, al tercer mes. El test utilizado fue el índice de barthel para evaluar el autovalidismo de los pacientes y el test de tinetti, para evaluar el equilibrio y la marcha. **Resultados:** Existió una mejoría significativa en el autovalidismo de estos pacientes, reflejándose en el promedio de puntos, en el que el 80% alcanzan los 90 puntos en el índice de barthel. Las actividades de la vida diaria que más dificultades presentaron fueron, principalmente, el lavado y vestido; actividades estas en que el miembro superior juega un papel primordial. A pesar de presentar mejorías respecto a la evaluación inicial, el grupo de edades

de mejores resultados fue el de 50 – 65 años, y en el de más de 75 años, los resultados fueron menores. **Conclusiones:** El comportamiento del autovalidismo de estos pacientes mostró una mejoría considerable, viéndose reflejado en las puntuaciones alcanzadas en el índice de barthel.

Palabras Clave: ictus, programa, autovalidismo

ABSTRACT

Title:Program of exercises in stroke: experience in APS

Objective:Analyze self validity behaviour in patients with hemiplegic syndrome to whom a program of physical exercises have been applied in our service for 6 years.

Methods:A prospective and longitudinal study was carried out with a minimum control or pre experimental design in a population of 143 patients with hemiplegic syndrome as a consequence of encephalic post stroke belonging to Educational University Policlinic in Cerro, from September 2004 to September 2010. The 143 patients to whom the program was applied, were studied in age groups, from 50 to 65 years, more than 65 to 75 and more than 75, applying four evaluations; an initial one, one in the first month, one in the second month and a final test in the third month. The Barthel index was used to evaluate the self validity in the patients.

Results:There was an outstanding recovery of self validity behaviour in these patients that may be seen in the reached average points, where 80% of them get the 90 points in Barthel index. Washing and dressing were the most difficult activities to develop in daily life environment, taking into consideration that upper members play an important role even though they show certain recovery in relation to the initial evaluation. Among the studied age group, those from 50 -65 showed better results than the ones in 75 group, who was lower.

Conclusions:Self validity behaviour in patients with hemiplegic syndrome showed an outstanding recovery which may be proved through the punctuation reached in Barthel index.

Key words: ictus, program, self validity.

INTRODUCCIÓN

La enfermedad cerebrovascular (EVC) constituye la tercera causa de muerte en el mundo desarrollado y en Cuba, después de las enfermedades cardiovasculares y el cáncer, así como la primera de invalidez en los adultos, por las secuelas motoras, sensitivas y cognitivas existentes en la mayoría de los pacientes que sobreviven al ictus. ⁽¹⁻⁴⁾

Tratándose de una afección que predomina en las personas de 50 años o más, y teniendo en cuenta que la población de este grupo etario aumenta continuamente en todos los países, al incrementarse la expectativa de vida debido a los adelantos científicos actuales, a los programas de salud y al mejoramiento de las condiciones socioeconómicas; es de suponer que la prevalencia e incidencia de las ECV aumente en los años venideros. ^(7,8)

La posibilidad de sufrir un ictus antes de la edad de 70 años es de 1 en 20. El 20 % de los ictus, ocurre en menores de 65 años. El 5 % de la población mayor de 65 años, sufre un ataque cerebral en algún momento de su vida. La incidencia de esta enfermedad se incrementa con la edad. ^(7, 9,10)

La hemiplejía es un síndrome que genera sufrimientos en el individuo, depresión, problemas sociales y disminución de la capacidad productiva de las personas afectadas; además del elevado costo material y humano para su atención y manejo. Por lo expresado con anterioridad, se comenzó aplicar desde el año 2004 un programa de ejercicios en la atención primaria de salud, con el objetivo de mejorar el autovalidismo de estos pacientes. Es por eso que nuestra investigación tiene como objetivo general analizar el comportamiento de estos pacientes con relación a su autovalidismo después de haberseles aplicado el programa.

MÉTODOS

Se realizó un estudio prospectivo, longitudinal, con un diseño experimental de mínimo control o preexperimento en una población de 143 pacientes que presentan un síndrome hemipléjico a consecuencia de un accidente vascular encefálico en el Policlínico Docente Universitario Cerro, en el período de septiembre del 2004 a septiembre del 2010. Fueron estudiados 143 pacientes a los cuales se les aplicó el programa, agrupándose por grupos de edades de 50 a

65 años, de 65 a 75, y más de 75, efectuándoseles cuatro evaluaciones: una inicial, una al mes, al segundo mes y una final, al tercer mes. El test utilizado fue el índice de barthel para evaluar el autovalidismo de los pacientes y el test de tinetti, para evaluar el equilibrio y la marcha. Se emplearon métodos teóricos y empíricos, dentro de los teóricos: el histórico- lógico y el análisis de documentos, y dentro de los empíricos: el método de medición y el experimento.

Sistema de evaluación.

Índice de Barthel (mide la incapacidad tras el ictus, en lo relacionado con las actividades personales de la vida diaria, permite determinar la capacidad de ejecución en funciones ocupacionales básicas útiles para la vida independiente, como: alimentación, desplazamiento, continencia. Es la más utilizada por su simplicidad, sensibilidad y validez.

Se utilizó La escala de Tinetti , que evalúa la marcha y el equilibrio, aspectos comprometidos en los pacientes sobrevivientes a un ictus, debido al deterioro motor que sufren por afectación de la vía piramidal o de las vías cerebelosas y extrapiramidales . Estas pruebas se le repetirán al paciente mensualmente.

DESARROLLO DEL PROGRAMA

El objetivo fundamental del programa es crear un instrumento que sirve como material de consulta y estudio para todos aquellos profesionales, que tienen que ver con la rehabilitación en sentido general, y puede ser aplicado en cualquier área de rehabilitación a nivel primario, secundario y terciario.

En este programa la base fundamental son los ejercicios físicos, pero se tuvieron muy presente los criterios de los diferentes autores como: Bobath, Kabat y Brunnstron, en el momento de describir los ejercicios.

Los ejercicios físicos que suman un total de 150, en los que se incluyen 52 a domicilio, se encuentran elaborados y descriptos detalladamente con la característica de poder ser ejecutados de manera sencilla y con un mínimo de recursos, siempre a criterio del especialista que seleccionará los ejercicios según considere. Esto hace que este programa de ejercicios físicos terapéuticos pueda ser aplicado en cualquier lugar, teniendo como requisito fundamental la preparación del rehabilitador.

Ponemos en manos del rehabilitador la descripción de ejercicios para el desarrollo de la fuerza, utilizando como medios para estos: dumbbells, polea de pared, pronosupinador, dorsiflexor, rueda de hombro y banco de cuádriceps. También describimos un grupo de ejercicios respiratorios para el desarrollo de esta capacidad.

En el programa dejamos señaladas las Orientaciones Metodológicas Generales y las Específicas para cada etapa de rehabilitación, donde explicamos las características de cada sesión de trabajo, y se indican las orientaciones sanitarias al impedido y su familia. Así mismo realizamos una descripción de cómo vamos a controlar y a evaluar el desarrollo del proceso rehabilitador. Todo esto constituye un material de suma importancia para una correcta aplicación y por consiguiente la obtención de un tratamiento más efectivo y con mayor calidad.

ETAPAS DEL PROGRAMA

1. PREPARACIÓN FÍSICA BÁSICA

2. CONSOLIDACIÓN DE LAS RESPUESTAS MOTORAS

3. PERFECCIONAMIENTO

PREPARACIÓN FÍSICA BÁSICA

En la primera etapa se comienza la preparación física general del paciente, con el propósito de poder acometer las etapas ulteriores. Se debe trabajar en cuanto al movimiento y la amplitud articular, así como al desarrollo de cualidades motoras que serán de gran ayuda para el cumplimiento del programa.

En esta primera etapa se recibe al paciente con:

- ◆ Alto grado de dependencia (0-45 puntos en la Escala de Barthel)
- ◆ Marcha dependiente.
- ◆ Tono muscular alterado.

A partir de este momento se trazan los objetivos para cumplir en esta etapa, que son:

- ◆ Mejorar la postura.
- ◆ Normalizar el tono muscular
- ◆ Mejorar la amplitud articular.
- ◆ Comenzar el trabajo en bipedestación.

Estos objetivos están encaminados fundamentalmente a lograr la bipedestación estática.

CONSOLIDACIÓN DE LAS RESPUESTAS MOTORAS

En esta etapa se recibe al paciente con:

- ♦ Mejor postura en sedestación.
- ♦ Mejoría del tono muscular.
- ♦ Mayor movilidad y amplitud articular.
- ♦ Mejoría de la fuerza del lado sano.
- ♦ Mejor estado físico general.
- ♦ Mejor estado psicológico.
- ♦ Un determinado grado de independencia (+45-65 puntos en la Escala de Barthel)

Todos estos atributos le permiten al paciente lograr la bipedestación estática.

Teniendo en cuenta las características antes mencionadas, se trazan los objetivos a cumplir en esta segunda etapa, que son:

- ♦ Continuar el trabajo de la etapa anterior.
- ♦ Trabajar la fuerza en el hemicuerpo sano fundamentalmente.
- ♦ Desarrollar la resistencia.
- ♦ Mejorar e instaurar patrones de marcha estáticos y dinámicos.
- ♦ Desarrollar capacidades coordinativas.

Estos objetivos son elaborados para continuar el trabajo realizado y desarrollar nuevas actividades con vistas a la recuperación del paciente.

Esta etapa concluye cuando los objetivos trazados sean cumplidos y el paciente realice una deambulaci3n segura y correcta.

PERFECCIONAMIENTO

En la tercera etapa o de perfeccionamiento se realizan las actividades que normalmente hacen las personas en su vida diaria y se trabajará específicamente en los posibles defectos que hayan quedado en la ejecuci3n de la marcha, aumentando el grado de complejidad de las actividades a realizar, lo que posibilitara una mayor perfecci3n.

Los objetivos fundamentales de esta etapa son:

- ♦ Continuar con el trabajo de la etapa anterior.
- ♦ Perfeccionar el trabajo de equilibrio y coordinación.
- ♦ Mejorar la fuerza y tono muscular.

Todo lo cual le permitirá al paciente perfeccionar la marcha.

Es bueno aclarar que, aunque las etapas presentan objetivos diferentes, están estrechamente relacionadas entre sí, ya que el proceso de rehabilitación física es continuo y no se puede emprender esquemáticamente; siempre en el comienzo de una etapa se trabajan actividades de la etapa anterior, incorporándose las nuevas.

Los ejercicios fueron descritos por medios de trabajo:

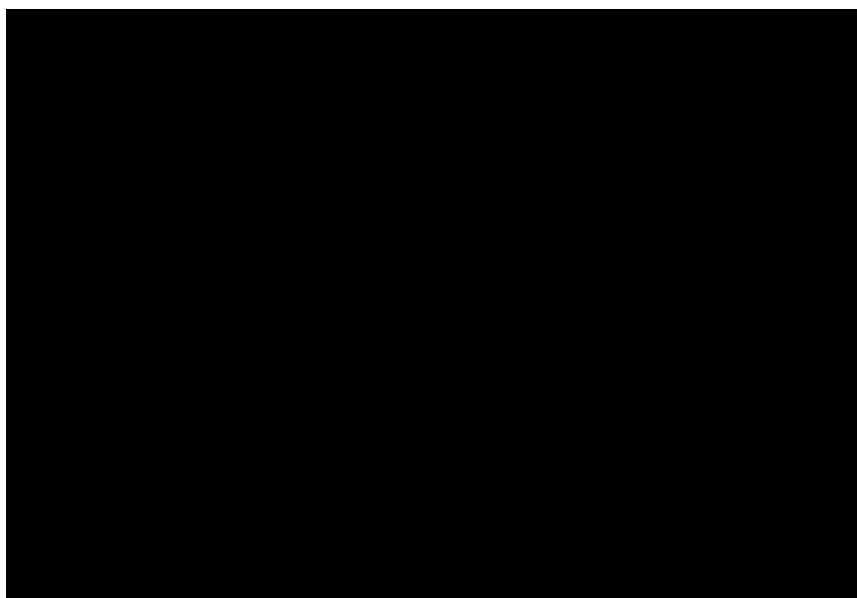
1. **EJERCICIOS EN CAMILLA.**
2. **EJERCICIOS EN COLCHÓN.**
3. **EJERCICIOS EN ESPALDERAS.**
4. **EJERCICIOS EN PARALELAS.**
5. **EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO.**
6. **EJERCICIOS RESPIRATORIOS.**
7. **EJERCICIOS A DOMICILIO.**

RESULTADOS

La muestra de 143 pacientes tuvo un promedio de 7 meses como tiempo de evolución de la enfermedad. En cuanto a los rangos de edades, la distribución de estos pacientes quedó de la siguiente manera: el rango de edad de 50 a 65 años, tuvo un total de 41 pacientes con un promedio de tiempo de evolución de 6 meses; el rango de edad de 65 a 75 años, el promedio de tiempo de evolución fue de 5,2 meses; y el rango de edad de más de 75 años, el promedio de tiempo de evolución fue de 9,5 meses. (Tabla 1)

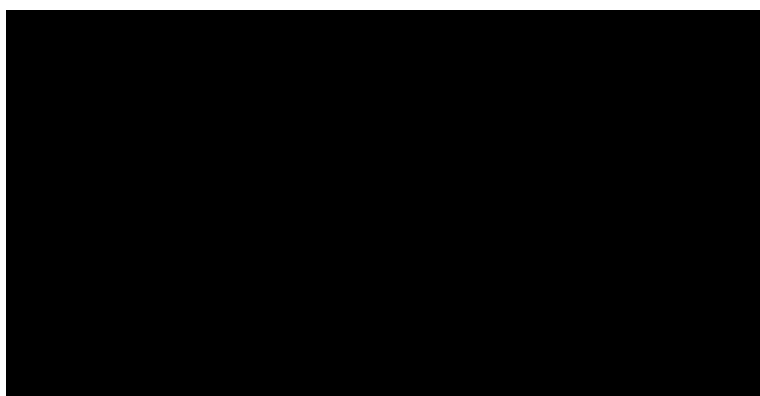
		Tiempo de evolución
Total de Pacientes	143	7 meses
Rango de edad	41	
50 a 65		6 meses
65 a 75	53	5,2 meses
más de 75	49	9,5 meses

Por otra parte, en los resultados alcanzados en el índice de Barthel a través de los test realizados mensualmente, constatamos como la mejoría de los pacientes del grupo de edad de 50 a 65 años, fue superior en relación con los demás grupo de edades; esto concuerda con diferentes investigaciones en las que se evidencian que la mejoría funcional, es mayor durante el primer mes, después de la ECV se mantiene hasta el tercer mes; es menor entre el tercer y sexto mes, y experimenta cambios progresivamente menores, entre el sexto y duodécimo mes ⁽¹⁹⁻²⁴⁾ . En el gráfico 1 se muestran los resultados finales del índice de Barthel



En este gráfico se puede observar que a pesar de existir diferencias entre los grupos de edades, el grupo de menor resultado que es el grupo de mayor edad, logra alcanzar un determinado grado de autovalidismo.

En cuanto a la evaluación del test de Tinetti, también fue aplicada de manera mensual, donde los pacientes del grupo de edad de 50 a 65 fueron superiores en relación con los demás grupo de edades. En el gráfico 2 se muestran los resultados finales del test de Tinetti



En este gráfico podemos observar como a todos los pacientes que se les aplicó el programa de ejercicios; a pesar de existir diferencias en la puntuación obtenida entre los grupos de edades, todos se encuentran en el rango, según la clasificación del test de Tinetti, de 19 a 25, que indica algún riesgo de caída.

De manera general, los resultados alcanzados por todos los grupos de edades se pueden calificar de buenos, pero es indudable que los obtenidos por el grupo de menor edad, son superiores; estos resultados demuestran como el programa de ejercicios físicos mejoran el autovalidismo de los pacientes de cualquier edad.

CONCLUSIONES

- Los pacientes que mejores resultados alcanzaron fueron los de menor edad y los de menor tiempo de evolución, coincidiendo esto con diferentes estudios realizados anteriormente.
- Los resultados alcanzados con la aplicación de este programa fueron reveladores, viéndose reflejados en el incremento del autovalidismo de los pacientes.

RECOMENDACIONES

- Continuar aplicando este programa en otros servicios de rehabilitación

BIBLIOGRAFÍA

1. Cuba. MINSAP. Anuario estadístico de salud de Cuba (2003). Principales causas de muerte de todas las edades 2002-2003. Disponible en: <http://www.Sld.Cu/servicios/estadísticas/anuario-res>. Consultado el 10 de marzo del 2005.
2. Bobath B. Hemiplejía del adulto. Evaluación y Tratamiento, 3.ª ed. Buenos Aires: Panamericana, 1993.
3. Cramp MC, Greenwood RJ, Gill M, Lehmann A, Rothwell JC, Scott OM. Effectiveness of a community-based low intensity exercise programme for ambulatory stroke survivors. *Disability and Rehabilitation*. 2010;**32**(3):239–247. [\[PubMed\]](#)
4. Pang MY, Eng JJ, Dawson AS, McKay HA, Harris JE: A communitybased fitness and mobility exercise program for older adults with chronic stroke: a randomized, controlled trial. *J Am Geriatric Soc*. 2005, 53:1667-1674.
5. González M. Rafael y Kindelán Alonso B. Fisioterapia de la hemiplejía: Rehabilitación médica, Masson S.A. 1997. p. 130- 143.
6. Mant D, Wade D, Winner S: Stroke. In Health care needs assessment: The epidemiologically based needs assessment reviews 2nd edition. Edited By: Stevens A, Raftery J, Mant J, Simpson S. Oxford: Radcliffe Medical Press; 2004:141-243.
7. Michael K, Goldberg AP, Treuth MS, Beans J, Normandt P, Macko RF. Progressive adaptive physical activity in stroke improves balance, gait, and fitness: preliminary results. *Topics in Stroke Rehabilitation*. 2009;**16**(2):133–139. [\[PMC free article\]](#) [\[PubMed\]](#)
8. Mirallas Martinez, J.A. Avances en la rehabilitación del paciente con enfermedad cerebrovascular.. *Rehabilitación (Madr)*. 2004;**38**:78-85.
9. Pomeroy V, Tallis R. Neurological rehabilitation: a science struggling to come of age. *Physiotherapy Res Int* 2002; 7: 76-89. [\[Medline\]](#)

10. Van de Port I, Kwakkel G, van Wijk I, Lindeman E: Susceptibility to deterioration of mobility long-term after stroke: a prospective cohort study. *Stroke* 2006, 37:167-171
11. Viel g. La Méthode de Kabat . Facilitation Neuromusculaire par la proprioception. Paris : Masson.1974
12. Evers SM, Struijs JN, Ament AJ, van Genugten ML, Jager JH, Bos van den. International comparison of stroke cost studies. *Stroke* 2004, 35:1209-121.
13. Krakauer JW: Motor learning: its relevance to stroke recovery and neurorehabilitation. *Curr Opin Neurol* 2006, 19:84-90.
14. Lord SE, McPherson K, McNaughton HK, Rochester L, Weatherall M. Community ambulation after stroke: how important and obtainable is it and what measures appear predictive? *Arch Phys Med Rehabil* 2004, 85:234-239.
15. Juby LC, Lincoln NB, Berman P. The effect of a stroke rehabilitation unit on functional and psychological outcomes: a randomized controlled trial. *Cerebrovasc Dis* 2006;6:106.
16. Kang HG, Dinowell JB: Separating the effects of age and walking speed on gait variability. *Gait Posture* 2008, 27:572-577.
17. Santos A, J Usabiaga T B, Ródenas M S, Bárba A E, Aguilar JJ. Eficiencia y efectividad del tratamiento rehabilitador en el hemipléjico. Estudio evolutivo. *Rehabilitación (Madr)*. 2004;38:66-71.
18. Armenta Peinado, J.A. Contribución del método Brunnstrom al tratamiento fisioterápico del paciente hemipléjico adulto. *Fisioterapia*. 2003;25:40-8.
19. Wagner JM, Dromerick AW, Sahrman SA, Lang CE. Upper extremity muscle activation during recovery of reaching in subjects with post-stroke hemiparesis. *Clin Neurophysiol*. 2007; 118:164–176.
20. Estévez C. Migdalia, Margarita Arroyo M, Cecilia Gonzáles T “La investigación científica en la actividad física: su metodología”. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes. (2004).
21. Giaquinto S, Buzzelli S, Di Francesco L, Lottarini A, Montenegro P, Nolfe G, et al. Pronóstico de recuperación tras el ictus. *Rehabilitación (Madr)* 1999;33:221-9.

22. Dursun N. Dursun E. Sade I, Çekmece C. Constraint induced movement therapy: efficacy in a Turkish stroke patient population and evaluation by a new outcome measurement tool. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine* 2009 June;45(2):165-70

PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS TERAPÉUTICOS DE POTENCIACIÓN Y ELONGACIÓN EN PACIENTES DE EDAD MEDIA CON LUMBALGIA CRÓNICA DE LA CLÍNICA FÁTIMA EN PASTO – NARIÑO - COLOMBIA

Autores: Lic. Diego Iván Legarda Insuasty .

dilein17@hotmail.com

MSc. Mayda Losada Robaina Cuba. UCCFD

maydalr@inder.cu

Institución: UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

País: Colombia

Resumen

Los dolores de espalda son uno de los mayores problemas que afectan la población Colombiana, según las estadísticas nacionales del país, las lumbalgias aquejan a un 30% de la población y tienen en su incidencia de mayor problemática las edades que comprenden entre 30 y 75 años de edad. Es la causa más frecuente de incapacidad en las personas mayores de 45 años lo que afecta la economía del país pues en esta edad, se es laboral y económicamente activo.

Este trabajo está dirigido a las personas mayores, mujeres y hombres, pertenecientes a cualquier estrato social y trabajadores de las ocupaciones más diversas. Para la realización de esta investigación se utilizaron métodos teóricos, empíricos y estadístico-matemáticos. Los resultados muestran que los pacientes sólo utilizan el tratamiento farmacológico, y no poseen un nivel de conocimiento adecuado sobre la higiene postural, ni sobre los beneficios que les puede aportar la realización de las actividades de la vida diaria. Se trabajó con un total 25 de pacientes en las edades comprendidas entre 45 a 60 años de una población de 50 personas; de ambos géneros que adolecen de lumbalgia crónica y acuden a la clínica Fátima en Pasto - Nariño - Colombia.

Con el objetivo de impedir o retardar la aparición de dolores musculares, tendinosos y articulares se les brinda una educación mediante una serie de ejercicios para que

adopten una postura correcta y no comprometan la armonía de su propio cuerpo manteniendo en los músculos su elasticidad y tono.

INTRODUCCIÓN

La columna vertebral, es el pilar sobre el cual se sostiene todo el cuerpo humano, para permitirle numerosas variedades de movimientos simples y complejos, pero ordenados y armónicos.

La columna se divide en:

- Columna cervical: formada por siete vertebrae, las cuales sostienen la cabeza y el cuello.
- Columna dorsal: constituida por doce vertebrae, se articulan con las costillas y forma la caja torácica.
- Columna lumbar: conformada, por cinco vertebrae, las mas solidas de todas, que comprende la parte inferior de la espalda.
- Columna sacra: o hueso sacro, constituida por cinco vertebrae soldadas entre sí.
- Columna coccígea o cóccix: constituida por cuatro vertebrae, también soldadas entre sí.

Vista lateralmente no es recta; tiene las denominadas curvaturas fisiológicas, que aumentan notablemente su resistencia a las presiones verticales. El sacro esta soldado a los huesos iliacos, por lo cual el conjunto llamado pelvis, forma la base de apoyo de la columna vertebral.

Cundo hablamos de dolor lumbar estamos refiriendo a un dolor muy frecuente que todo el mundo lo ha padecido o lo padecerá en la zona lumbar, existen varios tipos de lumbalgias algunas son poco dolorosas de instalación progresiva y duran mucho tiempo, otras, al contrario son fuertes doblando literalmente al paciente en dos.

Lumbalgia Aguda: Imaginemos a una persona no entrenada y quiere levantar un bulto de cemento, durante el lumbagio agudo el núcleo cartilaginoso central cruza literalmente el anillo fibroso que lo rodea, provocando un pinzamiento intervertebral una contractura instantánea de los músculos de la región. Donde ocasiona un dolor intenso al menor movimiento y una impotencia funcional total, este dolor dura unas pocas semanas.

Lumbalgia Crónica: Cuando la reeducación es insuficiente o está mal realizada, o si los episodios de lumbago son frecuentes, el disco no vuelve a su estado normal y el dolor es caso permanente, entonces hablamos lumbalgia crónica. Este dolor dura más de seis semanas.

Para comprender mejor la finalidad de cada uno de los ejercicios que se va a trabajar, es indispensable conocer algunos conceptos generales concernientes a la estática y dinámica del conjunto de huesos que constituye la columna vertebral.

Alguna vez en nuestra vida hemos sufrido dolor en nuestra columna vertebral, este ha condicionado una serie de limitaciones para poder desarrollar nuestra actividad normal. Incidir en su prevención es un aspecto imprescindible.

Actualmente podemos observar que, en nuestros hábitos de vida tendemos cada vez más al sedentarismo. Es por ello necesario, adquirir la costumbre de realizar a diario una pauta adaptada a nuestras necesidades, así como, seguir unas normas básicas de higiene postural. Este ha sido nuestro objetivo en la elaboración del manual, plantearnos, por un lado mejorar la flexibilidad, por otro potenciar y con ambos, conseguir un mejor desarrollo gestual economizando energía y manteniendo saludable nuestro eje vital.

Los métodos teóricos que se utilizaron en la investigación:

- ANÁLITICO Y SÍNTETICO:

Con estos métodos se pudo conocer y profundizar acerca de la problemática abordada en otros contextos, lo cual nos permitió determinar las distintas particularidades del problema y tras la síntesis integrar los elementos para desarrollar una amplia referencia teórica.

- HISTÓRICO - LÓGICO:

Permitió conocer y comprender el origen, la evolución, tendencias de la problemática a tratar y el uso de medicamentos no farmacológicos para el alivio del dolor muscular.

- HIPOTÉTICO-DEDUCTIVO:

Permitió generar respuestas para la prueba de hipótesis, a partir de las teorías referidas al problema investigado.

Los métodos empíricos que se utilizaron en la investigación:

- **OBSERVACIÓN:** Esta se realizó durante toda la investigación con el objetivo de obtener información directa acerca del comportamiento de los diferentes indicadores a observar durante la realización de los diferentes ejercicios del programa. Para ello se utilizó una guía con los aspectos a observar durante el tratamiento.
- **MEDICIÓN:** Se aplicó una batería de test al iniciar los ejercicios (pre-test) y al finalizar después de culminar con todas las actividades propuestas (post-test). Estas midieron los grados de movilidad articular de la región lumbar.
- **LA ENCUESTA:** Para estos efectos se construyó una guía de encuesta, donde esta se realizó al inicio del programa donde se indagó de los antecedentes, causantes del padecimiento, la frecuencia e intensidad de variaciones de dolor; así como, los conocimientos que tiene sobre la correcta higiene postural, igualmente se realizó al final de la aplicación del programa de ejercicios, con el objetivo de evaluar la efectividad del mismo.

Los métodos y técnicas estadísticas que se aplicarán para procesar la información obtenida:

- **Métodos análisis porcentual:** Estadística que se utilizó para analizar porcentual de cada uno de los indicadores por medio de gráficos y tablas.

Resultados de las encuestas realizadas a los pacientes de la clínica Fátima.

Es preciso recordar que se aplicó una encuesta a 25 pacientes de edad media con dolores lumbares crónicos de la Clínica Fátima en Pasto – Nariño - Colombia, a continuación se presentan los resultados obtenidos mediante la aplicación de los instrumentos de investigación.

Tabla I: Hace cuanto tiempo se estableció el dolor lumbar.

Diagnóstico	Cantidad	Resultado
-------------	----------	-----------

Hace dos meses	8	32%
Hace más de dos meses	17	68%
Total	25	100%

Figura 1. ¿Hace cuanto tiempo se estableció el dolor lumbar?



En la tabla I, (Figura 1), se presenta en qué momento inicio el dolor en la zona lumbar de la espalda, referenciando como punto inicial para el tratamiento rehabilitador, miramos que en 17 personas les adolecen lumbalgia crónica por más de dos meses que representan el 68% y ocho (8) pacientes con dolor lumbar hace dos meses lo que representa un 32% Por lo enunciado anteriormente, resulta necesario tener en cuenta el diagnóstico individual a la hora de planificar y aplicar el programa de potenciación y elongación.

Tabla II: ¿Qué causas le provocó la lumbalgia crónica?

Causantes	Cantidad.	Resultados
-----------	-----------	------------

Trauma	2	8%
Lesión	2	8%
Sobreesfuerzo físico	3	12%
Mala posición	10	40%
Debilidad muscular	7	28%
Deformidad de columna	1	4%
Total	25	100%

Figura 2. ¿Qué causas le provocó la lumbalgia crónica?

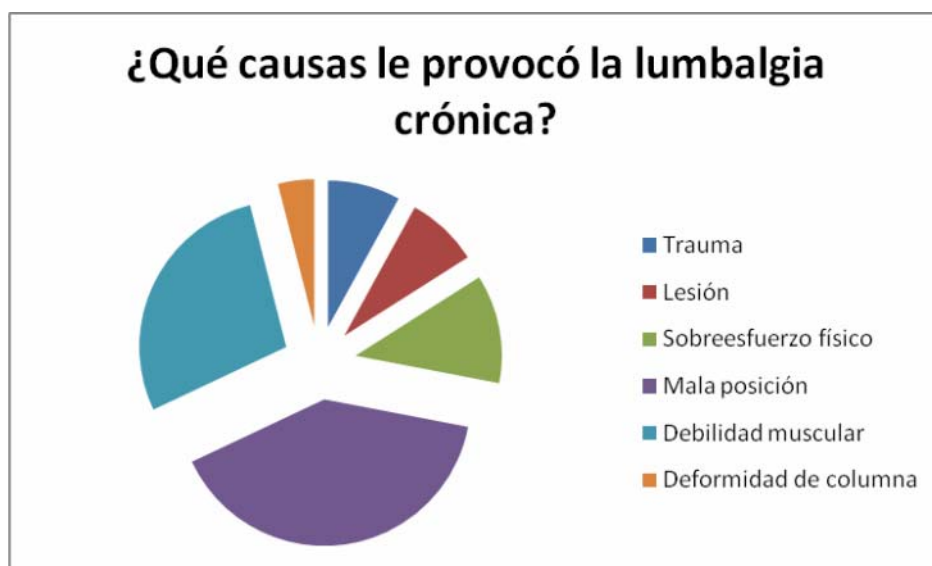


Tabla II, (figura 2) se observa que la mayoría de pacientes Nariñenses tienen malos hábitos de una mala posición por eso 10 paciente que equivalen a un 40% sufre de dolor lumbar, la otra gran parte sufre de debilidad muscular a la hora de realizar cualquier actividad física o actividades de la vida diaria, por tal motivo se mantuvo en constante adquisición de buenas costumbres posturales y la realización de determinados ejercicios terapéuticos.

Tabla III: ¿Cuándo agudeza el dolor?

Causantes	Cantidad.	Resultados
Al ponerse de pie	8	32%
Al caminar	3	12%
Al trasportar un objeto	7	28%
Al levantar un objeto	6	24%
Al toser	0	0%
Al acostarse	1	4%
Total	25	100%

Figura 3. ¿Cuándo agudeza el dolor?

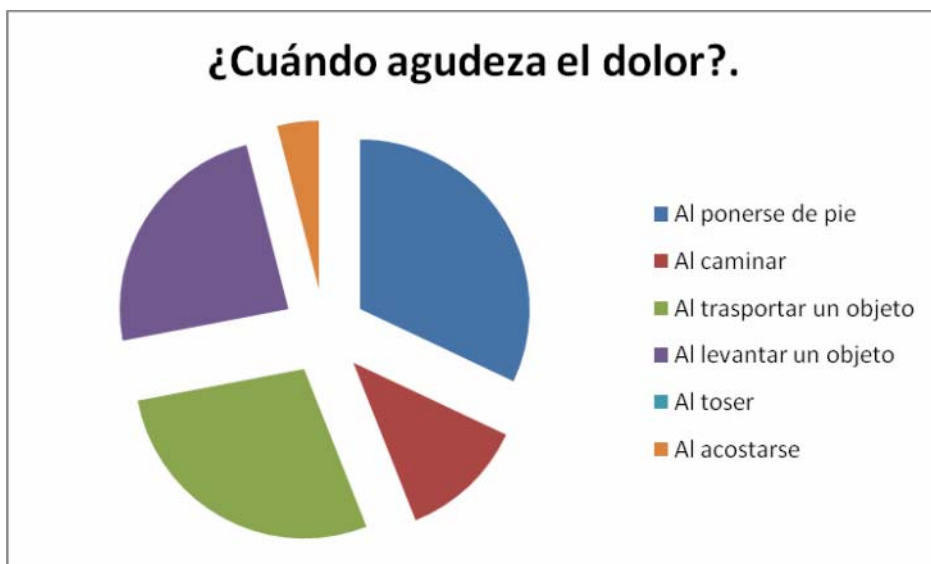


Tabla III, (figura 3) la cual nos hace referencia en que momentos o circunstancias se intensifica el dolor, al observar el grafico ocho (8) de los pacientes Pastusos que corresponde el 32% al ponerse en bipedestación es donde más le duele por estar en una postura inadecuada, seguidamente se mira un grupo de siete (7) de los cuales el

28% que al trasportar un objeto se empeora el dolor, al tener los músculos debilitados y muy rígidos.

Tabla IV: ¿Cómo se manifiesta el dolor?

Causantes	Cantidad.	Resultados
Rigidez matutina	7	28%
Desaparece con el reposo	3	12%
No cede en ninguna postura	1	4%
Es continuo	9	36%
Es intermitente	2	8%
Hay entumecimientos	3	12%
total	25	100%

Figura 4. ¿Cómo se manifiesta el dolor?

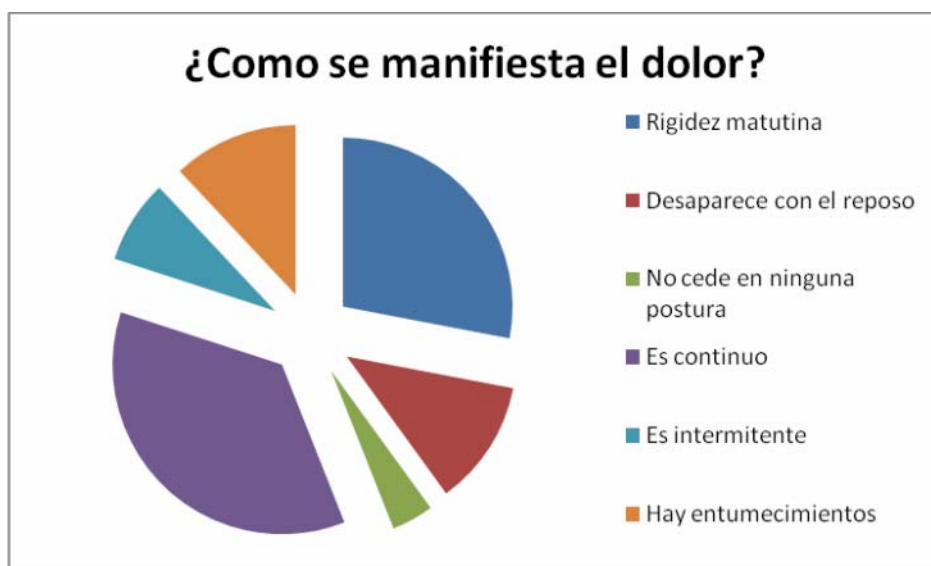


Tabla IV, (figura IV) en este gráfico observamos como son las manifestaciones del dolor crónico lumbar de los pacientes de la clínica Fátima, se da como un mayor índice de pacientes con nueve (9) que corresponde el 36% de ellos afirmando que el dolor es continuo por largos periodos de tiempo, por ello se les hace muy difícil realizar las

distintas actividades de la vida diaria, seguidamente con siete (7) un 28% de personas aseguran que presentan rigidez matutina; tomando en cuenta las teorías planteadas al inicio de nuestra investigación se pudo beneficiar a todos los pacientes a través de las actividades terapéuticas a mejorar su función articular y a reducir en gran medida el dolor muscular.

Tabla v: ¿Qué entiende usted como higiene postural, y mencione algunos ejemplos?

En esta pregunta el 60% que corresponde al los hombres del grupo un 90% de ellos coincidió en que la higiene postural es el manejo del aseo personal, y como ejemplo colocaron en la encuesta lavarse el cuerpo, los dientes, las manos, corte de uñas, cabello etc. y el 10% del grupo masculino afirmo que la higiene postural es ponerse recto al caminar, sentarse muy bien, no levantar pesos muy grandes, mantener la espalda recta; mientras que doce participantes correspondientes al 40% femenino representando el 80% respondieron al cuestionario que es mantenerse en buena figura y buena salud, por ultimo y no menos importante, 20% de las mujeres coincidieron con las respuestas de los señores.

Bibliografía.

- Estevez Cullel, Migdalia, Arroyo Margarita y González T, Cecilia. (2004). La investigación científica en la actividad física: su metodología. La Habana, Editorial deportes.
- García, Hector. (2009). Rehabilitación en dolor de espalda. Medellín. Editorial, Ascofame.
- Maslo, Philippe. (2006). Las dolencias de la espalda. Barcelona, 3ra Edición Paidotribo.
- Pacheco Laura, Monné Laura, Pujol Montse y Araolaza Mailen. (2001). La columna vertebral, nuestro eje vital. Editorial de Catalina medicina.
- Plaja, Juan. (1981). El paciente con lumbalgia. España, Toray-masson, S.A.
- Spagnoloni, Dodj. (2008). Gimnasia medica. Bogotá, Panamericana editorial Ltda.

PROGRAMA DE EXPANSION PSICOFÍSICA PARA LA REHABILITACION DE PACIENTES HEMIPLEJICOS CON TRASTORNOS PSICOLOGICO A NIVEL COMUNITARIO.

Autora: Lic. Tamara Martínez Quintana

Tutor: Dr. C Francisco García Ucha

Resumen

Los trastornos psicológicos en discapacitados físico es un fenómeno de incidencia cada vez mayor y aún sin resolver de gran trascendencia social y económica que requiere atención a fondo para lograr su disminución. Cuba ocupa por las enfermedades mentales un lugar privilegiado, la salud del hombre es lo más importante para nuestro sistema, hay una rica experiencia en los centros de rehabilitación mental y están disponibles en todo el país las instalaciones y el personal especializado. La eficiencia en el tratamiento de la rehabilitación de los Hemipléjicos, por las implicaciones económicas que tiene un ingreso prolongado y un real resultado, tiene una importancia aun mayor y dependerá, no solo de las características de sus minusvalía motora, sino del proceso de rehabilitación que se empleen y de la estructura que se disponga. Cuando realizábamos la terapia de kinesiología observamos algunos de los pacientes hemipléjico, con ansiedad, otros con depresión o somnolencia, donde llegamos a la deducción que estos trastornos psicológico afectaban su estado de animo, lo que le provocaba una ausencia de decisiones en cuanto a su intereses individuales en su rehabilitación, no contribuyan al logro de la motivación y la participación consiente en las actividades programadas, esto se traduce en una resistencia a participar en los ejercicios. La mayor intensidad de tratamiento traería consigo una mayor eficiencia, es decir alcanzar el mayor resultado funcional en mayor ganancia en el menor tiempo posible y con un mínimo costo. Por lo que proponemos aplicar este programa expansión psicofísica a nivel comunitario. Conocer las etapas de estadios de los trastornos psicológicos de los pacientes hemipléjicos es de vital

importancia para su posterior rehabilitación y para llevar a cabo el programa de forma efectiva.

INTRODUCCIÓN

La OMS estima que al menos el 10 % de la población iberoamericana está afectada por algún tipo de discapacidad y que a la vista de los índices de crecimiento poblacional en América latina y el Caribe, se prevé un notable aumento en el número absoluto de personas discapacitadas. En el mundo 600 millones de personas tienen algún tipo de discapacidad y el 70 % vive en países en desarrollo. Cada año se agregan 10 millones de personas con discapacidad moderada o severa, o sea, 25000 cada día. En Europa el 10 % de la población tiene algún tipo de discapacidad sin embargo, en Bélgica según Europa la tasa es de 12 %; en Italia, Alemania del 13 % y en España del 15 %, se considera que 1 de cada 5 personas al envejecer desarrolla algún tipo de discapacidad, y que 1 de cada 4 familias tiene un miembro discapacitado. La directora de la OPS Roses Periago, presento un informe estático acerca de los problemas mentales y morbilidad en el continente americano. Dice Rose que si en 1990 existía en América un número aproximado de 114 millones de personas con trastornos mentales, esa cifra aumento en 176 millones en el 2010 y que lo preocupante es que tan solo una minoría recibe tratamiento. Rose aseguro que según los diagnósticos que la OPS había realizado en México en personas con enfermedades mentales, el 80% de los pacientes diagnosticado no habían recibido ningún tipo de atención en los 12 meses previos al realizado por OPS. Además añade Roses que una cuarta parte de la población adulta en América latina y el Caribe han sufrido de algún problema mental, que al menos cinco millones de personas sufren epilepsia y de estos solo un 1,5 millones reciben algún tipo de atención. En Cuba un estudio de prevalecía de 1995 arrojó que el 7 % de la población tenía algún tipo de discapacidad, correspondiendo el 6,4 % al sexo masculino y el 7,14 % al sexo femenino. Se determinó, además que las principales causas de discapacidad son enfermedades crónicas no transmisibles y los daños en el sistema nervioso central así como los trastornos mentales.

Situación problema: Pacientes Hemipléjicos con trastornos psicológicos, no contribuyen al logro de la motivación y la participación consiente en los ejercicios de kinesiología por su estado de ánimo provocado por su minusvalía motora.

Problema Científico: ¿Cómo influirá la aplicación del programa psicofísico a los pacientes Hemipléjicos con trastorno psicológico que puedan asimilar y corresponder a los ejercicios de kinesiología, a nivel comunitario?

Objeto de estudio: El proceso de la rehabilitación de los pacientes Hemipléjico con trastornos psicológico a través del programa expansión psicofísica a nivel comunitario.

Campo de acción La rehabilitación de los pacientes Hemipléjicos con trastornos psicológicos, mediante el programa expansión psicofísica a nivel comunitario.

Objetivo general: Determinar la efectividad de un programa expansión psicofísica a los pacientes con trastornos psicológicos a nivel comunitario.

Objetivos específicos:

1. Analizar los fundamentos teóricos y metodológicos sobre el programa psicofísico.
2. Caracterizar y diagnosticar la muestra.
3. Aplicar el programa psicofísico diseñado para la terapia en pacientes Hemipléjico con trastornos psicológicos.
4. Evaluar el comportamiento del estado inicial – final y el estado funcional de los pacientes estudiados.
5. Describir el comportamiento de las variables socio demográficas y las relaciones con la enfermedad en el grupo de pacientes estudiados.
6. Precisar el grado de bienestar subjetivo de los pacientes estudiados.

Hipótesis: La aplicación del programa expansión psicofísica a los pacientes Hemipléjico con trastornos psicológico, contribuirá al logro de los resultados de los ejercicios de kinesiología y su integridad social no solo a nivel institucional sino también en la propia comunidad.

Tipo de Estudio: Prospectivo de diseño PRE experimental o control mínimo con PRE-Test y Pos Test un solo grupo.

Métodos teóricos:

Histórico Lógico: Para el estudio y determinación de la regularidades y tendencias del objeto de estudio y reproducirlo en el plano teórico lo más importante del problema.

Inducción y Deducción: Para conducir y determinar regularidades del objeto de estudio.

Análisis y síntesis: Para profundizar en las características y particularidades del diseño se aplico las técnicas siguientes: Análisis de grupo, trabajo grupo, encuestas, observación.

Análisis de los documentos: Por la necesidad de estudiar documentos donde aparecen las informaciones necesarias para la investigación.

Trabajo de grupo: Esta compuesto por: Psicólogos, Técnico de rehabilitación, Lic. En Cultura Física, Medico Fisiatras. El objetivo de esta técnica que el grupo multidisciplinario accionen con su criterio.

Métodos emperico de conocimiento.

Experimento: Mediante la acción directa de investigar sobre los pacientes, se manipulan las variables, provocado sus modificaciones en el estado Psicofísico de los mismo, introduciendo una nueva rehabilitación holística.

Encuesta: Se realizo con el objetivo de conocer de manera más clara y precisa las características de los pacientes. Así como aquellos aspectos que pudieran

incidir en su rehabilitación, para su diseño conformamos baterías de preguntas abiertas y cerrada.

Métodos estadísticos matemáticos: Lo aplicaremos para el procedimiento de las informaciones que obtengamos de los diferentes instrumentos, lo computarizaremos los por cientos, utilizaremos la décima de proporción y Wilconxon.

Método de observación: A partir de una guía de observación que tiene como objetivo conocer el comportamiento de los pacientes durante la aplicación de la terapia psicofísico.

Población y muestra: La sala de rehabilitación del policlínico Carlos Manuel Portuondo del municipio Marianao tiene una población es de 68 pacientes, trabajamos con una muestra de 22 pacientes con trastornos psicológico de ambos sexo. 13 del sexo femenino para un 65% mientras 9 casos corresponden al sexo masculino para un 35%. La edad del grupo está en el rango de 50 a 65 años. La sala de rehabilitación presta sus servicios de lunes a viernes de 8 AM a 4 PM y sábado de 8 AM a 12. La permanencia de estos pacientes es por un periodo de tiempo de 3 meses por lo que nos permitirá observar en línea general los cambios que se producen en la rehabilitación. Les aplicamos el Test inicial, esta prueba es un instrumento que nos permite valorar la tolerancia a los ejercicios físico y las respuestas al tratamiento rehabilitador. Concluido esta parte exploratoria planificamos y organizamos el trabajo de la manera siguiente; El ciclo de sesiones lo divido en 3 etapas. La primera etapa los objetivos se encaminaron hacia el logro de las relaciones interpersonales de los pacientes (primer mes). La segunda etapa lo encaminamos a los objetivos a mejorar el auto concepto y su formación como persona (segundo mes). La tercera etapa lo dirigimos a lograr que los pacientes sean capaces de auto controlarse y vencer actitudes negativas rígidas y estáticas (tercer mes).

Aporte teórico- práctico

La metodología utilizada en el programa expansión psicofísica como herramienta terapéutica, la correcta selección de las técnicas utilizadas en la relajación, La músico-terapia y las diferentes técnicas psicológicas constituye una herramienta fundamental para los especialistas que atiende estos pacientes.

Novedad científica

Este tipo de rehabilitación con semejantes pacientes no se ha empleado con anterioridad en los centros de rehabilitación a nivel comunitario, de ahí que se considere como una novedad científica dada la importancia que reviste desde el punto de vista de aquellos Hemipléjico que padecen de trastornos psicológicos. En la rehabilitación de estos pacientes se potencia las relaciones entre los procesos productivos, y educativo. Esto hace que la rehabilitación tenga un significado muy alto en la recuperación del paciente. . La factibilidad de este estudio radica en que no requiere de grandes recursos económicos, ni materiales para llevar a cabo este proceso. Siendo posible su aplicación y utilidad.

Efectos biológicos del Programa Psicofísico.

La relajación: Numerosas investigaciones demuestran que la relajación produce efectos a los de la tensión de Lehever Et, al (1983). Disminución de la tensión muscular, Disminución de la intensidad y frecuencia del ritmo cardiaco, Aumento de los vasos de dilatación arterial con el consiguiente aumento del riesgo periférico de la intensidad y en la oxigenación muscular Cambio en la respiración con una frecuencia meno, Así como el aumento de la intensidad y en la regularidad del ritmo respiratorio – inspira torio. Disminución de la simpatía general, Disminución de los niveles de secreción de adrenalina y no adrenalina por las glándulas suprarrenales, Disminución del consumo de oxígeno y eliminación del CO₂ en el cambio consiente respiratorio, Disminución del nivel de ácido láctico en la sangre arterial, Disminución de los índices de colesterol y ácidos grasos en plasma, Incremento de nivel de leucocito con mejorar el funcionamiento

del sistema inmunológico, Incremento de los ritmo alphas y betas cerebrales, Amortiguación de las emociones.

La Cultura Física Terapéutica. El hecho de que el ejercicio físico y las actividades físicas deportivas ocupen un lugar destinado en el programa de rehabilitación individual y colectiva de nuestro enfermos responde al conocimiento científicamente probado que se posee la positiva influencia que estas actividades ejercen en el paciente, desde el punto de vista físico y psicológico como social, Diversos autores coinciden en enseñar que los ejercicios físicos y las actividades deportivas en la rehabilitación de enfermos mental ayudan a su desarrollo físico y a la elevación de la capacidad de trabajo del organismo, la formación y perfeccionamiento de los hábitos y habilidades motoras perdidas totalmente y parcialmente como consecuencia de la enfermedad, crea hábitos de disciplina, colectivismo y conducta.

La Música – terapia. El sonido es energía e influye sobre la materia, las ondas sonoras actúan sobre el cuerpo y activa el circuito movimiento, emoción, intelecto. Los ritmos y los sonidos influyen sobre nuestras ondas cerebrales, nuestro metabolismo y pueden condicionales nuestras reacciones corporales. Las vibraciones sonoras alteran las reacciones moleculares y es por esto que la música puede ser usada como objetivo terapéutico, hablamos con todo el cuerpo. Las experiencias adquiridas demostraron que el sonido dirigido correctamente puede actuar sobre el sistema bioenergética del cuerpo, estudiamos esta propiedad y confirmare en la práctica lo que los libros y la intuición afirman. En la música el cuerpo y el sonido son un binomio inseparable por que interactúan constantemente el cuerpo, la emoción y el intelecto, son elementos clave de la esencia humana y nos ayuda a interpretar nuestro mundo interior. La música interviene directamente sobre nosotros y mediante determinada técnicas se le puede utilizar objetivos terapéuticos

La educación física y fisiológica es el conjunto de actividades de la base de los ejercicios físico, adecuadas normas de conducta, métodos, procedimientos pedagógico y fisiológico, tienen como finalidad fundamental una elevación del

potencial físico general del individuo e incrementan a su vez excelentes cualidades morales y mentales.

En sentido general se exponen los beneficios que se obtienen con la enfermedad mental con estas actividades. Mejora la apariencia personal, Desarrollan las capacidades y habilidades que han sido dañados como consecuencia de la enfermedad. Facilita las relaciones interpersonales pacientes terapeuta y especialista, paciente. Aprender a obtener los triunfos y asimilar las derrotas. Mejora el auto estima. Logran hábitos organizativos e higiénico educativo. Proporciona sentimiento de amistad.

Los ejercicios físicos aplicado en las afecciones del sistema nervioso ejerce acción multilateral sobre el organismo a través de sus mecanismo nervioso humoral de los cuales el primero es básico pues no solo determina la reacción de todo el organismo, sino que también condiciona la conducta del hombre en el proceso de ejecución de los ejercicios. El sistema nervioso en su totalidad responde activamente antes de los ejercicios físicos desde las células de la corteza hasta el receptor periférico condicionando así la reacción del organismo. La acción tonificante y estimulante general de los ejercicios físicos sobre los enfermos con afecciones del sistema nervioso central o periférico, se realiza a través del mecanismo nervioso y humoral, que incluyen tanto las sustancias no específicas (producto metabólico de la actividad muscular) como los específicos (hormonas).

Objetivos del programa

- Ayudar a los pacientes a comprender mejor sus problemas, buscando nueva formas para enfrentarlo.
- Alcanzar el máximo grado de independencia dentro de las limitaciones impuesta por su minusvalía motora y por el resto de las alteraciones que presentan.
- Identificar el problema psicológico y resorberlos a tiempo,

-Ayudar al paciente que contribuya con la participación consiente de los ejercicios de kinesiología

-Mejorar su calidad de vida

Propuesta del programa

Esta propuesta tiene como base un enfoque Histórico- Cultural en el trabajo con pacientes discapacitados con trastornos psicológicos con el objetivo de caracterizar a estas personas para la intervención psicofísica. Tiene un carácter humanista e integrador que promueve el desarrollo armónico de la personalidad de estos pacientes proporcionado a los mismo ser partícipe de bondades en el cual se le da la posibilidad de desarrollar coraje, aptitudes físicas, experimental alegría y mejorar las relaciones interpersonales y su integridad a la sociedad.

Contenido del programa y sus objetivos

Técnicas psicológicas, Características de los trastornos psicológicos. Cuadro clínico, diagnostico y tratamiento.

Objetivos:

- 1- Contribuir en los conocimientos de la enfermedad.
- 2- Desarrollar habilidades en el paciente con las técnicas de relajación y sus efectos.

Terapia de grupo objetivos:

- 1- Incidir en la rehabilitación de los pacientes con trastornos psicológicos mediante la utilización de métodos y técnicas.
- 2- Influir en la cultura general o integral del paciente las búsquedas de nuevos conocimientos
- 3- Proporcionar la comunicación efectiva la sensibilidad humana y el control emocional entre los pacientes y de esto con el grupo multidisciplinario

4- Integrar a los familiares al proceso de rehabilitación para un mejor desarrollo con la relación del paciente

5- Orientar al paciente hacia el óptimo desarrollo de las capacidades psicofísica, el talento humano y la plenitud integridad social.

Técnica de relajación objetivos:

1- Incrementar la calidad de vida permitiendo un afrontamiento menos emotivos y más reflexivo de las dificultades cotidianas

2- Disminuir los niveles de tensión y ansiedad y un aumento de sensaciones de control y tranquilidad.

Música terapia objetivos:.

1- Recuperar la pérdida de la seguridad psicológica, estabilidad emocional y auto-estima

2- Desarrollar la seguridad física a través del ritmo y el movimiento.

3- Incidir en los valores culturales de expresión musical.

Cultura Física Terapéutica objetivos:

1- Desarrollar la seguridad psicológica a través de los ejercicios físicos terapéuticos

2- Desarrollar las relaciones interpersonales y grupales

3- Incidir en el desarrollo de la calidad de vida de estos pacientes. .

Orientaciones Metodológicas

- El programa expansión psicofísica tiene un carácter teórico práctico.
- Desarrollar actividades de acuerdo a las posibilidades del centro.
- Las tareas se deben impartir de forma combinada.

- Las capacidades físicas deben impartirse manteniendo un orden lógico y con posibles combinaciones que admitan estas.
- Realzar actividades independientemente (auto preparación) que tendrán carácter no presencial.
- El sistema de evaluación incluye conocimientos, habilidades y capacidades.
- El especialista debe indicar las capacidades a trabajar partir del análisis en el colectivo. Así como en el orden lógico metodológico para trabajar la misma.
- Las actividades se deben realizar sin interrupciones y en un ambiente relajado.
- Las evaluaciones son sistemáticas permitiendo formar un criterio amplio de cada especialista y emitir una mejor calificación de las mismas.
- La vestimenta debe ser holgada cómoda.
- Tener presente la relación trabajo descanso.

Principales orientaciones para la aplicación del programa

- Tener en cuentas las habilidades profesionales del especialista.
- Demostración implacable por parte del equipo multidisciplinario de la terapia psicofísica.
- Se deben empezar con movimientos de menor a mayor grado de libertad y ritmo de ejecución.
- Conocer la Historia clínica de cada paciente.
- Poseer conocimientos de los trastornos psicológicos. Sus tipos y formas de rehabilitación.
- Tener dominio de cada una de las técnicas empleadas en el programa.

- Estar sensibilizado con los pacientes a tratar.
- Respetar tiempo de ejecución, de pausa para su aplicación.
- Mantener ética profesional.

Bibliografías

- 1- Schütz, J, H El entrenamiento Autógeno. Editorial Científico-Médica, Barcelona 1969.
- 2- Luthe, W (Ed.) Autógeno Therapy. 6 vols Geunel S tatton, New York 1069-1973
- 3- González de Rivera, J.L Psicoterapia autógenas, Madrid, asociación Española de Psicoterapia 1999
- 4- Enlaces externos – Asociación Española del Instituto de Psicoterapia Autógena.
- 5- Diccionario enciclopédico Guillet. Tomo 6 edición 1973. Editorial.
- 6- Enciclopedia autodidáctica Guillet. Tomo I y VI Edición 1974. Promotora latino Americana S.A México D.F
- 7- Enciclopedia lustrada Cumbre. Tomo 9 Séptima Edición 1967. Editorial Cumbre S.A México D.F
- 8- Kolb.L Psiquiatría Moderna. Quinta edición 1976.
- 9- Agustín P. (1999) Relajación. España. Edición. Literatura Podudhujy.
- 10-Álvarez Alfonso. Armando y otros (2003) Psicodiagnóstico. Selección de Lecturas. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
- 11-Barrero Pérez Sergio (2004) Psicoterapia para aprender a vivir. Santiago de Cuba. Editorial Oriente.
- 12-Beneson F. (1981) Manual de músico-terapia. Editorial Paidós Barcelona.
- 13-Blasco F. (1993) La inducción motora al ritmo musical, su aprovechamiento en Fisioterapia. Editorial. Paidós. España.
- 14-Mayor J. Labrador, F.J. Manual de modificación de conducta. ED. Alambra Universidad, España 1984.

- 15-Roger C. " Una teoría de la personalidad, " Ed. Universidad de la Habana, S/F.
- 16-Rubintein J.L. "" Principios Psicológico General." Edición Revolucionaria, Instituto del libro, La Habana 1982
- 17-Vielichkosky, B.M, Zinchenco, v.p, Luria, A.R.Psicología de la presesión, Ed. Universidad de la Habana 1982.
- 18-Vigotski. Historia de las funciones Psíquico superiores." Ed Científico-técnico, La Habana1987.
- 19- Actividad Física y Salud (2002). *Manual de Educación Física, Deportes*
- 20-Addines Fernández, Fátima (1998). *La estrategia como resultado científico*
- 21- American collage of. Sport Medicine (2000). Manual de consulta para el *Control y la prescripción del ejercicio*. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- 22- Andrea Orozco, Silvia (2008). Sistema de ejercicios físicos para el Tratamiento de la hemiplejia en pacientes de 50 a 70 años en la *Asociación de Protección Parálítico Cerebral (APPACE)* en Jujuy – Argentina. Trabajo de Diploma. La Habana. "EIEFD". Cuba.
- 23- Andreewicz, B. (2001). *Masaje Deportivo*. Editorial: Paidotribo. Barcelona, España. P15-45.
- 24-Arias Rodríguez, L. Y Col. (2002). *Folleto de Rehabilitación: Apuntes para la Asignatura*. La Habana. EIEFD.
- 25-Armenta Peinado, JA (2003). *Contribución del método Brunnstrom al tratamiento fisioterapia del paciente hemipléjico adulto*. Disponible en: www.doyma.es. Junio (2003). Volumen 25 número menor .1 Pág. 40- 48. Consultado el 15 de mayo de 2011.
- 26-Bobath, B. (1992). *Hemiplejia del Adulto, Evaluación y Tratamiento*. Editorial Médica Panamericana, Buenos Aires Argentina.
- 27-Bobath, B, (1993). *Hemiplejia del Adulto, Valoración y Tratamiento*. Editorial Médica Panamericana, Buenos Aires Argentina.

**PROGRAMA DE GIMNASIA AEROBIA ESPECIAL PARA EDUCANDOS DE
CENTROS MÉDICOS PSICOPEDAGÓGICOS.**

AUTORES: EDUARDO LÁZARO RAMÓN LEIVA

MÁSTER EN CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA.

PROFESOR ASISTENTE

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS "DR. ENRIQUE CABRERA"

JUANA LUISA YANIZ ZANETTI

MÁSTER EN CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA

PROFESORA ASISTENTE

DIRECCIÓN PROVINCIAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

DALIA NAVARRO ENG

MÁSTER EN DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESORA AUXILIAR

DEPARTAMENTO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ADULTOS

PAÍS: CUBA

TEMÁTICA: ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA

MODALIDAD: TEMA LIBRE

RESUMEN

En la presente investigación se realizó un estudio Pre-experimental en los Centros Médicos Psicopedagógicos “No.7” y “La Castellana” en Ciudad de la Habana, con una muestra de 60 educandos entrenables de 25 a 40 años con Discapacidad Intelectual, presentando como objetivo: Elaborar un programa de Gimnasia Aerobia Especial para el mejoramiento de indicadores psicomotrices en estos alumnos.

Se dividió en tres etapas; Primera: Fundamentación teórica, caracterización y diagnóstico (Encuestas a departamentos de Psicopedagogía y Educación Física); Segunda: Elaboración del programa y validación teórica de su viabilidad de aplicación (Encuesta a Especialistas) y Tercera: Aplicación y validación experimental (Test de Ozeretski-Guilmain). Se realizaron adaptaciones en la terminología, ejecución de la actividad y en la metodología de enseñanza, se efectuaron juegos didácticos, composiciones aerobias y filmaciones de video.

Se validó de forma teórica y experimental la aplicación del programa propuesto. Se obtuvo mejoría significativa en los indicadores psicomotrices investigados, presentando la Orientación Espacial la mayor relevancia. Se propone la inclusión de este programa como alternativa terapéutica y actividad participativa en estas instituciones y extender su aplicación a las personas con Discapacidad Intelectual de la comunidad mediante los combinados deportivos.

INTRODUCCIÓN

En la presente investigación se aplicó un programa de Gimnasia Aerobia Especial, adaptado para educandos de Centros Médicos Psicopedagógicos, los cuales presentan un desarrollo cognitivo bastante limitado con múltiples alteraciones en la esfera psicomotriz, el tratamiento de esta en las clases de Educación Física es insuficiente por la escasa utilización de alternativas que no permiten elevar la motivación en las mismas y lograr mejor aprovechamiento de las potencialidades motrices de estos.

Hasta el presente en nuestro país no se utiliza en los Centros Médicos Psicopedagógicos la Gimnasia Aerobia como actividad deportiva participativa, ni como alternativa terapéutica psicomotriz, tampoco existe en el programa de Educación Física que se aplica en estas instituciones, orientaciones metodológicas de esta actividad física, además de existir insuficiente conocimiento metodológico y práctico por parte de los profesores que laboran en estas instituciones en la aplicación de esta actividad, por lo que se plantea el siguiente **problema científico**:

¿Cómo estimular el mejoramiento de indicadores psicomotrices en educandos de los Centros Médicos Psicopedagógicos “La Edad de Oro No 7” y “La Castellana” de Ciudad de la Habana?

Formulando los siguientes **objetivos de la investigación**:

General

Elaborar un programa de Gimnasia Aerobia Especial para el mejoramiento de indicadores psicomotrices de los educandos en los Centros Médicos Psicopedagógicos “La Edad de Oro No 7” y “La Castellana” en Ciudad de la Habana.

Específicos

1. Caracterizar el desarrollo de las habilidades en las actividades realizadas por los educandos en estas instituciones.
2. Determinar los componentes necesarios para la elaboración del programa de Gimnasia Aerobia Especial propuesto para estas instituciones.
3. Evaluar la aplicación del programa de Gimnasia Aerobia Especial en la evolución de indicadores psicomotrices en los educandos de estas instituciones.

La actual investigación presenta las siguientes contribuciones:

TEÓRICA

La investigación enriquece las bases conceptuales del proceso de intervención psicomotriz de la Discapacidad Intelectual en los Centros Médicos Psicopedagógicos a partir del modelo de intervención existente, partiendo de las fortalezas de la Actividad Física Adaptada como vía para mejorar la calidad de vida y garantizar mejor inserción social de estos educandos.

Ofrece una concepción teórica que favorece la preparación metodológica del personal que labora con este tipo de educandos, con el objetivo de mejorar la intervención psicomotriz e incrementar la motivación en la práctica de la actividad física en estas instituciones, garantizando la utilización de actividades alternativas para una atención más integral de la esfera psicomotriz de estos educandos, con un enfoque científico, holista y humanista.

PRÁCTICA

Propone un nuevo enfoque práctico en la intervención psicomotriz y como alternativa de apoyo a las actividades del Programa de Educación Física en los Centros Médicos Psicopedagógicos.

Brinda indicaciones y adaptaciones metodológicas de una actividad física que constituye una herramienta útil y valiosa en la intervención psicomotriz y trabajo educativo en estas instituciones, cuya aplicación contribuye a perfeccionar el uso y aprovechamiento de las potencialidades motrices de estos educandos durante la práctica de la actividad física y en la evolución y mejoramiento de la esfera psicomotriz de los mismos.

SOCIAL

Facilita la posibilidad de estos educandos de realizar la práctica de una nueva actividad física con sano esparcimiento y fin participativo, permitiendo la creación de vínculos con la sociedad mediante la participación y presentación en distintas actividades de índole social, propiciando la interacción colectiva mediante el trabajo grupal, aspecto del cual adolecen las otras formas de competición en el festival nacional deportivo “La Castellana”.

DISEÑO METODOLÓGICO

Se realizó una investigación de tipo Pre-Experimental en los Centros Médicos Psicopedagógicos “La Edad de Oro No 7” del municipio Cerro y “La Castellana” en Arroyo Naranjo en Ciudad de la Habana.

De una población de 146 educandos adultos, se seleccionó de forma aleatoria una muestra de 60 entre las dos instituciones para un 41%, 24 masculinos y 36 féminas, 22 Síndromes de Down y 38 Lesiones Estáticas del S.N.C, entrenables sin impedimento motor según la clasificación psicopedagógica y según el Retraso Mental todos clasificados como Severos. También fueron consultados un total de 15 especialistas, previamente seleccionados.

Los métodos utilizados, fueron analizados como sistema, siguiendo el orden lógico de las tareas previstas durante la investigación.

Histórico-Lógico y Analítico-Sintético: Análisis y fundamentación teórica.

Hipotético-Deductivo: Conclusiones particulares a partir de la hipótesis planteada.

Análisis documental: Caracterización psicológica y psicopedagógica de la muestra seleccionada.

Encuesta: Caracterización del desarrollo en las áreas de actividades, determinación de los componentes, características y validación teórica según criterio de los especialistas acerca el programa de Gimnasia Aerobia propuesto.

Enfoque Sistémico Estructural: Elaboración del programa.

Pre-Experimento: Evolución psicomotriz de la muestra.

Test de Ozeretski-Guilmain (Coordinación Dinámica de las manos, Coordinación Dinámica General, Equilibrio, Adaptación Rítmica, Orientación Espacial).

Procesamiento estadístico: Paquete SPSS11.0 para Windows, incluyó medidas de resumen para variables cualitativas, mediante cálculo de frecuencias absolutas y porcentajes. La asociación entre las variables se hicieron mediante la prueba de Chi cuadrado de Pearson, se consideró significación estadística si ($p < 0.05$). La confección del informe final, las tablas y los gráficos se realizaron mediante los programas Word y Excel del Office 2007.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Comportamiento de las habilidades en las áreas de actividades.

Evaluac	Act Cult	Act P.Ped	Act Deport	Act HMB	Eval. Gen
Bien	44	19	24	27	30
Regular	12	24	28	21	21
Mal	4	17	8	12	9

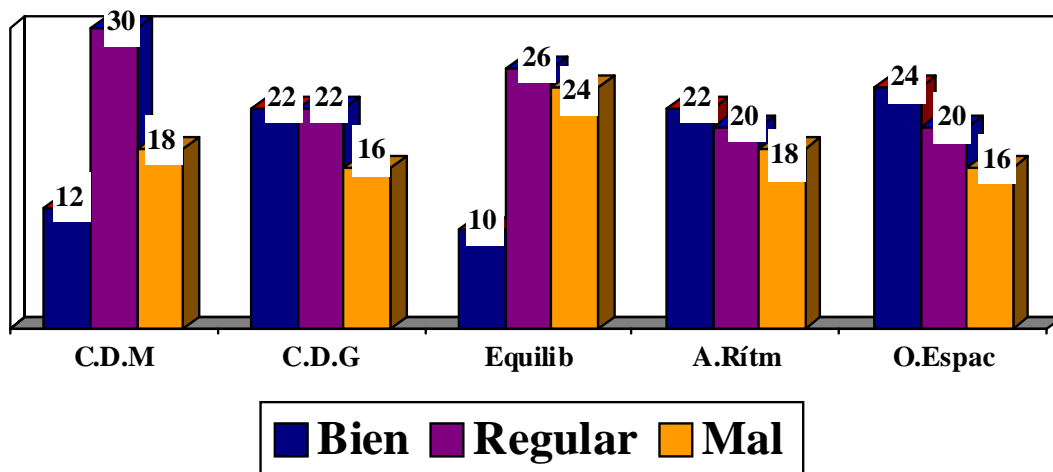
El área de actividades culturales presentó la mayor cifra de evaluados de bien (44) para un 73.3%, esto se debe a la gran participación de estos educandos en las mismas. El área psicopedagógica fue la de menor cantidad de evaluaciones de bien (19) para un 31.6%, producto que estas actividades tienen un mayor vínculo con el área psicológica, la cual se encuentra muy afectada en estas personas, y necesitan de un mayor trabajo especializado. La evaluación de forma general presentó la mayor cantidad en las evaluaciones de bien con (30) para un 50%, revelando esto un desarrollo regular de la muestra.

Encuesta a especialistas para determinar los componentes del programa.

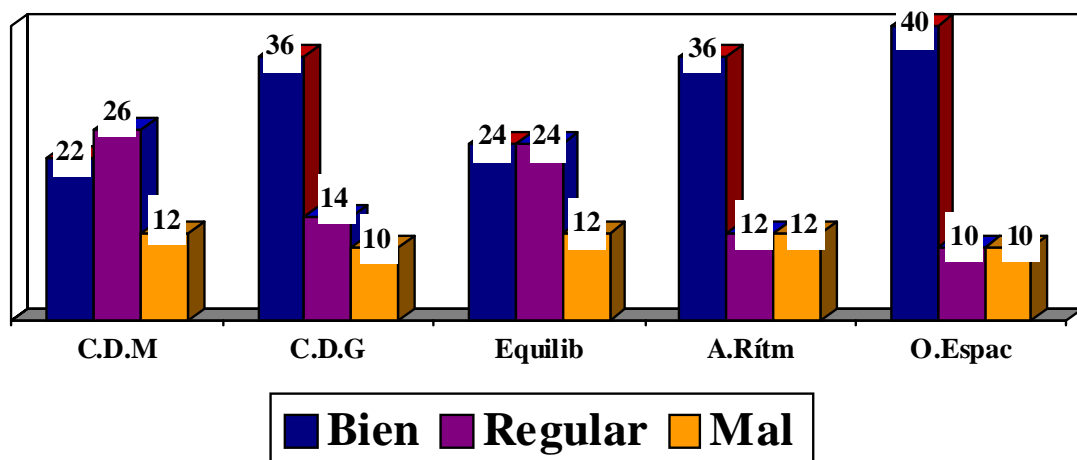
Componentes	Muy adecuado	Adecuado	Poco adecuado	No adecuado
Unidades	12	3	-	-
Pasos básicos y auxiliares	15	-	-	-
Movimientos de brazos	15	-	-	-
Patrones de movimiento	15	-	-	-
Desplazamientos	15	-	-	-
Formaciones y transformaciones	15	-	-	-
Posiciones de equilibrio	8	6	1	-
Saltos	6	4	3	2
Giros	10	2	3	-
Juegos didácticos	15	-	-	-
Métodos coreográficos	10	5	-	-
División por etapas	15	-	-	-
Adaptaciones metodológicas	12	3	-	-
Terminología adaptada	11	4	-	-
Indicaciones metodológicas	15	-	-	-
Pasos metodológicos de enseñanza	13	2	-	-
Test psicomotrices	15	-	-	-
Test de resistencia aerobia	12	3	-	-
Test de memoria	12	3	-	-
Clasificación por niveles de apoyo educativo	15	-	-	-

De los 20 componentes propuestos, 10 fueron aceptados en un 100% y solo dos quedaron por debajo del 80% con un 75% de aceptación, por lo que todos los componentes quedaron incluidos en el programa propuesto, confirmando la factibilidad de aplicación según el criterio de los especialistas consultados.

Comportamiento evaluativos de indicadores psicomotrices. Pre test.



Comportamiento evaluativo de indicadores psicomotrices. Post test.



Se obtuvo mejoría significativa ($p < 0.05$) en la evolución de los indicadores investigados. En la comparación entre ambas etapas de la investigación, se comprobó que la mayor dificultad psicomotriz en la etapa inicial se halló en la Coordinación Dinámica de las manos, con un 20% de casos evaluados de Bien, y el mejor desempeño psicomotriz se encontró en la Orientación Espacial, con un 40% de evaluados de Bien. En la etapa final la Orientación Espacial mantuvo el mejor comportamiento, con 66.7% de educandos evaluados de Bien, conservando la Coordinación Dinámica de las manos el menor por ciento 36.7% de casos evaluados de Bien. Se acepta la hipótesis planteada.

PROGRAMA DE GIMNASIA AEROBIA ESPECIAL PARA EDUCANDOS DE CENTROS MÉDICOS PSICOPEDAGÓGICOS.

OBJETIVO GENERAL

Promover la práctica de la Gimnasia Aerobia Especial como alternativa terapéutica psicomotriz y actividad participativa en los Centros Médicos Psicopedagógicos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Propiciar la mejoría de indicadores psicomotrices en los educandos de estas instituciones.
2. Mejorar los procesos cognoscitivos en los educandos de estas instituciones.
3. Favorecer las relaciones psicosociales y patrones de conducta positivos en los educandos de estas instituciones.
4. Estimular la motivación y la práctica de la actividad física en estas instituciones.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

UNIDADES

Unidad 1_ Pasos básicos y auxiliares

Unidad 2_ Movimientos de brazos

Unidad 3_ Patrones de movimiento

Unidad 4_ Desplazamientos

Unidad 5_ Formaciones y transformaciones

Unidad 6_ Posiciones de equilibrio

Unidad 7_ Saltos y giros

ETAPAS DEL PROGRAMA

1ra: Enseñanza: (60 min clase)

2da: Combinaciones: (60 min clase)

3ra: Montaje coreográfico: (60 min clase)

ADAPTACIONES METODOLÓGICAS

INDICACIONES METODOLÓGICAS

PASOS METODOLÓGICOS DE ENSEÑANZA

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

CONCLUSIONES

1. El diagnóstico realizado reveló un desarrollo regular de las habilidades en las actividades que realizan los educandos en estas instituciones, constatándose mayor desarrollo en el área de las actividades culturales.
2. Para la elaboración del programa de Gimnasia Aerobia propuesto, se utilizaron un conjunto de indicaciones y adaptaciones metodológicas, previamente valoradas por especialistas, dirigidas a favorecer la actividad física adaptada y el proceso de intervención terapéutica psicomotriz para los educandos de los Centros Médicos Psicopedagógicos.
3. La aplicación del programa de Gimnasia Aerobia Especial propuesto permitió la mejoría de los indicadores psicomotrices investigados, existiendo significación estadística ($p < 0.05$) en todos; observándose mejor desarrollo evolutivo en los indicadores de motricidad gruesa, se acepta como válida la hipótesis planteada.

RECOMENDACIONES

- Se propone a las instancias competentes, la inclusión de la Gimnasia Aerobia Especial en el programa de Educación Física de los Centros Médicos Psicopedagógicos como alternativa terapéutica psicomotriz y actividad participativa deportiva.
- Se recomienda a las instancias competentes, la incorporación de la Gimnasia Aerobia Especial en el calendario de competencia del Festival Anual “La Castellana” y de las Olimpiadas Especiales Nacionales.
- Se propone previa autorización, la aplicación de esta investigación en las Escuelas Especiales y en las personas con Discapacidad Intelectual de la comunidad que no se encuentren ubicadas en instituciones estatales, mediante los profesores de los combinados deportivos correspondientes.

BIBLIOGRAFÍAS

1. Albaladejo, L. (2000). Aeróbic para todos, Editorial Gymnos, Madrid.
2. Almeida Denti, M. (2005). Propuesta de intervención psicomotriz para el mejoramiento de las relaciones afectivas entre la madre y el hijo portador de síndrome de Down. Tesis de Doctorado en Cultura Física. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
3. Brikina, T. (1985). La Gimnasia. Editorial Prosvieschenie, Moscú.
4. Carro, R. (2002). Estudio de las Rutinas de Competencia de Gimnasia Aerobia, Tesis de Maestría de Entrenamiento Deportivo. Holguín.
5. Charola, A. (1998). Manual práctico del Aeróbic. Editorial Gymnos. Madrid.
6. Drenknow, E. (1985): Capacidades coordinativas y movimiento, Editorial Prosvieschenie, Moscú.
7. Fuentes Leyva, M. (2005). Retraso Mental. Conceptualización y evolución histórica. Conferencia especializada. Material Mimeografiado.
8. Garcés Carracedo J. (2005) Nueva concepción del programa de Educación Física para niños con Retraso Mental. Tesis de Doctorado en Cultura Física. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
9. López, Manchún. R. (2000). Retraso Mental. Conferencia especializada. Material Mimeografiado. Ciudad de la Habana.
10. Mena Linares, Lisandra. (2002). La Gimnasia Musical Aerobia una alternativa en el trabajo correctivo y compensatorio de los trastornos psicomotrices en los niños retrasados mentales leves de la Escuela Especial "Solidaridad con los pueblos" del Municipio San Miguel del Padrón. Tesis de Diploma. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
11. Navarro Eng, D. (2000). Gimnasia Aeróbica, algunas orientaciones para la preparación de las clases. Manual del Profesor de Educación Física, La Habana.
12. Navarro Eng, Dalia. (2005). Metodología para la enseñanza de la Gimnasia Deportiva Escolar. Editorial Deportes.
13. Pascual Fis, S. A. (2008). Juegos adaptados. Una propuesta metodológica para la educación física de los niños/as con necesidades educativas especiales por alteraciones motrices. Tesis de Doctorado en Cultura Física. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".

14. Ramón Leiva, E. L. (2007). La Gimnasia Musical Aerobia en el desarrollo biopsicosocial de adultos con Retraso Mental del Centro Médico Psicopedagógico No 7 del Municipio Cerro. Tesis de Diplomado en Cultura Física Terapéutica. La Habana I.S.C.F "Manuel Fajardo".
15. Ramón Leiva, E. L. (2009). Adecuación metodológica de la Gimnasia Aerobia para el mejoramiento de la esfera motriz de jóvenes con Retraso Mental. Tesis de Maestría en Cultura Física Terapéutica. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
16. Reglamento Internacional (FIG) (2005-2008). Federación Internacional de Gimnasia Aerobia Deportiva.
17. Reglamento Internacional (FIG) (2009-2012). Federación Internacional de Gimnasia Aerobia Deportiva.
18. Sazigain Barrera, Ma. (2006). Metodología para la evaluación a escolares con trastorno psicomotores de la especialidad de Retraso Mental en educación física especial. Tesis de Doctorado en Cultura Física. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
19. Suárez Barruecos, M. T. (1993) Diagnostico sobre la influencia de complejos de ejercicios aerobios en niñas retrasadas mentales de la escuela "Boris Luís Santa Coloma" T. Diploma. I.S.C.F, Ciudad de la Habana.
20. Torres Ferrer, M y Macías Govea, C. A. (2003). Gimnasia Musical Aerobia de bajo Impacto en niños con síndrome de Down. Camagüey Disponible en: <http://html.rincondelvago.com/aerobic6.html>.
21. Un-estudio-desde-la-psicomotricidad-en niños-escolares-de sud-yungas.htm. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd107/psicomotricidad.html>.
22. Vayer, P. (1981). El diálogo corporal. (trad. F.T.Vera). Editorial Científico Médica. Barcelona.
23. Vega, Y. (1999). Coreografía. Manual Mimeografiado, La Habana.
24. Vigotski, L. S. (1989). Obras completas de defectología. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.
25. Zito, M (s.f) Las maravillas del Psicoballet. Disponible en: http://cubahora.co.cu/index.php?tpl=principal/ver-noticias/ver-not_soc.tpl.html&newsid_obj_id=1020998.

PROGRAMA REHABILITADOR PARA ADULTOS MAYORES ENCAMADOS, DESDE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA.

Temática principal: Actividad física recreativa, tiempo libre y calidad de vida.

Autores: Ms.C. Alejandro Jorge Soto Rodríguez.

Dr. C. José Ezequiel Garcés Carracedo

Correo electrónico: vdigra@inder.cu; vdsgra@inder.cu; josequiel@inder.cu

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad Granma. Cuba.

RESUMEN

La investigación está encaminada a diseñar un programa rehabilitador para los adultos mayores encamados, que favorezca el proceso de atención a través de la Actividad Física Comunitaria, teniendo en cuenta las características y posibilidades funcionales de este grupo de personas.

Para el diseño del programa, se tuvieron en cuenta las concepciones más actuales sobre actividad física comunitaria, la rehabilitación física, así como las peculiaridades del trabajo comunitario, lo cual permitió diseñar acciones dirigidas a reducir las insuficiencias que pueden incidir en el estado de salud de estas personas y asegurar la recuperación o mantenimiento de las funciones en los distintos sistemas del organismo humano.

El estudio se realizó en el Consejo Popular “Camilo Cienfuegos” del municipio Bayamo, provincia Granma, en los años 2008 – 2010. Se partió del conocimiento de las peculiaridades de la comunidad, así como de las características biopsicosociales que caracterizan a los adultos mayores encamados, lo cual permite atender de forma individualizada a este grupo poblacional.

Para la investigación se determinó incluir a los adultos mayores de 60 a 85 años de edad que no están atendidos por instituciones de rehabilitación y que estaban pesquisados por el médico de familia y los trabajadores sociales.

Se utilizaron como métodos teóricos: el análisis y la síntesis, el sistémico –estructural-funcional y dentro de los métodos empíricos: la observación, la medición; como técnica, la entrevista no estructurada y la revisión de documentos oficiales. Además como método estadístico, el cálculo porcentual.

La investigación aporta como resultado, una concepción de trilogía de mediadores para conciliar el proceso de rehabilitación de los adultos mayores encamados, desde el

espacio comunitario, donde se implementó el programa rehabilitador y las relaciones entre ellos, en el ámbito familiar.

OBJETIVO DEL TRABAJO: diseñar un programa rehabilitador que desde la Actividad Física Comunitaria posibilite a los adultos mayores encamados elevar sus posibilidades funcionales y de reinserción social y familiar.

METODOLOGÍA EMPLEADA:

Teniendo en cuenta las características de la problemática objeto de estudio se decidió desarrollar una investigación correlacional con un diseño de control mínimo para darle solución al problema planteado. Se inició con un estudio descriptivo, para conocer las peculiaridades de la comunidad, y las características biopsicosociales que condicionan las características del grupo objeto de estudio, lo cual permitió proyectar las acciones para la atención individual de los adultos mayores en situación de cama mediante la actividad física.

El estudio se realizó en el Consejo Popular Camilo Cienfuegos del municipio Bayamo, provincia Granma. Para la investigación se estableció como características incluir a todos los adultos mayores encamados de dicha comunidad. De esta forma y auxiliados por los trabajadores sociales, profesores de Cultura Física y personal médico y de enfermería que atienden a estas personas en sus residencias, se seleccionó una muestra de 27 adultos mayores encamados.

Población objeto de estudio: Adulto mayor encamado de 60 a 85 años en la comunidad de Camilo Cienfuegos.

Tamaño de muestra: Todos los adultos mayor encamados en el período comprendido desde 2008 a 2010.

Procedimientos de selección de la muestra: De forma no probabilística, intencionada y deliberada por parte del investigador. Todos los elementos muestrales no tienen la misma posibilidad de ser seleccionados.

Para la elaboración del programa se tuvo en cuenta las fases establecidas por Campoy, (2006).

- Primera fase: de estudio diagnóstico (abarca los antecedentes históricos y del estado del presente).
- Segunda fase: de elaboración propiamente (determinación de la concepción, estructura y elementos del programa).
- Tercera fase: de implementación en la práctica (experimental).

Los indicadores evaluados desde el punto de vista cualitativo y cuantitativo se reflejan en la siguiente tabla:

Cuantitativos	Cualitativos
Test de amplitud de movilidad articular.	Escala de depresión geriátrica
Test de Worthnghan Daniel.	Test de Funcionamiento Familiar
Test de Tinetti.	Test de Apoyo Familiar
Prueba de Norton.	
Índice de Barthel.	

Para la elaboración del marco teórico y la propuesta del programa se tuvieron en cuenta los siguientes **métodos teóricos, empíricos y estadísticos-matemáticos** para desarrollar las tareas científicas.

Del nivel teórico: Análisis y síntesis de la información obtenida de la revisión bibliográfica relacionada con el objeto de estudio.

Histórico –lógico para el estudio de las tendencias que se han manifestado en el objeto de estudio y revelar las regularidades existentes en este campo.

Análisis-síntesis e inductivo-deductivo en el estudio de los aspectos teóricos que sirven de sustento para la propuesta resultante de la investigación.

Sistémico estructural-funcional en el diseño del programa rehabilitador mediante la determinación de sus componentes y la relación entre ellos, conformando y/o adaptando un sistema de acciones que den respuesta a la atención de este grupo poblacional.

Del nivel empírico: La observación en la revisión de documentos para obtener los datos necesarios para la investigación y además comprobar el comportamiento del objeto de estudio en la realización de las diferentes actividades que contempla el programa rehabilitador.

La medición permitió la identificación de parámetros biopsicosociales y sus modificaciones en el objeto de estudio.

Experimento en la comprobación empírica del programa realizado.

Se utilizaron como técnicas: La entrevista no estructurada: se aplicará a las personas objeto de estudio y a sus familiares; se empleará como técnica para constatar el problema declarado en el aspecto físico, psicológico y social así como la posición asumida en el tratamiento.

La revisión de documentos oficiales: Para obtener los datos necesarios en las historias clínicas de los pacientes y los informes emitidos por entidades oficiales involucradas en la atención de estas personas.

Método estadístico-matemático: El cálculo porcentual, para procesar la información de la caracterización biopsicosocial de la muestra y el resultado de la implementación del programa.

RESULTADOS:

Concepción del programa rehabilitador en el adulto mayor encamado desde la Actividad Física Comunitaria.

El programa rehabilitador para su implementación está concebido teniendo en cuenta una **trilogía de mediadores**, donde el encamado está en el centro de atención y el profesor de la actividad física comunitaria, los familiares y el personal médico tienen funciones que los distinguen, como: el profesor de actividad física comunitaria, los familiares y personal médico:

Tiene como *objetivo*: Conciliar la participación de los mediadores en la atención de los adultos mayores encamados en el espacio comunitario donde se implementará el programa rehabilitador y las relaciones entre ellos, desde el ámbito familiar. La *justificación de su necesidad* se sustenta, en la demanda cada vez acuciante en la atención a este grupo de personas y en el ordenamiento de la labor comunitaria por parte de los profesores de la actividad física. El *contexto social* donde se inserta la trilogía es el ámbito familiar, como núcleo básico de la sociedad. Las *formas de instrumentación* tienen un carácter flexible de acuerdo con la realidad con la cual se interactúa, medios con los que se cuenta y alternativa de variantes; por ejemplo, donde no existan familiares para la atención al encamado y el servicio lo preste un cuidador profesional. Su *evaluación* corresponderá a la efectividad o no del programa rehabilitador comunitario para los adultos mayores encamados, desde la actividad física comunitaria.

El programa está compuesto por dos fases: **la de progresión al encamamiento** corresponde al inicio del encamamiento en la persona que pierde la capacidad de deambular y **la del encamamiento crónico**, cuando el individuo ha permanecido un tiempo prolongado en la cama.

En fase de progresión al encamamiento es donde el adulto mayor se enfrenta a estar recluido todo el tiempo al espacio de la habitación donde está la cama, se inician los

primeros trastornos psicológicos y comienza el deterioro del sistema ostiomioarticular, además la familia emprende los ajustes en el hogar para la atención al encamado.

La fase de encamamiento crónico indica que la persona lleva un tiempo prolongado en la cama, están presentes profundas alteraciones psíquicas, por lo general se evidencian lesiones en la piel, la aparición de úlceras por presión y el grado de atrofia muscular y el anquilosamiento de las articulaciones le impide realizar la mayoría de los movimientos.

Por lo tanto, la preparación que recibirán los encamados y familiares por parte del profesor comunitario de la Cultura Física, en estas etapas, debe estar orientada a facilitarle datos que caracterizan el encamamiento, los posibles riesgos, su tratamiento preventivo y rehabilitador (transferencia de las herramientas terapéuticas), consejos y recomendaciones. Todos estos elementos se traducen en la adquisición de una cultura terapéutica por parte de la familia y el encamado, que conducen a actuaciones favorables ante el tratamiento.

Atendiendo a estos elementos y a la complejidad del encamamiento en cuestión, se propone un programa que reúna aspectos necesarios para la rehabilitación funcional que requieren estas personas y que los familiares se apropien de las herramientas necesarias para cada fase. Se concibe que su aplicación sea por el profesor de Cultura Física, unida al personal médico y el familiar como integrantes de la trilogía de mediadores, logrando así incidir en los elementos fundamentales para la rehabilitación de los adultos mayores encamados.

Los elementos teóricos que fundamentan la elaboración y puesta en práctica del programa rehabilitador para los adultos mayores encamados desde la Actividad Física Comunitaria son: a partir de una conceptualización actualizada sobre Actividad Física Comunitaria para la atención a los adultos mayores encamados y teniendo en cuenta la teoría que sustenta su aplicación (aparece en el desarrollo de la tesis), se proyecta un abordaje terapéutico en la esfera funcional, que responda a las nuevas tendencias de rehabilitación para este tipo de personas. La evaluación de los encamados en cada fase del programa y el control de la eficacia de los ejercicios o técnicas aplicadas, harán posible definir las acciones a realizar en cada momento, la selección, dosificación, tiempo e intensidad del ejercicio, así como los objetivos a lograr, con miras a satisfacer las necesidades de rehabilitación de los adultos mayores, en una atención individualizada.

El enfoque rehabilitador, educativo y profiláctico permite contextualizar los elementos teóricos que sustentan la relación entre todos estos términos e identificar los beneficios de la práctica sistemática de la actividad física para el mejoramiento y bienestar de la

salud. Rehabilitador, en tanto se dirige al mejoramiento de la condición física o funcional de los encamados; educativo, porque para el familiar, el encamado debe ser un ente activo en la rehabilitación, de modo que la influencia del programa tenga no solo alcances físicos, sino también, socio-psicológicos y profilácticos de las consecuencias o complicaciones del encamamiento. Aborda, además, el papel que desempeña el profesor comunitario de la Cultura Física en los principios que rigen la prescripción, acondicionamiento del ejercicio físico y la transferencia de las herramientas terapéuticas a los familiares.

Objetivo general: Propiciar el mejoramiento de la condición funcional en los adultos mayores encamados para contribuir al logro de las actividades de la vida diaria y evitar futuras complicaciones.

Fases del programa:

1. Fase de progresión al encamamiento (inicio del encamamiento hasta 8 meses).

Objetivos específicos:

- Mejorar la funcionabilidad biológica de los adultos mayores encamados.
- Promover la independencia, autovalidismo y relaciones familiares.

Contenido:

- Tratamiento postural.
- Ejercicios de independización.
- Ejercicios de equilibrio.
- Movilizaciones pasivas.
- Contracciones isométricas.
- Masaje.
- Movilizaciones activas.
- Ejercicios respiratorios.
- Reeducción de la marcha.
- Entrenamiento de las actividades de la vida diaria.

Orientaciones metodológicas:

- Este programa no se debe iniciar si no es con la autorización del personal médico especializado.
- El profesor debe tener presentes los antecedentes patológicos familiares y personales, así como el tiempo de evolución del encamamiento para poder aplicar el tratamiento al paciente.

- Se debe explicar al paciente en qué consisten las actividades a realizar antes de ejecutarlas.
- En la postura, el cambio de sedestación a bipedestación tendrá que ser apoyándose en algún aditamento o persona.
- En el equilibrio, al realizar el empuje por la cabeza se debe tener en cuenta la edad y posibles enfermedades asociadas.
- Las movilizaciones, se realizarán de forma lenta o rápida, en dependencia del objetivo que nos propongamos (en el caso de aumentar el tono, realizarlas a ritmo uniforme y rápido y por el contrario, cuando se quiere disminuir el tono, realizarlas de forma lenta).
- En la marcha, se debe trabajar el método de repeticiones, realizando la corrección hacia los problemas que se presenten y que pueden incidir significativamente en la adquisición incorrecta de un hábito.

2. Fase de encamamiento crónico (a partir de 9 meses).

Objetivos específicos:

- Mejorar la funcionabilidad biológica de los adultos mayores encamados.
- Evitar las complicaciones que se pueden presentar en los adultos mayores por la permanencia durante un largo período de tiempo encamado.
- Contribuir a la estabilidad psicológica y familiar.

Contenido:

- Tratamiento postural.
- Ejercicios de equilibrio.
- Movilizaciones pasivas.
- Contracciones isométricas.
- Masaje.
- Movilizaciones activas.
- Ejercicios respiratorios.
- Entrenamiento de las actividades de la vida diaria.

Orientaciones metodológicas:

- Este programa no se debe iniciar si no es con la autorización del personal médico especializado.
- El profesor debe tener presente los antecedentes patológicos familiares y personales, así como el tiempo de evolución del encamamiento para poder aplicar el tratamiento al paciente.

- Tener en cuenta los fármacos que toma y el motivo para valorar posibles efectos adversos.
- En la postura el encamado debe ser cambiado de posición cada dos o tres horas y en pacientes en sedestación cada 30 minutos.
- Se podrán utilizar determinados aditamentos como almohadas, rodillos, toallas para situar en determinadas partes del cuerpo, evitando posteriores deformidades.
- Las movilizaciones se deben realizar hasta el umbral del dolor.
- En las pasivas y asistidas se debe fijar la articulación proximal con una mano y con la otra se realizará el movimiento.

Para la evaluación del estado funcional, psicológico y social de los adultos mayores encamados, las pruebas recomendadas por el programa, que miden la condición en que se encuentran el sistema ostiomioarticular, el equilibrio, la marcha, la posibilidad de padecer úlceras por presión, el estado de depresión y el apoyo familiar.

La evaluación debe hacerse lo más integral posible, con la participación de todos los protagonistas del programa (trilogía de mediadores), cuyos criterios sobre el proceso rehabilitador, son indispensables.

Implementación práctica del programa rehabilitador para los adultos mayores encamados.

En la etapa de implementación práctica se exponen los resultados comparados de la evaluación de un primer momento (año 2008) y evaluación final (año 2010); logrando realizar los ajustes finales del programa rehabilitador. El proceso de aplicación permitió comprobar la factibilidad y beneficios del programa y valorar, a partir de una posición cuantitativa y cualitativa, su efecto en los adultos mayores encamados.

Actividades de la vida diaria: De manera general en las dos fases resultó beneficioso el reentrenamiento de las actividades deterioradas, el trabajo sobre la fatiga y el control de los niveles de coordinación. Además facilitó el proceso de rehabilitación, la adaptación y/o modificación del entorno (elementos físicos que rodean al encamado) en la mayoría de los hogares, permitiendo la eficiencia en el desempeño de las actividades básicas cotidianas de los adultos mayores encamados.

Riesgo de sufrir úlceras por presión: En la fase de encamamiento crónico el 44,4 reveló una reducción sustancial de alto riesgo de padecer úlceras, teniendo en cuenta que estas personas tienen un prolongado tiempo de encamamiento, con una programación de actividades de regulación postural hacia el tronco, glúteos y espalda principalmente, se redujo la presión entre las principales prominencias óseas y su superficie de apoyo.

Además se utilizaron cojines, para los asientos y cama, elaborados por los familiares, como dispositivo para reducción constante de la presión que ejerce el peso corporal sobre la piel.

Equilibrio estático y dinámico: El éxito alcanzado en el desarrollo del equilibrio en las dos fases, estuvo en la realización de movimientos sencillos en el eje vertical, luego con patrones diagonales y posteriormente combinados; logrando ejercitar primero la estabilización proximal y después la movilidad distal, agregando acciones simuladas en los patrones de marcha lo que influyó de manera positiva en los sistemas de percepción del cuerpo, sobre todo en el sistema propioceptivo.

Estado de los músculos: En la fase de encamamiento crónico, en el post- test, los resultados apuntan al predominio de los movimientos degravitados (MDG), 67,5% y un 23,2% los movimientos gravitados sin resistencia (MGSR); en esta fase influyeron de forma determinante los ejercicios isométricos, pues la tensión provocada por los músculos agonistas y antagonistas, además de tonificar y mejorar su fuerza, alivió el dolor muscular y aumentó la percepción del movimiento. En ambas fases y en sentido general en todos los adultos mayores encamados se contribuyó, por la influencia de los ejercicios físicos, a que los músculos alcanzaran suficiente oxígeno y nutrientes para realizar las contracciones.

Amplitud Articular: Aunque el mejoramiento es sustancial en comparación el pre- test donde el 100% está muy alejado de los grados normales de movimiento, es necesario destacar que en sentido general, los encamados en las dos fases, presentan destrucción cartilaginosa u ósea, induciendo que las superficies articulares no pueden deslizarse fácilmente unas sobre otras, provocando limitación del movimiento activo y pasivo. Influyen además, la edad, los antecedentes de enfermedades y el tiempo de encamamiento, que son factores desfavorables para lograr ángulos de movilidad articular óptimos.

Estado de depresión: En la fase de encamamiento crónico, en el post-test, el 52% tiene depresión mayor y el 48% depresión menor, en estos casos, los sentimientos se distinguieron por estar acompañados del aumento de la energía, la concentración, disminución de los trastornos del sueño (insomnio) e incremento del apetito, aunque se apreció, en los adultos mayores que tenían un largo período de encamamiento, una preocupación excesiva por los dolores y malestares corporales.

PROPUESTA DE UN SISTEMA DE EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN FÍSICA PARA LAS LESIONES DEPORTIVAS MÁS FRECUENTES EN LOS FUTBOLISTAS DE LA 1ra CATEGORÍA AREQUIPA - PERÚ

Autores: Lic. Hugo Andrés Casquino Chillcahua

Dra. C. Edita M. Aguilar Rodríguez

E-Mail emar@inder.cu

MSc. José Ramón Sanabria Navarro.

Institución: UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y DEPORTES “MANUEL FAJARDO”

Provincia: Arequipa.

País: PERÚ

Resumen

El presente trabajo surge ante la necesidad de ofrecer respuestas a las dificultades que se presentan para enfrentar el proceso de rehabilitación física de las lesiones más frecuentes de los futbolistas de la primera categoría de Arequipa, Perú. A tales efectos, se propone un sistema de ejercicios para la rehabilitación con el objetivo de favorecer la recuperación de los futbolistas y de brindarles a los fisioterapeutas un sistema de ejercicios de rehabilitación sobre las lesiones más frecuentes, en cuyos fundamentos se integran los principios filosóficos, sociológicos, psicológicos y pedagógicos que permiten aplicar creadoramente el sistema de ejercicios para la rehabilitación de las lesiones más frecuentes en los equipos de primera categoría. El propósito de este trabajo es favorecer a los fisioterapeutas y entrenadores con el empleo de nuevas herramientas que les sirvan de apoyo al mejoramiento de los ejercicios recuperativos y de los resultados de los atletas en este proceso, a partir de la identificación y creación de los ejercicios que componen el sistema, sobre la base de las necesidades y potencialidades de todos los factores involucrados. El sistema permite un proceder para la realización del tratamiento físico ante una lesión determinada. Las potencialidades del sistema elaborado se evidencian en:

- La elevación del nivel de todos los involucrados.
- La introducción de un sistema instrumental

- La explicación detallada de cada aspecto del sistema con su respectiva importancia.

INTRODUCCIÓN

El control de la salud de un deportista puede y debe ser mejorado de múltiples formas, ya sea por medio de una continua terapia médica adecuada, un régimen de vida higiénico y saludable, así como con una valoración permanente y continua de la salud del mismo. Por todo lo mencionado anteriormente podemos afirmar que la prevención es lo fundamental de la medicina deportiva, ya que en ella el eje central es evitar que se lesione el deportista. Lo realmente importante en el deportista no solo es tratarle la lesión si esta se presenta (que no quede duda que es importante), sino el luchar con los medios disponibles para evitar que se lesione, de ahí lo importante de conocer la causalidad de la lesión para actuar sobre ella.

En el mundo deportivo contemporáneo la prevención y el tratamiento de lesiones deportivas es una de las cuestiones más relevantes. El deportista es, por regla general, un individuo sano con buena motivación. No obstante, una lesión que puede ser de escasa trascendencia para otro paciente, puede representar un serio deterioro para él. Existen muchas lesiones en el ámbito deportivo de las cuales se pueden citar: fracturas, contusiones, luxaciones, heridas, los traumas tendinosos y ligamentosos; esta última, ha afectado a muchos practicantes de actividades deportivas de menos y/o alta competitividad. La gravedad de todas estas lesiones deportivas puede variar desde las más benignas (simple distensión) a las más graves (fracturas articulares, luxaciones, esguince III grado, etc.). En el deporte de alto rendimiento muchas son las lesiones que se presentan y de variadas magnitudes en las cuales la medicina ha puesto todo su empeño para obtener los mayores éxitos en la recuperación óptima y rápida, para continuar desarrollando las capacidades funcionales del deportista, una de estas lesiones se localiza en una de las articulaciones más comprometidas en la actividad deportiva, la cual se abordará en nuestra investigación: las lesiones de rodillas en los futbolistas, como una de las lesiones más frecuentes. Donde la medicina ha obtenido muchos avances en técnicas quirúrgicas realizadas en esta articulación, como es la artroscopia de rodilla.

Lesiones deportivas son aquellas alteraciones de los huesos, articulaciones, músculos y tendones que se producen durante la práctica de actividades físicas y se hallan generalmente relacionadas con el gesto deportivo. Por ejemplo: la rodilla del saltador, el hombro del nadador, el codo del tenista, entre otros. La frecuencia de lesiones se ha incrementado drásticamente, paralelamente con el desarrollo de las actividades deportivas. Actualmente para lograr elevados resultados deportivos es indispensable que los deportistas reciban grandes cargas de entrenamiento correctamente dosificados. Por tanto el control de las cargas aplicadas se torna sumamente importante. La violación de distintos aspectos como es: Cargas de entrenamientos adecuadas, correcta técnica, buen calentamiento, adecuado control médico del entrenamiento, ejercicios de estiramiento miotendinosos, utilización de medios fisioterapéuticos preventivos conducen al aumento de lesiones. A través de la terapia, la aplicación de medidas y técnicas que contribuyen por medio de la actividad física, se activan mecanismos que, en el sistema nervioso, sustituyan las funciones de determinadas neuronas; los que favorecen la restauración de las funciones fisiológicas del miembro dañado. Teniendo en cuenta la necesidad de los ejercicios físicos terapéuticos en el tratamiento de lesiones deportivas, al referirnos a los elementos antes mencionados, se considera de suma importancia el mismo para el organismo del deportista. En Perú, región Arequipa, capital Arequipa el Fútbol es practicado en los clubes de forma mucho más competitiva; donde existe de cierto modo atención médica a los deportistas aunque los procedimientos que se utilizan para la rehabilitación de lesiones son diversos y carecen de rigor metodológico, no existiendo unificación de criterios entre los fisioterapeutas que permitan alcanzar el éxito en este sentido, a lo que se suma el escaso nivel de preparación de este personal dedicado a dicha tarea, propiciando que existan dificultades en el proceso de rehabilitación de las lesiones más frecuentes que padecen los futbolistas. Siendo esta la situación problemática.

Problema Científico

¿Cómo contribuir a la rehabilitación física de las lesiones más frecuentes en los futbolistas de la 1ra categoría en Arequipa - Perú?

Objetivo General.

Diseñar un sistema de ejercicios de rehabilitación física que contribuya a la recuperación de las lesiones más frecuentes en los futbolistas de la 1ra categoría en Arequipa Perú.

Preguntas Científicas.

- 1.- ¿Qué fundamentos teóricos - metodológicos sustentan la rehabilitación física de lesiones deportivas en los futbolistas?
- 2.- ¿Cuál es la situación actual del proceso de rehabilitación física de las lesiones más frecuentes en los futbolistas de la 1ra categoría en Arequipa - Perú?
- 3.- ¿Qué características debe tener un sistema de ejercicios de rehabilitación física para la recuperación de las lesiones deportivas en los futbolistas 1ra categoría Arequipa – Perú?
- 4.- ¿Cuál es la valoración de los especialistas sobre el sistema de ejercicios de rehabilitación física de las lesiones más frecuentes en los futbolistas 1ra categoría Arequipa – Perú?

Tareas de la Investigación.

- 1.- Estudio de los fundamentos teóricos-metodológicos que sustentan la rehabilitación física de las lesiones más frecuentes en los futbolistas.
- 2.- Diagnóstico de la situación actual del proceso de rehabilitación física de las lesiones más frecuentes de los futbolistas 1ra categoría de Arequipa – Perú.
- 3.- Elaboración de un sistema de ejercicios de rehabilitación física para la recuperación de las lesiones más frecuentes en los futbolistas 1ra categoría de Arequipa – Perú.
- 4.- Valoración a partir del criterio de especialistas del sistema de ejercicios de rehabilitación física de las lesiones más frecuentes en los futbolistas de la 1ra categoría de Arequipa – Perú por criterio de especialistas.

Metodología

La presente investigación es un estudio transversal. Descriptivo – Explicativo con un diseño no experimental.

Población y Muestra.

Población 18 terapeutas de fútbol de 1ra categorías entre los tres clubes.

Muestra 15 terapeutas de la 1ra categoría de los clubes Internacional, FBC “Melgar” e IDUNSA. Que atienden a futbolistas con lesiones deportivas de Arequipa – Perú.

Métodos de investigación.

I - Métodos del nivel teórico:

1. Histórico lógico: Se utiliza para el análisis histórico del objeto de estudio y el campo de acción de la investigación, lo que permite establecer la relación entre la historia del fenómeno, su desarrollo y esencia, así como analizar la evolución y tendencias del problema estudiado.
2. Enfoque de sistema: Facilitará la conformación de la forma de aplicación de los ejercicios físicos en orden jerárquico. Proporciona la orientación general del estudio como una realidad integral formada por elementos que interactúan con otros.
3. Análisis y síntesis: Se utiliza con el objetivo de fundamentar teóricamente la investigación partiendo de la recopilación de datos e informaciones más relevantes localizadas en las bibliografías consultadas.
4. Modelación: Consiste en la representación material ó teórica del objeto de estudio a fin de poder analizar sus particularidades y operar con ellos.

II. Métodos del nivel Empírico.

1. Encuesta: Aplicada específicamente 15 fisioterapeutas de los clubes Internacional, FBC “Melgar” e IDUNSA de la 1ra categoría, con la finalidad de obtener información precisa sobre el proceso de la rehabilitación física de las lesiones deportivas más frecuentes en futbolistas. Además, conocer en cierta medida el nivel de preparación metodológica del personal dedicado a la rehabilitación física de las lesiones deportivas en los futbolistas.
2. Observación: Permite obtener información directa de las formas de aplicación del tratamiento rehabilitador y del nivel que presentan los fisioterapeutas durante el proceso de rehabilitación física de las lesiones deportivas más frecuentes en los futbolistas.
3. Análisis de contenido: Se aplicará a los documentos que poseen los fisioterapeutas para valorar la información de las historias clínicas, su caracterización de las lesiones deportivas de los jugadores de la 1ra categoría de los clubes de fútbol.

III. Métodos Estadísticos

Porcentaje: para cuantificar, procesar y comparar los datos obtenidos de las técnicas investigativas aplicadas. Prueba de significación entre proporciones de la información que arrojaron las encuestas.

Desarrollo

Aspectos a tener en cuenta en la elaboración del sistema de ejercicios para la rehabilitación de las lesiones más frecuentes en los futbolistas de la 1ra categoría en Arequipa - Perú

1. Análisis de la situación actual de la planificación y aplicación de los ejercicios establecidos para la rehabilitación de las lesiones más frecuentes en los futbolistas de la 1ra categoría en Arequipa – Perú.
2. Definición de las particularidades de las lesiones más frecuentes en los futbolistas de la 1ra categoría en Arequipa – Perú.
3. Fundamentación teórica del sistema de ejercicios.
4. Distribución de los ejercicios de rehabilitación por tipos de lesiones.
5. Diseño y selección de ejercicios y medios.
6. Pilotaje (aplicación de los ejercicios).
7. Muestra del perfeccionamiento del sistema y los ejercicios.

Fundamentación teórica del sistema de ejercicios.

Aspectos teóricos y metodológicos que se tienen en cuenta en la planificación del sistema de ejercicios de rehabilitación.

El desarrollo de las lesiones de los futbolistas se tienen que estudiar para poder saber sus causas y posteriormente empezar con los ejercicios adecuados y la frecuencia en dependencia del grado de la misma, pero siempre teniendo en cuenta que la dosificación de los ejercicios es para mejorar las lesiones. Esta dosificación se planifica de acuerdo a los requerimientos que demanden las lesiones y atendiendo a los requisitos biológicos que garanticen la mejoría.

Sistema de ejercicios de rehabilitación para las lesiones más frecuentes en los futbolistas de la 1ra categoría en Arequipa – Perú

La rehabilitación en las lesiones traumáticas del deporte se trabaja de forma profunda. Se labora en dos direcciones fundamentales:

- 1.- Ejercicios terapéuticos.
- 2.- Ejercicios de preparación física general.

La unión de estos dos tipos de ejercicios, acelera la recuperación total del deportista, haciendo un proceso rehabilitador mucho más rápido, efectivo y óptimo. Actualmente, se siguen elaborando estudios para perfeccionar la rehabilitación

eficaz en este tipo de paciente con el objetivo de ser incorporados a la vida deportiva de primera línea.

Lesiones más frecuentes de las rodillas. Entre ellas se mencionan la rotura de los ligamentos cruzados (anterior y posterior), condromalacias, lesiones de meniscos, problema de los cartílagos articulares, resección de la membrana sinovial, etc.

1.- Ejercicios isométricos de los cuádriceps y glúteos. Mantener la contracción muscular durante 10 seg. Repetir 8 ó 10 veces.

2.- Decúbito supino, realizar flexión de cadera con piernas extendidas, alternar las piernas. Repetir 8 ó 10 veces.

3.- Decúbito supino, realizar abducción y aducción de piernas extendidas. Repetir 12 a 15 veces.

4.- Sentado realizar flexión y extensión de las rodillas alternadamente. Repetir 10 a 15 veces.

5.- Sentado con piernas flexionadas, realizar flexión de cadera con extensión de la articulación de la rodilla. Repetir 10 a 15 veces.

6.- Parado con agarre de la espaldara, realizar flexión de rodilla tratando de tocar los glúteos con el talón. Repetir 8 a 12 veces.

7.- Sentado con piernas flexionadas, realizar extensión de la pierna, manteniendo la extensión durante 10 seg. Repetir 6 a 10 veces.

8.- Parado, realizar hiperextensión de las caderas manteniendo hasta 10 seg. Repetir 8 a 10 veces.

9.- Parado, con agarre en la espaldara, realizar extensión de la pierna con apoyo mantenido durante 10 seg. Repetir 10 a 12 veces.

10.- Parado, realizar escalamiento con las piernas alternas sobre una superficie elevada. Repetir 10 a 15 veces.

11.- Realizar bicicleta estática, con aumento de la resistencia y el tiempo de duración del ejercicio.

12.- En el agua realizar caminatas alrededor de la piscina (10 ó 15m)

13.- En el agua caminar en saltos al frente (10 ó 15m)

14.- En el agua caminar en semiflexión de rodilla (10 ó 15m)

15.- En el agua agarrado al rebosadero, realizar flexión y extensión de las rodillas (10 ó 15m)

16.- En el agua agarrado al rebosadero, realizar tijeretas (abrir y cerrar las piernas) (10 ó 15m)

Lesiones más frecuentes de tobillo. Esguince

Ejercicios pasivos.

Son conjunto de técnicas que se aplican sobre las estructuras afectadas, sin que el paciente realice ningún movimiento voluntario en la zona en que se trata. El paciente no interviene en absoluto, no ayuda ni resiste en la realización de los ejercicios. Las técnicas que se realizan en este caso son:

Movilizaciones (pasiva asistida, autopasiva o pasiva instrumental).

Posturas: (manual por el técnico rehabilitador, autopasiva, mediante instrumento).

Tracciones articulares (respetando la amplitud articular).

Estiramiento musculo- tendinoso (manuales por el técnico rehabilitador o por el paciente).

Manipulaciones.

Ejercicios activos:

Conjunto de ejercicios analítico o globales, realizados por el paciente con su propia fuerza de forma voluntaria y controlada, corregido o ayudado por el técnico rehabilitador. En este tipo de ejercicios es preciso lograr que el paciente desarrolle la conciencia motriz y suscitar en él los suficientes estímulos, por lo que es condición indispensable que el movimiento o ejercicio sea deseado por el paciente, que conozca claramente su utilidad y que se le enseñe metódicamente hasta construir un esquema mental que, fijado con precisión, lo llevara al desarrollo correcto. En este se realizan dos tipos de contracciones musculares importantes: la Contracción isométrica que produce con aumento en la tensión muscular, sin modificación en su longitud y la contracción isotónica que modifica la longitud del musculo, lo que implica el desplazamiento del segmento corporal

Clasificación de los ejercicios activos:

Activos asistidos: se realizan cuando el paciente no es capaz por sí mismo de llevar a cabo el movimiento en contra de la gravedad, por lo que necesita ayuda para su realización. Las técnicas que se utilizan son los ejercicios activos autoasistidos (el

propio paciente); los ejercicios activos asistidos manuales (el fisioterapeuta); y los ejercicios activos mecánicos (poleas, planos deslizantes, inmersión en el agua, etc.). Activos libres: también llamados gravitacionales, el paciente ejecuta los movimientos de los músculos afectados exclusivamente sin requerir ayuda, ni resistencia externa, excepto la gravedad. Para realizar estos ejercicios debe tenerse una nota 3 en la valoración muscular. Con este tipo de movilizaciones se mantiene el ángulo articular, la fuerza y la coordinación. Las técnicas a emplear pueden ser: *los ejercicios isométricos* (no hay movimiento de miembros ni de articulaciones, con estos ejercicios el músculo se fortalece e hipertrofia, los tendones se ponen tensos y los tejidos blandos que lo rodean se movilizan. Útiles en pacientes enyesados por fracturas u otras lesiones, inflamaciones articulares; con ellos se mantiene el tono y la capacidad de movimiento del músculo, así como su circulación y metabolismo. Deben realizarse con precaución. Se debe evitar en ancianos e hipertensos porque tienden a elevar la tensión arterial.) *Los ejercicios isotónicos* (conllevan desplazamiento de los segmentos corporales en el espacio durante un período variable de tiempo, se usan para restablecer la potencia muscular, la función articular y el desarrollo de sistemas orgánicos debilitados. Una modalidad de estos ejercicios pueden ser los movimientos pendulares, llamados ejercicios de Codman, donde se aprovecha la inercia y se reduce la gravedad, imitando el movimiento del péndulo.). Para realizar una correcta reeducación muscular deben utilizarse tanto los ejercicios isométricos como los isotónicos en todos los pacientes.

Activos resistidos: movimientos que se realizan tratando de vencer la resistencia que opone el fisioterapeuta con sus manos o por medio de instrumentos, o sea, la contracción muscular se realiza contra resistencias externas. Este tipo de ejercicio es el mejor método para aumentar potencia, volumen y resistencia muscular. Para su realización el paciente debe tener nota 4 en la valoración muscular. La finalidad de estos ejercicios es el fortalecimiento neuromuscular: fuerza, velocidad, resistencia y coordinación. *Los ejercicios activos resistidos* requieren de una contracción muscular intensa que puede efectuarse de dos formas: *la contracción concéntrica* (si la fuerza muscular es superior a la resistencia, el músculo se acorta), y la *contracción excéntrica* (si la resistencia que hay que vencer es superior a la fuerza muscular, el músculo se alarga). La potencia o capacidad de un músculo para resistir la sobrecarga aplicada se estimula cuando los músculos actúan contra una resistencia que progresivamente aumenta, la intensidad de la resistencia es el factor

principal en el desarrollo de la potencia. El volumen muscular está en relación con la potencia de forma que se desarrolla al aumentar ésta. La resistencia muscular se estimula con un mayor número de contracciones. Hay *dos formas de realizar los ejercicios activos resistidos*: la manual (el fisioterapeuta aplica la resistencia en la línea de movimiento oponiéndose a ella), y la mecánica (se utilizan aparatos y sistemas diversos como pesos, muelles, resortes, banco de cuádriceps, etc., para oponer resistencia. La aplicación de pesos o cargas se aplica directamente sobre el segmento que se desea movilizar o indirectamente con poleas o aparatos especiales).

Conclusiones:

Podemos decir que las lesiones más frecuentes que poseen los futbolistas de la primera categoría de Arequipa, Perú son las de rodillas y tobillo por lo cual este sistema de ejercicios se convierte en un referente de obligatoria consulta para todos los entrenadores y fisioterapeutas que trabajan en la rehabilitación de las lesiones deportivas con los atletas.

Este sistema de ejercicios parte de la necesidad que tienen los fisioterapeutas de Arequipa en conocer los principales ejercicios en el tratamiento de las lesiones de estos futbolistas, pues no existe material referente a este tema. El objetivo de este sistema es brindar una herramienta de trabajo a los fisioterapeutas para que puedan mejorar su accionar en la atención de los atletas.

BIBLIOGRAFÍA

1. Álvarez Cambras R., (1985). Tratado de cirugía ortopédica y traumatología. Tomo I.
2. Aguilar Rodríguez, Edita Madelin (2009) Metaprograma de entrenamiento físico para el desentrenamiento de atletas élite. Tesis doctorado (Doctorado en Ciencias de la Cultura Física) La Habana, UCCFD "Manuel Fajardo" 118 h.
3. Artroscopia de la rodilla. Disponible en:
<http://www.x-plain.com/artroscopia.htm>. Consultado el 3 de febrero del 2011.
4. Basmajain John V. (1989).Terapéutica por el ejercicio. Edición 3. Editorial Médica Panamericana. Argentina. 358
5. Colectivo de autores (2006) Ejercicios físicos y rehabilitación T 1. Editorial Deportes. Ciudad de la habana, Cuba.

6. Checa G. A., Aguilar R. F., Pereda C. O. (1995): Lesión del ligamento cruzado anterior y la condromalacia rótulo femoral. Rev. Cub. Ortop Traumatol. La habana Cuba. 58p.
7. Estévez Culler M. y Col (2004). La investigación científica en la actividad física: su metodología. Editorial Deportes. Cuba.
8. Lesiones Deportivas de las rodillas. Disponible en <http://www.tuotromedico.com / Lesiones.html>. Consultado 15 de febrero del 2011.
9. Rodríguez Gómez G. y Col. (2006) Metodología de la investigación cualitativa. Editorial Félix Varela. Ciudad de la habana, Cuba.
10. Smith, S. (2001) Libro de oro de medicina deportiva. España, Editorial EDIMAT.14-26p.
11. Valls Pérez O. (2005) Ecografía del aparato locomotor. Editorial Ciencias Médicas. Ciudad de la habana, Cuba

PROPUESTA DE UN CONJUNTO DE EJERCICIOS FÍSICOS EN EL CONTROL METABÓLICO DE PACIENTES CON DIABETES MELLITUS TIPO II QUE ASISTEN A LA CAJA NACIONAL DE SALUD (CNS), DE LA CIUDAD DE ORURO, REPÚBLICA DE BOLIVIA.

Autoras: Lic. Invy Hazzél Castro Guzmán. Bolivia
hazzel_21@hotmail.com
MSc. Mayda Losada Robaina. Cuba, UCCFD
maydalr@inder.cu

RESUMEN

La Diabetes Mellitus es una enfermedad que padece una buena parte de la población mundial. La influencia positiva del ejercicio físico sobre la diabetes, es estudiada desde hace muchos años. En la actualidad se sigue debatiendo el efecto del ejercicio físico en los pacientes diabéticos. Con la intención de contribuir a la formación integral de estos, se realiza esta investigación con el fin de mejorar el control metabólico de los mismo, según los resultados de una encuesta realizada a un grupo de pacientes ,en la Caja Nacional de Salud (CNS) en la ciudad de Oruro –República de Bolivia, pudimos percatarnos de que la mayoría de nuestra muestra conocen de los beneficios de la práctica del ejercicio físico pero no los utilizan como una de las vías fundamentales para mejorar esta patología por lo que nos trazamos como objetivo el proponer un conjunto de ejercicios físicos para mejorar el control metabólico de los pacientes con diabetes mellitus tipo II entre 40-50 años de la CNS en la ciudad de Oruro –República de Bolivia.

Durante el proceso de la investigación utilizamos métodos científicos del nivel teórico como: el histórico-lógico, analítico-sintético e inducción-deducción, y también empíricos como la encuesta con la intención de materializar la razón de ser de esta investigación. Del empleo de esto métodos pudimos elaborar la propuesta de ejercicios a ser aplicada a los diabéticos y dirigida a todas aquellas personas que de una forma u otra tienen que ver con la atención, educación e instrucción de estos pacientes.

Desarrollo

La diabetes mellitus es una enfermedad vitalicia caracterizada por niveles de azúcar altos en la sangre. Puede ser causada por muy poca producción de insulina (hormona producida por el páncreas para regular el azúcar sanguíneo), resistencia a la insulina o ambas, es producida por una alteración del metabolismo de los carbohidratos en la que aparece una cantidad excesiva de azúcar en la sangre y a veces en la orina.

Es una enfermedad multiorgánica ya que puede lesionar casi todos los órganos y en especial los ojos, los riñones, el corazón y las extremidades.

También puede producir alteraciones en el embarazo.

En los diabéticos tipo 1, hay disminución o una ausencia de la producción de insulina por el páncreas. En los diabéticos tipo II, la producción de insulina es normal o incluso alta, pero las células del organismo son resistentes a la acción de la insulina; hacen falta concentraciones superiores para conseguir el mismo efecto.

La obesidad puede ser uno de los factores de la resistencia a la insulina en los obesos, disminuye la sensibilidad de las células a la acción de la insulina. En las dos formas de diabetes, la presencia de niveles de azúcar elevados en la sangre durante muchos años es responsable de lesiones en el riñón, alteraciones de la vista producidas por la ruptura de pequeños vasos en el interior de los ojos, alteraciones circulatorias en las extremidades que pueden producir pérdida de sensibilidad y, en ocasiones, necrosis (que puede precisar amputación de la extremidad), y alteraciones sensitivas por lesiones del sistema nervioso.

Los diabéticos tienen mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes vasculares cerebrales. Las pacientes diabéticas embarazadas con mal control de su enfermedad tienen mayor riesgo de abortos y anomalías congénitas en el feto. La esperanza de vida de los diabéticos mal tratados es un tercio más corta que la población general. En situaciones intermedias, es preciso realizar un test de tolerancia oral a la glucosa, en el que se ve la capacidad del organismo de metabolizar una cantidad determinada de azúcar.

La influencia del ejercicio físico como parte del tratamiento al paciente con diabetes mellitus se conoce desde hace muchas décadas. Sin embargo, no es hasta épocas recientes que la actividad física se analiza con criterio científico y se valoran adecuadamente sus efectos en el tratamiento de diabetes a cualquier edad.

La diabetes mellitus es una enfermedad de significativa importancia a nivel de la salud pública de cualquier país, por ser una de las patologías no transmisibles más frecuentes, así como por la severidad y diversidad de sus complicaciones crónicas.

Según las últimas estimaciones de la Organización Mundial de la Salud, para el 2025 la cantidad de personas que padecerán de diabetes mellitus alcanzará los 300 millones. (OMS, 2002)

Bolivia, como país subdesarrollado no está exento de esta realidad, y tampoco se ha enfatizado mucho en lograr un desarrollo óptimo en el campo de la medicina deportiva para la prevención o para la disminución de la tasa de los pacientes que padecen esta enfermedad y en lo cual pudiera ser de gran ayuda la realización de la actividad física en su totalidad.

Aunque los médicos siempre prescriben a los pacientes el ejercicio físico como medio para su rehabilitación, no existe una estrategia trazada a nivel institucional para enfrentar esta situación de salud de la población. El ejercicio físico tiene gran importancia en el mejoramiento del estado de salud y el control metabólico en nuestro caso específico. Es accesible a todos sin exclusión ninguna, es además un derecho del cual pueden gozar los ciudadanos del planeta al igual que a los derechos fundamentales del hombre, como son: la vida, la salud, la educación, la información, entre otros.

Con la experiencia adquirida durante nuestros estudios universitarios, hemos comprobado que en muchos países donde la Cultura Física tiene un nivel de desarrollo importante, el ejercicio físico constituye un pilar fundamental en la elevación de los niveles de salud poblacional, por lo que se considera que esta misma experiencia puede aplicarse en Bolivia y específicamente en la ciudad de Oruro con buenos resultados.

Al reflexionar sobre esta realidad se plantea el siguiente problema de la investigación
¿Cómo mejorar el control metabólico de los pacientes con diabetes mellitus tipo II entre 40-50 años de la CNS en la ciudad de Oruro –República de Bolivia?

OBJETIVO

Proponer un conjunto de ejercicios físicos para mejorar el control metabólico de los pacientes con diabetes mellitus tipo II entre 40-50 años de la CNS en la ciudad de Oruro –República de Bolivia.

POBLACION Y MUESTRA

La población y muestra de la investigación son coincidentes, integrada por 30 pacientes con diabetes mellitus tipo II que asisten al CNS en la ciudad de Oruro República de Bolivia.

De ellos 22 son del sexo femenino y 8 del sexo masculino.

Esta investigación parte de un proyecto clasificado como desarrollo tecnológico.

Se realizó un estudio experimental, descriptivo.

Estrategia Metodología

Teóricos

Histórico –Lógico: En el análisis de la evolución histórica del tratamiento de la diabetes mellitus en general específicamente el tipo II.

Análisis –Síntesis:

En la determinación de las particularidades de los pacientes con diabetes mellitus entre 40-50 años de la CNS en la ciudad de Oruro –República de Bolivia y hacer una interrelación con sus características propias, partiendo de las generales de la diabetes mellitus.

Inducción-Deducción:

Nos permitió hacer una deducción de lo que hemos analizado y sintetizado de los demás métodos teóricos y así seleccionar el conjunto de ejercicios físicos, partiendo de las características individuales de los pacientes.

Conjunto de ejercicios físicos para mejorar el control metabólico de los pacientes con Diabetes mellitus tipo II

El ejercicio físico regular diario forma parte del tratamiento de la diabetes, junto con la dieta y la insulina o las pastillas. La actividad física es beneficiosa y necesaria para todas las personas, pero para el paciente diabético es indispensable.

Objetivos generales del conjunto de ejercicios:

- Controlar las cifras de glucemia en los pacientes diabéticos del tipo II, entre 40-50 años la CNS en la ciudad de Oruro –República de Bolivia, a través de la aplicación de ejercicios físicos.
- Contribuir al Fortalecimiento de la musculatura y disminuir los niveles de grasa de las distintas regiones del cuerpo en los pacientes diabéticos del tipo II, entre 40-50 años la CNS en la ciudad de Oruro –República de Bolivia a través de la aplicación de ejercicios físicos.

Conjunto de ejercicios físicos que pueden ser utilizados en la confección de una sesión de ejercicios físicos para diabéticos.

- 1.- Ejercicios para extremidades superiores.
- 2.- Ejercicios para el tronco
- 3.- Ejercicios de tronco combinados con movimientos de extremidades superiores.
- 4.- Ejercicios para las extremidades inferiores.
- 5.- Ejercicios aeróbicos.
- 6.- Ejercicios posturales.
- 7.- Ejercicios respiratorios.
- 8.- Ejercicios de relajación.

Ejercicios para extremidades superiores.

1. (Pi). Piernas separadas al ancho de los hombros, manos en al lado del cuerpo Realizamos elevación lateral de los brazos hasta ponerlos de forma horizontal, realizamos circunducción de brazos hacia, delante y atrás.
2. Pi. Realizamos ante versión y retroversión con una amplitud máxima y será siempre con los brazos de forma alternada.
3. Pi. Elevamos las manos y las entrelazamos detrás de la nuca, realizar empuje de brazos hacia atrás.

4. Pi. Flexión del codo manos en supinación hasta tocarnos los hombros con las manos sin despegar los codos del lateral del cuerpo.
5. Pi. Elevación lateral de los brazos realizando circunducción de muñecas con manos cerradas.
6. Pi. Piernas separadas al ancho de los hombros, brazos flexionados a la altura del pecho, empuje hacia atrás, extensión de brazos y empuje con éstos extendidos. Alternar.
7. Pi. En parejas, de frente, manos entrelazadas, tracciones con los brazos, alternando la acción de las mismas y oponiéndose al esfuerzo del compañero (las piernas pueden colocarse separadas y adelantando una).
8. Pi. Elevación lateral arriba de los brazos, realizamos flexión y extensión, donde las manos en la flexión toquen los hombros.
9. Pi. Elevación lateral de los brazos hasta ponerlos de forma horizontal, realizamos, flexión al pecho y extensión, de forma alternada.
10. Pi. Realizamos círculos simultáneos hacia el frente y atrás.
11. Planchas: posición inicial decúbito prono, cuerpo bien extendido apoyarse con manos y la punta de los pies, bajar y subir solo flexionando brazos en las articulaciones del codo.
12. Tracciones: Colgado de una barra con agarre según la conveniencia.
13. Desde la posición de parado, con piernas separadas, rodillas semiflexionadas, utilizar algún peso sosteniéndolo con las manos. Realizar flexión alternada de los antebrazos hacia los hombros con las manos en pronación o supinación y regresar a la posición inicial.
14. Desde la posición de parado, piernas separadas, rodillas semiflexionadas, ligera flexión del tronco al frente, brazos flexionados al frente quedando las manos al lado de los pectorales las cuales sujetarán las mancuernas (sujeción neutra), realizar extensión de los brazos atrás (de forma simultánea) y regresar a la posición inicial.

Ejercicios para el tronco.

1. Pi. Piernas en esparranca, manos en la nuca, realizar flexión ventral del tronco, volver a la posición inicial y realizar flexión dorsal.
2. Pi. Piernas en esparranca, manos en la nuca, realizar flexiones laterales del tronco
3. Pi. Piernas en esparranca, manos en la nuca, realizar torsiones del tronco a ambos lados.
4. Piernas en esparranca, manos en la nuca, realizar flexión ventral del tronco y realizamos torsiones a ambos lados.
5. Posición de acostado de cubito supino, brazos a los lados del cuerpo, realizar flexión y extensión alternadas de piernas.
6. Posición de acostado de cubito supino, brazos a los lados del cuerpo, piernas elevadas, flexión y extensión alternada de piernas manteniéndolas en suspensión.
7. Posición de acostado de cubito supino, piernas flexionadas y en elevación formando un ángulo recto los muslos con el tronco, brazos laterales, realizamos torsiones a ambos lados de la pelvis.
8. Posición de acostado de cubito supino, piernas semiflexionadas agarradas por las rodillas, hacer balance acostándose y sentándose sucesivamente.

9. Posición de acostado de cubito supino, piernas extendidas, brazos arriba. Sentarse llevando los brazos al tórax. (si existe dificultad en la ejecución se puede hacer con piernas flexionadas extendiéndolas en el momento de la ejecución).
10. Posición de acostado de cubito supino, piernas extendidas, brazos arriba. Sentarse tratando de tocar la punta de los pies.
11. Posición de acostado de cubito prono, brazos abajo y atrás con manos entrelazadas, realizamos hiperextensión del tronco llevando los hombros atrás.

Ejercicios de tronco combinados con movimientos de extremidades superiores.

1. Pi. Piernas en esparranca, tronco en flexión ventral y realizamos la imitación del braceo del estilo libre en natación.
2. Pi. Piernas en esparranca, tronco en flexión ventral y realizamos círculos alternos de brazos, al frente y después hacia atrás.
3. Pi. Piernas al ancho de los hombros manos a la cintura, elevación lateral del brazo derecho acompañado de una flexión del tronco hacia la izquierda, volver a la posición inicial, elevación lateral del brazo acompañado de una flexión del tronco hacia la derecha, volver a la posición inicial y alternar los movimientos.
4. Pi. Piernas en esparranca brazos laterales hasta ponerlos de forma horizontal, tronco en flexión ventral hasta formar un ángulo recto con el muslo, realizamos torsión del tronco a tratar de tocar con ambas manos el pie contrario y manteniendo la posición.
5. Pi. Piernas en esparranca, manos en los hombros, realizamos flexión ventral del tronco y procederemos a tocar con la mano el pie contrario y manteniendo el apoyo de la otra mano. Volver a la posición inicial y alternar.
6. Pi. Piernas separadas, brazo derecho horizontal, izquierdo flexionado a la altura del pecho. Torsión del tronco a la derecha llevando brazo derecho atrás. Alternar por el lado izquierdo invirtiendo la posición de los brazos.
7. Pi. Manos en la nuca, piernas en esparranca, flexión anterior con torsión de tronco extendiendo brazo derecho e intentando tocar pie izquierdo. Volver a la posición inicial y alternar por el lado contrario, (piernas permanecen extendidas).
8. Pi. Manos en la nuca, flexión dorsal del tronco con extensión de brazo derecho, tratando de tocar rodillas por atrás. Volver a la posición inicial y alternar (no se flexionan las piernas).

Ejercicios para las extremidades inferiores.

Estos ejercicios se realizarán con los objetivos de fortalecer la musculatura y disminuir los niveles de grasa de toda esta región del cuerpo.

1. Caminar: a un paso lento durante media hora, intentar aumentar el recorrido cada día.
2. Ejercicios de escaleras: subir rápidamente un tramo de escaleras utilizando la parte delantera del pie.
3. Extensión de los músculos, de la pantorrilla, apoyarse con las palmas de las manos en la pared manteniendo los pies a distancia del mismo con los talones firmemente apoyados en el suelo. Flexionando los brazos 10 veces manteniendo las piernas y la espalda rectas.
4. Ejercicios de silla: sentarse y levantarse manteniendo los brazos cruzados.

5. Ejercicios de la planta del pie. Apoyarse en el respaldo de la silla, levantar y bajar los talones sin moverse del sitio (como si caminara, pero sin levantar las puntas de los pies.)
6. Flexión de la rodilla, hacer flexión y extensión de las rodillas sujetándose al respaldo de una silla manteniendo la espalda recta.
7. Ejercicios de talones: póngase de péndulo. También trate de apoyar todo el peso, primero sobre una pierna y luego sobre la otra.
8. Balanceo de piernas. sentarse en el suelo con las manos apoyadas hacia atrás, levantar las piernas alternadamente. Repetir el mismo con la otra pierna.
9. Ejercicios de piernas .sentarse en el suelo con las manos apoyados hacia atrás levantar las piernas alternadamente
10. Marcha lenta durante 1-2 minutos.
11. Posición inicial apoyo mixto arrodillado extender al frente el brazo derecho y la pierna izquierda atrás mantener 6-8 segundos. Volver á la posición inicial y realizarlo de forma alternada.

Ejercicios aeróbicos.

Bicicleta estática:

Comenzar con un tiempo de 3-5 minutos, mantenerlo durante las primeras 5 sesiones, aumentar de 1-3 minutos hasta llegar como mínimo a 15 minutos y como máximo a 30 minutos.

MARCHA:

Este tipo de carga física, al igual que la anterior, es accesible, útil por su influencia sobre todo el organismo y de fácil dosificación, para su realización es preciso. Comenzar con un tiempo de 5 minutos, mantenerlo durante las 5 primeras sesiones, aumentar cada 5 sesiones de 2-4 minutos, hasta llegar a 15 minutos como mínimo y como máximo o ideal a 30 minutos. El mejor momento del día son las primeras horas de la mañana y las últimas de la tarde

TROTE:

Comenzar con un tiempo de 1-3 minutos, mantenerlo durante las primeras 5 sesiones, aumentar cada 5 sesiones de 1-2 minutos, hasta llegar a 15 minutos, como mínimo o ideal y como máximo a 30 minutos.

ESCALADOR:

Comenzar con un tiempo de 1-2 minutos, mantenerlo durante las primeras 5 sesiones, aumentar cada 5 sesiones de 1-2 minutos, hasta llegar a 5 minutos, como mínimo o ideal y como máximo a 10 minutos.

STEP:

Comenzar con un tiempo de 2-3 minutos, mantenerlo durante las primeras 5 sesiones, aumentar cada 5 sesiones de 1-2 minutos, hasta llegar a 10 minutos, como mínimo o ideal y como máximo a 15 minutos. Con un rango de intensidad baja de 20 a 30 subidas por minuto y con un rango de intensidad media de 30 a 40 subidas por minuto.

GIMNASIA HIGIENICA MATUTINA:

Es esta la forma de ejercitación más accesible para las personas de edades media y madura. Se emplea no sólo para favorecer el paso del sueño al estado activo, sino también como el primer tipo de ejercicio físico recomendado, con fines de salud.

LA CARRERA:

Al considerar que este tipo de ejercicio físico reúne un grupo de características particulares que lo distinguen del resto hemos considerado oportuno tratarlo en el presente trabajo de forma especial. En los últimos años las actividades de carrera han alcanzado gran popularidad en los entrenamientos individuales y grupos de salud. Sin embargo, en la edad madura se debe emplear solamente bajo un control médico riguroso.

Ejercicios posturales

1. Caminar con las manos en los hombros, codos unidos al tronco, realizando círculo de hombros hacia atrás sin separar los codos del tronco.
2. Caminar con manos en la nuca contrayendo abdomen y glúteos.
3. Caminar con manos entrelazadas abajo y atrás tratando de unir las escápulas.
4. Caminar con brazos laterales haciendo círculos hacia atrás.
5. En cuadrúpeda, realizar desplazamientos (gateo).
6. En cuadrúpeda extender brazo izquierdo al frente en elevación y pierna derecha atrás apoyada. Volver a la posición inicial y alternar.
7. En cuadrúpeda, cabeza levantada, cintura hundida. Elevación de cintura llevando la cabeza entre los brazos. Volver a la posición inicial.

Ejercicios respiratorios

Estos ejercicios se realizaran con los objetivos de fortalecer la musculatura que realizan los movimientos de inspiración y espiración y mejorar la capacidad vital pulmonar.

1. Caminar con manos en la cintura, inspirando y espirando lenta y profundamente.
2. Caminar inspirando al mismo tiempo que llevamos los brazos extendidos lateralmente. Espirando y bajar los brazos lateralmente.
3. Caminar con las manos en la nuca. Inspirar llevando los codos atrás. Espirar trayéndolos al frente (se puede hacer parado).
4. De pie, manos en la cintura, espirar haciendo flexiones laterales del tronco o inspirar volviendo a la posición inicial.
5. De pie, manos en la cintura, espirar haciendo flexiones laterales al mismo tiempo que llevamos el brazo contrario extendido.
6. De pie, brazos extendidos arriba, inspiración llevando los brazos abajo y flexionando el tronco al frente. Volver a la posición inicial inspirando.
7. De pie, manos apoyadas en la región costal, inspiración profunda y espiración comprimiendo con las manos el tórax.
8. De pie, manos en los hombros, inspiración llevando los codos arriba y atrás, espirar trayéndolos al frente y abajo comprimiendo con los mismos el tórax.
9. De pie, manos en la cintura, flexionar el tronco a la izquierda al mismo tiempo flexionando el codo y la mano se dirige hacia la axila rozando el tronco por el lado.

Ejercicios de relajación

1. Marcha con el cuerpo en relajación.
2. Marcha realizando inspiraciones y espiraciones profundas.
3. De pie, pies colocados al ancho de los hombros, elevar por el lateral arriba los brazos de una forma lenta y realizar inspiraciones y espiraciones profundas.
4. Arrodillado y sentado sobre los talones, brazos al frente y realizar inspiraciones y espiraciones profundas.
5. Acostado boca arriba, almohadilla debajo de las piernas, brazos arriba. Extensión total del cuerpo incluyendo brazos y piernas (los pies en flexión dorsal). Continuar con una relajación total del cuerpo.

INDICACIONES METODOLÓGICAS.

Se recomiendan que la duración del ejercicio físico para diabéticos deba oscilar entre los 20 y los 60 minutos. Menos de 20 minutos provocarían beneficios cardiovasculares mínimos, y un consumo de glucosa muscular que no ayuda a mantener los niveles normales de glicemia. Más de una hora aumentaría los riesgos de hipoglucemia.

En cuanto a la frecuencia de la práctica del ejercicio se recomiendan que sea diaria. Esto tiene que tener vinculación entre la alimentación y la dosis de hipoglucemiantes orales que tiene que administrar el paciente.

En la selección de estos, se debe tener en cuenta la modalidad del ejercicio.

Es recomendable, que los ejercicios físicos a practicar se realicen en condiciones aeróbicas. Con los ejercicios aeróbicos aumenta la frecuencia respiratoria y el pulso a la vez que la glucemia disminuye, además las calorías son usadas en una forma muy eficiente, lo que es muy provechoso pues muchos de los diabéticos tienden a ser obesos.

Hay que tener muy en cuenta el aumento gradual y progresivo de la carga, como principio fundamental en la adaptación del organismo, conjuntamente con la medicación y la dieta diferenciado estas cargas, según las respuestas orgánicas del paciente, considerando que en estos sujetos son mucho más marcados que en personas sanas. La determinación de la carga se hará de forma individual de acuerdo a las características del paciente. El aumento progresivo de la carga debe seguir un proceso escalonado y antes de comenzar una nueva etapa superior se redoblará el control médico.

Se debe ingerir alimentos antes del ejercicio físico.

Siempre tener a mano bebidas azucaradas. De ese modo se puede tratar un nivel bajo de azúcar en la sangre en cualquier momento.

Medirse el nivel de azúcar en la sangre antes de la sesión de ejercicio físico.

OBSERVACIONES METODOLÓGICAS:

Hay que mantener un ritmo de respiración constante.

La toma de pulso tiene que hacerse antes de comenzar, en el momento de máxima intensidad, y después de la realización de los ejercicios.

Es aconsejable trabajar los ejercicios de bajo impacto.

No realizar ejercicios donde la cabeza se encuentre por debajo de la altura del corazón. Esto puede ocasionar mareos que pueden dificultar la circulación sanguínea.

No mantener mucho tiempo los brazos por encima del nivel de los hombros, puede causar un aumento de la presión arterial.

PRECAUCIONES

Llevar el calzado adecuado y practicar una buena higiene de los pies.
Ser conscientes de que las medicaciones pueden influir en la capacidad para apreciar los síntomas hipoglucémicos.

BIBLIOGRAFÍA

1. ACSM, Manual de consulta para el control y la prescripción del ejercicio, edit padotribo, Barcelona España, p 198.
2. American Diabetes Association. Diabetes 1997 statistics. New York: Espaxs, SA, 1993: 18-22.
3. Binmelis VJ, Villabona AP, Ubeda AJ, Codina MM, Torre NW de la, Leiva HA de. Impacto de un programa educativo en el control metabólico y el coste sanitario de la diabetes mellitus. Med Clín (Barc) 1986; 87:221-3.
4. Calderón Csc, Caridad. Conceptos Fundamentales de la Teoría y Metodología, La Habana: ISCF, 1981.-20p.; 34
5. Carvajal Martínez, Francisco. Diabetes Mellitus y Ejercicio Físico. La Habana, Editorial Pueblo y Educación, 1989. - 10, 2da edición, 1999, p8.
6. Dra. Vivian H. Heyward. Evaluación y Prescripción del ejercicio. P. 7-8, P. 12-13.
7. Dr. Marc Hustache. Todo lo que usted debe saber sobre la práctica deportiva.
8. Ejercicios físicos con fines terapéuticos (II parte). —La Habana: Departamento Nacional de Educación Física. —156p.
9. Ejercicio físico para las personas diabéticas; en Bayer: Hablemos de la diabetes, 200.-1p.
10. Geppert J, Splett PL. Summary document of nutrition intervention in diabetes. J Am Dietetic Assoc 1991; 1(2):s27-s30.
11. G. López. Nueva clasificación y criterios diagnósticos de la Diabetes Mellitus. Re Med Chile, Vol 126(7): 833.1998

PROPUESTA DE UN INSTRUMENTO PARA PROPORCIONAR UN MEJOR CONTROL MÉDICO EN LA REHABILITACIÓN CARDÍACA DE LOS PACIENTES CARDÍOPATAS EN EL CENTRO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD DE LA UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE.

Autores: Dr. Joaquín Cedeño Gómez (HCQ “JOAQUÍN ALBARRÁN”)

Dra. C. Edita M. Aguilar Rodríguez

Dr. C. Alejandro López Rodríguez

Resumen

Ante la necesidad de implementar la batería de ejercicios para el fortalecimiento del tren superior propuesta en el Programa Nacional de RCV en el CAFS de nuestra UCCFD y debido a que no existe un método seguro para el control médico de estos ejercicios, se propone como instrumento el uso del monitoreo ambulatorio electrocardiográfico de 24 horas (HOLTER) en los pacientes infartados en fase de convalecencia; de esta forma, después de estratificarse a los enfermos en bajo y mediano riesgo, se les coloca el registrador al inicio de su primera sesión y se somete al régimen de ejercicios ya descrito en el Programa Nacional. Durante este período se controlan la presión arterial (PA) y el pulso como se establece para todo individuo en entrenamiento y, después de finalizada la actividad, se analiza el trazado electrocardiográfico para determinar la presencia de signos que indiquen isquemia cardíaca, arritmias u otro elemento de disfunción miocárdica durante las sesiones de ejercicios. Con estos resultados se puede garantizar con una certeza de un 95% la seguridad de los ejercicios para el tren superior y por lo tanto su incorporación a la rehabilitación en el CAFS con un control médico sencillo y eficaz que nos permite mejorar la supervisión de la RCV.

INTRODUCCION

El entrenamiento físico es pauta fundamental de los programas de rehabilitación cardíaca. Ha existido, durante muchos años, una reserva por parte de los profesionales a la hora de aconsejarlo a sus enfermos, por miedo a los efectos secundarios.

Podríamos reconocer diferentes etapas en la utilización de los ejercicios físicos como terapia de la cardiopatía isquémica, Asclepiades de Prusa 124 a.C. – 40 a.C.), médico griego que vivía en Roma, fue el primero en desarrollar un programa de actividad física en las enfermedades vasculares durante la primera mitad del siglo pasado, los pacientes con necrosis aguda miocárdica permanecían en cama durante seis u ocho semanas, en sillón durante seis meses y

no se les permitía subir pequeños tramos de escalera en, al menos, un año. La vuelta a una actividad física y laboral normal era excepcional.

La relación de los ejercicios físicos con la cardiopatía isquémica, se reinicia, en los años cuarenta, con los trabajos desarrollados por Levine y Lown en Boston. Estos autores recomendaban “el tratamiento en silla para la trombosis coronaria”. La movilización al sillón se iniciaba el primer día del episodio agudo, en 1944, hace hincapié en el excesivo riesgo del reposo prolongado en cama, ya que aumentaban las posibilidades de tromboembolismo, desmineralización ósea, pérdida de fuerza muscular, trastornos a niveles gastrointestinales y urológicos, así como inestabilidad vasomotora.

Sin embargo, son definitivos en este nuevo cambio de pensamiento, los trabajos experimentales de distintos autores escandinavos, continuados posteriormente en todo el mundo, que demostraban el efecto nocivo del reposo prolongado en cama, y los cambios agudos y crónicos producidos por los ejercicios físicos en sujetos sanos sedentarios, en atletas y en pacientes coronarios.

El concepto de rehabilitación cardíaca integral comenzó a utilizarse en el VII Congreso Mundial de Cardiología, celebrado en Tokio en 1978, más adelante en el II Congreso Mundial de Rehabilitación Cardíaca en Jerusalén en 1981 se definió claramente el concepto de rehabilitación cardíaca integral. Este concepto está compuesto por los siguientes aspectos:

- Entrenamiento físico.
- Control de factores de riesgo coronario.
- Terapia psicológica.
- Tratamiento medicamentoso.
- Terapia ocupacional – vocacional y orientación social.
- Tratamiento dietético.

“En Cuba el doctor Alberto Kourí, en el Hospital Docente Clínico Quirúrgico “Joaquín Albarrán”, comienza un programa de rehabilitación a pacientes con bronconeumopatías crónicas y en 1970 en pacientes coronarios basando la evaluación de sus enfermos en la prueba de Master”.

“En 1971 el Dr. Orlando Ponce de León con la experiencia adquirida en Bulgaria y la antigua Unión Soviética, inicia un nuevo programa de rehabilitación física en el mencionado Hospital, evaluando sus pacientes con una prueba de esfuerzo utilizando el banquito y realizando electrocardiograma antes, durante y después del esfuerzo”.

“En 1972 los Dres. Alberto Toruncha y Ponce de León emplean por primera vez en Cuba, en el Instituto de Cardiología y Cirugía Cardiovascular (ICCCV), la prueba de esfuerzo en

cicloergómetro como base de la rehabilitación física en pacientes coronarios, principalmente con infarto agudo del miocardio (IMA). Con los conocimientos obtenidos en cursos realizados en Suecia y Bulgaria, se inicia la rehabilitación en la fase hospitalaria indicándole ejercicios al paciente para el hogar después del alta”.

“En Octubre de 1973 se funda el Centro de Rehabilitación del ICCCV con un laboratorio de ergometría, consultorio y gimnasio. En ese centro se comienza a realizar los ejercicios en las fases II o de convalecencia y III o de mantenimiento, con nuevos métodos de trabajo y equipos. A partir de ese momento comienza a extenderse este trabajo a todas las provincias y varios municipios de Ciudad de la Habana”.

En el año 1989, bajo los principios y recomendaciones de la OMS y el Consejo Científico de Rehabilitación de Pacientes Cardíacos de la Sociedad y Federación Internacional de Cardiología, se crea el Programa Nacional de Rehabilitación Cardíaca por el doctor Rivas y col., con el objetivo fundamental de llevar la rehabilitación cardíaca a todas las provincias y municipios del país.

A partir de esa fecha y hasta la actualidad, estos programas han ido evolucionando sobre la base de la propia experiencia de los especialistas dedicados a tan hermosa tarea, siendo el hospital Joaquín Albarrán que de conjunto con la Universidad del Deporte llevan a cabo la Rehabilitación de los pacientes que egresan de esta institución mediante la utilización del programa de mayor actualización en nuestro país.

El programa de ejercicios físicos que se aplica actualmente en nuestro país contiene una serie de ejercicios fortalecedores para el tren superior pero estos no son aplicados en muchas instituciones debido al temor de su uso y posibles complicaciones en pacientes que sufren de un IMA ya que no se cuenta con ningún instrumento que permita monitorizar la función cardíaca de forma segura en ellas, haciéndose necesario la búsqueda de dicho recurso, siendo esta la **Situación Problemática** de nuestra investigación.

Problema Científico

¿Cómo contribuir a un mejor control médico de la función cardíaca durante la realización de ejercicios del tren superior en pacientes con IMA en el CAFS de la UCCFD “Manuel Fajardo”?

Hipótesis

Mediante el uso del monitoreo electrocardiográfico (HOLTER) se logra un control médico más eficaz para garantizar la seguridad de los pacientes durante su rehabilitación CV.

Objetivo General

Proponer un instrumento para lograr un mejor control de los pacientes con IMA que se encuentran rehabilitándose en el CAFS de la UCCFD con ejercicios para el tren superior.

Preguntas Científicas

- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el control médico en el proceso de rehabilitación cardíaca?
- ¿Cuál es la situación que presenta la evaluación de los ejercicios de miembros superiores en la rehabilitación cardíaca de los sujetos que asisten al CAFS de la UCCFD “Manuel Fajardo”
- ¿Cómo evaluar la función cardíaca de forma más segura durante las sesiones de ejercicios fortalecedores del tren superior en los sujetos que asisten al CAFS de la UCCFD “Manuel Fajardo”

Tareas

- Estudio de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el control médico en el proceso de rehabilitación cardíaca.
- Diagnóstico de la situación que presenta la evaluación de los ejercicios de miembros superiores en la rehabilitación cardíaca de los sujetos que asisten al CAFS de la UCCFD “Manuel Fajardo”
- Monitoreo continuo del trazado eléctrico de los pacientes durante las sesiones de ejercicios con pesos para el fortalecimiento del tren superior.
- Evaluación de los cambios que puedan aparecer en el registro del HOLTER como riesgo de la actividad física.

Metodología

Se realizó un estudio prospectivo de corte transversal, con un diseño experimental que consistió en la colocación de un HOLTER para monitorizar la presencia o no de isquemia miocárdica en aquellos pacientes a quienes se les incorporó el esquema de ejercicios con pesas para el tren superior presente en el Programa Nacional de RCV.

Se seleccionaron a 10 pacientes que fueron egresados de la Sala de Coronarios del Hospital C. Q. Docente “Joaquín Albarrán” con el diagnóstico de IMA de cara inferior, que no tuvieron complicaciones y que además fueron trombolizados. Todos los casos fueron hombres y se estratificaron como Bajo Riesgo.

Procedimientos

Se les realizó una Ergometría Precoz a todos los pacientes para evaluar previamente los cambios eléctricos durante los ejercicios, además de obtenerse el pulso de entrenamiento y la Carga Máxima alcanzada por el paciente.

Después de una semana de RCV con ejercicios para el tren inferior se les colocó el HOLTER y se le realizaron los tests de Repetición Máxima y Fuerza Máxima propuestos en el trabajo de Maylene y colaboradores; este monitoreo se mantuvo durante toda la sesión de entrenamiento y posteriormente los datos obtenidos por el registrador fueron analizados para evaluar la presencia o no de isquemia miocárdica, arritmias o trastornos de la conducción como indicador de riesgos.

Debido a que este estudio recoge minuciosamente el horario de todo el trazado, nos permite discernir meticulosamente los cambios eléctricos posibles y qué ejercicio se realizó en ese preciso momento.

Todas estas variables se recogieron en una base de datos y se analizaron con el paquete estadístico SSPS (Versión 11.5.1)

Propuesta de Instrumento para el Control Médico.

En los centros especializados de RCV que emplean ejercicios de para fortalecer el tren superior se utiliza el monitoreo eléctrico del corazón por medio de equipos inalámbricos a distancia, método conocido como “telemetría” pero requiere de un equipamiento caro, de difícil adquisición; sin embargo, en nuestro Servicio contamos con un equipo que nos permite realizar un monitoreo continuo de los cambios en el trazado eléctrico que puedan aparecer durante los ejercicios de los pacientes en RCV.

Este instrumento conocido popularmente como HOLTER consta de un grabador que se coloca por medio de electrodos en el pecho del paciente permitiendo obtener 2 registros eléctricos durante un período de 24 horas de forma continua. Posteriormente, esta grabación se analiza en una computadora que tiene un programa diseñado por el ICID llamado EXCORDE

Criterios electrocardiográficos de isquemia miocárdica

El electrocardiograma (ECG) es el registro en un papel de la actividad eléctrica del corazón y consta de varias ondas y segmentos; los más importantes son:

Onda P: Se corresponde con la contracción auricular.

Complejo QRS: Es la estimulación eléctrica (despolarización) de los ventrículos.

Onda T: Corresponde a la repolarización ventricular.

Segmento PR: Tiempo de conducción del estímulo desde las aurículas hasta el nódulo auriculoventricular (AV).

Segmento ST: Se corresponde con el tiempo de la sístole ventricular.

Este último es el más importante pues se consideran positivos aquellos estudios que muestren respuestas electrocardiográficas, durante o después del ejercicio, que se manifiesten por infradesnivel del segmento ST (descendente, horizontal o ascendente lento) de 1 mm o más a los 0,08 s del punto J, por lo menos en tres latidos consecutivos. Si en el trazo basal se observan desplazamiento del segmento ST, se debe considerar como respuesta positiva a la variación del mismo de 2 mm o más a partir del desplazamiento inicial con el objetivo de aumentar la especificidad del estudio.

Debe tenerse en cuenta también el supradesnivel del segmento ST con igual criterio de voltaje y duración al antes expuesto, así como el aumento de voltaje de la onda R y disminución de la onda Q inmediatamente antes y después del ejercicio, aunque estas variaciones pueden estar influidas, además. Por trastornos de la contractilidad del ventrículo izquierdo.

Los métodos y técnicas de investigación utilizados en el trabajo son los siguientes: del nivel teórico, el **histórico- lógico** y el **análisis de documentos**, los mismos permitieron fundamentar teóricamente los resultados expuestos en la tesis; del nivel empírico, se utilizaron el **experimento** y **medición**, y como técnica, la **encuesta**. Además se utilizó el método **estadístico** para verificar estadísticamente los efectos del programa propuesto sobre los pacientes estudiados.

Método estadístico: Se utilizará el paquete estadístico SPSS (versión 11.5.1) para procesar la información recogida de las pruebas y encuestas realizadas a los pacientes.

Descripción de los ejercicios para el tren superior.

Los ejercicios con pesos se realizaron de 2–3 veces a la semana, con una intensidad de 30-60 % de la fuerza máxima, el tiempo de trabajo de la sesión fue corto, de 10–20 minutos, el procedimiento organizativo que se utilizó fue el circuito, ya que influye en el organismo de los pacientes, no solo mejorando la fuerza muscular, sino que aumenta la capacidad funcional. Las rotaciones fueron de 4-6 estaciones o ejercicios que aparecen descritos más adelante, también se puede incluir dos ejercicios sin implementos; se realizaron entre 2 y 4 series o tandas de 10 a 20 repeticiones cada una, los tiempos de recuperación entre estaciones 30–45 segundos y entre series de 60–90 segundos y para el aumento de la carga, recomendamos comenzar incrementando el número de repeticiones, las tandas y, por último el porcentaje de peso, cuando se realiza el aumento de este último componente de la carga física, se debe disminuir los dos

anteriores. Lo explicado anteriormente debe ser de acuerdo con la evolución individual de cada paciente. (Ver figura).

A continuación describimos los diferentes ejercicios que conforman la batería de ejercicios con pesos.

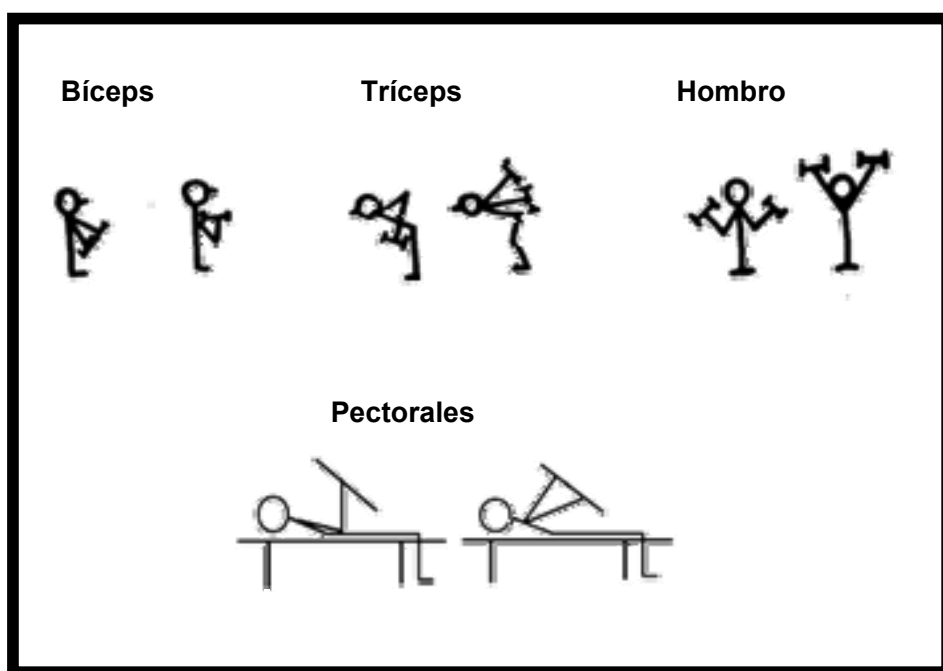


Figura.3 Batería de ejercicios con pesos.

Resultados

Los controles de los ejercicios físicos para los pacientes con CI, deben realizarse antes, durante y al finalizar cada sesión de entrenamiento, los signos vitales que más se deben controlar por su importancia son la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Estos dos indicadores son importantes y útiles en el control de los programas de ejercicios físicos en pacientes con CI,

debido a la rápida respuesta cardíaca que nos brinda, permitiendo tomar decisiones de manera fácil y rápidamente, con lo indicado a cada paciente durante el entrenamiento físico.

Recomendamos que estos controles se realicen de la siguiente forma:

Toma de frecuencia cardíaca y presión arterial, antes de comenzar la sesión de ejercicios.

- Toma de frecuencia cardíaca durante y al finalizar cada uno de los ejercicios aeróbicos.
- Toma de frecuencia cardíaca y presión arterial al finalizar los ejercicios fortalecedores con peso.
- Toma de frecuencia cardíaca al concluir la parte final de la clase y de presión arterial si fuese necesario.

Los resultados de la medición de los signos vitales, los tiempos y repeticiones, así como los datos generales que se les recogen a los pacientes cuando ingresan al centro de rehabilitación, son registrados en unas tarjetas o fichas que son como la historia clínica del paciente en el gimnasio.

En la tabla I se muestran los indicadores cualitativos entre los que se encuentran las alteraciones isquémicas del segmento ST, donde vemos que en la prueba ergométrica 6 pacientes que representan el 60% de la muestra presentaron alteraciones no significativas y al realizarse el Holter vemos que no hubo variaciones. De igual forma no hubo presencia de arritmias en ninguno de los 2 estudios. Estos resultados pueden estar dados por una mejor eficiencia por parte del músculo cardíaco debido a un consumo miocárdico de oxígeno menor,

Tabla I. Indicadores cualitativos.

INDICADORES	ERGOMETRIA	HOLTER		
	X	%	X	%
ALT. SEGMENTO ST.	6	60	0	0
ARRITMIA	0	0	0	0

Braunwald y otros autores plantean que con el entrenamiento físico se ha demostrado una disminución de las anomalías del segmento ST inducidas por el ejercicio, así como elevación del umbral isquémico; se discute si éstas mejoras se deben a efectos primarios sobre el trabajo miocárdico como mejoría del riego coronario, de la extracción de oxígeno y su utilización por el miocardio y/o desarrollo de la circulación colateral, o por la eficiencia músculo esquelética.

En la tabla II se muestra el número de pacientes y porcentajes reincorporados a su trabajo por meses, donde se puede observar que entre 2 y 3 meses se logra el mayor número de reincorporación de individuos a su trabajo con un 70 %. Este resultado de reincorporación temprana coincide con los trabajos de Góngora Zayas y Barrientos Danger, en los cuales la reincorporación laboral estuvo entre los tres y tres meses y medio respectivamente, luego de haber sufrido el accidente cardíaco.

Tabla II. Reincorporación laboral por meses.

MESES	PACIENTES	PORCIENTOS
2	3	30
3	4	40
4	1	10
Jubilados	2	20

Se debe mencionar como dato adicional, que pudo haber influido en la temprana reincorporación laboral que tuvieron los pacientes, que de aquellos que se incorporaron a su trabajo durante el tiempo que duró la investigación el 70% (7 pacientes), tenían un trabajo sedentario, mientras que el 20% (2 pacientes) tenían un trabajo activo. Como es conocido, las personas que sufren un accidente cardíaco y que tienen un trabajo de menor exigencia física se incorporan a su trabajo con mayor frecuencia y en menor tiempo.

Conclusiones

1. En nuestro país se ha incluido desde hace varios años los ejercicios para el tren superior en la rehabilitación cardíaca pero hasta el momento no se ha podido establecer su práctica en el CAFS de la UCCFD debido a la ausencia de monitoreo electrocardiográfico.
2. El uso del HOLTER para el control médico en el inicio de las sesiones de ejercicios para el tren superior permite de forma segura la incorporación de esta terapia.
3. A pesar del control electrocardiográfico con este instrumento, se hace necesario buscar una forma de monitoreo instantáneo de forma tal que se puedan observar las posibles alteraciones en el trazado del ECG durante la realización de los ejercicios.

PROPUESTA DE UN PROGRAMA PARA LA REHABILITACIÓN DE PACIENTES HIPERTENSOS EN EL CENTRO HOSPITALARIO Y UNIVERSITARIO DE BRAZZAVILLE EN LA REPÚBLICA DEL CONGO

Autores: Fall Meddy Bipfouma Khuniengson

Dra.C Edita Madelín Aguilar Rodríguez

Institución: UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE. "MANUEL FAJARDO"

País: República del Congo

Resumen

La actual facilidad de comunicaciones permite conocer la situación de las enfermedades cardiovasculares en el mundo entero y prever las tendencias que modificarán su frecuencia y sus características en el futuro. Los ataques al corazón y los accidentes vasculares cerebrales (AVC) suelen ser fenómenos agudos que se deben sobre todo a obstrucciones que impiden que la sangre fluya hacia el corazón o el cerebro. La causa más frecuente es la formación de depósitos de grasa en las paredes de los vasos sanguíneos que irrigan el corazón o el cerebro. Los AVC también pueden deberse a hemorragias de los vasos cerebrales o coágulos de sangre. La Cultura Física Terapéutica tiene gran importancia no solo para el mejoramiento de la salud humana, sino también para la prevención y rehabilitación del individuo. Es vital comenzar a practicar ejercicios en edades tempranas para que nuestro organismo se adapte a los cambios funcionales propios del cuerpo humano a través del deporte y la cultura física haciéndose evidente que cuando esta práctica sistemática no se cumple, se une a otros factores de riesgo cardiovascular, que aumentan las probabilidades de padecer una enfermedad de este tipo. En el Centro hospitalario y universitario de BRAZZAVILLE se realiza un diagnóstico para determinar la situación actual de los pacientes hipertensos del Centro en cuanto a los hábitos alimentarios, antecedentes familiares y hábitos tóxicos ya que muchos de estos pacientes nunca han realizado actividad física con anterioridad para mejorar su salud. Por lo tanto, es objetivo de nuestra investigación diseñar un programa de ejercicios físicos terapéuticos para contribuir a la rehabilitación de estos pacientes hipertensos. Se utilizaron en la investigación diferentes métodos teóricos y empíricos.

Introducción

Aspectos Generales de las Enfermedades Cardiovasculares

En la actualidad y como consecuencia de los años posteriores se han detectado un sinnúmero de enfermedades de todo tipo, algunas incluso tienen un carácter histórico, porque marcaron una etapa determinada como por ejemplo la peste y la lepra que surgieron en la Edad Media, y muchas otras de tipo infectocontagiosas que con el tiempo se fueron investigando con el apareamiento de la Bacteriología en los años 1630, con el pasar de los años podemos mencionar el Cáncer, el SIDA, etc., pero las enfermedades que tienen que ver con el sistema cardiovascular se han convertido en un tema muy sugerente, porque muchas son las causas que pueden generarlas, y además están provocando una gran cantidad de mortalidad.

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la principal causa de muerte en todo el mundo. Cada año mueren más personas por ECV que por cualquier otra causa. En 2005 murieron por esta causa 17,5 millones de personas, lo cual representa un 30 % de todas las muertes registradas en el mundo; 7,6 millones de esas muertes se debieron a la cardiopatía coronaria, y 5,7 millones a los accidentes vasculares cerebrales (AVC). Las muertes por ECV afectan a ambos sexos, y más del 80 % se producen en países de ingresos bajos y medios. Se calcula que en 2015 morirán cerca de 20 millones de personas por ECV, sobre todo por cardiopatías y AVC, y se prevé que sigan siendo la principal causa de muerte.

La hipertensión arterial es una de las más importantes causas de muerte prematura alrededor del mundo. Es un factor de riesgo cardiovascular para accidente cerebro vascular, infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca, insuficiencia renal, aterosclerosis progresiva y demencia. Al mismo tiempo, es muy prevalente, considerándose que afecta a entre el 25 al 30% de la población del planeta y se acepta que los porcentajes de detección y control de las cifras tensionales en los individuos que lo padecen son muy bajos aunque se observa cierta mejoría en las últimas estadísticas de algunos países.

Se asocia a tasas de morbilidad y mortalidad considerablemente elevadas, por lo que se considera uno de los problemas más importantes de salud pública, especialmente en los países desarrollados, afectando a cerca de mil millones de personas a nivel mundial que 691 millones de personas la padecen. De los 15 millones de muertes causadas por enfermedades circulatorias; 7,2 son por enfermedades coronarias del corazón y 4,6 por enfermedades cardiovasculares.

La HTA está presente en la mayoría de ellas, es una enfermedad asintomática y fácil de detectar; sin embargo, cursa con complicaciones graves y letales si no se trata a tiempo. La hipertensión crónica es el factor de riesgo modificable más importante para desarrollar enfermedades cardiovasculares, así como para la enfermedad cerebro vascular y renal.

Situación de las enfermedades cardiovasculares en el mundo

Como expusimos con Arun Chockalingam en el Libro Blanco de la Federación Mundial de Cardiología (Rev. Esp Cardiol 2004; 57(6):487-94) el modelo de transición epidemiológica propuesto por Omran (tabla 1) nos ayuda a comprender la situación de las enfermedades cardiovasculares en diferentes países del mundo. En la primera fase de la transición epidemiológica, las enfermedades cardiovasculares eran infecciosas o estaban relacionadas con defectos de la nutrición.

La cardiopatía reumática todavía continúa siendo la cardiopatía con mayores repercusiones en la mortalidad y morbilidad en muchos países de Asia y América Latina, mientras que las miocardiopatías atribuidas a defectos nutritivos fueron descritas antes de los años setenta en el África occidental subsahariana, en particular en los adultos jóvenes.

La denominada segunda fase de la transición epidemiológica se ha observado en la mayor parte de los países del mundo a partir de su incorporación al proceso de desarrollo socioeconómico. Los cambios ligados al uso de la sal en los alimentos, incluido su papel clave en la conservación de los alimentos antes de la popularización del refrigerador, explican la aparición de la hipertensión en un porcentaje creciente de adultos.

Las tres consecuencias de la hipertensión (insuficiencia cardíaca, insuficiencia renal y accidentes cerebrovasculares), se convirtieron en causas frecuentes de mortalidad en el mundo desarrollado y siguen siéndolo en muchos países en vías de desarrollo. Los accidentes cerebrovasculares son todavía la primera causa de mortalidad cardiovascular e invalidez de la población adulta en China, así como en otros países del sureste de Asia y en el África subsahariana.

El control de la hipertensión sistólica aislada en edades avanzadas ha reducido la mortalidad por accidentes cerebrovasculares y otras complicaciones cardiovasculares, tanto en el mundo desarrollado como en China. La tercera fase de la transición epidemiológica está ligada a cambios más avanzados del desarrollo

socioeconómico. La dieta rica en grasa de origen animal y el hábito de fumar cigarrillos, junto a cambios en los hábitos sociales, como la reducción de la actividad física y la difusión del estrés, aumentan la prevalencia de los principales factores de riesgo que conducen a la aparición de la enfermedad coronaria.

Cada país está en una fase determinada en relación con la epidemia coronaria, y la hipótesis lipidiconutritiva de la aterosclerosis y sus complicaciones clínicas mantiene su fuerza a pesar de la permanente controversia, alimentada por la atención dedicada al papel de las otras causas, la imposibilidad de reproducir experimentalmente la enfermedad en humanos y el peso del *lobby* de la industria láctea.

En las últimas décadas, la mortalidad por enfermedad coronaria, partiendo de cifras absolutas diferentes, ha descendido en los países desarrollados y ha empezado a crecer en los países de las economías de transición del centro y este de Europa, así como en numerosos países en vías de desarrollo.

Japón es un país desarrollado que se cree que permanece en la fase 2, no por razones genéticas, ya que los japoneses alcanzan el modelo de la tercera fase cuando emigran a países en la tercera fase. En los últimos años se ha observado en Japón una importante reducción de los accidentes cerebrovasculares sin cambios en la baja frecuencia de la mortalidad por cardiopatía coronaria.

En la cuarta fase de la transición epidemiológica, la reducción de la prevalencia de los principales factores de riesgo en la población retarda la aparición de las enfermedades degenerativas, y el aumento del promedio de vida se acompaña de la aparición de una población nueva que presentará los problemas cardiovasculares a una edad más avanzada; asimismo, aumentará la prevalencia de sobrepeso y diabetes, que en Estados Unidos se han convertido en los problemas principales de salud de la presente década. Murray y López han calculado los posibles cambios para el año 2020.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), hipertensión arterial significa presión arterial alta, que en los adultos es definida como una presión sistólica superior a 160 mmHg y una presión diastólica superior a 95 mmHg. Desde el punto de vista médico, la hipertensión es una condición en la cual la presión arterial se encuentra crónicamente muy por encima de los niveles deseables o saludables para una persona de una edad y talla determinadas.

La presión arterial depende de la edad, de ahí que en los niños y adolescente sea mucho más baja que en los adultos. Clínicamente, la hipertensión en estos grupos es definida como la presión sanguínea con valores superiores a los correspondientes al 90-95% de los jóvenes.

La hipertensión arterial actúa como un factor de riesgo independiente y con una relación causa-efecto con las enfermedades cardíacas y accidentes vasculares encefálicos. Los Drs. ya mencionados asocian los niveles elevados de tensión arterial con numerosos factores hereditarios y ambientales. Se debe tener en cuenta la clasificación causal de la hipertensión arterial. De 90 a 95 % de los hipertensos están en la categoría de hipertensión arterial primaria, idiopática o esencial; en ellos no se reconoce una condición o afección como causa de la HTA. En el resto, de 5 a 10 %, donde se puede determinar la causa de la hipertensión, algunas curables, se corresponde con la hipertensión secundaria.

Desde la creación de los programas de rehabilitación cardíaca en Estados Unidos, en la década de los 50, el ejercicio físico fue la primera y única actividad que se realizaba dentro de estos programas. No fue hasta la década del 60 que se incorporó otras actividades (psicológicas y sociales), de modo que la oficina europea de la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió el concepto de rehabilitación como: " Un conjunto de actividades requeridas para garantizarles a los pacientes las mejores condiciones posibles desde los puntos de vista físico, mental y social, de manera que puedan, por sus propios esfuerzos, retornar a la vida en la comunidad lo más normalmente posible".³ Posteriormente se conformó el concepto de rehabilitación cardíaca integral, el cual comenzó a utilizarse en el VIII Congreso Mundial de Cardiología, celebrado en Tokio en 1978. En 1981, en el II Congreso Mundial de Rehabilitación Cardíaca en Jerusalén se consolidó este concepto,⁵ que está compuesto por los siguientes aspectos:

1. Entrenamiento físico.
2. Control de factores de riesgo coronario.
3. Terapia psicológica.
4. Tratamiento medicamentoso.
5. Terapia ocupacional-vocacional y orientación social.
6. Tratamiento dietético.

El ejercicio físico mantiene un papel protagónico por su interacción con las demás actividades, sus efectos positivos para los pacientes y su fácil aplicación, además no se necesita de grandes recursos para su puesta en práctica. Los programas de ejercicios físicos contribuyen a mejorar las funciones del sistema cardiovascular, musculoesquelético y pulmonar. No obstante, las acciones sobre el organismo son más amplias, bien por el efecto propio del ejercicio o a través de las modificaciones de los factores de riesgo cardiovasculares inducidas por el entrenamiento.

Los especialistas en ejercicio físico se deben encargar de informarle al paciente, cuando llega al gimnasio, los aspectos relacionados con su enfermedad, en qué consiste y qué es lo que puede ser, desde el punto de vista físico, perjudicial para su vida. Este profesional tiene la responsabilidad de diseñar los programas de ejercicios físicos apropiados, personalizados y adaptados a los principios básicos de la rehabilitación cardíaca³⁹ (individualización, intensidad, duración, frecuencia y tipos de ejercicios), además de que debe supervisar dichos programas continuamente, para que el paciente realice correctamente los ejercicios y así evitar la aparición de cualquier síntoma de alarma.

Es importante que el especialista en ejercicio físico conozca y domine la realización de mediciones antropométricas y los diferentes índices de masa corporal, cinturacadera, etc., Otra de las funciones de la sección de ejercicio físico es darle apoyo emocional a los pacientes y familiares, independientemente de que en los programas de rehabilitación cardíaca existen psicólogos especializados. Esto es posible ya que el personal profesional de esta área tiene interrelación directa y a diario con los pacientes y familiares, y constantemente les deben aconsejar y explicar las especificidades vinculadas con la enfermedad y el proceso de rehabilitación, así como atender sus dudas e inquietudes para poder determinar el peso ideal de los pacientes.

Durante las clases de cultura física terapéutica y en particular en los casos de afecciones del sistema cardiovascular se forma un nuevo estereotipo dinámico que elimina o debilita de manera creativa el estereotipo patológico, los ejercicios físicos ejercen una acción terapéutica y profiláctica en las afecciones del sistema cardiovascular, pues mejora la contracción del miocardio, normaliza el tono vascular, perfeccionan la regulación y también contribuyen a la utilización de los factores auxiliares de compensación y factores auxiliares de la circulación sanguínea. 1

La influencia fisiológica de los ejercicios es general en todo el organismo, existen cambios funcionales que intervienen de forma positiva en ellos; Por ejemplo:

En los Pulmones se mejora el intercambio gaseoso (disminuyendo el espacio muerto, tráquea, bronquios, alvéolos que no funcionan) poniéndolos a funcionar. Aumenta también la capacidad vital y disminuye el volumen residual.

En los músculos mejora el tono, aumenta su masa, mejora la revascularización, la capacidad física permitiendo soportar mayor grado de fatiga y disminuyendo el tiempo de recuperación con mayores cargas físicas.

A nivel cardiovascular disminuye la frecuencia cardíaca, aumenta el volumen sistólico, el volumen gasto cardíaco, el volumen sanguíneo; así como la hemoglobina y hematíes, por tanto aumentan las posibilidades de transporte de oxígeno. Elimina depósitos de grasa, el lactato aumenta menos, estabiliza la tensión arterial sistólica y diastólica, disminuye el volumen de oxígeno del miocardio y disminuye la resistencia periférica total.

Las ECV son la principal causa de muerte en todo el mundo. Cada año mueren más personas por ECV que por cualquier otra causa. Se calcula que en 2004 murieron por esta causa 17,3 millones de personas, lo cual representa un 30% de todas las muertes registradas en el mundo; 7,3 millones de esas muertes se debieron a la cardiopatía coronaria, y 6,2 millones a los AVC. Las muertes por ECV afectan por igual a ambos sexos, y más del 80% se producen en países de ingresos bajos y medios. Se calcula que en 2030 morirán cerca de 23,6 millones de personas por ECV, sobre todo por cardiopatías y AVC, y se prevé que sigan siendo la principal causa de muerte.

La hipertensión arterial es la elevación de la presión arterial sistólica y/o diastólica que con toda probabilidad representa la enfermedad crónica más frecuente de las muchas que azotan a la humanidad. Su importancia reside en el hecho de que cuanto mayor sean las cifras, tanto de presión diastólica como sistólica, más elevadas son la morbilidad y mortalidad y esto es así en todas las poblaciones estudiadas, en todos los grupos de edad y en ambos sexos, los dos factores de riesgo cardiovascular bien establecidos desde el inicio de la transición epidemiológica son la hipertensión arterial y la diabetes.

El aumento del promedio de vida en los países en vías de desarrollo y el consiguiente incremento de la población adulta explican el crecimiento en estos

países del número de casos que padecen las complicaciones cardiovasculares de la hipertensión y la diabetes. Cuando un determinado país todavía no ha entrado en la fase de progreso socioeconómico que comporta la implantación de los estilos de vida que favorecen los otros factores de riesgo, la detección y el control de la hipertensión y la diabetes serán los principales objetivos de la lucha contra las enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

Más de 80% de las defunciones causadas por las ECV en el mundo se producen en los países de ingresos bajos y medianos. Los habitantes de dichos países están más expuestos a los factores de riesgo que desembocan en las ECV y otras enfermedades no transmisibles y carecen de acceso a los métodos preventivos que se aplican en los países de ingresos altos. Los habitantes de los países de ingresos bajos y medianos aquejados de ECV y otras enfermedades no transmisibles tienen un menor acceso a servicios de asistencia sanitaria eficientes y equitativos que respondan a sus necesidades (en particular, los servicios de detección temprana). Como consecuencia, muchos habitantes de dichos países mueren más jóvenes, de ordinario en la edad más productiva, a causa de las ECV y otras enfermedades no transmisibles.

Es por esto que comienza a jugar un papel muy importante la Cultura Física Terapéutica, que consiste en la aplicación de ejercicios con objetivos profilácticos y medicinales para lograr un rápido y completo restablecimiento de la salud, de la capacidad de trabajo y la prevención de las consecuencias de los procesos patológicos.

Hoy la Cultura Física Terapéutica es parte obligatoria del tratamiento médico en todas las instituciones profilácticas curativas (ej.: En la Diabetes, Asma Bronquial, Infarto, Hipertensión y Deformidades del Aparato Locomotor entre otras.) Sin dudas el desarrollo de la Cultura Física Terapéutica en Cuba favorece el fortalecimiento de la dirección profiláctica de la medicina. Con el avance en los campos de las Ciencias de la Cultura Física junto a las Ciencias Médicas, se conoce ampliamente los efectos beneficiosos de los ejercicios físicos bien planificados y sistemáticamente realizados para el bienestar físico y mental, el mejoramiento de la salud, así como modificaciones de estilos de vida no saludables mediante acciones educativas en pacientes con Hipertensión arterial.

Generalmente, la población del Congo se basa en los tratamientos farmacológicos para aliviar muchas de estas enfermedades, lo que resulta muy costoso para su

economía y la del país, pero ante el desconocimiento generalizado y la falta de orientación especializada, continúan no aceptando los tratamientos no farmacológicos que se basan principalmente en los ejercicios físicos y las modificaciones del estilos de vida a partir de las acciones educativas.

El objetivo de esta investigación fue diseñar un Programa de ejercicios físicos que contribuya a la rehabilitación de pacientes Hipertensos del centro hospitalario y universitario de Brazzaville.

Material y Métodos

La localidad elegida fue la ciudad de Brazzaville, especialmente el Centro Hospitalario y Universitario de Brazzaville, pues su infraestructura es la más adecuada para la realización de un programa de rehabilitación para Hipertensos y, por tanto, resulta distintiva a los efectos de la investigación.

La metodología utilizada para el diagnóstico consistió en la aplicación de una encuesta a 112 pacientes hipertensos de ambos sexos que pertenecen todos al Centro Hospitalario y Universitario de Brazzaville, República del Congo.

Además se les aplicará una entrevista a los directivos del centro hospitalario, a los médicos especializados con los hipertensos, los técnicos y los cardiólogos con más de 5 años de experiencia que pertenecen en el departamento de cardiología del Centro Hospitalario.

A lo largo de esta investigación, se utilizaron diversos métodos científicos que permitieron enriquecer el trabajo. En el marco teórico, se utilizaron: histórico lógico, análisis-síntesis, inducción deducción. Para el diagnóstico se utilizaron los empíricos: encuesta, entrevista, consulta a especialistas y criterios de expertos. Para el procesamiento estadístico, se utilizaron: la estadística básica y descriptiva, empleando frecuencias y porcentajes para la investigación.

Resultados Esperados

Al concluir la investigación pretendemos poner a disposición de los especialistas que laboran en el hospital y Centro Universitario de BRAZZAVILLE en la República del Congo, un programa elaborado sobre bases científicas para la rehabilitación de pacientes hipertensos que allí asisten, contribuyendo a la reducción de los medicamentos que son consumidos por dichos pacientes e incrementando la calidad de vida de los mismos.

Bibliografía

1. Cuba. INDER. Departamento de Educación Física colectivo de autores. Los ejercicios físicos con fines terapéuticos. La Habana: INDER; 1988.
2. Mazorra R. Actividad física y salud. La Habana: Científico-técnica; 1988.
3. Colectivo de autores. Cultura física y salud. Ed. provinsional. La Habana: Instituto del Libro; 1989.
4. Instituto de Cardiología y Cirugía Cardiovascular Papel del especialista en ejercicio físico en el programa de rehabilitación cardíaca Lic. *Reinol Hernández González*. Ciudad de La Habana, Cuba
5. OMS. Enfermedades cardiovasculares.mht (mediainquiries@who.int)
6. PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA REHABILITACIÓN DE PACIENTES HIPERTENSOS. DrC. Reinol Hernández González, Lic. Kiluange de Melo Araújo, Dr. Servando Agramonte Pereira, MsC. Edita Aguilar Rodriquez, MsC. Jorge L. Gutierrez Ferro, Lic. Hidelisa Carrillo Ceballos, Lic. Maricel Lorenzo León.
7. Control y prevención de las enfermedades cardiovasculares en el mundo, Ignacio Balaguer Vintró Cardiólogo Senior del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau. Barcelona. España. Rev Esp Cardiol 2004;57(6):487-94
8. FACULTAD DE CULTURA FÍSICA NANCY URANGA ROMAGOZA PINAR DEL RÍO. Propuesta de un Conjunto de ejercicios para controlar los niveles de tensión arterial en los pacientes de 36-56 años de edad hipertensos del Consultorio #18 del Consejo Popular "Carlos Manuel de Céspedes del Municipio de Pinar Del Río. AUTORES: Antonio de Jesús Valdés Valdés Yaima Rodríguez Castillo SINTESIS CURRICULAR Antonio de Jesús Valdés Valdés, Pinar del Río (1983) Adiestrado de la Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza"

PROPUESTA DE UNA BATERÍA DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA EL TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES EN PACIENTES ENTRE 35-55 AÑOS DE LA CLÍNICA LA ASUNCIÓN EN BARRANQUILLA, ATLÁNTICO, COLOMBIA.

Autores: Lic. Leonor Mariana Duque Fernández.
E-Mail leonormariana6@gmail.com
Dra. C. Edita Madelin Aguilar Rodríguez.
E-Mail emar@inder.cu
Dr. C. Hermenegildo Pila Hernández.
E-Mail drpila@inder.cu
MsC. Ernesto Ángel Cossio García.
MsC. Mayda García Rubio.

Institución: UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE
“MANUEL FAJARDO”

País: Colombia.

Resumen.

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son las que mayormente afectan a la humanidad. El ejercicio físico es un pilar importante para mejorar la salud desde todos los puntos de vista, sin embargo, no se aprovechan las posibilidades de bienestar físico, social, etc., que puede aportar su práctica. La prevalencia en Colombia de ECV es de 28.6% y se le atribuye al tratamiento farmacológico todas las bondades de minimizar daños y alejar episodios de crisis no constituyendo los pacientes con ECV de la Clínica La Asunción una excepción, puesto que no emplean un plan de ejercicio físico como complemento al tratamiento farmacológico para mejorar los niveles de salud de los pacientes. Este trabajo tiene como objetivo *Diseñar una batería de ejercicios físicos terapéuticos para la rehabilitación de pacientes con enfermedades cardiovasculares entre 35-55 años de edad de la Clínica La Asunción en Barranquilla, Atlántico, Colombia*, teniendo en cuenta las enfermedades asociadas y características individuales de cada paciente, resaltando que se cuenta con su voluntad y dedicación para la práctica de los mismos. En él se proponen diferentes tipos de ejercicios concebidos en dos fases, una de integración y otra de mantenimiento. Los fundamentos teórico-metodológicos muestran que es una enfermedad producida por la consecuencia de diversos factores asociados a los hábitos de vida inadecuados, entre los que se encuentra el sedentarismo, por lo que la práctica de ejercicios físicos es altamente recomendable. Para realizar esta investigación se utilizaron métodos teóricos, empíricos y estadístico-matemáticos. Los resultados indican que los pacientes sólo utilizan el tratamiento farmacológico, que no poseen un nivel de conocimiento elevado sobre esta patología, ni de los beneficios que les puede aportar la realización de los ejercicios físicos. La batería de ejercicios físicos diseñados posee requisitos teóricos y

metodológicos basados en las características de las ECV que pueden ser aplicados y validados en esta comunidad.

Los **MÉTODOS TEÓRICOS** que se utilizaron para el estudio de los antecedentes teóricos-metodológicos durante la investigación son:

1. *Histórico-lógico*: Permitió estudiar las tendencias en el desarrollo y la evolución de las enfermedades cardiovasculares, el uso de los ejercicios físicos como herramienta para la rehabilitación de pacientes con afecciones cardiovasculares.
2. *Análisis-síntesis*: Se utilizó durante todo el proceso de la investigación, para profundizar la fundamentación teórica del problema y el estudio sobre los antecedentes de los programas de rehabilitación cardiovascular a nivel internacional.
3. *Inductivo-Deductivo*: Este método posibilitó la interpretación de los fundamentos teóricos del problema, el diagnóstico declarado y el desarrollo de la investigación de lo particular a lo general y viceversa.

Los **MÉTODOS EMPÍRICOS** que se utilizaron para obtener la información son:

1. *La encuesta*: Se aplicó a los pacientes con enfermedades cardiovasculares de la Clínica La Asunción a través un cuestionario con vista a conocer sus opiniones acerca del conocimiento de sus enfermedades, estilo de vida, enfermedades asociadas, atención médica que reciben y la importancia que conciben al ejercicio físico en su tratamiento.
2. *La entrevista*: Se aplicó mediante un cuestionario abierto a 4 cardiólogos, 2 profesionales en cultura física y 2 enfermeras, todos con más de 12 años de experiencia laboral, con el propósito de buscar información sobre la situación actual relacionada con el tratamiento de los pacientes con enfermedades cardiovasculares; así como sus criterios personales sobre la necesidad de elaborar una estrategia y la disponibilidad de una infraestructura para su posible aplicación.
3. *La revisión de documentos*: Se utilizará en el diagnóstico de las enfermedades asociadas en la muestra estudiada mediante la revisión de sus historias clínicas, además se analizarán con profundidad los programas existentes para el tratamiento del infarto agudo de miocardio y la hipertensión arterial, su comportamiento en la Clínica Bautista de Barranquilla y los diferentes criterios de adaptación de la actividad física para los pacientes con enfermedades cardiovasculares.

Los ***métodos y técnicas estadísticas*** que se aplicarán para procesar la información obtenida son:

- ✓ *Estadística descriptiva: (Análisis porcentual)*: Se utilizó para procesar los datos emanados de los instrumentos empíricos a través tablas y gráficos.

Resultados de las encuestas realizadas a los pacientes.

Es necesario recordar que se aplicaron 25 encuestas a pacientes con enfermedades cardiovasculares de la Clínica La Asunción en Barranquilla, Atlántico, Colombia, a continuación se presentan los resultados obtenidos mediante la aplicación de los instrumentos de investigación.

Tabla I: Caracterización epidemiológica según el diagnóstico.

Diagnóstico	Cantidad	Resultado
Hipertensión Arterial	15	60%
Infarto Agudo de Miocardio	10	40%
Total	25	100%

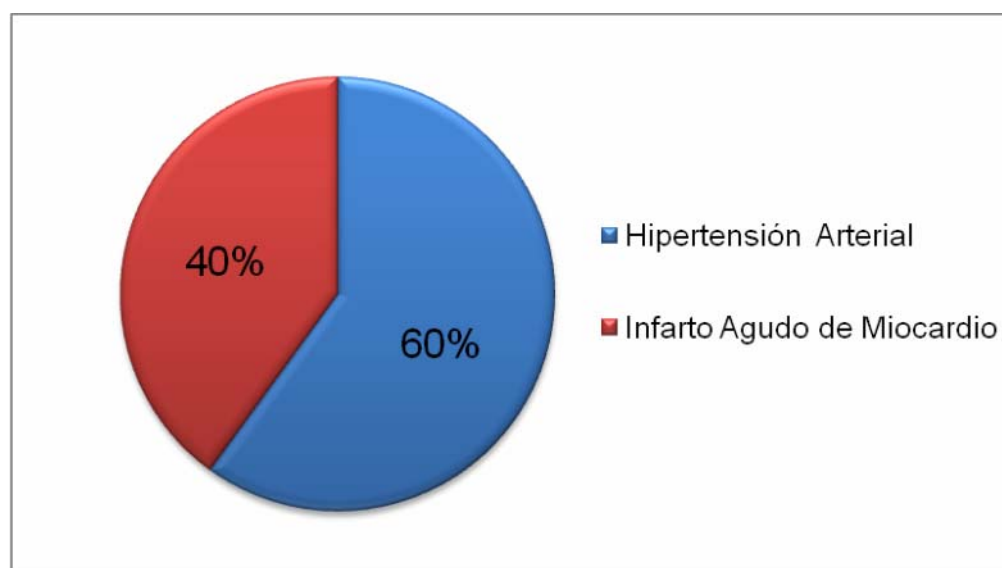


Figura 1. Diagnóstico de los pacientes por enfermedad.

En la tabla I, (Figura 1), se presenta la distribución de la muestra según el tipo de enfermedad, esta caracterización se evidencia tomando como punto de partida que las enfermedades diagnosticadas en la población barranquillera son afecciones cardiovasculares que están repartidas en 15 hipertensos que representan el 60%; y 10 con infarto agudo de miocardio lo que representa un 40%. Por lo expresado anteriormente, resulta necesario tener en cuenta el diagnóstico individual a la hora de planificar y aplicar el programa de rehabilitación.

Tabla II: Caracterización de la muestra según el rango de edad.

Rango de Edades	Cantidad	Porcentaje
35-45 años	10	60%
46-55 años	15	40%
Total	25	100%

En esta tabla (II), se demuestra la relación entre edad y enfermedades cardiovasculares, pues, se puede apreciar que a partir que la población barranquillera crece en edad, aumentan también las enfermedades cardiovasculares, en este estudio, se evidencia que estas enfermedades aumentan con la edad, debido a las manifestaciones consecuentes de los hábitos de vida no saludables, producto del inadecuado estilo de vida; es decir, las personas de edad avanzada en Barranquilla son más propensas a contraer enfermedades coronarias.

Tabla III: Caracterización de la muestra según el sexo.

Diagnóstico	Sexo				Total	
	M	%	F	%	Cantidad	%
Hipertensión Arterial	10	40	5	20	15	60
Infarto Agudo de Miocardio	7	28	3	12	10	40
Total	17	68	8	32	25	100

En esta distribución, se pudo valorar que el sexo más afectado es el masculino que representa un 68%, el sexo femenino es menos propenso de complicaciones cardiovasculares debido el papel que desempeñan las hormonas estrógenos en la protección femenina pero a partir de la menopausia, las mujeres también pierden esta ventaja pues esta protección que tenían antes se debilita más lo que favorece la posibilidad de tener más acumulaciones de grasa en los tejidos y con este efecto existe mayor probabilidad de afecciones cardiovasculares.

Tabla IV: Relación de la presencia de hábitos tóxicos en los pacientes.

Hábitos Tóxicos	Cantidad	Porcentaje
Tabaquismo	5	20
Bebidas Alcohólicas	8	32
Café	12	48
Total	25	100

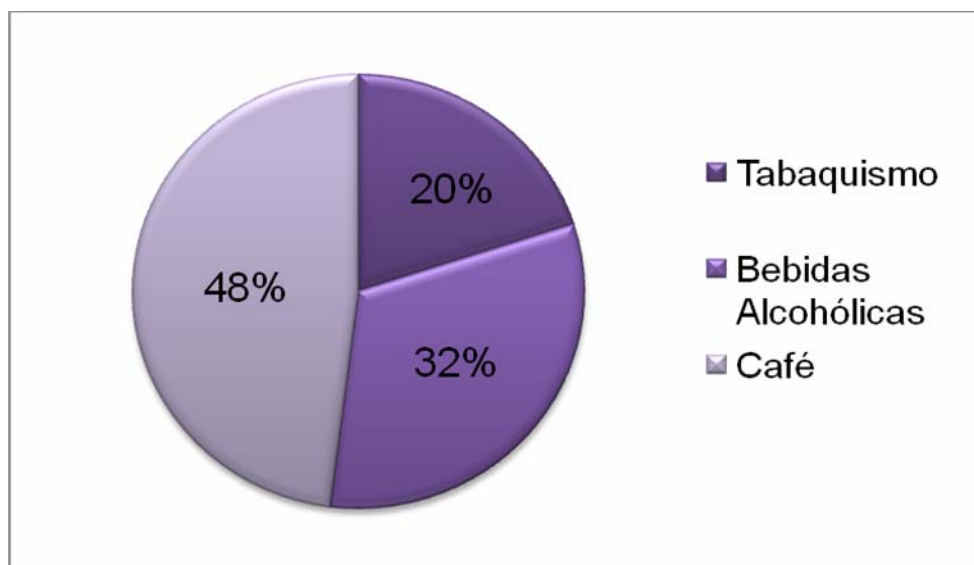


Figura 3. Prevalencia de los hábitos tóxicos en los sujetos estudiados.

En la distribución realizada en la tabla IV (figura 3), se percibe que la mayor parte de la población estudiada (muestra) presentan hábitos tóxicos, la siguiente repartición presenta un 20 % (5 pacientes) consumen un nivel excesivo de tabaco, mientras el consumo del mismo, provoca un ritmo cardíaco acelerado, eleva la presión sanguínea, falta de oxigenación de las células y daños en las paredes de las arterias; 32 % ingiere bebidas alcohólicas (8 pacientes) y un 48 % (12 pacientes) toma café. Esto se refiere que hay un nivel muy bajo sobre el control de los factores de riesgo coronarios.

Tabla V: Control de los hábitos alimentarios.

Hábitos Alimentarios	Cantidad	Porcentaje
Hábitos Inadecuados.	15	60%
Hábitos Adecuados.	10	40%
Total	25	100%

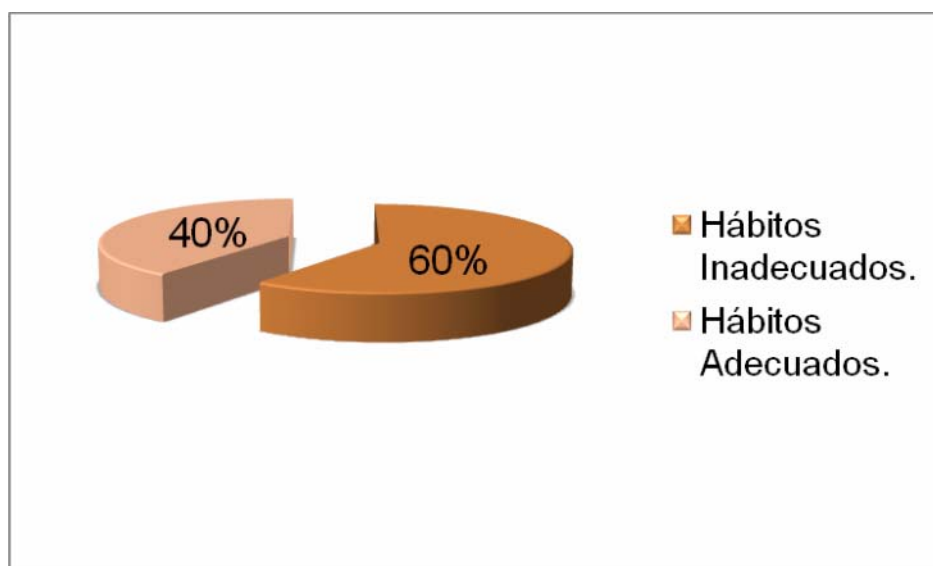


Figura 4. Prevalencia de los hábitos alimentarios.

En la tabla V (Figura 4), se evidencia que a partir de la encuesta realizada, se constató que 15 de de los pacientes que representa un 60 % tienen una alimentación bastante inadecuada producto de un excesivo consumo de sal y de grasas, una dieta malsana tiene efecto sobre el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares es más bien de tipo indirecto y actúa principalmente modificando la gravedad relativa de algunos de los demás factores de riesgo, especialmente los niveles de lípidos sanguíneos, la tensión arterial, la resistencia insulínica y la obesidad. Sólo un 40 % mantiene una dieta controlada. Aquí se puede valorar que la mayoría tiene malos hábitos de vida no saludables, que constituyen un factor de riesgo importante para padecer de enfermedades cardiovasculares.

Tabla VI: Comportamiento del estado de tratamiento de los pacientes.

Tratamiento	Cantidad	Porcentaje
Farmacológico.	15	60%
No Farmacológico.	10	40%
Total	25	100%

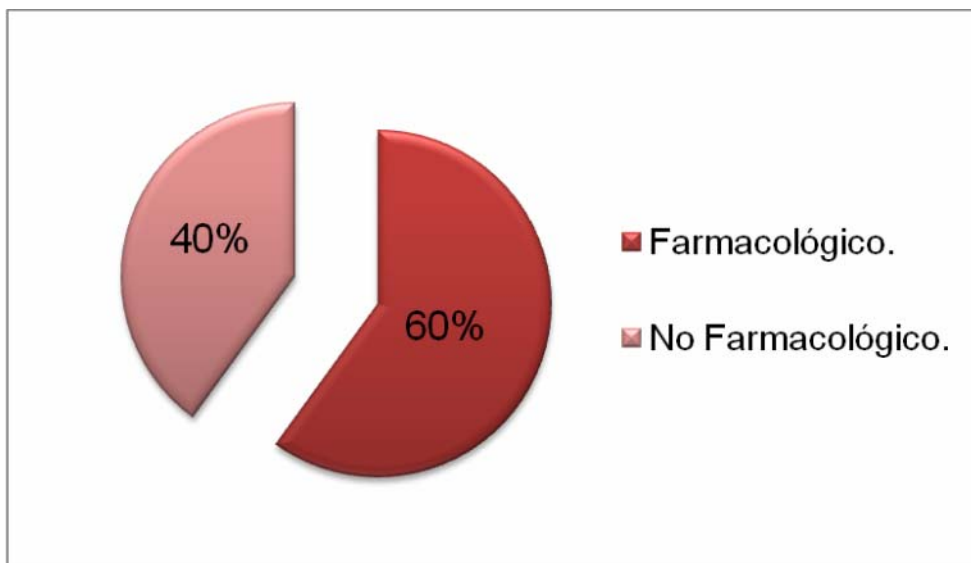


Figura 5. Prevalencia en relación con el tipo de tratamiento.

En la tabla VI (Figura 5), se demuestra que 15 pacientes que representa un 60% utilizan tratamiento farmacológico y no lo realizan de forma regular, acuden al médico cuando presentan síntomas para buscar solución al problema de manera inmediata, es decir, el chequeo médico no lo cumplen mensualmente, tampoco hacen actividad física planificada de forma sistemática como complemento de su tratamiento; los otros 10 pacientes que representan un 40% de los encuestados opinan que después de ser diagnosticados, no poseen condiciones económicas para seguir el tratamiento medicamentoso por falta de recursos financieros porque este tipo de tratamiento es muy costoso, no está al alcance de todo el mundo, sino nada más de aquellos que tienen un respaldo económico bastante elevado. Tampoco utilizan ejercicios físicos para mejorar su estado de salud por falta de conocimientos, recursos y una estrategia adecuada por parte del gobierno de la ciudad

Propuesta de una batería de ejercicios físicos terapéuticos para el tratamiento de pacientes con enfermedades cardiovasculares entre 35-56 años de edad de la Clínica La Asunción en Barranquilla, Atlántico, Colombia.

La batería de ejercicios físicos está estructurada en función de las necesidades, potencialidades y características individuales de los pacientes cardiovasculares. Se aplicará en la Clínica La Asunción en Barranquilla, Atlántico, Colombia donde hay interés por parte de la directiva y de los pacientes. La batería de ejercicios físicos que se propone está sustentada sobre la experiencia de un grupo de especialistas dedicados a la rehabilitación cardiovascular, así como diferentes instituciones que han realizado esta actividad durante muchos años, como el Centro

de Actividad Física y Salud del Instituto Superior de Cultura Física (ISCF) Manuel Fajardo y el Centro de Rehabilitación del Instituto de Cardiología y Cirugía Cardiovascular de La Habana, República de Cuba.

Objetivo General de la Batería de Ejercicios Físicos:

Contribuir al desarrollo de la condición física de los pacientes cardiovasculares para su bienestar físico, psicológico y social que favorezca su integración a la vida laboral activa.

Objetivos Específicos:

- ✓ Educar en los pacientes la importancia de la batería de ejercicios físicos para su tratamiento.
- ✓ Crear condiciones que den respuesta a las necesidades y posibilidades de los pacientes vinculados a esta batería de ejercicios físicos.
- ✓ Contribuir a la elevación de la calidad de vida de los participantes.
- ✓ Reducir los factores de riesgo que afectan las enfermedades cardiovasculares (sedentarismo, obesidad, diabetes mellitus y otros).
- ✓ Aumentar la capacidad de trabajo aeróbico de los pacientes y eliminar el riesgo de muerte por ataques al miocardio u otras enfermedades cardiovasculares.
- ✓ Mejorar la fuerza muscular para la integración de los pacientes en su vida laboral activa.
- ✓ Reducir el consumo de medicamentos que se utilizan en el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares.
- ✓ Activar al máximo las funciones del organismo con la mejoría del tono general, el acondicionamiento de los músculos y articulaciones.
- ✓ Contribuir a la recuperación rápida del paciente, eliminando la fatiga.
- ✓ Mejorar el flujo sanguíneo y linfático hacia todo el organismo.

Estructura de la Batería de Ejercicios Físicos: el programa consta de dos fases de tratamiento: una de integración y otra de mantenimiento.

Fase de Integración: Tiene un carácter educativo, ya que los pacientes deben aprender a realizar los ejercicios físicos correctamente, controlar la frecuencia cardíaca y cómo combatir y controlar los factores de riesgos coronarios.

Objetivos de la Fase:

- ✓ Educar a los pacientes sobre la importancia de la práctica sistemática de los ejercicios, del control de los indicadores funcionales (frecuencia cardíaca y tensión arterial) y de los hábitos de vida saludables en la primera fase de tratamiento.
- ✓ Mejorar la capacidad física de trabajo en los pacientes.
- ✓ Propiciar una reincorporación laboral temprana de los participantes.

- ✓ Lograr cambios actitudinales en los estilos de vida.

Orientaciones Generales de la Fase:

1. Duración: 2 a 3 meses hasta llegar a 6 meses, en dependencia de los progresos individuales y de las orientaciones del personal médico.
2. Frecuencia: 4 a 5 veces por semana.
3. Duración de la sesión de los ejercicios: de 30 a 90 minutos.
4. Intensidad: 40-60 % de la FC máxima, según la edad, las condiciones físicas, la evolución en los ejercicios, las patologías asociadas, entre otros elementos. Es importante señalar que este indicador es individualizado.
5. Capacidades físicas a desarrollar: resistencia general, resistencia a la fuerza, coordinación y amplitud articular.

Fase de Mantenimiento: Se caracteriza por mantener los logros obtenidos durante la etapa anterior, como: el trabajo psicológico, la adaptación funcional, el desarrollo de las capacidades y la habilidad de realizar diferentes tipos de ejercicios. Comienza cuando culmina la fase anterior, es decir, cuando el paciente se reincorpora en su vida laboral y social. No es necesario realizar los ejercicios bajo la supervisión de los especialistas, en aquellos pacientes de bajo riesgo. Los pacientes deben realizar los ejercicios aeróbicos (alrededor de 30 minutos), en cada sesión de entrenamiento y los ejercicios con pesos que son suficientes para mantener en óptimas condiciones el sistema cardiovascular y osteomioarticular.

Objetivos de la Fase:

- ✓ Mantener la capacidad funcional adquirida en los pacientes en la fase anterior.
- ✓ Mantener los cambios actitudinales en el estilo de vida.
- ✓ Lograr el fortalecimiento del aparato locomotor de forma integral.

Orientaciones Generales de la Fase:

1. Duración: lo ideal es que sea durante toda la vida o, mientras los pacientes tengan motivación, interés y disposición para mantenerse en la práctica de ejercicios físicos con fines de mantener o elevar su estado salud óptimo.
2. Frecuencia: 4 a 5 veces por semana.
3. Duración de la sesión de ejercicios: 50 a 80 minutos.
4. Intensidad: 60 a 80 % de la FC máx., según la edad, las condiciones físicas, la evolución en los ejercicios, las patologías asociadas, entre otros elementos. Es importante señalar que este indicador es individualizado.
5. Capacidades físicas a desarrollar: resistencia general, resistencia a la fuerza, coordinación y amplitud articular.

Contenido de la Batería de Ejercicios Físicos:

I-Ejercicios de calentamiento: *Estiramiento y movilidad articular.*

El calentamiento tiene como propósito incrementar el flujo de sangre a los músculos cardíacos y esqueléticos que están trabajando, aumentar la temperatura del cuerpo, reducir las posibilidades de que se produzcan lesiones musculares y articulares y reducir las posibilidades de que aparezcan ritmos cardíacos anormales. Preparar a los músculos y articulaciones para ejecutar con menor riesgo la actividad principal.

II-Ejercicios aeróbicos: Es una técnica basada en una variedad de ejercicios físicos, no agotadora, realizada durante largos períodos de tiempo, estructurada lógicamente en secuencia. Tiene como finalidad el mejoramiento cardiovascular, pulmonar y psicológico general. Estos ejercicios tienen como objetivo principal gastar la energía almacenada en el cuerpo por la utilización de la grasa como fuente de energía.

III-Ejercicios fortalecedores sin implementos: Para el desarrollo de la fuerza se están proponiendo ejercicios sencillos sin implementos que se pueden combinar con los ejercicios con implementos. El procedimiento organizativo más adecuado es el circuito.

IV-Ejercicios fortalecedores con pesos: Es importante realizar algunos ejercicios con pesos durante el proceso de tratamiento para el mejoramiento de la fuerza que permiten a estos pacientes tener una recuperación más completa e incorporarse en su vida laboral activa.

V-Juegos adaptados: Los juegos adaptados juegan un papel decisivo en el tratamiento de los enfermos cardiovasculares, como se pudo percatar uno de los factores de riesgos de las ECV es el estrés, por lo tanto, los juegos modificados con reglas sencillas contribuyen a la disminución del estrés en éstos pacientes.

VI-Ejercicios de respiración: Estos ejercicios son de vital importancia dentro de la batería de ejercicios físicos, ya que contribuyen a una mejor oxigenación por parte del paciente, ayudando a la asimilación de las cargas de trabajo y a una pronta recuperación de los participantes.

VII-Ejercicios de relajación muscular: Estos tipos de ejercicios permiten una descarga física y mental, evitan dolores, contracciones y fatigas musculares, es volver al organismo a su estado inicial.

CONCLUSIONES.

Las enfermedades cardiovasculares son las más frecuentes en la actualidad, debido a diversos factores y debe ser combatida a través de tratamientos multidisciplinarios. La caracterización realizada evidenció que predomina el tratamiento farmacológico, la mayoría de los pacientes mantiene una vida sedentaria y los que han realizado ejercicios físicos lo han hecho sin orientación profesional, debido a lo anterior surge la necesidad de elaborar una batería de ejercicios físicos la cual consta de dos fases que abarcan diferentes contenidos donde se

incluyen los ejercicios físicos y ofrecen indicaciones metodológicas para contribuir al mejoramiento del estado de salud de los pacientes y su vida laboral activa.

PROPUESTA DE UNA BATERÍA DE EJERCICIOS PARA EL DESENTRENAMIENTO DE LOS DEPORTISTAS ÉLITE DEL VOLEIBOL CUBANO

Autores Dra.C Edita M. Aguilar Rodríguez

Lic. Rafael Almanza Otero

MS.C Armando Cámara Tejedor

E-Mail: emar@inder.cu

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Cuba

Resumen:

El Voleibol es un deporte a cíclico en el que los resultados dependen en una buena medida por el desarrollo de las capacidades y las habilidades técnico tácticas de sus participantes que se someten a lo largo de su vida activa a grandes cargas de entrenamiento estableciéndose que una vez en el alto rendimiento pueden realizar hasta dos sesiones de entrenamiento diarias con una duración aproximada de cuatro horas cada una, evidenciándose que en el momento del retiro, la mayoría pasan directamente a una vida sedentaria obviándose un componente vital dentro de la vida del deportista, el desentrenamiento. Por esta razón, partiendo de la detección de la poca existencia de documentación que oriente este proceso y el poco conocimiento sobre su importancia por parte de los deportistas, entrenadores y directivos obtenidos mediante métodos empíricos como la entrevista y la encuesta, se presenta como resultado de este trabajo una batería de ejercicios para el desentrenamiento de los deportistas élite del Voleibol cubano.

I: INTRODUCCIÓN

1.1 Introducción

El juego de Voleibol fue creado en 1895 por William G. Morgan, director de educación física de la Asociación Cristiana de Jóvenes, más conocida por las siglas de su nombre en inglés: YMCA (*Young Men's Christian Association*), en Holyoke, Massachusetts, EE.UU. Esto ocurrió justamente un año antes de la realización de los primeros Juegos Olímpicos modernos desarrollados en Atenas.¹

Es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. El balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un número limitado de toques para devolver el balón hacia el campo contrario. Habitualmente el balón se golpea con manos y brazos, pero también con cualquier otra parte del cuerpo.²

Recientemente se han introducido cambios sustanciales en el Voleibol buscando un juego más vistoso; en 1998 se introduce la figura del jugador Líbero, en el 2000 se reduce de forma importante la duración de los encuentros al eliminar la exigencia de estar en posesión del saque para puntuar, siendo continuo el contacto de los jugadores con el suelo, utilizando habitualmente protecciones en las articulaciones.²

El nivel de juego mundial de Voleibol ha aumentado considerablemente, cada día son más las potencias en este deporte y la calidad de los jugadores es muy similar, lo que ha conllevado a representar un gran espectáculo en el mundo deportivo y se encuentra entre los principales deportes.³⁻⁴ Ese espectáculo está amparado por un desarrollo de la potencia de los voleibolistas, a pesar de existir en cada ciclo mayor longevidad deportiva por parte de los jugadores.³ El entrenamiento de los jugadores de Voleibol tiene una prolongada duración, se someten a lo largo de su vida activa a grandes cargas de entrenamiento, esto trae consigo elevadas exigencias en todos los órdenes y los consecuentes cambios a nivel orgánico.

La edad promedio de iniciarse la práctica del Voleibol es a los 12 años y la conclusión de la vida activa en la selección nacional a los 28 años aproximadamente, pasados unos 15 a 16 años de entrenamiento bajo las características descritas, una vez concluida la vida activa de estos deportistas, la mayoría pasan directamente a una vida sedentaria o con una mínima presencia de algún ejercicio físico, obviándose un componente vital dentro del proceso que es la vida del deportista, el desentrenamiento.

De tal manera, que el nivel de rendimiento y el desarrollo de la capacidad de trabajo en general, no transitan por una curva de descenso lógica y organizada que garantice la pérdida de esos elevados niveles de la actividad metabólica que alcanzan los deportistas, quedando expuestos y sensibles a padecer diversas afectaciones tanto físicas, como psicológicas.

De ahí la necesidad de crear un conjunto de actividades físicas para el desentrenamiento de los deportistas elites de Voleibol debido a la poca existencia de un documento metodológico o programa que guíe a los mismos a su desentrenamiento, siendo esta la **situación problemática** de nuestra investigación.

1.2 Problema

¿Cómo contribuir al desentrenamiento de los deportistas élite de Voleibol?

1.3 Objetivos

Objetivo general:

Proponer un conjunto de actividades físicas para el desentrenamiento de los atletas elites de voleibol

Objetivos específicos

- 1 Determinar los referentes teóricos acerca del desentrenamiento
- 2 Diagnosticar la situación actual de los atletas elites de voleibol
- 3 Diseñar un conjunto de actividades físicas para el desentrenamiento de los atletas elites del voleibol
- 4 Valorar la eficacia de la propuesta

II. DESARROLLO

Consideraciones generales acerca del Desentrenamiento.

Se debe considerar el ***Desentrenamiento Deportivo***, no solo como la descarga del volumen recibido durante un período de tiempo, sino como sinónimo de bienestar y aumento de la calidad de vida de los deportistas de alto rendimiento como seres humanos que necesitan su reincorporación a la sociedad.

Su aplicación debe comenzar inmediatamente al concluir la vida activa, pero es necesario que en períodos anteriores a este momento, dentro de la preparación teórica del deportista se realice un trabajo socializador y educativo con el mismo, que propicie la toma de conciencia acerca de la necesidad de someterse a este proceso e ir transitando por las diferentes etapas para alcanzar el objetivo propuesto.

El término Desentrenamiento ha sido utilizado en los últimos tiempos como un objetivo básico dentro de la carrera deportiva del deportista pues a decir de varios especialistas entre los que encontramos al DrC. Alonso, hasta hace muy poco tiempo se contemplaban en la vida del deportista solo dos etapas fundamentales, (Selección deportiva y preparación deportiva) pero a partir de experiencias adquiridas por entrevistas con deportistas retirados y vivencias propias de algunos especialistas como el Dr. Mazorra, se ha expresado la necesidad de aperturar una nueva etapa dentro de la vida del deportista denominada Desentrenamiento Deportivo.

Edita 2009, entiende por **Desentrenamiento deportivo** el proceso pedagógico basado en fundamentos científicos, dirigido a la reducción de forma sistemática, multidisciplinaria e integral del nivel alcanzado por el deportista, desde una perspectiva médico-biológica, psicológica y social para lograr la adaptación a nuevas condiciones que garanticen una adecuada calidad de vida.

Teniendo en cuenta que durante la etapa de protagonismo activo en el deporte, el deportista, además de estar expuesto a cambios fisiológicos, su organismo está sometido a una intensa carga psicológica que pueden desencadenar transformaciones de carácter social y considerando que el desentrenamiento deportivo es un proceso donde no solo debe participar el especialista en Cultura Física como pilar fundamental para la planificación de las cargas, sino que de igual forma que en entrenamiento, debe tener un carácter multidisciplinario.

En la mayoría de los casos, el deportista luego de su retiro no realiza ninguna actividad física, de modo que no mantiene el estímulo de la carga física, el cual debe ir aminorando su efecto.

Partiendo de lo anterior, es necesario que después del sacrificio para obtener triunfos y medallas, sería inconcebible asumir el doloroso retiro y abandonar el hábito de realizar ejercicios físicos conociendo las consecuencias desfavorables que propicia, ya que el deporte de alto rendimiento somete al organismo a elevadas exigencias pudiendo desencadenar numerosos efectos patológicos como consecuencia de alteraciones físico metabólicas que conllevan al padecimiento de enfermedades de alto riesgo, a las cuales se suman factores como el hábito de fumar y el alcoholismo.

El Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación y el Instituto de Medicina Deportiva propusieron en el año 2000 el Programa Nacional de Desentrenamiento, para que los deportistas que han estado sometidos durante largos años a un régimen de vida estricto, con limitaciones y cargas de entrenamiento altas, tengan una disminución progresiva de las mismas y una preparación psicológica para evitar o atenuar las consecuencias negativas en el organismo y en la psiquis de la culminación brusca de la vida deportiva activa.

Para la Dra Edita 2009, este proceso se refiere a un programa de re-entrenamiento o proceso de retorno progresivo al estado basal del deportista para su nueva condición; y no a un desentrenamiento en el sentido estricto de la palabra. Este proceso tiene que ser orientado y dirigido por el entrenador y con acompañamiento médico de la misma forma que cuando era activo.

Para este proceso, es de gran importancia la comprensión clara de todos los principios del entrenamiento, además es fundamental para el trabajo; ya que la vulneración de los mismos lleva a errores graves en el proceso de preparación del deportista. (Forteza, 1997). Esta afirmación, se aplica en toda su cabalidad al proceso de Desentrenamiento, pues un error en ambos procesos produciría desajustes en el plano de la salud del deportista, pudiendo producir enfermedades de diferentes manifestaciones; e incluso hasta la muerte.

Métodos y Procedimientos:

Fueron seleccionados métodos del nivel teórico y del nivel empírico.

Del nivel teórico se tomó el **Histórico – Lógico**, de vital importancia en la construcción del Marco Teórico, conjuntamente con la **Revisión Bibliográfica**, como herramientas fundamentales.

Del nivel Empírico los empleados fueron la **Revisión Documental, la Entrevista y la Encuesta**.

El primero permitió establecer las características del surgimiento de este deporte, además se utilizó para contrastar los resultados de la entrevista, lo teóricamente establecido y lo acaecido prácticamente hasta la actualidad.

El segundo, se llevó a cabo mediante una conversación con profesionales de reconocida experiencia, dirigida al logro de los objetivos propuestos previamente en una guía.

La **Entrevista** realizada fue de tipo Semiestandarizada, de acuerdo a la clasificación de Estévez Culler, M., Margarita Arroyo y Cecilia González en su libro "La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología" (2004). Por cuanto, las preguntas que la componen fueron redactadas con antelación siendo variable la forma de enfocarlas o de realizarlas y explicarlas de acuerdo a las características de la situación, en busca de

facilitar su comprensión. Como instrumento de investigación permitió el enriquecimiento del análisis de los datos con los que se contaba y que se fueron obteniendo en el proceso.

Se aplicó a profesionales de reconocida experiencia, para obtener datos sobre los indicadores seleccionados de voz de quienes han estado vinculados a la actividad directamente y con la posibilidad de regular o transformar las características del objeto de estudio.

La **Encuesta** por su parte, se incluyó con el fin de complementar todos los datos que por la revisión documental y con la declaración de los entrevistados se obtuvieran, además permitió conocer sus opiniones sobre el tema en cuestión y sus experiencias personales.

Con la tenencia de los datos obtenidos mediante los métodos mencionados, se pasa a otra fase del análisis en la que se retoman métodos y procedimientos teóricos con vistas a comparar y valorar lo alcanzado e incluso a deducir en función de ello lo que no resultó explícito por ninguno de los métodos anteriores, para lo cual se utilizaron el **de Análisis y Síntesis** y el **Hipotético Deductivo**.

Características de la Muestra.

La muestra seleccionada cuenta con características diversas en relación con los métodos que se utilizan en cada caso. fue intencional y de tipo significativo, estando integrada por profesionales de reconocida experiencia en la actividad, Deportistas retirados, profesionales de reconocida experiencia en la actividad para la entrevista.

El criterio de selección se resumió a dos puntos fundamentales:

1. El nivel profesional (Al Menos Licenciados)
2. Años de experiencia en el Voleibol de alto rendimiento, bien como deportistas, entrenadores, preparadores físicos, directivos o docentes.

De esta forma se desarrolló la entrevista, de tipo Semiestandarizada, con un total de 5 entrenadores de vasta experiencia en el alto rendimiento, cuyas características se relacionan a continuación.

Tabla No. 1 Características de los entrevistados

Indicadores	Vinculados con la actividad	Nivel de profesionalidad	Categoría científica	Años de experiencia
Sujeto 1	Entrenador	Licenciado	Doctor en ciencias	Más de 40
Sujeto 2	Entrenador	Licenciado	Doctor en ciencias	Más de 40
Sujeto 3	Entrenador	Licenciado	Máster en ciencias	Más de 30
Sujeto 4	Ex Atleta, Entrenador	Licenciado	---	Más de 20
Sujeto 5	Ex Atleta, Entrenador	Licenciado	---	Más de 20

La encuesta desarrollada fue de tipo cerrada, con un grupo de 8 deportistas retirados de la vida activa. El criterio seguido para seleccionarlos fue solo que cumplieran con esa condición. **Deportistas Retirados**

Tabla No. 2 Características de los encuestados.

No sujeto	Sexo	Edad	Edad del retiro	Tiempo activo en el deporte	Causa del retiro	Niveles transitados
1	F	34	32	18	Longevidad	EIDE, Equipo juvenil, nacional
2	M	35	31	18	Decisión del entrenador	EIDE, Equipo juvenil, nacional
3	M	48	37	32	Longevidad	EIDE, Equipo juvenil, nacional
4	F	38	32	21	longevidad	EIDE, Equipo juvenil, nacional
5	F	39	31	30	Decisión propia	EIDE, Equipo juvenil, nacional
6	M	35	27	11	Decisión del entrenador	EIDE, Equipo juvenil, nacional
7	F	33	30	21	longevidad	EIDE, Equipo juvenil, nacional
8	M	42	32	20	Longevidad	Academia equipo juvenil , nacional

Los resultados principales alcanzados por los deportistas componentes de la muestra fueron: Campeón Olímpico, Campeón de la Liga Mundial, Campeón del Mundo, Campeón Centro Americano y Campeón Panamericano

El alto rendimiento exige y es normal observar la prevalencia en la práctica de dobles sesiones. Estos son parámetros esenciales sobre las características de la preparación de los atletas que presentan datos de referencia que resultan antecedentes lógicos para la planificación del proceso de desentrenamiento.

De tal manera que al responder la primera pregunta de la encuesta el 100% expuso que durante su vida activa habían realizado como promedio dos sesiones de entrenamiento que se ubican fundamentalmente éntrela mañana y la tarde como se muestra en la tabla No.3

Tabla No.3 Cantidad de sesiones entrenadas.

Indicadores	Una sesión	Doble sesión	Triple sesión	Otras
Régimen de entrenamiento	0.0%	100%	0.0%	0.0%

En lo referente a la segunda pregunta de las lesiones más frecuentes durante su vida activa son fracturas de tibias y menisco siendo las afecciones más frecuentes en el Voleibol con un 50 y 37.5 % respectivamente; los esguinces aunque con solo un 12.5 % fueron también mencionados, estas lesiones musculares y articulares son propias de este deporte y están relacionadas con las estructura de los elementos técnicos más realizados.

En cuanto a las enfermedades los encuestados no reflejan ninguna.

Tabla N0.4 Lesiones y enfermedades más frecuentes

Lesiones	%	Enfermedades	%
Fractura de tibia	50	-----	0.0
Menisco	37.5		
esguinces	12.5		

Es curioso que estas lesiones en la mayoría de los deportistas no hayan dejado secuelas para su vida posterior.

Tabla No.5 Secuelas que padecen los deportistas.

Cantidad	Secuelas	%
1	Dolores de rodilla	12.5

Al referirse a si tras el retiro realizaban o no alguna actividad física el 75% plantea que sí, sin embargo, estas no son planificadas, orientadas, ejecutadas y controladas por algún especialista deportivo, ni encaminadas a su readaptación a las condiciones de no practicante de deporte orientado al alto rendimiento y obtención de elevados resultados.

El resto de los encuestados, es decir, el 25 % declaró simplemente no realizar ninguna actividad física, solo las impuestas por el cursar natural de la vida y sus responsabilidades

Tabla No.6 Actividad física después del retiro.

Indicador	Si	No
Actividad física después del retiro.	75%	25%

De manera que se observa como en ninguno de los casos existe una planificación y menos control de este proceso, que tiene lugar en el mayor por ciento de los encuestados, aunque mediante algunos ejercicios, de forma no planificada ni en relación con las características propias de ellos y del proceso de entrenamiento en su vida activa. El resto, solo de forma natural, pasando del alto rendimiento directamente al sedentarismo, sin pasos intermedios.

Según Aguilar, E. (2009:58) “Las grandes adaptaciones a las que tienen que someterse los deportistas durante su vida deportiva y los estados emocionales a los que tienen que enfrentarse una vez terminado su protagonismo activo, propician la aparición de estados tensionales que pueden desencadenar estrés (ansiedad y depresión)”. Los cuales, se agrega en este trabajo.

Los resultados sobre las enfermedades que prevalecen y las aparecidas en los deportistas encuestados tras el retiro se manifestaron como muestra la Tabla No.7

Tabla No.7 Enfermedades después del retiro.

Enfermedades	Cantidad de atletas	%
Hipertensión Arterial	1	12.5
Hipercolesterolemia	1	12.5
Obesidad	2	25
Tensión Emocional	1	12.5
strés	3	37.5
Hepatitis.	--	0
Neuropatías	---	0
Anemias	2	25
otras	1	12.5

Tabla No.8 Estado del conocimiento, necesidad e importancia, orientación del desentrenamiento y vinculación a programas.

Indicadores	%	
	Si	No
Conocimiento del proceso de desentrenamiento	75	25
Necesidad de realizar el desentrenamiento	100	0
Importancia para la salud del atleta	100	0
Orientaciones recibidas para el desentrenamiento	37.5	62.5
Vinculación con algún programa de desentrenamiento	0	100

El conocimiento de los atletas sobre la existencia de la teoría del proceso de desentrenamiento resultó, tras la pregunta ser del 75%, mientras que el 25 no lo conoce en absoluto por ciento igual obtenido sobre su criterio de la necesidad e importancia.

Sin embargo, solo el 337.5% respondió que había recibido orientación para el desentrenamiento al momento del retiro, demostrándose la insuficiencia en la puesta en práctica de este proceso, pues también expresaron que esas orientaciones habían sido de tipo general y enfocadas en la necesidad de mantenerse haciendo ejercicio. Es decir, carentes de fundamento y de orientación directa con las características del deporte y de los atletas propiamente. El 62.5 % no recibió ninguna orientación sobre este particular, entre los cuales se cuentan el 25% que se señaló anteriormente que no realiza ninguna actividad física.

Otro elemento sobre este particular resultó el hecho de que ninguno de ellos se encuentra vinculado a ningún plan o programa de desentrenamiento, ni que lo realicen individualmente, ni grupalmente bajo la supervisión de un especialista.

El 100 % considera que la carencia parcial o total de elementos del proceso de entrenamiento tras su retiro no ha ocasionado otras dificultades en su vida social (Familia, Comunidad). De lo que se sobrentiende que, al menos, la reinserción en este aspecto no resultó un trauma para estos encuestados.

Tabla No.9 Repercusión desde el punto de vista social.

Indicador	Si	No
Repercusión desde el punto de vista social	100%	0%

Puede decirse que, en atención a los datos de la encuesta que el desentrenamiento no es un proceso que con frecuencia se haga presente en la vida de los atletas de voleibol retirados. Que en los casos en los que realizan algún ejercicio carece de fundamento su selección y planificación, y que son tendientes a sufrir lesiones en su vida activa que les quedan para el resto de sus vidas. Al mismo tiempo de que son propensos a la aparición de enfermedades como consecuencia del paso brusco del alto rendimiento a la completa inactividad.

La entrevista realizada a 5 profesionales de reconocida experiencia y vínculo con la actividad demostró datos de gran interés que brindan luz sobre la comprensión del proceso de desentrenamiento y su ajuste a las características del Voleibol como deporte de competición.

Al ser esbozado el primer punto sondeando sobre el conocimiento del proceso de desentrenamiento y su importancia en los entrevistados, los resultados permitieron identificar como regularidad que la totalidad de los criterios acerca del desentrenamiento coinciden en que es la forma paulatina de bajar las cargas logrando que el cuerpo se readapte a una nueva dinámica y que es el proceso que debe pasar el deportista después del retiro. Igualmente que tiene una gran importancia para la salud del deportista por los cambios bruscos que sufre el organismo.

Estos criterios y planteamientos no se encuentran en relación con la realidad encontrada en la encuesta y descrita en el epígrafe anterior, pues si se tienen estos conocimientos y esa conciencia de la importancia del proceso no se comprende como el sistema adolece de al menos indicaciones generales sobre las actividades a realizar o de las propias actividades.

De lo que se derivan pasos esenciales a seguir, tales como: La fundamentación de la necesidad de implementar el proceso para los deportistas que se retiran, redactar las

orientaciones y características generales que debe seguir un programa de desentrenamiento en este deporte, la presentación de actividades para el desentrenamiento de los voleibolistas, 4. La elaboración de un programa general para el desentrenamiento del Voleibol

En el segundo tema, relacionado con la existencia de algún documento rector de este proceso, debe decirse que el 60% de la muestra hizo alusión a un programa de desentrenamiento existente en el Instituto de Medicina Deportiva en la que se redactan indicaciones para orientar este proceso, pero ninguno de ellos cuenta ni con el documento ni con texto citado de páginas de este y recuérdese que la muestra está compuesta por entrenadores, es decir, personas responsabilizadas directamente con la orientación general e incluso con la planificación del proceso. El 30% declaró no conocer de ningún documento sobre el tema.

Al referirse a si han recibido o no alguna orientación, solo el 60 % de ellos expresó haber participado en un seminario sobre el tema y que a través de conversaciones con los deportistas en su entorno le habían transmitido algunas indicaciones, pero nada concreto a realizar o procedimiento a seguir.

En opinión de los entrevistados las causas principales del retiro están dadas por elementos como: Longevidad, bajo rendimiento, lesiones, indisciplina y por voluntad propia

Los entrevistados mencionan, en el quinto tema, algunas de las enfermedades u otras consecuencias que pueden ser provocadas por no pasar por el proceso de desentrenamiento, como son las cardiovasculares, el sobre peso y la hipertensión arterial. Sin embargo, no se tienen en cuenta la agudización de lesiones que presenten los deportistas desde su vida activa, ni las más frecuentes y características de este deporte.

En general, todos coincidieron en que el retiro, desde el punto de vista social, tiene una repercusión importante en la vida del deportista que se retira, por el cambio de dinámica en que se enfrenta en el futuro. En tal sentido, mencionaron la posibilidad de que el deportista reciba una preparación psicológica óptima, para evitar los cambios que repercuten en su calidad de vida

Resulta lo más significativo la no concordancia existente entre los criterios de los encuestados y los entrevistados en los criterios referentes al desentrenamiento y la inexistencia de documentos que orienten y rijan el proceso, siendo evidente la necesidad de que se presenten consideraciones que ayuden a la implementación de este proceso y de hecho propuestas para su concreción.

En tal sentido, se presentan en el próximo epígrafe consideraciones sobre el tema y sobre estas una propuesta de actividades.

Diferentes propuestas realizadas para la solución de esta problemática en Cuba

Nuestro país desde el año 2000 ejecuta un programa de desentrenamiento para atletas de alto rendimiento a favor del desarrollo de su salud.

El programa estatal cubano funciona de manera integral, con la participación de entrenadores médicos, psicólogos, fisioterapeutas e instituciones deportivas a demás de la familia. Este documento tiene un carácter medico-psicológico, donde se abarca de forma general todas las disciplinas deportivas.

Sin embargo se encuentra, tal y como se ha demostrado en el análisis de los resultados, la inexistencia de una rama de este programa nacional en el voleibol

Aguilar, E. en su obra Metaprograma para el desentrenamiento de los deportistas élite en el 2009, plantea la adaptación de los deportistas a partir de la contextualización del mismo

y el diseño de otros programas específicos para el desentrenamiento de deportistas, pudiéndose partir del análisis y diseño de programas para cualquier modalidad deportiva.

De esta forma, en atención a este postulado y a todo lo relacionado en los capítulos y epígrafes anteriores de esta investigación, se presenta a continuación una propuesta de una batería de ejercicios para el desentrenamiento de los deportistas de voleibol, que debe estar incluida en el cualquier programa que a tal efecto se elabore para deportistas retirados de este deporte.

Esta propuesta está basada fundamentalmente en las características propias desentrenamiento como proceso, del deporte y del entrenamiento que realizan los voleibolistas, con lo que se cuenta con tres de los pasos planteados en el epígrafe anterior y fundamentados de la investigación, siendo así premisa para una vez que se tengan las características de los deportistas a desentrenar tener todas las herramientas necesarias para la elaboración del programa.

Teniendo en cuenta que las características desde el punto de vista fisiológico, lo ubican como un deporte cuyas exigencias van desde anaerobias a mixtas pues la máxima duración de un partido es de dos horas más las cargas de entrenamiento a través de los años de vida activa en el deporte tributan al endurecimiento del corazón por esto recomendamos que la intensidad del trabajo sea moderada velando siempre que la frecuencia cardiaca este entre 120 y 150 latidos por minutos. También los ejercicios de fuerza se deberán realizar entre el 40 y el 50 % de su fuerza máxima. Téngase en cuenta también que entre las principales enfermedades tras el retiro encontradas está la hipertensión cardiovascular y las cardiorespiratorias.

Sobre las características y postulados hasta aquí descritos se formula la siguiente propuesta.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA EL DESENTRENAMIENTO DE ATLETAS DE VOLEIBOL

1. Realizar carrera continua durante 20 a 25 minutos con una frecuencia cardiaca entre los 120 y 150 latidos por minuto.
2. Realizar caminatas, realizando aproximadamente de 12 a 15 minutos por kilometro recorrido con inspiraciones profunda, el mínimo a recorrer será de 5 kilómetros el máximo a decidir por quien programe.
3. Realizar trabajo técnico propio del deporte de 20 a 25 minutos con una frecuencia cardiaca entre 120 a 150 latidos por minutos, este trabajo técnico ira desde voleos hasta ataque y defensa.
4. Realizar juegos pre deportivos de larga duración (voleibol, futbol, basquetbol) se deberá hacer énfasis en la en la recuperación del individuo dentro del propio juego.

5. Cucullas por detrás con peso 40%/3 50%/3

12 8

6. Fuerza por detrás 40%/3 45%/3

12 10

7. Fuerza acostado 40%/3 45%/3

12 10

Siempre hacer énfasis a la hora de realizar los ejercicios el control del pulso inicial, intermedio y final para mediante esta herramienta podamos valorar como el organismo esta asimilando estas nuevas cargas

Conclusiones:

1. El voleibol es un deporte de esfuerzos anaerobios a mixtos, cuyo entrenamiento se caracteriza por las elevadas exigencias en la variedad de sus elementos técnicos como en la duración de un partido
2. La orientación y planificación del proceso de desentrenamiento es inexistente, aún cuando manifiestan conocimientos y conciencia de la necesidad e importancia de su puesta en práctica. Se conoce; pero no se hace.
3. No existe unidad entre el conocimiento teórico de los entrevistados y la realidad concreta detectada en la encuesta
4. Las lesiones más comunes encontradas en los atletas fueron fractura del menisco, fractura de tibias y lesiones articulares y musculares como el esguince.
5. Las enfermedades o padecimientos más frecuentes que se encontraron en la muestra estudiada luego del retiro fueron Hipertensión Arterial, Obesidad, Tensión Emocional y Estrés.
6. La propuesta de actividades responde a las características actuales del deporte y su entrenamiento; así como a los principios del desentrenamiento, por lo que deben ser tenidas en cuenta en la elaboración de programas de desentrenamiento.

Recomendaciones

Aumentar y diversificar la muestra, principalmente de los encuestados, con vistas a contar con datos que contribuyan a una mayor profundidad de los elementos de juicio a tener en cuenta para la generalización de la propuesta de actividades

2. Presentar los resultados del estudio a disposición de la comisión nacional para que se tengan en cuenta de cara a la implementación de este importante proceso en la vida de los atletas, el desentrenamiento mediante los correspondientes programas.

PROPUESTA METODOLÓGICA EN LA UTILIZACIÓN DEL ACOMPAÑANTE DEL PACIENTE NEUROLÓGICO DURANTE LAS SESIONES DE REHABILITACIÓN FÍSICA EN EL CENTRO INTERNACIONAL DE SALUD “LA PRADERA”

Autores: Lic. Orlando Rafael Peñate Leiva
MSC. Jorge de Lázaro Coll Costa
MsC. Mayda García Rubio
MSc. Enrique Hernández Fernández

Resumen

En un área de rehabilitación física el paciente neurológico tiene dos alternativas para recibir atención por parte del terapeuta, la atención personalizada y la atención grupal, no es objetivo de este trabajo determinar las características de ambos tipos de atención, ni tampoco demostrar cuáles son las ventajas y desventajas de estas opciones terapéuticas, lo que proponemos es beneficiarnos de las ventajas de ellas y eliminar por consecuencias las desventajas, pues ya en otro trabajo hemos arribado a la conclusión de que las ventajas de uno son las desventajas del otro y viceversa.

Al utilizar a los acompañantes neurológicos en las sesiones de rehabilitación física garantizamos que el paciente reciba atención grupal por parte del técnico y personalizada por parte de su acompañante quien será el responsable de la realización de las tareas orientadas y dirigidas por el rehabilitador.

Introducción

En este momento no existen las indicaciones metodológicas que nos permita utilizar y adiestrar al acompañante durante las sesiones de rehabilitación física donde se utilicen ambos tipos de atención, grupal y personalizada.

La presente investigación tiene como objetivo general elaborar las indicaciones metodológicas que permitan utilizar y adiestrar a los acompañantes neurológicos durante las sesiones de rehabilitación física en el CIS la Pradera, Partiendo de un tipo de diseño no experimental con enfoque cualitativo, y como métodos teóricos

el analítico-sintético, histórico-lógico y un análisis de contenido sistémico-estructural, finalmente utilizamos el criterio de experto como método empírico. Primero debemos precisar los indicadores que le permitan al rehabilitador adiestrar a los acompañantes durante las sesiones de rehabilitación física, luego seleccionar y organizar el contenido para las indicaciones metodológicas y finalmente validarlas.

Desarrollo

Cuando un paciente asiste a un área de rehabilitación física tiene la esperanza de que allí exista el personal, condiciones materiales y métodos que le ayuden a mejorar al máximo la calidad de vida de sus posibilidades. Para cumplir las pautas del tratamiento personalizado dictadas por el fisiatra , el rehabilitador físico cuenta con dos opciones de atención , grupal o personalizada , la primera es la más utilizada ya que además de las ventajas psicológicas que proporciona, permite atender a un número mayor de personas , pero existen tipos de pacientes como es el caso de los que presentan secuelas de origen neurológico, que dadas sus características la bibliografía existente propone una extensa variedad de actividades que su cumplimiento depende de la atención personalizada.

Los pacientes neurológicos frecuentemente presentan alteraciones del tono muscular (hipertonía o hipotonía), de las funciones psíquicas superiores ,trastornos sensitivos, de la postura, del movimiento, no se sienten en la mayoría de los casos motivados, sus capacidades están disminuidas y a veces anuladas, por lo que dependen de un acompañante para las actividades de la vida diaria, se busca mediante los ejercicios físicos recuperar y desarrollar habilidades y capacidades, mejorar el tono y al postura, recuperar la confianza en si mismo, proponerles metas difíciles pero alcanzables con o sin asistencia, entre otros objetivos .

Al Centro Internacional de Salud (CIS) La Pradera, gracias al convenio integral de salud Cuba-Venezuela, asiste un número elevado de pacientes neurológicos y los

acompañantes están subutilizados esperando que finalice cada sesión, lo cierto es que los métodos de neurorehabilitación, cualquiera que sea, le concede gran importancia a atender particularidades individuales y a educar a la familia con su vinculación al tratamiento, pero no existen las condiciones suficientes para esto.

Si nos apoyamos en las experiencias que existen en donde el cumplimiento de un tratamiento rehabilitador depende en gran medida del acompañante, como es el caso de personas de la tercera edad, pacientes psiquiátricos, de implante coclear, entre otros, podemos valorar la posibilidad de incluir al acompañante neurológico en las sesiones de rehabilitación en donde la atención personalizada se beneficiaría con las ventajas que brinda para el paciente y el centro el trabajo en grupo, además de elevar la cultura terapéutica del acompañante acerca de cómo contribuir con el tratamiento.

Al CIS La Pradera asiste un número elevado de personas con secuelas neurológicas y el rehabilitador no cuenta con herramientas metodológicas que le permitan adiestrar a los acompañantes durante las sesiones de rehabilitación física grupal para que sus pacientes reciban la atención personalizada que requieren.

Problema Científico.

- ¿Cómo adiestrar al acompañante del paciente neurológico durante las sesiones de rehabilitación física en el CIS “La Pradera”?

Objetivo General

- Elaborar las Indicaciones Metodológicas que le permitan al rehabilitador adiestrar a los acompañante neurológicos durante las sesiones de rehabilitación física en el CIS “La Pradera”

Objetivos Específicos

1. Precisar los indicadores que posibiliten al rehabilitador adiestrar a los acompañantes neurológicos durante las sesiones de rehabilitación física.
2. Seleccionar y organizar el contenido para las indicaciones metodológicas que le permitan al rehabilitador adiestrar a los acompañantes neurológicos.
3. Validar teóricamente las Indicaciones Metodológicas

METODOLOGÍA

TIPO DE DISEÑO:

No experimental con enfoque cualitativo.

MÉTODOS TEÓRICOS:

Analítico _ Sintético.

Histórico _ Lógico.

Análisis de contenido.

Sistémico-estructural

Método Empírico: Criterio de Experto (Delphi)

El Acompañamiento Terapéutico es un dispositivo ambulatorio que permite el abordaje terapéutico del paciente en el medio familiar, social o escolar con el fin de sostener los lazos socio-afectivos y evitar la cronificación y segregación social.

Es un dispositivo flexible que se adecua a las necesidades tanto del paciente

como del entorno familiar, propiciando un espacio de contención y aprendizaje. El eje central del dispositivo de Acompañamiento Terapéutico se basa en la correcta planificación del proyecto de trabajo, propósito terapéutico, estrategia terapéutica y objetivos del tratamiento. Asimismo requiere de profesionales idóneos con trayectoria y experiencia para garantizar el éxito del tratamiento.

Acompañar Terapéuticamente implica establecer un sentido en el planeamiento de diversos dispositivos atención ambulatoria, buscando recursos y estrategias habilitadoras que permitan la inclusión social de personas que padecen alguna discapacidad física, sensorial, psíquica, intelectual o mental, siendo el objetivo principal mejorar la calidad de vida promoviendo el desarrollo personal y la igualdad de oportunidades.

El Acompañante Terapéutico es un Agente de Salud que se inserta en la cotidianeidad del paciente, trabaja dentro de un equipo interdisciplinario y es guiado por el terapeuta de cabecera. La función del Acompañante Terapéutico es la de compañero, guía, sostén en la construcción de la subjetividad singular de cada persona con el fin de facilitar la construcción y/o continuidad del lazo social, la instauración de actitudes positivas respecto de su discapacidad y habilidades disminuidas, el máximo grado posible de integración y competencias sociales, el máximo grado posible de autonomía, el fortalecimiento de sus capacidades y rasgos positivos de su personalidad.

Objetivo de la propuesta metodológica.

Ofrecer indicaciones metodológicas para que los rehabilitadores puedan utilizar y adiestrar a los acompañantes neurológicos durante las sesiones de rehabilitación física en el CIS la pradera donde los pacientes se beneficien de las ventajas de la atención personalizada y la atención grupal eliminando las desventajas de ambas alternativas, lo que trae como consecuencia ofrecer un mejor servicio

II.2.3. Acciones y procedimientos para la aplicación de la propuesta.

Las acciones y procedimientos que se proponen se dirigen a los rehabilitadores, con la intención de orientarlos en el adiestramiento al acompañante durante las sesiones de rehabilitación física. La preparación metodológica del rehabilitador podrá potenciar la eficacia del proceso en el orden de la capacitación de los acompañantes del paciente neurológico

Acción 1. Diagnóstico.

Determinar el estado de preparación del acompañante que participa en la sesión de rehabilitación física de su paciente por primera vez.

Procedimientos:

- determinar si el acompañante conoce el diagnóstico integral del estado de salud del paciente y de su estado funcional, realizado por el médico especialista.
- Diagnosticar que grado de información tiene el acompañante acerca del estado de su paciente
- Clasificar al acompañante en el rango adecuado para asimilar las clases prácticas que recibirá para ser adiestrado y utilizado en las sesiones de rehabilitación física de su paciente.

Acción 2. Selección y planificación de los contenidos de la clase.

Seleccionar los ejercicios que el acompañante le aplicara al paciente bajo la supervisión del rehabilitador en correspondencia con los contenidos del programa vigente y la propuesta metodológica,

Garantizando la adecuación de estos al proceso de la rehabilitación.

Procedimientos:

- Identificar y distribuir los momentos en que el acompañante es el responsable de que el paciente realice los ejercicios que le orienta el rehabilitador en correspondencia con el grado de progresión mostrado por el acompañante.
- Establecer los momentos de evaluación de las respuestas adaptativas de los acompañantes receptores de las orientaciones de trabajo.
- Interrelacionar, a través del proceso de planificación, los diferentes contenidos que, necesariamente, tienen que estar presentes en una clase para adiestrar a los

acompañantes neurológicos que se utilizan en las sesiones de rehabilitación física para beneficiar a los pacientes con las ventajas de la atención grupal y personalizada.

Acción 3. Desarrollo de la clase.

Aplicar los ejercicios seleccionados con el control estricto de las respuestas adaptativas, en los momentos establecidos.

Procedimientos:

- Organizar los contenidos en las sesiones de manera que puedan realizarse los controles del estado de capacitación, en correspondencia con las particularidades de los acompañantes.
- Prever espacios de reserva para, si resulta necesario, incorporar modificaciones no previsibles en el momento de la planificación.
- La inclusión del acompañante en las sesiones de rehabilitación física grupal en donde se hace responsable de que su paciente con secuelas neurológicas realice las actividades orientadas por el rehabilitador busca utilizar las bondades de la atención personalizada y la atención grupal, que se concreta en un ambiente que integra los principios que sustentan su aplicación.

Acción 4. Evaluación.

Control y evaluación del estado de capacitación del acompañante para responsabilizarlo de la ejecución de las actividades orientadas por el rehabilitador.

Procedimientos:

- Registro organizado del control sistemático de cómo se encuentra la capacitación del acompañante, que se realiza antes de comenzar, al mes y al finalizar el segundo mes de estadía del paciente neurológico en el servicio de rehabilitación en el CIS la Pradera.
- Registro organizado de la progresión de la capacitación e independencia del acompañante en las sesiones de rehabilitación.
- Procesamiento y análisis de los datos, dirigido a evaluar las respuestas adaptativas del acompañante, entendiéndose responsabilidad en la aplicación de los ejercicios orientados por el rehabilitador, elevación de su cultura terapéutica con relación a las posibilidades de recuperación y diagnóstico de su paciente, haber obtenido los conocimientos suficientes que le permitan discernir cuando su paciente esta

realizando correctamente un ejercicio o no, ser capaz de señalar cuando fuera de las sesiones de rehabilitación su paciente esta adoptando posturas y/o patrones de movimientos indeseados .

- Evaluación sistemática, continua y frecuente de los diferentes elementos registrados, de manera que se garantice no solo la información de la posible progresión, por etapas, de los diferentes indicadores evaluados, sino, también, la indispensable información sistemática de las respuestas adaptativas del acompañante, ante las clases practicas con el objetivo de adiestrarlo mientras es utilizado para que su paciente aproveche las ventajas de la atención grupal y la atención personalizada
- Análisis de los aspectos evaluados para decidir las recomendaciones individualizadas durante la estancia en el servicio de rehabilitación del CIS la Pradera y fuera de este.

Se puede presentar un esquema operativo que pretende ilustrar como se inserta la propuesta metodológica que se materializa en las clases prácticas de rehabilitación en donde incluimos al acompañante neurológico, en la que se observan los principios que sustentan su construcción y aplicación. Debe entenderse que, en el mismo, se apuntan los elementos fundamentales de un proceso practico y docente que se interrelacionan e interactúan de manera funcional.

PROPUESTA METODOLÓGICA PARA ADIESTRAR AL ACOMPAÑANTE DEL PACIENTE NEUROLÓGICO DURANTE LAS SESIONES DE REHABILITACIÓN FÍSICA EN EL CENTRO INTERNACIONAL DE ALUD “LA PRADERA”.

Autores: Lic. Orlando Rafael Peñate Leiva
Ms.C. Jorge de Lázaro Coll Costa
Ms.C. Mayda García Rubio
Ms.C. Enrique Hernández Fernández

Resumen:

En un área de rehabilitación física el paciente neurológico tiene dos alternativas para recibir atención por parte del terapeuta: la atención personalizada y la atención grupal. No es objetivo de este trabajo determinar las características de ambos tipos de atención, ni tampoco demostrar cuales son las ventajas y desventajas de estas opciones terapéuticas, lo que proponemos es beneficiarnos de las ventajas de ellas y eliminar por consecuencias las desventajas, pues ya en otro trabajo hemos arribado a la conclusión de que las ventajas de uno son las desventajas del otro y viceversa.

Al utilizar a los acompañantes neurológicos en las sesiones de rehabilitación física garantizamos que el paciente reciba atención grupal por parte del técnico y personalizada por parte de su acompañante quien será el responsable de la realización de las tareas orientadas y dirigidas por el rehabilitador.

Introducción

En este momento no existen las indicaciones metodológicas que nos permita utilizar y adiestrar al acompañante durante las sesiones de rehabilitación física donde se combinen ambos tipos de atención, grupal y personalizada.

La presente investigación tiene como objetivo general, utilizar a los acompañantes neurológicos durante las sesiones de rehabilitación física en el CIS La Pradera, Partiendo de un tipo de diseño no experimental con enfoque cualitativo, y como métodos teóricos el analítico-sintético, histórico-lógico y un análisis de contenido sistémico-estructural, finalmente utilizamos el criterio de experto como método empírico. Primero debemos precisar los indicadores que

le permitan al rehabilitador adiestrar a los acompañantes durante las sesiones de rehabilitación física, luego seleccionar y organizar el contenido para las indicaciones metodológicas y finalmente validarlas.

Desarrollo

Cuando un paciente asiste a un área de rehabilitación física tiene la esperanza de que allí exista el personal, condiciones materiales y métodos que le ayuden a mejorar al máximo la calidad de vida según sus posibilidades. Para cumplir las pautas del tratamiento personalizado dictadas por el fisiatra , el rehabilitador físico cuenta con dos opciones de atención , grupal o personalizada , la primera es la más utilizada ya que además de las ventajas psicológicas que proporciona, permite atender a un número mayor de personas , pero existen tipos de pacientes como es el caso de los que presentan secuelas de origen neurológico, que dadas sus características la bibliografía existente propone una extensa variedad de actividades que su cumplimiento depende de la atención personalizada.

Los pacientes neurológicos frecuentemente presentan alteraciones del tono muscular (hipertonía o hipotonía), de las funciones psíquicas superiores, trastornos sensitivos, de la postura, del movimiento, no se sienten en la mayoría de los casos motivados, sus capacidades están disminuidas y a veces anuladas, por lo que dependen de un acompañante para las actividades de la vida diaria, se busca mediante los ejercicios físicos recuperar y desarrollar habilidades y capacidades, mejorar el tono y al postura, recuperar la confianza en si mismo, proponerles metas difíciles pero alcanzables con o sin asistencia, entre otros objetivos .

Al Centro Internacional de Salud (CIS) La Pradera, gracias al convenio integral de salud Cuba-Venezuela, asiste un número elevado de pacientes neurológicos y los acompañantes están subutilizados esperando que finalice cada sesión, lo cierto es que los métodos de neurorehabilitación, cualquiera que sea, le concede gran importancia a atender particularidades individuales y a educar a

la familia con su vinculación al tratamiento, pero no existen las condiciones suficientes para esto.

Si nos apoyamos en las experiencias que existen en donde el cumplimiento de un tratamiento rehabilitador depende en gran medida del acompañante, como es el caso de personas de la tercera edad, pacientes psiquiátricos, de implante coclear, entre otros, podemos valorar la posibilidad de incluir al acompañante neurológico en las sesiones de rehabilitación en donde el paciente se beneficiaría de la atención personalizada que le ofrece su acompañante y de la atención grupal brindada por el rehabilitador, además de elevar la cultura terapéutica del acompañante acerca de cómo contribuir con el tratamiento

El rehabilitador no cuenta con herramientas metodológicas que le permitan adiestrar a los acompañantes durante las sesiones de rehabilitación física grupal en el CIS La Pradera para que sus pacientes reciban la atención personalizada que requieren.

El Dr. Glenn Doman, médico estadounidense, comenzó a dedicarse al tratamiento de los niños con lesiones cerebrales con el neurólogo Temple Fay. Utilizaba sus métodos, basados en movimientos progresivos, muy eficaces tanto en áreas motrices como en áreas más intelectuales. Se centraban en el trabajo con los reflejos, fundamentalmente con niños con parálisis cerebral.

Al observar los progresos que se conseguían en estos niños, Doman decide trasladar sus conocimientos al resto de los niños, de manera que se potenciara su capacidad de aprendizaje. Elabora su teoría acerca del desarrollo cerebral, un Perfil del Desarrollo Neurológico y sistematiza una labor educativa, estructurada mediante programas secuenciados, con métodos precisos y eficaces.

Funda a finales de los años 50 los Institutos para el Desarrollo del Potencial Humano en Filadelfia (EEUU), iniciando lo que Doman y sus discípulos han llamado, una “Revolución Pacífica”.

Su **metodología** de intervención se basa en aprovechar al máximo las posibilidades del individuo, siendo fundamental el momento temprano en que se comienza, ya que más adelante no se conseguirán muchas metas.

Los padres se convierten en “padres profesionales”, ya que son ellos quienes deben aplicar, con la tutorización del profesional, el método a su hijo. Este método exige la repetición de las diversas actividades durante varias veces al día, lo que se traduce en horas de intervención diarias. Además, es muy estricto en cuanto al cumplimiento de estas rutinas. Por ello el padre o madre que decide aplicar el método, debe comprometerse seriamente con él.

Así, el método Doman fue rechazado por la Academia Americana de Pediatría en 1968, 1982 y 1999, fundamentalmente por 3 razones:

- 1.- Su teoría sobre el sistema nervioso parece muy simple y no estar sustentada en estudios científicos.
- 2.- No se han publicado estudios serios sobre los resultados y los méritos alcanzados, sino que sus garantías únicamente se basan en los testimonios de padres.
- 3.- Se requiere una dedicación enorme de los padres, tanto en términos de tiempo como de dinero.

Además, la Academia Americana de Pediatría comenta que tras diversos estudios comparativos, no se han observado diferencias significativas en los avances conseguidos por los niños que seguían este u otro método de estimulación.

Existe la experiencia del acompañante terapéutico, a continuación veremos en que consiste.

El Acompañamiento Terapéutico es un dispositivo ambulatorio que permite el abordaje terapéutico del paciente en el medio familiar, social o escolar con el

fin de sostener los lazos socio-afectivos y evitar la cronificación y segregación social.

Es un dispositivo flexible que se adecua a las necesidades tanto del paciente como del entorno familiar, propiciando un espacio de contención y aprendizaje. El eje central del dispositivo de Acompañamiento Terapéutico se basa en la correcta planificación del proyecto de trabajo, propósito terapéutico, estrategia terapéutica y objetivos del tratamiento. Asimismo requiere de profesionales idóneos con trayectoria y experiencia para garantizar el éxito del tratamiento.

Acompañar Terapéuticamente implica establecer un sentido en el planeamiento de diversos dispositivos atención ambulatoria, buscando recursos y estrategias habilitadoras que permitan la inclusión social de personas que padecen alguna discapacidad física, sensorial, psíquica, intelectual o mental, siendo el objetivo principal mejorar la calidad de vida promoviendo el desarrollo personal y la igualdad de oportunidades.

El Acompañante Terapéutico es un Agente de Salud que se inserta en la cotidianeidad del paciente, trabaja dentro de un equipo interdisciplinario y es guiado por el terapeuta de cabecera. La función del Acompañante Terapéutico es la de compañero, guía, sostén en la construcción de la subjetividad singular de cada persona con el fin de facilitar la construcción y/o continuidad del lazo social, la instauración de actitudes positivas respecto de su discapacidad y habilidades disminuidas, el máximo grado posible de integración y competencias sociales, el máximo grado posible de autonomía, el fortalecimiento de sus capacidades y rasgos positivos de su personalidad.

Problema Científico.

- ¿Cómo adiestrar al acompañante del paciente neurológico durante las sesiones de rehabilitación física en el CIS “La Pradera”?

Objetivo General

1. Utilizar al acompañante del paciente neurológico en las sesiones de rehabilitación física en el CIS “La Pradera”.

Objetivos Específicos

1. Elaborar las Indicaciones Metodológicas que le permitan al rehabilitador adiestrar a los acompañante neurológicos durante las sesiones de rehabilitación física en el CIS “La Pradera”
2. Precisar los indicadores que posibiliten al rehabilitador adiestrar a los acompañantes neurológicos durante las sesiones de rehabilitación física.
3. Seleccionar y organizar el contenido para las indicaciones metodológicas que le permitan al rehabilitador adiestrar a los acompañantes neurológicos.
4. Validar teóricamente las Indicaciones Metodológicas

METODOLOGÍA

TIPO DE DISEÑO:

No experimental con enfoque cualitativo.

MÉTODOS TEÓRICOS:

Analítico - Sintético.

Histórico - Lógico.

Análisis de contenido.

Sistémico-estructural

Método Empírico: Criterio de Experto (Delphi)

A partir de la experiencia del acompañante terapéutico y la del Dr. Glenn Doman, teniendo en cuenta que existe un familiar que por obligación se ha

tenido que convertir en el acompañante de un paciente, para apoyar al discapacitado crónico o temporal con secuelas de origen neurológico en las actividades de la vida diaria, presentamos la siguiente propuesta metodológica

PROPUESTA METODOLOGICA

Objetivo de la propuesta metodológica

Ofrecer indicaciones metodológicas para que los rehabilitadores puedan utilizar y adiestrar a los acompañantes neurológicos durante las sesiones de rehabilitación física en el CIS la pradera donde los pacientes se benefician de las ventajas de la atención personalizada y la atención grupal eliminando las desventajas de ambas alternativas, lo que trae como consecuencia ofrecer un mejor servicio.

Acciones y procedimientos para la aplicación de la propuesta.

Las acciones y procedimientos que se proponen se dirigen a los rehabilitadores, con la intención de orientarlos en el adiestramiento al acompañante durante las sesiones de rehabilitación física. La orientación metodológica del rehabilitador podrá potenciar la eficacia del proceso en el orden de la capacitación de los acompañantes del paciente neurológico

Acción 1. Diagnóstico

Determinar el estado de conocimiento del acompañante que participa en la sesión de rehabilitación física de su paciente por primera vez.

Procedimientos:

- Determinar si el acompañante conoce el diagnóstico integral del estado de salud del paciente y de su estado funcional, realizado por el médico especialista.
- Diagnosticar que grado de información tiene el acompañante acerca del estado de su paciente.

- Clasificar al acompañante en el rango adecuado para asimilar las clases prácticas que recibirá para ser adiestrado y utilizado en las sesiones de rehabilitación física de su paciente.

Acción 2. Selección y planificación de los contenidos de la clase

Seleccionar los ejercicios que el acompañante le aplicara al paciente bajo la supervisión del rehabilitador en correspondencia con las indicaciones del fisiatra y la propuesta metodológica, garantizando la adecuación de estos al proceso de la rehabilitación.

Procedimientos:

- Identificar y distribuir los momentos en que el acompañante es el responsable de que el paciente realice los ejercicios que le orienta el rehabilitador en correspondencia con el grado de progresión mostrado por el acompañante.
- Establecer los momentos de evaluación de las respuestas adaptativas de los acompañantes receptores de las orientaciones de trabajo.
- Interrelacionar, a través del proceso de planificación, los diferentes contenidos que, necesariamente, tienen que estar presentes en una clase para adiestrar a los acompañantes neurológicos que se utilizan en las sesiones de rehabilitación física para beneficiar a los pacientes con las ventajas de la atención grupal y personalizada.

Acción 3. Desarrollo de la clase

Aplicar los ejercicios seleccionados con el control estricto de las respuestas adaptativas del acompañante, en los momentos establecidos.

Procedimientos:

- Organizar los contenidos en las sesiones de manera que puedan realizarse los ejercicios a los pacientes que den cumplimiento a las pautas del tratamiento, en correspondencia con las particularidades de los acompañantes.

- Prever espacios de reserva para, si resulta necesario, incorporar modificaciones no previsibles en el momento de la planificación.
- La inclusión del acompañante en las sesiones de rehabilitación física grupal en donde se hace responsable de que su paciente con secuelas neurológicas realice las actividades orientadas por el rehabilitador , busca utilizar las bondades de la atención personalizada y la atención grupal, que se concreta en un ambiente que integra los principios que sustentan su aplicación.

Acción 4. Evaluación

Control y evaluación del estado de capacitación del acompañante para responsabilizarlo de la ejecución de las actividades orientadas por el rehabilitador.

Procedimientos:

- Registro organizado del control de cómo se encuentra la capacitación del acompañante, que se realiza antes de comenzar, al mes y al finalizar el segundo mes de estadía del paciente neurológico en el servicio de rehabilitación en el CIS la Pradera.
- Registro organizado de la progresión de la capacitación e independencia del acompañante en las sesiones de rehabilitación.
- Procesamiento y análisis de los datos, dirigido a evaluar las respuestas adaptativas del acompañante, entendiéndose responsabilidad en la aplicación de los ejercicios orientados por el rehabilitador, elevación de su cultura terapéutica con relación al SNRMI , a las posibilidades de recuperación y diagnostico de su paciente, haber obtenido los conocimientos suficientes que le permitan discernir cuando su paciente esta realizando correctamente un ejercicio o no, ser capaz de señalar y corregir cuando fuera de las sesiones de rehabilitación su paciente esta adoptando posturas y/o patrones de movimientos indeseados.
- Evaluación sistemática, continua y frecuente de los diferentes elementos registrados, de manera que se garantice no solo la información de la posible progresión, por etapas, de los diferentes indicadores evaluados, sino, también, la indispensable información sistemática de las respuestas

adaptativas del acompañante, ante las clases practicas con el objetivo de adiestrarlo mientras es utilizado para que su paciente aproveche las ventajas de la atención grupal y la atención personalizada

- Análisis de los aspectos evaluados para decidir las recomendaciones individualizadas durante la estancia en el servicio de rehabilitación del CIS la Pradera y fuera de este.

Se puede presentar un esquema operativo que pretende ilustrar como se inserta la propuesta metodológica que se materializa en las clases prácticas de rehabilitación en donde incluimos al acompañante neurológico, en la que se observan los principios que sustentan su construcción y aplicación. Debe entenderse que, en el mismo, se apuntan los elementos fundamentales de un proceso práctico y docente que se interrelacionan e interactúan de manera funcional.

PROPUESTAS DE MANIPULACIONES OSTEOPATICAS PARA LA REHABILITACIÓN DE LESIONES DE COLUMNA LUMBAR EN ATLETAS QUE ASISTEN AL CENTRO PROVINCIAL MEDICINA DEPORTIVA DE LA HABANA.

AUTORAS: Lic. Yelaine Baez Castro

Dra. C Sofia León Pérez

MSc. Braisa Cruz Jiménez

RESUMEN:

El presente trabajo tiene como propósito recopilar datos e informaciones sobre el tratamiento Osteopático utilizado para dolencias articulares que son una de las patologías más frecuentes dentro de las enfermedades no transmisibles que afectan hoy día a la salud y en especial a nuestros atletas por los traumas y las lesiones deportivas.

En nuestro Centro Provincial de Medicina Deportiva de La Habana, no existe ningún estudio realizado sobre las Manipulaciones Osteopáticas en la rehabilitación deportiva ni en los componentes profilácticos.

De ahí que proponemos que se realice el tratamiento Osteopático para mejorar las lesiones deportivas en el menor tiempo posible, para una incorporación al entrenamiento más rápido.

La presente investigación tiene como objetivo: Proponer las Manipulaciones Osteopáticas para la rehabilitación de lesión de la Columna Lumbar en atletas que asisten al Centro Provincial de Medicina Deportiva de La Habana.

Mediante este trabajo pretendemos buscar otro método y técnicas de rehabilitación que sean igual de eficiente que las ya conocidas, pero que a su vez tenga un efecto más rápido y con menos tiempo para la recuperación de los atletas.

De manera general se expone la llegada de la Osteopatía en Cuba y los principales resultados alcanzados en el deporte.

INTRODUCCIÓN:

Nuestra salud depende en gran medida de la buena relación entre las diferentes partes y sistemas del cuerpo.

A partir de la Segunda Guerra Mundial se extiende la preocupación de la medicina tradicional y la osteopatía está relacionada con el establecimiento y el mantenimiento de la integridad morfológica normal del cuerpo. Para conseguir este fin utilizan métodos manipulativos.

Las manipulaciones como medida terapéutica han sido utilizadas desde tiempo inmemorial para aliviar o resolver varios procesos. Como método de tratamiento, han sufrido el rechazo de la medicina oficial durante mucho tiempo, quizá porque durante siglos, su utilización ha estado en manos de médicos no profesionales, charlatanes y curanderos, o quizás porque en América las realizaban los quiropractores con fines totalmente comerciales. Lo cierto es que, hoy en día, es un método terapéutico tomado en consideración por la medicina oficial y está totalmente instaurado en Europa, donde existe una serie de reglas para su utilización.

Las manipulaciones vertebrales fueron introduciéndolas en Europa: primero en Francia, con Lavezzani, después en Gran Bretaña y los países germánicos y posteriormente en Francia, por Maigne. Podemos afirmar que gracias a Maigne la manipulación se ha convertido en un arma terapéutica totalmente fiable.

Poco a poco han ido asociándosele tratamientos clásicos y ciertos procedimientos sencillos, originales o variantes, que han dado lugar a lo que conocemos como medicina ortopédica y manual. En la actualidad, varias facultades de medicina francesas, española y americana otorgan un diploma universitario o interuniversitario de medicina manual.

Mientras unos autores consideran que la medicina física debe abarcar aspectos relativos tanto al diagnóstico como al tratamiento o la prevención, otros sólo

plantean su acción en el terreno terapéutico. Así, Holser la define como la «ciencia o parte de la medicina que utiliza agentes y técnicas de naturaleza física para el diagnóstico, tratamiento y prevención de enfermedades». En cambio, para Krussen constituye una «rama de la medicina que utiliza agentes físicos como la luz, el calor, el agua y la electricidad, así como agentes mecánicos, en el tratamiento de las enfermedades».

La atención suficiente a la historia de las ciencias constituye uno de los postulados doctrinales en la formación del estudiante y el científico.

El conocimiento del pasado es la clave del presente y del futuro. Consideramos de gran importancia, en virtud de la sistematización de un concepto, admitir que el conocimiento real y reflexivo de la medicina física no puede alcanzarse apriorísticamente: por el contrario, es preciso revisar sus precedentes históricos.

El fundador de la Osteopatía fue el Dr. Andrew Tylor Still (1828/ 1927) médico y cirujano americano. La profundidad de sus creencias religiosas y la muerte de su mujer y dos hijos debido a una epidemia de meningitis provocaron la búsqueda de un método de curación más allá de lo que se conocía en aquella época.

En 1874 tuvo la genial intuición que posteriormente determinaría toda su carrera y el desarrollo de la osteopatía. Observando un esqueleto, tuvo la idea que una de las claves del buen funcionamiento de un órgano tenía que ser obligatoriamente que este tuviera una relación mecánica equilibrada con las estructuras que rodeaban y estas también estuvieran en armonía entre ellas.

Fue entonces cuando Still formuló "la estructura gobierna la función", piedra angular de la osteopatía.

La Osteopatía considera especialmente los problemas mecánicos del cuerpo en relación con el bienestar del individuo, y trabaja sobre la movilidad de las diferentes estructuras anatómicas para restaurar la función óptima de estas y del organismo en general. De ahí es que el Osteópata vela para proporcionar este equilibrio.

Estos principios llevados a la práctica resultaron muy eficaces y la reputación de Still se extendió rápidamente por EEUU. En 1892 Still fundó la American School of Osteopathy. En 1927 un alumno J.M Littlejohn vuelve a Inglaterra y funda la British School of Osteopathy y desde allí se va extendiendo por Europa, especialmente hacia Inglaterra y Francia.

La Osteopatía se ha ido desarrollando en Europa ampliando sus posibilidades de actuación y teniendo cada vez más fuerza. Cabe destacar la contribución de W.G Sutherland ampliando el modelo osteopático a las disfunciones del cráneo y la cara y poniéndolas en relación con el resto del organismo, sentando las bases de lo que se conoce como osteopatía craneal o cráneo – sacra.

En 1997 el Parlamento Europeo aprobó la ley de normalización de las medidas no convencionales (entre las que se incluye la osteopatía), en la que se recomienda a todos los países miembros su regulación; tal como establece la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Actualmente en Europa la Osteopatía disfruta de pleno reconocimiento en el Reino Unido donde desde el año 2000 se la reconoce definitivamente como una profesión y formación universitaria independiente. Diferentes países como Bélgica, Francia, Noruega o Irlanda están siguiendo sus propios procesos de reconocimiento.

En España, el colectivo de osteópatas cada vez es más grande y está básicamente formados por personas que han estudiado osteopatía a partir de las formaciones de Fisioterapia o Medicina.

PROBLEMA:

¿Cómo utilizar las manipulaciones Osteopáticas para la rehabilitación de lesiones de la columna lumbar en atletas que asisten al Centro Provincial Medicina Deportiva de La Habana?

PROBLEMICA CIENTIFICO:

No se utilizan las Manipulaciones Osteopáticas como tratamiento para la rehabilitación de lesiones en atletas que son atendidos en nuestro Centro Medicina Deportiva de Ciudad Habana tratamiento que ampliaría las opciones de recuperación de estos atletas.

OBJETIVO GENERAL:

Proponer las Manipulaciones Osteopáticas para la rehabilitación de atletas de la EIDE "Mártires de Barbados" que asisten al Centro Provincial de Medicina Deportiva de Ciudad Habana.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conocer sobre la Osteopatía en Cuba y en otros países.
- Estructurar un grupo de Manipulaciones a partir de conceptos antes estudiados.

TAREAS:

- Estudiar detenidamente las descripciones y características de las Manipulaciones Osteopáticas en la Columna Vertebral.
- Diagnosticar la situación actual de los atletas lesionados de la columna vertebral.

La historia de la Osteopatía se nutre de grandes médicos tradicionales que han dedicado su vida al estudio y práctica de los métodos manipulativos y encontrar un soporte lógico y utilización adecuada como son el caso:

Según Andrew Taylor el fundador de estas manipulaciones dijo que la Osteopatía estaba basado en la teoría que las enfermedades son debidas a una pérdida de la integridad estructural y funcional del cuerpo, es decir que esta iba a conseguir que

la fuerza vital curativa, restableciera la salud sin que importara la causa de la enfermedad.

Según la **Comunidad Osteopatía Internacional** dice que este tratamiento, consiste en un sistema de técnicas y prácticas orientadas a aliviar dolores, restaurar funciones y promover la salud y el bienestar.

Para **Cyriax**, la manipulación como método de tratamiento consiste en diferentes suertes de movimientos pasivos realizados con la mano para un propósito prescrito.

Para **Maigne**, la manipulación es una movilización pasiva forzada, que tiende a llevar los elementos de una articulación más allá de su juego habitual, hasta el límite de su posible movilidad anatómica. Nunca debe rebasarse el límite que podría dar origen a una luxación (fig. 4.9).

Andrea Gavazzi especialista española coincide también que con este tratamiento hay que hacer énfasis en la estructura del cuerpo, y la movilidad o el grado de movimiento en determinadas articulaciones.

En nuestro país a pesar de haber poco información el que practica estas manipulaciones se ha convertido en una verdadera proeza, así es el caso de la Dra. **Solange Hernández Tápanes** ella se refiere que “esta técnica es efectiva y curativa para las personas que deben llevarla y que como todo tratamiento tienes sus reglas y contraindicaciones, que siempre se deben valorar con el especialista antes de realizarle alguna manipulación”.

Hay otro cubano **Juan Cancio** dice que “La osteopatía se ocupa y preocupa por todos los problemas internos que se reflejan en la estructura, todo se hace sobre la base de técnicas manuales.

Estas prácticas tienen una resolución muy rápida, saca a los pacientes de las crisis dolorosas en una o dos sesiones, mientras los tratamientos de fisioterapia duran hasta 15 ó 20 días para poder resolver los problemas de la columna vertebral.

En mi opinión particular creo que este tratamiento manipulativo osteopático sería realmente satisfactorio no solo para los atletas que se atienden en nuestro Centro, sino también para todos los centros e instalaciones deportivas que realicen la terapéutica como forma de rehabilitación o de profilaxis. Creo también que debería realizarse como forma de prevención de las lesiones deportivas por el tipo de manipulación gentil que se le realiza a las articulaciones; claro esta coincido con el creador y científicos que utilizan estas manipulaciones debe ser valorada por el médico especializados y después por rehabilitadores especializado en estas técnicas.

FUNDAMENTACIÓN:

La osteopatía del Griego **Osteo** (hueso) y **patía** (enfermedad) es una medida manual y sutil. Es considerado como el arte, la ciencia o la técnica para diagnosticar y tratar disfunciones del cuerpo humano por medio de manipulaciones que tienen por objetivo mejorar la estructura músculo – esquelética.

La osteopatía es una disciplina que en los últimos años está empezando a difundirse en toda España debido principalmente a los buenos resultados que aportan en numerosos problemas de salud. Es una forma de medicina manual muy poco agresiva y ampliamente afectiva (que es lo más importante). Cuando es practicada por terapeutas con la formación adecuada es totalmente segura y no existen riesgos.

La Osteopatía, pone énfasis en la estructura del cuerpo, empleando principalmente el tratamiento de tejidos blandos y las correcciones articulares. En la mayoría de los casos el osteópata realiza un diagnostica osteopático que consiste en valorar el grado de libertad de movimiento existente en determinadas articulaciones en relación al problema o dolencia que presente el paciente. Cuenta con una metodología, una praxis y sobre todo una filosofía propia y original, completamente diferente a la fisioterapia, el masaje o las técnicas de origen oriental, puesto que está basada principalmente en el micro-movimiento de todo el

cuerpo. Así de ninguna forma es una rama de la fisioterapia, como pretenden algunas.

.La lesiones osteopáticas es una restricción de movimiento en una articulación dentro de los límites fisiológicos de movimiento de dicha articulación, por lo tanto no es una luxación, más bien una subluxación, que irrita los tejidos periarticulares y genera fenómenos de arco medular reflejo o contracturas musculares.

La Osteopatía es una disciplina única, que sin embargo abarca tres ramas:

Osteopatía Articular: Es la parte que se ocupa del aparato muscula- esquelético y de la postura, siendo efectiva en traumatismos, disfunciones relacionadas con la columna vertebral (lumbalgia, cervicalgia, ciatalgia, cervicobraquialgia, profusiones y hernia discales), problemas articulares, artrosis, artritis. En muchos países donde la osteopatía está más introducida (EEUU, Inglaterra) es la técnica de primera elección en estos tipos de problemas, revelándose más efectivo que los fármacos y la propia fisioterapia. Es bien tolerada y carente de efectos adversos, siendo una terapia natural que principalmente restablece el equilibrio biomecánica del cuerpo.

Osteopatía Craneal: Es enfocada al tratamiento de los problemas relacionados con las estructuras óseas del cráneo y la mandíbula, con la enorme importancia que estas ejercen sobre el sistema nervioso central y autónomo, sobre la postura y sobre determinadas funciones. Así se emplea para corregir problemas oclusales en colaboración con dentistas, problemas posturales, en traumatismo craneales, secuelas de accidentes cerebro- vasculares y disfunciones neurológicas (neuralgias del trigémino, parálisis de Bell, migrañas, vértigos, etc....). Además es muy efectiva en estrés, sobre todo por su acción relajante. Las técnicas craneales se emplean también en niños y bebés, cuando se pasa a parto difícil.

Osteopatía Visceral: Es la rama que se ocupa del tratamiento de órganos y vísceras, mejorando la función de estos; la indicación de las manipulaciones sobre el sistema digestivo es principalmente liberar adherencias que puedan dificultar el riego sanguíneo de los mismos, secuelas de cirugía, secuelas de infecciones.

Sobre la caja torácica se trabaja la mecánica respiratoria, principalmente y las relaciones que estas tienen con la columna vertebral.

Cuando el médico ha realizado un diagnóstico y no existen contraindicaciones, entonces el osteópata puede actuar y aportar un considerable beneficio sobre los pacientes en muchas patologías, más allá del simple alivio de las dolencias.

Este tratamiento se utiliza mayormente en problemas articulares, musculares como son:

Columna Vertebral

- ❖ Lumbargia
- ❖ Lumbociatalgia
- ❖ Ciatagia
- ❖ Sacroileitis
- ❖ Coxigodinia
- ❖ Escoliosis (niño y adultos)
- ❖ Dorsalgia
- ❖ Cervicalgia
- ❖ Cervicobracalgia
- ❖ Tortícolis
- ❖ Hernias Discales

Se usan en otras patologías con es el caso de:

- ❖ Vértigos
- ❖ Cefalea
- ❖ Mareos

- ❖ Migraña
- ❖ Problemas de hombros (congelados)
- ❖ Secuelas de accidentes de tráfico, caídas, traumatismo.
- ❖ Dolor músculo – esquelético
- ❖ Medicina deportiva en lesiones Crónicas y asintomática

En nuestros días, es indiscutible que las manipulaciones osteopáticas constituyen un medio terapéutico eficaz si son utilizadas adecuadamente. La situación de la Osteopatía es variable según el país donde se practique ya que aun existen dictaduras que limitan el derecho que tiene cada persona a combatir sus dolencias con las terapéuticas.

Esta práctica se aplica a todo el aparato músculo-esquelético, con especial hincapié en la columna vertebral y en el cráneo. Igualmente se aplica en trastornos viscerales del sistema digestivo y del aparato reproductor. Las manipulaciones que el osteópata realiza con sus propias manos persiguen recolocar adecuadamente articulaciones, huesos o ligamentos que se encuentran en situación de hipo o hiperfunción. Las manipulaciones utilizan dos tipos de técnicas, estructurales y funcionales.

En Cuba

En nuestro país existen especialistas que utilizan estas técnicas, que también son conocida por quiropraxia, con resultados positivos y se considera un tratamiento que ofrece una recuperación rápida para los pacientes según la patología y las contraindicaciones

En nuestro país se introdujo por Juan Cansío en el año 1968 estudio en la República Democrática Alemania. En estos momentos hay varios especialistas que utilizan estas técnicas que también es conocida quiropraxia y se considera

como el tratamiento más rápido y con mayor recuperación para el paciente según la patología y las contraindicaciones.

De ahí que mediante esta recopilación de información sobre la importancia que ha tenido la Osteopatía para el cuerpo pretendemos llevarlo a nuestro centro para una mejor recuperación en lesiones deportivas según sea la magnitud de esta.

BIBLIOGRAFIA:

1. ¿Qué es la medicina complementaria y alternativa. Disponible en <http://neeam.nil.gov/españa/informaciongeneral/>
2. Anuncios. (2009) Columna Vertebral. No. 85. Disponible en: facultadelivre.com.br/fisioterapia consultado el 14 de mayo.
3. ARLET – MOLET. Principio del tratamiento osteopático.
4. BARRAL MATTHIEU, MERCIER. (1981) Diagnostico de la osteopatía en articulaciones vertebrales. Editorial Maloine.
5. BARRAL MERCIER. (1983) Manipulaciones Viscerales. Editorial Maloine.
6. BASMAJIAN, ANDREA. (2004) Osteopatía: Terapias incomprendidas, pág 28., editorial MAD Eduforma. Buenos Aires Argentina.
7. BESSON. (1983) Voice de la douleur. Tiempo Médico pág. 124.
8. BEZZOTTE. Curso de osteopatía craneal. Colegio de osteopatía Atman.
9. BIBLIOTECA DIGITAL DE REHABILITACION. (2010) Infomed. 21 de noviembre.
10. BOIGEY. (1965) Manual de masaje. Masson.
11. BONNET. Estructura anatomía y base biomecánica. Tiempo Medico. 178 – 184.

12. BOURRET. LOUIS. (1974) Anatomía del sistema central. Expansión científica.
13. BROOKES. (1988) Curso de osteopatía.
14. CADY, KRON. (1982) Anatomía del cuerpo humano (artículo 3 y 4). Maloine 198.
15. CAILLET. (1977) Las lumbargias. Editorial Maloine.
16. CANSIO, JUAN. (2010) Entrevista efectuada por Yelaine Báez. La Habana Noviembre.
17. CASTAING, SANTINI. (1960) El Raquis. Vigot.
18. CASTAING, SANTINI. (1976) Anatomía funcional del Aparato Locomotor No. 12 (El Raquis) Medicorama.
19. CECCALD, FAVRE. (1986) Los pivots osteopáticos. Masson.
20. CHAZAL, VANNEUVILLE Y ESCARO GUILLOT. (1981) Biomecánica del Raquis Lumbar. Ejercicios de Kinesiología. 402.
21. Clínica de Osteopatía de Barcelona con Sontalo 134, baixos08021. España.
22. Clínica Docente FEOB Barcelona. Osteopatía del raquis.
23. Curso de área de Medicina de Brasil. Facultadelivre.com.br/Medicina
24. DE SOUTTER, GIRAUD Y LAFOND, TAILLANDIER. (1988) Manipulaciones articulares del raquis – Maloine.
25. E.U. Comité Americano. Libro de formato en ortopedia y nuevos pdf. (2005).
26. FAYE, SHAFFER. (1989) Técnicas y Palpación quiropráctica. Instituto de Palpación.
27. GAVAZZI, ANDREA. (2010) La Osteopatía. Disponible en: www.craneo-sacral.com y info@craneo-sacral.com

“PROYECTO DE ACTIVIDADES FÍSICO-TERAPÉUTICAS PARA DISMINUIR LA OBESIDAD EN PERSONAS ADULTAS DE LA COMUNIDAD ALTAVISTA PARROQUIA SUCRE DEL MUNICIPIO LIBERTADOR EN EL DISTRITO CAPITAL-VENEZUELA”

Autora: MsC. Alexka Catherine Valladares Pérez

E-mail: alexkavp@yahoo.es, alexka.valladares@ind.gob.ve

Institución: Instituto Nacional de Deportes (IND)

País: Venezuela

Resumen:

Desde épocas inmemorables la obesidad, se ha señalado por sus innumerables efectos negativos como un problema de salud pública. Actualmente en Venezuela se está haciendo un esfuerzo para incorporar a la población en general a la práctica de la actividad física, deportiva y recreativa con fines de salud, sin embargo, se ha percibido que su implementación no logra atender todas las localidades del territorio, además, son escasas las ofertas que se brindan en materia de la Cultura Física Terapéutica directamente en la comunidades, asimismo, la atención que se pudiera dar desde la actividad física, hasta ahora no ha sido centrada en el tratamiento de las desviaciones de salud, como lo es la obesidad. Es por ello, que fue necesario utilizar una serie de **métodos científicos**, tales como: los **empíricos**: revisión bibliográfica y documental, encuesta, entrevista, medición, criterio de usuarios y los **teóricos**: analítico-sintético, inductivo-deductivo, tránsito de lo abstracto a lo concreto, de igual forma se hizo uso de los métodos estadísticos y/o procesamiento matemático como lo es la **estadística descriptiva**, esto permitió realizar un diagnóstico, que condujo a plantear el siguiente **objetivo**: elaborar un proyecto de actividades físico-terapéuticas que disminuya la obesidad en adultos de 25 a 30 años de edad de la comunidad Altavista parroquia Sucre del municipio Libertador en el Distrito Capital-Venezuela. Se logró construir e implementar este proyecto y se comprobó en la valoración de su aplicación que las **actividades físico-terapéuticas son una vía para disminuir la obesidad en personas adultas.**

Relaciones entre Calidad de Vida, Actividad Física, Sedentarismo y Fitness Cardiorespiratorio en Niños.

AREA TEMATICA: Actividad física recreativa, tiempo libre y calidad de vida.

AUTORES: *Pere A. Borrás^{1,2*}, Lucia Ugarriza³, Josep Vidal ¹, Pere Palou¹, Xavier Ponsetí¹, Jaume Cantallops.¹*

¹Grupo de investigación en Ciencias de la Actividad Física, Universidad de las Islas Baleares, Palma de Mallorca, España.

²Jonh Hancock Research Center on Physical Activity, Nutrition and Obesity Prevention, Tufts University, Boston, MA. USA.

³ Centro de Salud Camp Redo. Servicio de Salud de las Islas Baleares.

* Correspondencia: Pere A. Borrás, Crta. Valldemosa km. 7,5 (edif. Guillem Cifre). Universitat de les Illes Balears, 07122 Palma de Mallorca, España. Tf. + (34) 971173169 Fax. + (34) 971173190 e-mail: pa-borras@uib.es

Resumen

El objetivo de este estudio fue explorar la relación entre algunos dominios de la calidad de vida, relacionada con la salud (CVRS) en niños, con el estado cardiorespiratorio, el nivel de actividad física, el sedentarismo (tiempo de pantalla) y el índice de masa corporal de una población de 302 niños de once y doce años de edad, para determinar si la condición física (Fitness cardiorespiratorio) es un factor clave en lugar de la actividad física, para garantizar la futura calidad de vida de los niños. El cuestionario sobre salud infantil y calidad de vida (CHIP-CE / PRF- edición española) se utilizó para medir la CVRS, El test de 20m de ida y vuelta para el fitness cardiorespiratorio, El cuestionario de Salud Escolar de Acción, Planificación y Evaluación (SHAPES), módulo de actividad física, se utilizó para medir la actividad física semanal y el tiempo de pantalla. Los padres reportaron altura y peso. Los resultados muestran una fuerte correlación entre el fitness cardiovascular y la CVRS, y el tiempo de pantalla con la CVRS, pero no existe correlación entre CVRS y la actividad física.

Palabras clave

Calidad de vida, Actividad física, Fitness Cardiorespiratorio, Sedentarismo, IMC

Introducción

La evidencia de los beneficios de la actividad física y salud cardiovascular en la salud física y calidad de vida está bien documentada. Estos beneficios incluyen un menor riesgo de enfermedad coronaria, la hipertensión y la diabetes tipo II (13). La calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) es un recurso para la adaptación y el crecimiento saludable. Cuando disminuye la CVRS, un niño tiene menos probabilidades de ser capaz de desarrollarse con normalidad y madurar hasta convertirse en un adulto sano (18). La frecuencia, duración e intensidad de la actividad física necesaria para otorgar estos beneficios en los niños siguen siendo objeto de debate, aunque el consenso general es que los niños y jóvenes deben de acumular un promedio de al menos 60 minutos por día y hasta de varias horas de actividad física de intensidad moderada o vigorosa ($>6\text{Met}$), con actividades aeróbicas que constituyan la mayor parte de la actividad (7). No existe mucha investigación respecto la necesidad de considerar el efecto de la actividad física habitual en la calidad de vida de los niños (14). Estudios previos han demostrado que los estilos de vida están asociados con el estado mental y la salud, así como la CVRS en adultos, pero no hay consenso sobre el efecto de la actividad física en los diferentes determinantes de la CVRS en los niños (3), (5).

Más allá de la actividad física, La condición física, se considera uno de los indicadores de salud más importantes, así como un predictor de morbilidad y mortalidad por enfermedades cardiovasculares (1). La infancia y la adolescencia son etapas cruciales de la vida, y la mejora de la capacidad cardiorespiratoria parece afectar positivamente el estado depresión y la autoestima, así como produce un mayor bienestar. En este sentido, la literatura respecto a los jóvenes es más bien escasa (13).

Los efectos negativos del sedentarismo en la salud de los niños es también una fuente de preocupación, la creciente prevalencia de obesidad entre los países desarrollados coincide con una creciente prevalencia de tiempo de pantalla (que se define como una combinación de actividades como ver televisión o jugando juegos de video y utilizar el ordenador). (2), (9). La Academia Americana de Pediatría recomienda que el tiempo de pantalla en niños se limite a 1-2 horas/ día.

La teoría social cognitiva postula que la conducta sedentaria se ve influenciada por las creencias personales, características físicas, y otras conductas afines (la frecuencia o la participación regular en actividades físicas). La investigación empírica ha demostrado su apoyo a estas relaciones con respecto al tiempo de la pantalla (8). Ver la televisión también predice menor condición física, pero no un más alto Índice de Masa Corporal (IMC) (12), este es un hallazgo importante porque el fitness cardiorespiratorio (FCR) es uno de los objetivos más importantes en la prevención de la obesidad infantil. También hay evidencia de una fuerte relación entre la actividad física (AF) y los niveles de riesgo metabólico que existe en los niños con baja condición física (13).

Los vínculos entre la obesidad y la CVRS ha sido menos estudiada, y hay escasas investigaciones que relaciona obesidad infantil con menor CVRS. Parece ser que el incremento de peso tiene una influencia moderada sobre la calidad de vida de los niños, donde los bajos niveles de CVRS son más evidentes cuando los niveles de IMC están por encima de los niveles saludables (21). El sobrepeso infantil está muy relacionado con los niveles de CVRS en la edad adulta, aunque no se han encontrado asociaciones entre los niveles de actividad física en los jóvenes y los niveles de CVRS en adultos.

El objetivo de este estudio fue examinar la asociación entre los diferentes factores de la calidad de vida, con el índice de masa corporal, los niveles de actividad física, la aptitud cardiorespiratoria y los comportamientos sedentarios en los niños.

Método

Participantes y toma de datos. Este estudio transversal se llevó a cabo en las Islas Baleares (España) como parte del proyecto SAFE (una intervención escolar para promover hábitos saludables en niños). El estudio se realizó entre marzo y abril de 2009. El grupo objetivo consistió en niños con edades comprendidas entre 10 y 12 años (quinto a sexto grados) a partir de 244 escuelas primarias regionales. El estudio incluyó a 302 participantes (151 niños y niñas de 151) de 24 escuelas seleccionadas al azar.

Los niños y sus familias recibieron información escrita sobre los fines y el contenido del estudio. Antes de comenzar el estudio a todos los padres, profesores y directores de las escuelas aprobaron el protocolo de estudio, y todos los padres firmaron un consentimiento informado. El Comité de Ética de la Universidad de las Islas Baleares aprobó este estudio.

El estudio recoge información sobre los niveles de actividad física, la inactividad física (tiempo de la pantalla) y la condición física, así como recoge la información de la calidad de vida relacionada con la salud reportados por sus padres.

Evaluación de la Calidad de Vida Relacionada con la Salud

La versión en español del (CHIP-CE/PRF) (4) se utilizó para evaluar la calidad de vida relacionada con la salud. Este instrumento (17) relleno por los padres reporta información de salud acerca de los niños de 6-12 años. El chip se basa en un marco conceptual en sentido amplio, que reconoce que la salud incluye no sólo la percepción de bienestar, salud y enfermedad, sino también la participación de las tareas de desarrollo apropiado y actividades de la vida diaria. En este estudio hemos utilizado cuatro dominios para acortar el tiempo de la encuesta (16), *satisfacción con la salud, el bienestar físico, bienestar emocional y la actividad restringida*.

Satisfacción con la salud, evalúa la percepción general de bienestar (este dominio es una escala positiva). *Bienestar físico*, incluye la evaluación de los padres de la experiencia del niño de los síntomas físicos (esto es una escala negativa). *Bienestar emocional* evalúa la experiencia de los padres de los síntomas emocionales como; llanto, miedo y tristeza (esta es una escala negativa). *Actividad restringida* evalúa la experiencia de los padres y la limitación de observar a sus hijos para llevar a cabo algunas actividades (se trata de una escala positiva).

Evaluación de la Actividad Física y el tiempo de la pantalla

El cuestionario de Salud Escolar de Acción, Planificación y Evaluación (SHAPES) módulo de actividad física (22), consta de 45 preguntas de opción múltiple, de recuerdo de actividad física moderada a vigorosa (7 días), además, informa sobre la participación en actividades físicas, las actividades sedentarias (mirando

televisión, jugando videojuegos, tareas), las influencias sociales (compañeros), y el medio ambiente de la escuela para niños 11 a 16 años de edad.

Evaluación de la aptitud cardiorespiratoria

La aptitud cardiorespiratoria se evaluó con el test de ida y vuelta de 20 metros (20mSRT) de la batería de medición de la actividad física saludable, ALPHA para niños y adolescentes, (19) para evaluar la aptitud cardiorespiratoria.

Análisis estadístico

Estadística descriptiva (medias y desviaciones estándar) se calcularon para IMC, aptitud física, actividad física y los comportamientos sedentarios (tiempo de pantalla) de acuerdo al grupo de género. La fuerza de la asociación entre los dominios de la CVRS y los resultados se ha analizado a través de la correlación de Pearson. El nivel de significación se fijó en $p < 0,05$. Los datos fueron analizados utilizando el programa SPSS, versión 19.0 (SPSS Inc., Chicago, IL).

Resultados

Los sujetos del estudio (151 niños y 151 niñas) es un estándar de la población, el cuadro 1, muestra las medias de IMC en el percentil 75 en comparación con los gráficos de crecimiento del CDC, el nivel promedio de actividad física y también un promedio de aptitud cardiorespiratoria en esta población.

Tabla 1. Descriptivo para niños y niñas

Variable	Total (n=302)		Niños (n=151)		Ninas (n=151)	
	Media	(SD)	Media	(SD)	Media	(SD)
Edad	11.1	(2.0)	11.6	(1.01)	10.7	(3.1)
IMC	18.9	(3.0)	19.40	(3.1)	18.50	(2.9)
AF (Hr./Sem)	9.7	(5.82)	10.94	(6.05)	8.56	(5.6)
Fitness (paliers)	3.8	(1.8)	4.39	(2.1)	3.37	(1.57)

La Tabla 2 muestra la relación entre los dominios de la calidad de vida relacionada con la salud (satisfacción con la salud, bienestar físico, bienestar emocional y actividad restringida) y los niveles de actividad física, el tiempo de pantalla, la aptitud cardiorespiratoria y el IMC.

Tabla 2. Correlaciones de los dominios de la calidad de vida relacionada con la salud con la actividad física, el tiempo de pantalla el fitness cardiorespiratorio y el IMC.

	Satisfacción con salud (+)	Bienestar físico (-)	Bienestar emocional (-)	Actividad restringida (+)
Actividad física				
r	,061	,021	-,019	-,059
Sig.	,291	,717	,740	,312
N	301	301	299	298
Tiempo de pantalla				
	-,085	,148*	,109*	,191**
	,143	,010	,050	,001
	301	301	299	298
Fitness Cardiorespiratorio				
	,053	-,127*	-,077	-,010
	,367	,029	,190	,861
	293	293	291	290
IMC				
	,047	,016	,029	-,127*
	,415	,785	,623	,028
	301	301	299	298

Nuestros hallazgos sugieren que no hay relación entre la calidad de vida y la actividad física en los niños en ninguno de los dominios utilizados en el cuestionario de CVRS. El tiempo de pantalla, como una medida aceptada para el estilo de vida sedentario está altamente asociado con uno de los dominios de la calidad de vida, actividad restringida, y moderadamente asociado con el bienestar emocional pero está negativamente asociado con el bienestar físico. Fitness cardiorespiratorio se asocia con la calidad de vida en el dominio del bienestar físico y el IMC está negativamente asociado con la actividad restringida. No hubo evidencia de las interacciones entre el sexo y los análisis

estratificados por género mostraron patrones similares en niños y niñas (datos no mostrados).

En un análisis secundario de la influencia de los amigos activos, en la tabla 3 se muestra la relación entre los dominios de la calidad de vida y la influencia de los compañeros.

Tabla 3.- Relaciones entre calidad de vida e influencia de los amigos activos

	Satisfacción con la salud (+)	Bienestar físico (-)	Bienestar emocional (-)	Actividad restringida (+)
Amigos activos	,150**	-,051	,001	,133*
	,009	,375	,985	,022
	301	301	299	298

Amigos activos tienen una asociación positiva con el bienestar general.

Amigos activos, tienen también una asociación positiva con la limitación de las actividades.

Discusión

El resultado más importante de este estudio muestra que la aptitud cardiorespiratoria predice la calidad de vida (bienestar físico), este dominio de la calidad de vida evalúa los síntomas físicos (en una escala de calificación negativa) nuestros resultados sugieren que un mejor nivel de Fitness cardiorespiratorio predice menos síntomas de la enfermedad como dolor, fiebre, mucosidad, dolor de cabeza, dolor de estómago ... entre otros, por el contrario, no existe una asociación entre actividad física y calidad de vida de los niños en nuestro estudio. El tiempo de pantalla está asociado con actividad restringida, más tiempo en pantalla lleva a una mayor limitación de las actividades como estar demasiado enfermo para jugar o estar demasiado enfermo para ir a la escuela.

Un hallazgo inesperado de este estudio es la asociación entre el IMC y la actividad restringida, nuestros hallazgos sugieren que existe una asociación negativa entre esta medida antropométrica y menor limitación para las actividades

Otro resultado inesperado de este estudio es la asociación entre el tiempo de la pantalla y el bienestar físico, nuestros hallazgos sugieren que los niños de este estudio que pasan más tiempo delante de una televisión, computadora o videojuegos tienen menos síntomas de enfermedad.

Existen investigaciones limitadas que une la CVRS con la actividad física en niños y escasa literatura que une aptitud física y CVRS, nuestra investigación confirma los resultados sobre el índice de masa corporal y la actividad física asociada con mejor o peor calidad de vida (20), quienes reportaron una relación positiva entre el IMC y CVRS, y no se encuentran asociaciones entre la actividad física y la CVRS (5).

Nuestros hallazgos confirman la hipótesis de que la condición Física, tiene una asociación positiva con CVRS, pero no existe una relación entre CVRS y la actividad física. El punto clave es la intensidad de la actividad física recogida en los cuestionarios, sin medidas objetivas como la acelerometría no podemos saber, la verdadera intensidad, y sólo con una intensidad adecuada se consiguen adaptaciones que consigan mejorar la salud.

CVRS también se asocia positivamente con amigos activos, analizando la influencia de los compañeros, nuestros resultados muestran algunas asociaciones con amigos activos y la CVRS (satisfacción con la salud y actividad restringida), la Asociación de amigos activos con el bienestar general da apoyo a la idea de que la calidad de vida incluye no sólo la percepción de bienestar, salud y enfermedad, sino también las tareas de desarrollo apropiado y de participación, y las relaciones con familiares y amigos, lo que confirma los resultados de los estudios sobre las influencias ambientales y de los compañeros respecto a la actividad física y salud (10).

Los resultados de este estudio son importantes debido a que los hábitos de estilo de vida, se establecen durante la infancia, la actividad física y los hábitos de ejercicio también puede ser establecido durante este período, pero con una orientación para mejorar la condición física, de lo contrario será una buena

actividad para aumentar el gasto energético (6), pero no logrará el objetivo principal, mejorar la salud de los niños.

Las limitaciones del estudio. Primero, el tamaño de la muestra, y por lo tanto los resultados deben interpretarse con cautela. El auto-informe de la actividad física también es una limitación, pero los resultados indican niveles similares de AF con otros estudios con mediciones objetivas. La fortaleza de este estudio es su enfoque original a la calidad de vida relacionada con la salud desde la perspectiva de aptitud física, que nos ha permitido confirmar la hipótesis de que la aptitud es un marcador potente y relevante de la salud. Estos hallazgos son importantes porque proporcionan un campo de investigación futuro en la relación entre la condición física y la CVRS en los niños.

Conclusión

En conclusión, este estudio examinó la asociación entre la CVRS y FCR, AF, el tiempo de la pantalla y el IMC, y los resultados sugieren que el estado físico cardiorespiratorio y el tiempo de la pantalla tienen una asociación significativa con algunos aspectos de la calidad de vida, en cambio la actividad física por sí misma no correlaciona con ningún dominio de la calidad de vida. Para incrementar los niveles de calidad de vida de los niños es necesario aumentar los niveles de condición física de los mismos.

Agradecimientos

Este estudio se ha realizado en parte gracias al programa JC2010-245 Del Ministerio de Educación del Gobierno de España.

Referencias

1. Aires, L., L.B. Andersen, D. Mendoça, C. Martins, G. Silva and J. Mota. A 3-year longitudinal analysis of changes in fitness, physical activity, fatness and screen time. *Acta paediatrica*. 99: 140-144, 2010
2. Anderson, S.E., C.D. Economos and A. Must. Active play and screen time in US children aged 4 to 11 years in relation to sociodemographic and weight status characteristics: a nationally representative cross-sectional analysis. *BMC Public Health*. 8: 366-378, 2008.

3. Chen, X., M. Sekine, S. Hamanishi, H. Wang, A. Gaina, T. Yamagami and S. Kagamimori. Lifestyles and health-related quality of life in Japanese school children: a cross-sectional study. *Preventive Medicine*. 40: 668-678, 2005.
4. Estrada, M.D., L. Rajmil and V. Serra-Sutton et al. Reliability and validity of the Spanish version of the Child Health and Illness Profile (CHIP) Child-Edition, Parent Report Form (CHIP-CE/PRF). *Health and Quality of Life Outcomes*. 8:78, 2010.
5. Herman, K.M. and W.M. Hopman. Are youth BMI and physical activity associated with better or worse than expected health-related quality of life in adulthood? The Physical Activity Longitudinal Study. *Qual. Life Res*. 19: 339-349, 2010.
6. Jackson, D.M., K. Djafarian, J. Stewart and J.R. Speakman. Increased television viewing is associated with elevated body fatness but not with lower total energy expenditure in children. *Am. J. Clin. Nutr*. 89: 1031-1036, 2009.
7. Jansen, I., and A.G. Leblanc. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act*. 7:40: 2-16, 2010.
8. Leatherdale, S.T. and S.L. Wong. Modifiable characteristics with sedentary behaviors among youth. *Int. J. Pediatr. Obes*. 3, (2): 93-101, 2008.
9. Leatherdale, S.T., G. Faulkner and K. Arbour-Nicitopoulos. School and Student Characteristics Associated With Screen-Time Sedentary Behavior Among Students in Grades 5-8, Ontario, Canada, 2007-2008. *Prev. Chronic Dis*. 7, (6) A128. Epub, 2010.
10. Leatherdale, S.T., S. Manske, S.L. Wong and R. Cameron. Integrating research, Policy and Practice in School-Based Physical Activity Prevention Programming: The School Health Action, Planning and Evaluation System (SHAPES) Physical Activity Module. *Health Promot. Pract*. 10, 2: 254-261, 2008.
11. Mota, J., H. Gomes, M. Almeida, J.C. Rbeiro and M.P. Santos. Leisure Time Physical Activity, Screen Time, Social Background, and Environmental Variables in Adolescents. *Pediatr. Exerc. Sci*. 19: 279-290, 2007.
12. Mota, J., J.C. Ribeiro, J. Carvalho, M.P. Santos and J. Martins. Television Viewing and Changes in Body Mass Index and Cardiorespiratory Fitness Over a Two-Year Period in Schoolchildren. *Pediatr. Exerc. Sci*. 22: 245-253, 2010.
13. Ortega, F.B., J.R. Ruiz, M.J. Castillo and M. Sjöström. Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *Int J Obes*. 32: 1-11, 2008.
14. Parfit, G. and R. G. Eston. The relationship between children's habitual activity level and psychological well-being. *Acta Paediatrica*. 94: 1791-1797, 2005.
15. Rajmil, L., S. Berra and M.D. Estrada et al. Versión española del perfil de salud infantil, cuestionario para padres y madres: Child Health and Illness Profile-Child Edition Parent Report Form (CHIP-CE/PRF). *Gaceta Sanitaria*. 18, 4: 305-311, 2004.

16. Riddoch, C.J., L.B. Andersen and N. Weddeerkopp et al. Physical activity levels and patterns of 9-and 15-yr old European children. *Med. Sci. Sports Exerc.* 36, (1): 86-92, 2004.
 17. Riley, A.W., C.F. Forrest, B. Starfield, G.W. Rebok, J. Robertson and B. Green. The parent report form of the CHIP-Child Edition. Reliability and validity. *Med. Care.* 42: 210-220, 2004.
 18. Riley, A.W., D. Coghill, C.B. Forrest, M.J. Lorenzo, S.J. Ralston and G. Spiel. Factors related to health-related quality of life (WRQoL) among children with ADHD in Europe at entry into treatment. *Eur Child Adolesc Psychiatry.* 15 Suppl 1: 138-45, 2006.
 19. Ruiz, J., J. Castro-Piñero and V. España-Romero et al. Field-Based fitness assessment in young people: the ALPHA health-related fitness test battery for children and adolescents. *Br. J. Sports Med.* Doi: 10.1136, 2010
 20. Swallen, K.C., E.N. Reiter, S.A. Hass and A.M. Meier. Overweight, Obesity, and health-Related Quality of Life Among Adolescents: The National Longitudinal Study of Adolescent Health. *Pediatrics.* 115: 340-347, 2005.
 21. Tsiros, M.D., T. Olds, and J.D. Buckley et al. Health-related quality of life in obese children and adolescents. *Int. J. Obes.* 33: 387-400, 2009.
 22. Wong, S.L., S.T. Leatherdale and S.R. Manske. Reliability and Validity of a School-Based Physical Activity Questionnaire. *Med. Sci. Sports Exerc.* 38 (9): 1593-1600, 2006.
-
-
-



“RONDANA ALTERNATIVA DE TRACCIÓN PARA EL TRABAJO DE LA MOVILIDAD ARTICULAR EN HOMBROS”

AUTORA:

Promotora: Carmen Elena Canelón Vargas

Cédula: 14 377 487

Municipio: Carache

Celular: 04264481956

RESUMEN

En el municipio contamos con un CRI que por la lejanía de las comunidades se hace difícil el acceso de todos los beneficiarios al mismo. Teniendo en cuenta las necesidades de nuestros beneficiarios nos dimos a la tarea de elaborar un medio alternativo para la rehabilitación de la movilidad articular de hombros que nos permita realizar los ejercicios en la comunidad y de esta forma evitar el traslado hacia el CRI logrando una mayor satisfacción de los beneficiarios.

Para la elaboración del medio se utilizó un rodamiento de una silla de ruedas en desuso, soga, gancho metálico, tubo plástico y precinta, con esto se armó el soporte que puede ser colgado en cualquier lugar de la vivienda o área y las agarraderas de las manos, todo el material utilizado en la elaboración del medio es reciclado por lo que el costo de fabricación fue 0 BsF.

Este medio se utiliza para realizar la rehabilitación de pacientes en todo el municipio pues por su portabilidad permite colocarlo en la propia vivienda del beneficiario, lográndose que los mismos no tengan la necesidad de trasladarse al CRI a realizar los ejercicios, el mismo ha logrado satisfacción en la población y ha contribuido a la recuperación de varios pacientes aquejados de estas limitaciones, lográndose su reincorporación social y mejorando en general la calidad de vida de estos pacientes.



SISTEMA DE ACCIONES EDUCATIVAS PARA INCORPORAR A LOS ADULTOS MAYORES HIPERTENSOS DE LA COMUNIDAD "LOS OLMOS" A LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS.

Autora: Msc. Rosa Elvira Cabrera Acosta.

Provincia: Santiago de Cuba

Entidad: Dirección Provincial de Deportes. Subdirección de Docencia y CITMA
Especialista de ciencia y técnica

Resumen

En la investigación se ofrece a los profesores de Cultura Física un conjunto de acciones educativas que sustentadas en la atención que les da el Ministerio de Salud Pública y el INDER en nuestro país, ofrece la oportunidad de perfeccionar el trabajo con los adultos mayores hipertensos mediante su incorporación a la práctica de ejercicios físicos como alternativa no farmacológica para el tratamiento de la hipertensión arterial; sin embargo, se mantienen insuficiencias en este sentido lo que avala el problema científico siguiente: ¿Cómo contribuir a la incorporación de los adultos mayores hipertensos a la práctica de ejercicios físicos en la comunidad de Los Olmos?. Así la calidad de vida en este grupo etario estará relacionada con la práctica sistemática de actividad física y el trabajo conjunto con el médico de familia para cumplir el objetivo que se propone: Elaborar un sistema de acciones educativas que propicien la incorporación de los adultos mayores hipertensos a la práctica de ejercicios físicos en la comunidad "Los Olmos". En la investigación se llevó a cabo la aplicación de métodos científicos y de técnicas como: la observación, las entrevistas individuales y grupales, el cálculo porcentual lo que confirma la propuesta científica. De ahí que se ofrezca un grupo de acciones educativas que fundamentadas en las características personológicas de los adultos mayores hipertensos sean factibles de ser aplicadas para lograr su incorporación a la práctica de ejercicios físicos.

Desarrollo

Una de las problemáticas a resolver en los momentos actuales está relacionada con la atención a las personas de la tercera edad; en los diferentes eventos internacionales que se han realizado a nivel mundial el incremento del envejecimiento constituye una preocupación para los especialistas de los diferentes países, pues se ha demostrado que la atención médica está preservando la vida en ambos extremos de la parábola vital: la mortalidad de los lactantes ha disminuido rápidamente y hay mayor cantidad de personas que viven más tiempo. El efecto de esta situación, sumado al de una menor tasa de fecundidad, ha contribuido al aumento de la proporción de personas de 60 años y más. Esto es lo que se conoce en el mundo como el proceso de envejecimiento de la población.

Hoy día cuando la población de la tercera edad supera más del millón y medio de habitantes a nivel mundial, constituye un reto para el sector de la salud la atención a las diferentes enfermedades que padecen los ancianos, al tratarse de un sector vulnerable de la población mundial.

Cuba no es ajena a este proceso y en las diferentes investigaciones de los especialistas se espera que para el año 2020 las cifras de envejecimiento sean tan elevadas que se encuentren en un 70 %, de ahí que sea necesaria la búsqueda de alternativas que contribuyan a brindar una adecuada atención a los adultos.

Conocer el estado de salud de este sector de la población así como sus demandas, ha sido siempre objeto de preocupación del estado cubano lo que se ha materializado en diferentes acciones, programas y niveles de atención como por ejemplo, el de la atención primaria de salud, donde juega un papel importante el médico y enfermera de la familia, quienes se encargan de la dispensarización del paciente geriátrico a fin de brindarle una atención especial y contribuir a garantizarle una vida no solo más larga, sino también más activa y saludable.

Los adultos mayores debido a su edad padecen de diferentes enfermedades

que son el producto de hábitos de vida inadecuados unidos al desgaste de sus órganos, la ausencia de sistematicidad en la práctica de ejercicios físicos, los problemas psicológicos, las enfermedades crónicas, todo lo cual afecta su vida. La hipertensión arterial es una de las enfermedades más frecuentes en la tercera edad, además, un factor de riesgo conocido para varias enfermedades, que junto con el sedentarismo puede constituir un factor agravante. En la incidencia de la hipertensión arterial están relacionados los estilos de vida influenciados por las creencias como determinante directo de la actitud y como forma de manifestación de información sobre los perjuicios de esa conducta no promotora de salud, que está incidiendo en el aumento de enfermedades cada vez más invalidantes para el hombre.

La aplicación de los ejercicios físicos resulta de gran provecho para los adultos mayores no solo con vistas al fortalecimiento de la salud de las personas, sino también como un medio de prevención contra los problemas de hipertensión.

Hoy los índices de muerte por hipertensión arterial son elevados a nivel mundial, anualmente mueren más de 8 millones de personas por esta causa y dentro ello, la población adulta mayor constituye un factor de riesgo, lo que implica la necesidad de fortalecer el trabajo en la comunidad con este grupo etario a partir del diagnóstico realizado en cada zona geográfica, entre el médico de la familia y el profesor de Cultura Física, por lo que se necesitan indicadores que permitan evaluar los niveles de incorporación de los adultos mayores hipertensos y la evolución de la enfermedad como muestra de la influencia de los ejercicios físicos en la estabilización de la tensión arterial.

Sin embargo, a pesar de todo el trabajo que se realiza por el sistema de salud y por las diferentes instituciones para favorecer la toma de conciencia de los adultos mayores que padecen hipertensión arterial para que realicen, de forma sistemática la actividad física en la comunidad, todavía es insuficiente su incorporación a estas actividades, lo que nos demuestra que debemos seguir desarrollando acciones educativas que la favorezcan; es por esto que en la investigación se asume la situación problemática siguiente:

a.. Falta de motivación por parte de los adultos mayores hipertensos hacia la práctica de ejercicios físicos que puedan contribuir a la disminución de los niveles de hipertensión arterial que estos padecen.

b.. Existen criterios desfavorables por parte de los adultos mayores hipertensos acerca de que los ejercicios físicos no solucionan los problemas de hipertensión ya que no cumplen ningún objetivo y son una pérdida de tiempo

c.. Existe temor de que la práctica de ejercicios físicos pueda agitarlos, agotarlos y elevarles los niveles de tensión arterial.

d.. Insuficiente dominio por parte de los especialistas de Cultura Física de las características específicas de los ejercicios físicos que pueden aplicarse para disminuir los problemas de la tensión arterial de los adultos mayores de la muestra seleccionada.

e.. Resulta insuficiente la relación existente entre los médicos de la familia y los especialistas de Cultura Física. Son algunas de estas razones las que avalan la formulación del siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir a la incorporación de los adultos mayores hipertensos a la práctica de ejercicios físicos en la comunidad de Los Olmos?

Tiene como objeto de investigación: El proceso de educación para la salud en el adulto mayor hipertenso.

Se plantea como objetivo: Elaborar un sistema de acciones educativas que propicien la incorporación de los adultos mayores hipertensos a la práctica de ejercicios físicos en la comunidad "Los Olmos".

Campo de acción: Actividades físicas educativas en el adulto mayor hipertenso de la comunidad "Los Olmos".

Para alcanzar este objetivo se proponen las siguientes preguntas científicas:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos que sustentan el proceso de educación para la salud en los adultos mayores que padecen de hipertensión arterial?

2. ¿Cuál es la situación actual que presentan los adultos mayores hipertensos de la comunidad "Los Olmos" relacionadas con la práctica de ejercicios físicos?
3. ¿Cómo estructurar el sistema de acciones educativas en la comunidad "Los Olmos" para propiciar la incorporación de los adultos mayores hipertensos a la práctica de ejercicios físicos?
4. ¿Cómo validar la implementación del sistema de acciones educativas?

Dando respuestas a las preguntas científicas se declaran como tareas científicas:

1. Fundamentación teórica del proceso de educación para la salud en los adultos mayores hipertensos y su participación en la práctica de ejercicios físicos.
2. Diagnóstico de la incorporación de los adultos mayores hipertensos de la comunidad "Los Olmos" a la práctica de ejercicios físicos.
3. Elaboración de un sistema de acciones educativas que propicien la incorporación de los adultos mayores hipertensos a la práctica de ejercicios físicos.
4. Valoración de la factibilidad del sistema de acciones educativas a los adultos mayores hipertensos de la comunidad "Los Olmos".

Para el desarrollo de este trabajo desde la perspectiva científica se utilizaron los siguientes métodos y técnicas de investigación:

Métodos del nivel teórico:

Análisis-síntesis: Con el fin de analizar los referentes teóricos relacionados con los adultos mayores hipertensos y la práctica de ejercicios físicos y sintetizar los elementos esenciales del problema objeto de investigación y el campo de

acción

Método sistémico estructural: Se aplicó con el objetivo de analizar de forma sistémica las actividades propuestas en el trabajo y estructurarlas adecuadamente, teniendo como referente los elementos del diseño.

Métodos y técnicas de nivel empírico utilizados en el diagnóstico inicial:

§ Observación a las diferentes actividades: Se utiliza con el objetivo de constatar el estado actual de los adultos mayores hipertensos, y su relación con la práctica de ejercicios físicos en la comunidad "Los Olmos"

Además nos apoyamos en las técnicas de investigación siguientes:

§ Entrevista individual: Con el objetivo de valorar a través de las diferentes opiniones el nivel de conocimiento de los adultos mayores hipertensos relacionados con la importancia de la práctica de ejercicios físicos para la estabilidad de su tensión arterial

§ Entrevista grupal: Con el objetivo de valorar a través de los diferentes criterios y opiniones de los especialistas, médicos de familia, profesores de Cultura Física, adultos mayores hipertensos de la muestra seleccionada, el vínculo afectivo positivo o negativo de los mismos hacia la práctica de ejercicios físicos.

§ Técnicas estadísticas y/o de procesamiento de información: las técnicas estadísticas utilizadas fueron:

§ El cálculo porcentual: Esta técnica se empleó con el objetivo de cuantificar los resultados arrojados por los diferentes instrumentos aplicados a la muestra objeto de investigación.

Aporte práctico: Está dado en la elaboración de un sistema de acciones educativas que diseñadas, teniendo en cuenta las particularidades fisiológicas

y psicológicas de los adultos mayores hipertensos, favorezcan la comprensión por parte de ellos de la importancia que tiene para su salud la incorporación a la práctica de ejercicios físicos en la comunidad.

Novedad científica: La novedad reside en que aunque en los programas de Cultura Física, se hace referencia a la atención al adulto mayor no se diseñan acciones educativas para aquellos que presentan problemas de hipertensión arterial, igualmente; aunque en el programa de Cultura Física se brinda un tratamiento a los problemas de hipertensión arterial de los adultos mayores a través de ejercicios físicos, las acciones educativas propuestas en la investigación enriquecen el trabajo que realizan estos especialistas.

2.3 Propuesta del sistema de acciones educativas para la incorporación de los adultos mayores hipertensos a la práctica de ejercicios físicos.

1. Taller de orientación a la familia: Desarrollar una orientación adecuada a los familiares de los adultos mayores que padecen de hipertensión arterial.
2. Relajación y salud: Objetivo: Desarrollar ejercicios físicos que promuevan actitudes positivas de los Adultos mayores hipertensos hacia la actividad física.
3. Cuerpo sano mente sana: Objetivo: Desarrollar actividades físicas que favorezcan la disminución de la tensión arterial en los adultos mayores hipertensos, además de motivarlos para la participación en estas actividades.
4. No a la hipertensión arterial: Objetivo: Promover reflexiones acerca de la importancia de los ejercicios físicos en los adultos mayores hipertensos como una vía para promover su participación en la actividad física.
5. Arcoiris afectivo: Objetivo: Desarrollar un clima de estados afectivos a través del fortalecimiento de las relaciones entre el grupo, destacando el papel de la unidad entre sus integrantes para liberar tensiones, unas de las causas de la hipertensión arterial (estrés).

6. La cuerda peligrosa. Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de estar siempre activo con una presión arterial adecuada a través de la realización de actividades físicas.

7. Viviendo: Objetivo: Contribuir a la reflexión sobre la importancia que tiene para las personas adultas mayores que padecen de hipertensión arterial luchar por seguir viviendo de una forma más saludable.

8. Mi nueva vida: Objetivo: Desarrollar la reflexión sobre la importancia de los ejercicios físicos para regular la tensión arterial y desarrollar la personalidad en la tercera edad.

9. Para luego es tarde: Objetivo: Desarrollo de vivencias positivas en los adultos mayores hipertensos al percibir las ventajas de la realización de ejercicios físicos.

Conclusiones.

1.. En la investigación realizada con los adultos mayores hipertensos, se tuvieron en cuenta los referentes teóricos científicos relacionados con la promoción de salud en el adulto mayor con problemas de hipertensión, mediante un sistema de acciones educativas lo que avala la propuesta investigativa.










2.. En los programas de Cultura Física se ha trabajado en el sistema de ejercicios para el tratamiento de la hipertensión arterial; sin embargo, se mantienen insuficiencias en la incorporación de los adultos mayores hipertensos a la práctica de ejercicios físicos en la comunidad.

3.. Constituye una necesidad la realización de un sistema de acciones educativas contentiva de ejercicios físicos que puedan favorecer la regulación de la tensión arterial de los adultos mayores como una vía de tratamiento no farmacológico para la hipertensión arterial.

4.. La realización de acciones educativas con ejercicios físicos constituyen una vía idónea para el tratamiento de la hipertensión arterial y su patología, propiciando un cambio de actitud y una mayor motivación por parte de los

adultos mayores hipertensos a las prácticas relacionadas con la actividad física.

SISTEMA DE ACCIONES PARA LA INTEGRACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD AUDITIVA EN LAS COMUNIDADES DE NUEVO MUNDO Y EL COJO. PARROQUIA MACUTO, ESTADO VARGAS.

-  **AUTOR:** Profesor. Niurka Escobar Escobar.
-  **Lugar de trabajo:** -Ministerio del Poder Popular para la Educación.
-  **Escalafón de trabajo:** Docente III con 08 años de servicio.
-  **Cargo:** Directora General de la Unidad de Talento Deportivo “Vargas”
-  **Especialidad:** Profesora de Educación Física Mención Ciencias Aplicadas al Deporte.
-  **Dirección de habitación:** Macuto Sector nuevo Mundo, calle la planta casa # 09 Estado Vargas.
-  **Cédula de Identidad:** 11.062.319
-  **Números telefónicos:** celular: 0414-133.49.47 / Casa: 0212-514.01.10
-  **Correo electrónico:** niurkacbitvargas02@yahoo.com

Resumen.

El presente trabajo “Sistema de acciones para la integración de personas con discapacidad auditiva en las comunidades de Nuevo Mundo y EL Cojo, Parroquia Macuto. Estado Vargas”, se relaciona con la temática la cultura física y el deporte en la atención a los discapacitados de la comunidad. Se desarrolló con el objetivo de diseñar un sistema de acciones para la integración de personas con discapacidad auditiva en actividades socioculturales y recreativas dentro de su entorno. Para el diseño de las acciones se tomó en cuenta las necesidades de la población en estudio, utilizando la observación y la encuesta como instrumento de recolección de datos. La metodología se fundamentó en un enfoque cualitativo descriptivo, la integración social, la teoría en sistema y la recreación. Se realizó el diagnóstico de las necesidades y la caracterización de la muestra. El diseño de sistema de acciones se dividió en tres etapas. Las acciones están dirigidas a

integrar a los discapacitados auditivos en acciones dancísticas, deportivas, manuales y de cocina, con el objeto de lograr la integración de los mismos a la comunidad, además de desarrollar habilidades motrices en estas esferas de intervención en la misma. Se logró un 95% de criterios positivos en la evaluación de la factibilidad, mediante la aplicación del método de criterio de usuarios.

SISTEMA DE ACCIONES PARA LA MASIFICACIÓN DE LAS LUCHAS DEPORTIVAS EN CUBA PARA SORDOS E HIPOACÚSICOS.

Centro: UCCFD "Manuel Fajardo"

Autor: Esp. Marvin Fuentes Herrera

Resumen:

Esta investigación surge debido a que la práctica de los estilos de Lucha Libre y Greco-romana en Cuba por deportistas sordos e hipoacúsicos no cuenta con masividad para garantizar la calidad del proceso de formación hacia el Alto Rendimiento, no existe una estructura organizativa que controle y rectore el proceso desde las categorías de iniciación hasta la pirámide de alto Rendimiento. Por ello se tienen como objetivos elaborar un Sistema de Acciones para la masificación de las Luchas Deportivas en Cuba para Sordos e Hipoacúsicos y determinar los factores claves que pueden garantizar la práctica masifica de este deporte por esta población.

En este momento se emplearon los métodos teóricos analítico-sintético, inductivo-deductivo, histórico-lógico y el enfoque de sistema; los métodos empíricos de observación; las técnicas entrevista-cuestionario a los entrenadores, guía de observación y cálculo porcentual para interpretar los resultados.

Conformaron parte de la muestra todos los luchadores sordos e hipoacúsicos de Cuba y sus entrenadores y se caracterizaron los escenarios deportivos actuales.

Finalmente se establece una aproximación hacia aquellas acciones que deben tenerse en cuenta para viabilizar el trabajo de forma organizada, armónica y eficiente entre deportistas, entrenadores y directivos.

Se concluye que, el sistema de acciones que se elaboran constituye el documento rector para que los entrenadores lleven a cabo su trabajo técnico-metodológico con los luchadores sordos e hipoacúsicos.

SISTEMA DE EJERCICIOS TERAPÉUTICOS PARA LA REHABILITACIÓN DE LOS PACIENTES CON HEMIPLEJIA ESPÁSTICA LATERAL IZQUIERDA EN EL CONTEXTO FAMILIAR. UNA ALTERNATIVA PARA LAS COMUNIDADES DE DIFÍCIL ACCESO.

Autor: Dr. C. Prof. Aux. Luciano Mesa Sánchez.

e-mail: lucianomesa10@yahoo.com

Centro de procedencia: Universidad Deportiva del Sur.

País: Venezuela

Resumen

La hemiplejia es una de las consecuencias de los accidentes vasculares encefálicos, caracterizada por la pérdida del movimiento voluntario de una parte del cuerpo, provocando una sintomatología dada por un determinado grado de parálisis de las extremidades superiores e inferiores, según el hemisferio cerebral afectado. Se parte de la problemática existente en las comunidades rurales donde no existen centros de rehabilitación integrales y el difícil acceso limita la rehabilitación de las personas con tales secuelas, es por ello que esta investigación tiene por objetivo elaborar un sistema de ejercicios para la rehabilitación en el contexto familiar. El diseño se llevo a cabo en un primer momento, con el estudio factoperceptual del objeto estudiado, mediante la entrevista no estructurada y la observación, además del análisis de documentos, el cual permitió determinar los tratamientos que se aplican en Cuba y en el mundo para la rehabilitación de esta afección, partiendo de este análisis se elaboran los ejercicios para la rehabilitación de la hemiplejia espástica lateral izquierda en el contexto familiar. Los ejercicios elaborados se sustentan en el tratamiento físico descrito para las hemiplejias con las adecuaciones pertinentes para ser aplicados con la participación activa de la familia, por lo que se ajustan a las condiciones del contexto para el cual están concebidos y responden a los principios de la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica.

THE ROLE OF PARENTS IN PREVENTION OF SOCCER-RELATED INJURIES

Mr. Reza Rahimi-Moghaddam; MSc. Sport Science, PTS¹

Mr. Mohammad Haghshenas; M.D²

Sports Medicine Association, Gilan Province, Iran^{1,2}

E-mail: sr_rahimi@yahoo.com

Oral Presentation

INTRODUCTION

Soccer has classified as a high to moderate-intensity contact sport. The incidence of soccer injuries can be reduced by preventive interventions, especially in low skill level children and adolescences. The purpose of this review is to conclude the importance of a preventing program and parents' role in the program to minimize soccer related injuries in children and adolescences.

METHOD

Electronic articles, hand searches and books have been reviewed and results of relevant articles were abstracted to prepare the review.

RESULTS

Most studies supported that 5-16 years old is a critical age range for soccer related injuries. Almost all studies have confirmed soccer injuries can be reduced by preventive interventions, and stated that preventing soccer injuries is a team effort, but only a few ones mentioned to the role of parents as a member of the team in a preventive program.

CONCLUSION

Although, there is a lack of adherence to WHO standards and absence of good quality or dispersed national data on sport injury in children and adolescents, but there are steps that parents can take to help make sure kids stay safe on the soccer field or wherever they play or participate in sports activities. Parents should maintain open communication with the professional staff regarding injury risk, athletic development, proper nutrition, and treatment of injuries.

REFERENCES

1. France RC. Introduction to Sports Medicine and Athletic Training. 2nd ed. New York: Delmar; 2010. p. 5-13.
2. Junge A, Rösch D, Peterson L, Graf-Baumann T, Dvorak J. Prevention of soccer injuries: A Prospective Intervention Study in Youth Amateur Players. Am J Sports Med. 2002 Sep; 30(5): 652-656
3. Koutures CG, Georgy A. Injuries in youth soccer. Pediatrics. 2010 Feb; 125 (2): 410-414
4. Schwebel D, Brezaussek C. How do mothers and fathers influence pediatric injury risk in middle childhood? J. Pediatr. Psychol. 2010; 35(8): 806-813

“TRATAMIENTO INTEGRAL APLICADO A PACIENTES OBESAS ATENDIDAS EN EL GIMNASIO DE LA UCCFD “MANUEL FAJARDO”.

Autor: MSc. Reinerio Fonseca Castillo (Profesor Auxiliar) UCCFD “Manuel Fajardo” reinerio@inder.cu

Co-autores: Dr. Antonio Rufino

Dr. Humberto Wuanche

Lic. Elaine Díaz

MSc. Lisset Romero

Objetivo General

- Evaluar la eficiencia de un tratamiento integral aplicado a pacientes obesas diagnosticadas Tipo I que asisten al gimnasio de la UCCFD “Manuel Fajardo”, en colaboración con el Hospital Clínico Quirúrgico Docente “Joaquín Albarrán”.

Objetivos Específicos

1. Analizar el comportamiento de la frecuencia cardiaca durante las sesiones de ejercicios físicos en las pacientes obesas.
2. Comparar los cambios de la composición corporal en la muestra motivo de estudio.
3. Evaluar el comportamiento de los resultados de la dinamometría de manos y espalda en la muestra estudiada.
4. Valorar los movimientos en los lípidos séricos en las pacientes estudiadas.

Metodología

Se realizó un estudio prospectivo, longitudinal con un diseño de mínimo control. La muestra estudiada en la UCCFD “Manuel Fajardo” fue de 96 pacientes todas del sexo femenino, con un promedio de edad de 36 años, diagnosticadas como obesas Tipo I según su índice de masa corporal (IMC) en la consulta de endocrinología del hospital clínico quirúrgico docente “Joaquín Albarrán”.

Como métodos de investigación se utilizaron del nivel teórico el método histórico, y del nivel empírico la experimentación, la medición y la observación.

Se realizaron una serie de mediciones relacionadas con:

Indicadores de frecuencia cardiaca

Se registró diariamente la toma de pulso en 10 segundos multiplicado por 6.

Variables antropométricas

Talla: La altura de las pacientes se midió con un antropómetro colocando a la paciente descalza y en posición de atención antropométrica, poniéndose en contacto la barra móvil del equipo de medición con la superficie más alta de la cabeza (Vertex). La lectura se realizó en centímetros.

Peso: Se le indicó a la paciente pararse en posición de atención antropométrica con la menor cantidad de ropa posible en el centro de la báscula que evalúa el peso sin estar su cuerpo en contacto con nada. La lectura se realizó en kilogramos.

Circunferencias

Cintura: La paciente en posición de atención antropométrica se le desliza la cinta métrica que pasa alrededor del ombligo. Manteniendo la horizontalidad posterior, la presión ejercida debe ser leve para evitar la compresión de los tejidos. La lectura se realizó en centímetros.

Cadera: El sujeto de pie en posición de atención antropométrica, se toma como referencia el punto mas prominente de los glúteos, garantizando la horizontalidad de la cinta métrica. La lectura se realizó en centímetros.

Pliegues

Tríceps: Se realizó de forma vertical en la región mesobraquial (punto medio entre el acromio y el alécranon) en la parte posterior del brazo.

Abdominal: Se tomó de forma vertical en el lado derecho del ombligo aproximadamente a un centímetro de distancia de este, la paciente en posición antropométrica. La lectura se realizó en milímetros.

Determinación de la composición Corporal

Aplicando el método de los autores Durnin y Womersley

Los índices evaluados fueron:

- Índice de Masa Corporal (IMC)

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (Kg)}}{(\text{altura en m})^2}$$

Riesgo	Rango
Bajo Peso	18,5
Normo Peso	18,5- 24,9
Sobre Peso Grado I	25 - 26,9
Sobre Peso Grado II	27 - 29,9
Obesidad Tipo I	30 - 34,9
Obesidad Tipo II	35 - 39,9
Obesidad Tipo III	40 - 49,9
Obesidad Tipo IV	50 - 59,9
Obesidad Tipo V	60

- Índice de Cintura Cadera

Mujeres

ICC= $\frac{\text{Circunferencia de Cintura}}{\text{Circunferencia de Cadera}}$

ICC
Hasta 0.80

Clasificación
Normal

Dinamometría

Mano: El paciente en posición de pie se le coloca el dinamómetro en la mano y se le indica realizar una máxima contracción de la mano sin que esta rose el cuerpo. Se evaluaron ambas manos. La lectura se realizó en Kilogramos.

Espalda: La paciente se coloca de pie sobre la plataforma del dinamómetro, con las rodillas extendidas, la cabeza y el tronco erguidos y las manos a la altura de las rodillas para sujetar la barra del dinamómetro que será ajustado en

dependencia de la talla del sujeto. Sin inclinarse hacia atrás, el examinado tira del mismo hacia arriba. La lectura se realizó en Kilogramos.

Laboratorio lípidos séricos

Se le realizó a las pacientes antes de comenzar el tratamiento integral y después de cuatro semanas con el objetivo de conocer los cambios que se produjeron en las variables sanguíneas seleccionadas, Colesterol, Triglicéridos y Lipoproteínas de alta densidad (HDL). La lectura se realizó en Mmol/ L.

Todas las mediciones se realizaron por los mismos especialistas en el horario de la mañana y con los mismos instrumentos.

Dieta Hipocalórica

Semi-controlada por el concepto de hospital de día durante cinco veces a la semana, con el objetivo de orientar y educar a las pacientes en una correcta nutrición.

Principales temas impartidos en las Charlas Educativas

Importancia de la actividad física sistemática en la obesidad, nutrición correcta sinónimo de salud y atención a los diferentes aspectos psicológicos.

Método de observación

Permitió durante las sesiones de tratamiento observar cambios externos de tipo fisiológico en las pacientes obesas estudiadas.

Ejercicios físicos aplicado

Se desarrolló cinco veces a la semana de lunes a viernes durante 8 semanas continua, con un carácter terapéutico-educativo, los mismos se realizaron en el gimnasio de cultura física terapéutica y la pista de la UCCFD “Manuel Fajardo” siempre en el horario de la mañana, cumpliéndose con los principios gradual e individual de las cargas, así como la atención diferenciada de las pacientes obesas, como factor de motivación se contó con el apoyo de música dentro del gimnasio.

Plan de ejercicios físicos

<u>Semana No 1 y 2</u>	
(lunes. miércoles y viernes)	
<u>Duración</u> (min)	<u>Actividades</u>
5	Calentamiento
5	Eje. Desplazamientos
15	Caminata 1200 M
15	Gimn. Localizada
10	Recuperación
Tiempo real de trabajo: 50 min.	

(martes y Jueves)	
<u>Duración</u> (min)	<u>Actividades</u>
5	Calentamiento
5	Eje. Desplazamientos
10	Step
15	Gimn. Localizada
10	Recuperación
Tiempo real de trabajo: 50 min.	

<u>Semana No 3 y 4</u>	
(lunes. miércoles y viernes)	
<u>Duración</u> (min)	<u>Actividades</u>
5	Calentamiento
10	Eje. Desplazamientos
25	Caminata 2800 M
20	Gimn. Localizada
10	Recuperación
Tiempo real de trabajo: 1h 10 min.	

(martes y Jueves)	
<u>Duración</u> (min)	<u>Actividades</u>
5	Calentamiento
10	Eje. Desplazamientos
15	Step
20	Gimn. Localizada
10	Recuperación
Tiempo real de trabajo: 60 min.	

Semana 5 a la 8
(lunes. miércoles y viernes)
Tiempo real de trabajo: 1h 35 min.
(martes y jueves)
Tiempo real de trabajo: 1h 20min.

Procesamiento Estadístico

Se utilizó el paquete SPSS escogiéndose la estadística descriptiva (media, desviación Standard, mínimo máximo y por ciento). La T de student para muestras dependientes y comparar los resultados.

Análisis de los Resultados

La actividad física sistemática aumenta la síntesis de glucógeno en el músculo y en el hígado, disminuyendo las células grasas en el adiposito. Los músculos no entrenados durante una carga breve cubren su consumo de energía, en lo fundamental, por movilización de glucosa, en cargas mas duradera, los ácidos grasos libres asumen la mayor parte del suministro de energía.

Al comenzar un programa de ejercicios físicos sistemáticos existe un incremento de ácidos grasos libres, después de dos semanas de actividad física, que se

explica por una mayor velocidad de captación de los ácidos grasos libres por el músculo entrenado. Estos beneficios del ejercicio físico sistemático se aprovechan en el tratamiento a la obesidad donde es necesario inclinar el balance calórico hacia el gasto energético, además de movilizar la grasa aprovechándola como fuente de energía.

Tabla No. 1

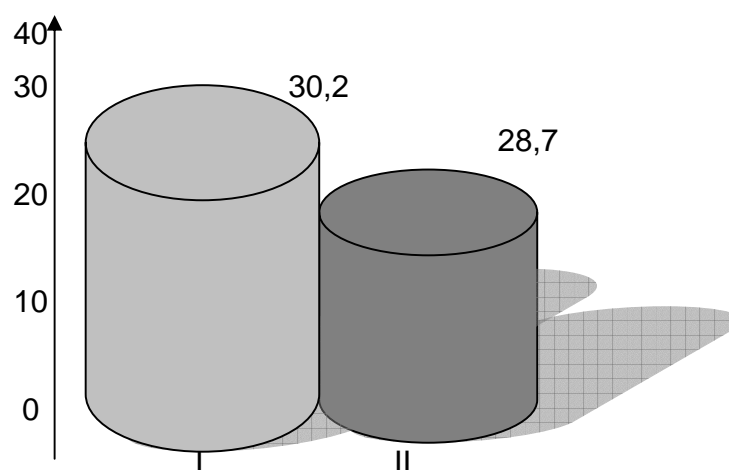
Comparación de los resultados de los indicadores Peso, (I.M.C.) e (I.C.C.) entre 1ra y 8va semana de tratamiento integral.

1ra Medición			2da Medición		Significación
	X	DS	X	DS	
Peso	86,30	9,38	80, 10	9,14	0,0001
I.M.C.	34,5	3,51	32,70	3,6	0,032
I.C.C.	0,97	0,0007	0,94	0,005	0,0001

En el indicador peso se aprecian diferencias muy significativas en los resultados al disminuir más de 6 kilogramos como promedio las 96 pacientes obesas por lo que afirmamos que se cumplió con el objetivo principal del tratamiento integral.

En los índices de masa corporal e índice cintura cadera que son muy utilizado mundialmente hay diferencias significativa y muy significativas entre las dos mediciones por lo que se evalúa como muy eficiente el programa integral aplicado.

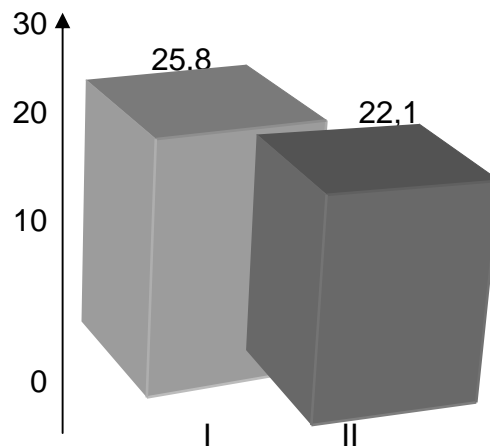
Gráfico No. 2 Resultados de los Porcientos de Grasa.



$$P= 0,0001$$

Los resultados arrojan una disminución de tipo muy significativa estadísticamente ya que estos se movieron de 30,2 en la primera medición a 28,7 en la segunda medición, desde el punto de vista biológico son evaluados como excelentes por la relación que guarda con la disminución del peso y la grasa.

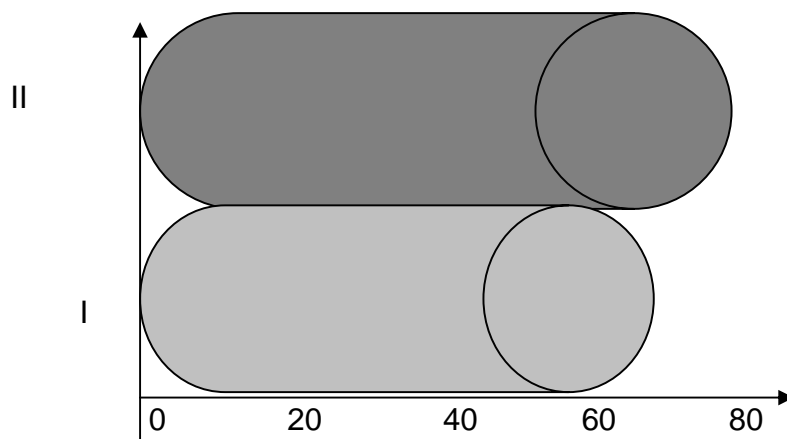
Gráfico No. 3 Resultados de los Kilogramos de Grasa.



$$P= 0,0001$$

Se demuestra la disminución muy significativa de los Kilogramos de grasa en su análisis estadístico por lo que indica que se ha producido una buena movilización del componente graso en el organismo de las pacientes obesas favorable a un mejor estado de salud al disminuir de 25,8 a 22,1 en las ocho semanas de trabajo.

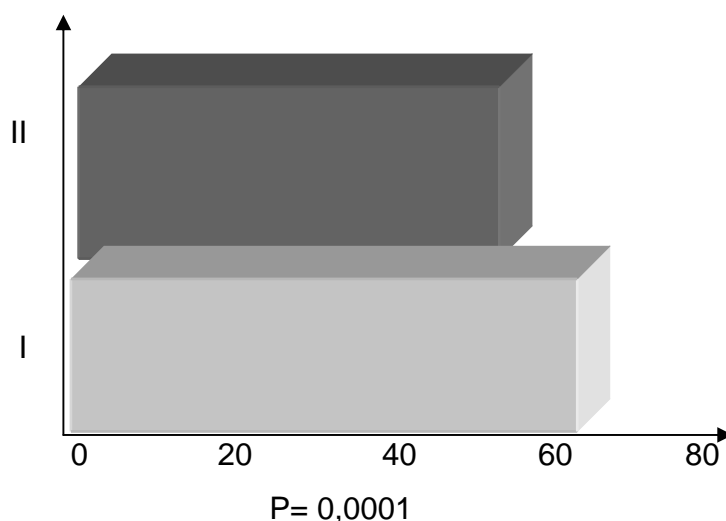
Gráfico No. 4 Resultados de los Porcientos de M.C.A.



$$P= 0,0001$$

Se observan diferencias muy significativas estadísticamente al compararse los resultados de la 1ra y 2da medición de 72,2 a 74,1 por lo que apreciamos que se logró un importante desarrollo de la capacidad fuerza que involucra el consumo de energía muscular favoreciendo el criterio de pérdida de peso asociado a un mejor bienestar de salud.

Gráfico No. 5 Resultados de los Kilogramos M.C.A.



Estos resultados reflejan disminución significativa estadísticamente al comparar la 1ra y 2da medición que fue de 60.1 a 58,4 debido a la disminución del peso ponderal y la eliminación de grasas que produjo la disminución de este parámetro propiciando un desarrollo del volumen muscular debido la eficiencia del programa aplicado.

Tabla No. 2 Resultados Dinamometría de ambas manos y espalda.

Prueba Inicial			Prueba Final		Signif.
	X	DS	X	DS	
Mano Derecha	11,21	9,38	17,10	6,10	0,0001
Mano Izquierda	9,61	3,51	14,51	6,56	0,003
Espalda	50,73	0,0007	72,41	23,50	0,003

Todas las evaluaciones del desarrollo de la fuerza muestran resultados progresivos que estadísticamente son muy significativos en la mano derecha y significativa en mano izquierda y espalda, esto se corresponde con los resultados

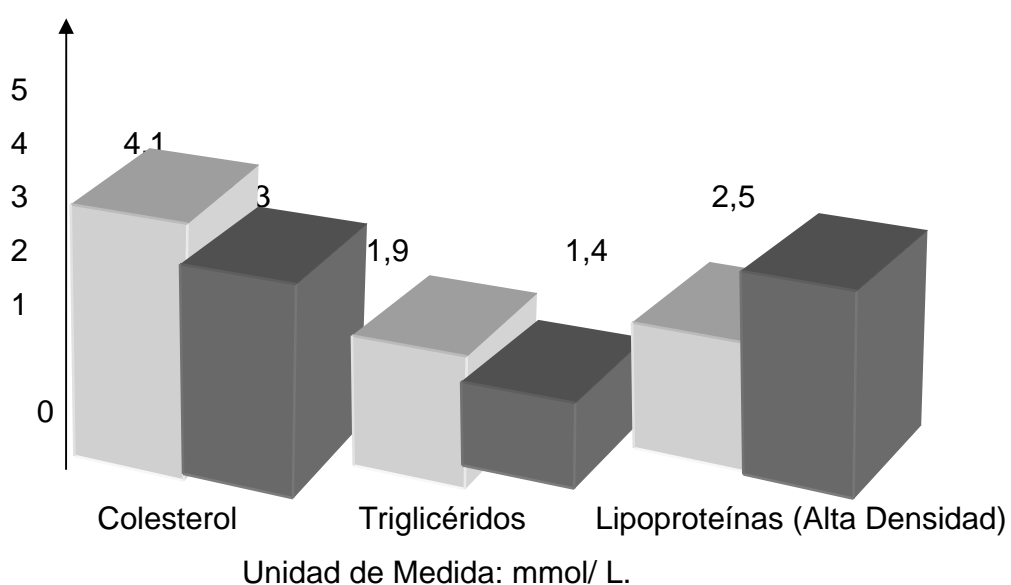
positivos de la Masa Corporal Activa y sus Kilogramos, por lo que podemos afirmar que el programa integral es eficiente para el desarrollo de la fuerza.

Tabla No. 3 Resultados de la Frecuencia Cardiaca.

Frecuencia Cardiaca	Semana 1	Semana 4
Basal	90	78
Desplazamiento	174	144
Pista	144	132
Gimnasia Localiza	126	120
Recuperación	108	96

Se muestran los resultados de las medias obtenidas de la frecuencia cardiaca de las pacientes obesas por actividad realizada de forma comparativa entre 1ra y 8va semana, reflejándose una muy buena adaptación a las cargas recibidas, predominando la disminución del pulso con el aumento gradual de las cargas, es decir se alcanzó una mejor preparación física debido al aumento sustancial del desarrollo de las capacidades físicas que obtuvieron estas obesas en ocho semanas de trabajo.

Gráfico 6 Resultados de las Variables Sanguíneas.



Estos resultados demuestran el nivel científico desarrollado en esta investigación ya que se prueba a nivel de sangre todos los movimientos que se produjeron en el organismo de las obesas y que a nivel internacional son altamente valorados, demuestra la disminución del colesterol, los triglicéridos y el aumento de las Lipoproteínas de Alta Densidad con lo que se confirma la eficiencia del tratamiento.

Conclusión

- El tratamiento integral aplicado a pacientes obesas diagnosticadas Tipo I que asistieron al gimnasio de la UCCFD “Manuel Fajardo”, en colaboración con el Hospital Clínico Quirúrgico Docente “Joaquín Albarrán”, es eficiente para combatir la obesidad.

“UNA OPCIÓN PARA PREVENIR TRASTORNOS DE CONDUCTA EN NIÑOS CON FACTORES DE RIESGOS”

Autores: MSc. Yusnely Peña García. **iscfgra@inder.cu**

FCF de Granma. CUBA

MSc. Nivia Ruiz Rondón. **iscfgra@inder.cu**

FCF de Granma. CUBA

MSc. Yaquelyn de Ávila Martínez. **iscfgra@inder.cu**

FCF de Granma. CUBA

RESUMEN

La investigación titulada: “Una opción para prevenir trastornos de conducta en niños con factores de riesgos” se llevó a cabo con 47 niños con factores de riesgos de la comunidad rural de Monjará, situada en el municipio Guisa de la provincia Granma, con el objetivo de utilizar lo más racionalmente el tiempo libre de estos niños de manera tal que se previnieran los posibles trastornos de conducta que pudieran aflorar en ellos, provocados por los factores que inciden sobre los mismos.

Para su desarrollo se utilizaron métodos teóricos tales como: el analítico sintético, el histórico-lógico y el inductivo-deductivo; del nivel empírico: la medición, la observación el experimento en su variante preexperimento y la encuesta; como técnicas investigativas: la revisión de documentos oficiales, la entrevista, el test de RAMDI, el test para medir nivel de satisfacción y del nivel estadístico, la técnica del cálculo porcentual.

La investigación resuelve un problema en los niños con factores de riesgos de gran significación para la comunidad a través de un Proyecto Puntual elaborado para lograr la utilización adecuada del tiempo libre en estos niños para el cual se tienen en cuenta sus gustos y preferencias

VALORACIÓN CRÍTICA DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA PARA EL TRATAMIENTO DE LA ANSIEDAD EN MUJERES ADULTAS

Autores: MS.c. Osvaldo León Bravo.osvaldo@isch.edu.cu

MS.c. Neisy Díaz Chávez.

Dr.c. Francisco García Ucha.

Introducción

El incremento de los trastornos mentales, entre ellos la ansiedad, son las enfermedades de mayor prevalencia en la población. La ansiedad ocurre a mayor escala en la mujer adulta y se encuentra en 15 a 20% de los pacientes que acuden a las consultas médicas. En los bancos de problemas de los 2 consultorios del consejo popular #6 “El Cangre” del municipio de Güines, se encontró esta enfermedad como la más incidente en la mujer y se tomó como muestra 6 mujeres que son el 100% de las que padecen esta enfermedad en la actualidad. Conociendo los beneficios de la actividad física adaptada (Sama Yoga, técnicas de relajación, respiración, control mental, equilibrio corporal, etc.) como complemento integral para la salud, se decidió realizar una investigación cualitativa de corte transversal en la que se utilizó el estudio de caso como estrategia de diseño, que tuvo como objetivo evaluar el efecto de un programa de actividad física adaptada en el tratamiento de la ansiedad. En la investigación se utilizaron métodos empíricos, teóricos y estadísticos, así como procedimientos de representación de sentidos, además de técnicas como entrevistas, cuestionarios, triangulación y técnicas de registro, con los cuales se obtuvo como resultado que las actividades físicas adaptadas en el tratamiento de la ansiedad es una solución viable para preparar a estos pacientes en las competencias para la vida y el dominio de sí mismo.

Desarrollo

“La solución de los problemas de salud mental constituye indiscutiblemente una tarea cada vez más importante de la salud pública en el mundo. Se calcula que 450 millones de personas sufren actualmente de trastornos mentales. El impacto de las enfermedades mentales, tanto para la persona afectada como para sus familiares y la sociedad en general, es muy alto, no solo en términos emocionales, sino también financieros. Se calcula que el gasto ocasionado por estos trastornos puede equivaler a 34% del producto nacional bruto de los países desarrollados.” (1)

Según datos del Banco Mundial entre 2000 y 2015 la población total de América Latina y el Caribe aumentará en 28%, de 508 a 622 millones de personas. Por otra parte, datos de la revista panamericana de Salud, calculan que “...el número de personas con trastornos mentales en la región de las Américas aumentará de 114 millones en 1990 a 176 millones en 2010” (2). Otro de los pronósticos de esta revista asegura que “La población entre los 15 y 49 años de edad, corre el mayor riesgo de sufrir los trastornos mentales que aparecen en la edad adulta, aumentarán 22%”. (3)

Con vistas a contrarrestar estos índices de trastornos mentales cada vez más crecientes “La Declaración de Caracas, adoptada en 1990 durante la conferencia sobre la reestructuración de la asistencia psiquiátrica en América Latina, constituyó un importante hito en el progreso de reforma de los servicios de salud mental, al proponer integrarlos en la atención primaria y en los sistemas locales de salud.” (4)

Años más tarde, la Organización Mundial de la Salud (OSM), estableció varias líneas de acción en su informe sobre la salud en el mundo, en el año 2001, “...entre esas líneas de acción se encuentran el desarrollo de servicios comunitarios de salud mental, la integración de la atención de la salud mental en los servicios de salud generales y la creación de vínculos intersectoriales. Estos programas tienen un enfoque biopsicosocial y dan prioridad a las acciones

preventivas y de interacción temprana, dirigidas a mejorar continuamente la calidad de la atención, con la participación activa de los usuarios, sus familiares y organizaciones locales”. (5)

Nuestro país no se ha quedado atrás, los servicios de salud mental se integraron a la atención primaria y se ha notado la intersectorialidad de esta con algunas ramas como la cultura física, como medio de rehabilitación efectivo.

La vida cotidiana está sujeta a situaciones problemáticas: la muerte de un ser querido, una enfermedad complicada, experiencias laborales difíciles, problemas en la relación de parejas, riñas familiares, soledad, aislamiento social, la competitividad, reducción de puestos de trabajos, serios problemas de viviendas y económicos, entre otros. Ante estas situaciones las personas reaccionan de distintas maneras según la percepción del suceso, encontrándose al final muchas de ellas con el estrés y asociado a este, lo que nos ocupa en nuestro trabajo, los trastornos de ansiedad.

Reus (2006) asegura que “Los trastornos de ansiedad son las enfermedades psiquiátricas de mayor prevalencia en la población y se encuentran en 15 a 20% de los pacientes que acuden a las consultas médicas” (6). Casi todas las personas muestran ansiedad en algún aspecto de su conducta: la preocupación excesiva por la salud o la alimentación, la exageración en el orden o la limpieza, la tendencia a preocuparse y a centrar demasiado la atención en ciertos hechos o circunstancias, entre otros, muchas de estas personas afectadas con casos leves o moderados, no asisten a los consultorios y tratan de esconder la enfermedad. El problema se presenta cuando la ansiedad alcanza un grado de desarrollo que imposibilita al afectado para realizar los actos cotidianos más habituales, o bien cuando compromete su relación y convivencia con otras personas; en este caso, es aconsejable que se someta a tratamiento.

Se conoce que el ejercicio físico sistemático mejora la salud y promueve la prevención de muchas enfermedades, el trabajo muscular consume el exceso de ciertas sustancias que son el producto del desbalance de los procesos químicos y

biológicos del organismo. En los casos de ansiedad, se acumula un exceso de adrenalina que puede, en el paciente sedentario, favorecer la aparición de infarto, el cual sucede con frecuencia a un estado de estrés emocional agudo.

Para solucionar problemas propios de cada comunidad, se hace necesaria la investigación y la profundización en métodos y técnicas para la elaboración y desarrollo de proyectos comunitarios, donde además de resolver un problema inmediato, también se logren crear las bases de una cultura general, que permita a la comunidad implicada, la adopción de actitudes y prácticas adecuadas que eleven permanentemente su calidad de vida.

Para llevar una vida plena, es preciso satisfacer tres necesidades, la necesidad física (salud y actividad), la necesidad psicológica (conocimiento y poder) y la necesidad espiritual (felicidad y paz). Cuando las tres se hallan presentes, hay armonía. Una de esas prácticas que favorece la integralidad del hombre ante las demandas sociales, es precisamente la práctica de actividades alternativas como el Yoga, el control mente cuerpo, la relajación y la meditación. Estas actividades constituyen una sabiduría práctica que abarca cada aspecto del ser, enseña al individuo a evolucionar mediante el desarrollo de la autodisciplina. Cada una de estas técnicas en forma de sistemas favorece el cuerpo, sus funciones y energías.

El programa presentado en este trabajo favorece la mente y el aparato emocional, por sus grandes beneficios y fácil realización, logra enseguida la aceptación de los principiantes, y mediante su práctica, la socialización y la creación de una cultura y un estilo de vida que brinda como regalo, la salud general a los practicantes.

En una exploración directa realizada a los 2 consultorios del médico de la familia del Consejo Popular # 6 (El Cangre) del municipio de Güines, se constató que en sus bancos de problemas, uno de los trastornos que más incidencia negativa está causando sobre la salud de la población, es la ansiedad, causada por factores estresantes. Se les realizó una entrevista a los médicos para conocer cuáles eran los pacientes con este tipo de enfermedad, cuáles habían sido las causas para su diagnóstico en cada uno de ellos, cuáles eran los factores que desencadenaban

estos trastornos de ansiedad en la localidad, la frecuencia en que visitaban la consulta, si eran grandes consumidores de fármacos y si poseían otras enfermedades.

Como resultado obtuvimos que se habían diagnosticado en un período de un año, 20 pacientes con trastornos de ansiedad, todas mujeres entre los 30 y 45 años de edad, a las cuales se les aplicó el test de autoevaluación IDARE de Spielberger y se obtuvieron solo 6 con ansiedad de estado y de rasgo, estas 6 pacientes fueron diagnosticadas por los médicos con trastornos de ansiedad, las causas fundamentales que incidieron en los diagnósticos fueron entre otros: sensación de tensión o pesadez en el cuello y la cabeza, marcado dolor de cabeza y vómitos, inquietud, imposibilidad de lograr relajación, insomnios, cansancio al despertar y durante el día, irritabilidad, sensación de que todo lo que se va a realizar va a resultar mal, dificultad para concentrar la atención en los trabajos, pérdida de la memoria, ataques de miedo y dentro de estos: miedo a quedar sin trabajo, miedo a volverse loco y miedo de enfrentarse a las obligaciones diarias y las que están por venir.

Estos pacientes asisten de una a dos veces por mes a consulta, son grandes consumidores de medicamentos y también poseen otras enfermedades como la hipertensión, asma, migraña, artrosis y artritis. Conociendo esta situación polémica y los beneficios del Sama Yoga sobre el organismo y en especial sobre el sistema nervioso, decidimos realizar una intervención con el propósito de incidir favorablemente en la salud de la muestra.

Formulación del Problema: ¿Cuál es el efecto de un programa de actividad física adaptada para el tratamiento de la ansiedad en mujeres adultas?

Objetivo General: Evaluar el efecto de un programa de actividad física adaptada para el tratamiento de la ansiedad en mujeres adultas.

ORGANIZACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Dentro de las perspectivas epistemológicas fundamentales que nos brinda la metodología de la investigación, se ha realizado este trabajo a partir de una perspectiva cualitativa de corte transversal donde se utilizó el estudio de casos como estrategia de diseño de acuerdo a los objetivos que se plantean. En esta investigación se utilizó el estudio de casos como estrategia de diseño, desde esta consideración puede ser utilizado en cualquier campo disciplinar, y puede utilizarse para dar respuesta a cualquiera de las interrogantes que orienten la indagación; de acuerdo a su tipología, consideramos al estudio de caso, como una estrategia de diseño de casos múltiples por los objetivos que se persigue en esta investigación.

Para determinar la situación polémica e iniciar la investigación se realizó una exploración directa al banco de problemas de los dos consultorios de la localidad, donde se utilizaron los **Métodos empíricos: análisis documental**, necesario este, en el análisis de los documentos que contienen los bancos de problemas, para registrar los problemas y enfermedades que más afectan a las mujeres de la localidad, siendo la ansiedad una de las enfermedades de más incidencia en estas mujeres.

Se empleó el **análisis bibliográfico** para conocer las características de la ansiedad, su incidencia en las mujeres, sus múltiples tratamientos, y como ayuda a su disminución el ejercicio físico, el yoga y especialmente el Sama Yoga. También se utilizó para conocer lo referente a la investigación cualitativa y al estudio de caso.

Se utilizaron **Métodos teóricos** como el **histórico- lógico** en la revisión de los bancos de problemas de todas las enfermedades que han afectado a la localidad durante el año 2010 y en el estudio de los antecedentes de la enfermedad escogida, en este caso la ansiedad.

Analítico sintético permitió establecer fuentes de información y concluir los distintos elementos sobre los cuales se fundamenta la investigación, al tratar los problemas teóricos metodológicos internos de la problemática.

Para la obtención de la muestra y la recolección de algunas características de ella, utilizamos la **técnica de la entrevista a los médicos de la familia** (ver anexo 1), esta se realiza al inicio de la investigación a los informantes claves, en este caso, a los dos médicos de los dos consultorios de nuestra localidad, para seleccionar la muestra y recoger información necesaria acerca de los antecedentes de esta.

Una vez realizada la entrevista a los médicos, se detectaron 20 mujeres entre los 30 y 45 años con trastornos de ansiedad en dichos consultorios, en un período de un año. Con la ayuda de los médicos se hizo una convocatoria a estas 20 mujeres para un **encuentro de diagnóstico** (ver anexo 3), donde se decidió utilizar también dentro de los métodos empíricos, la **medición psicométrica**, en este caso, la medición de la ansiedad de rasgo y estado con la aplicación del primer Test de autoevaluación IDARE (ver anexo 4); de las 20 mujeres se escogieron solo 6, que presentaron ansiedad de estado y de rasgo altas y se les explicó a en qué consistía el Programa de Sama Yoga, la importancia de su práctica para el tratamiento de la ansiedad y se les invitó a que participaran en dicho programa, las 6 participaron regularmente.

Se realizaron dos mediciones de este test, al inicio del primer mes y al concluir el tercer mes (final del programa), en el inicio se utilizó para diagnosticar los estados de ansiedad y conformar la muestra, además de aportar elementos a la caracterización de esta, y se utilizó al final de la aplicación del programa de Sama Yoga, para hacer una comparación del progreso de la evolución de la muestra.

La población utilizada en la investigación son 6 mujeres con trastornos de ansiedad y con ansiedad de rasgo y de estado altas, con edades entre los 30 y 45 años, que asisten a los dos consultorios médicos del Consejo Popular #6 “El Cangre” del municipio de Güines y **la muestra** son las 6 mujeres con ansiedad entre los 30 y 45 años, en la misma localidad, de manera que la población coincide en un 100% con la muestra de la investigación.

Después de realizada la primera medición del test IDARE se procedió a realizar de nuevo, la técnica de entrevista, en la primera **entrevista a la muestra** (ver anexo

6), esta se le aplicó a la muestra antes de la aplicación del programa de Sama Yoga, con el objetivo de la recolección de datos útiles para su caracterización, además de constatar la sintomatología de la muestra.

También en este primer momento se utilizaron varios métodos teóricos como: **histórico – lógico**, en la revisión de las historias clínicas con los médicos para el estudio de los antecedentes patológicos y características de la muestra. Se utilizó, además el **analítico – sintético**, para llegar a generalizaciones y valoraciones sobre las respuestas de las entrevistas a los médicos.

El **inductivo – deductivo**, en la selección de los ejercicios del programa de Sama Yoga, del tipo de Test escogido y de los métodos utilizados para comparar los resultados de los test y para conocer los resultados de impacto del Sama Yoga en el tratamiento de la ansiedad de la muestra.

Entre los **Métodos matemáticos-estadísticos** se utilizó, de la Estadística Descriptiva, el procedimiento de **análisis porcentual**, para determinar el porcentaje de la muestra.

Para el tratamiento de la ansiedad en la muestra, se conformó un **Programa de Sama Yoga** (ver anexo 13) con el objetivo de influir favorablemente en la salud de esta, el cual debía realizarse 3 días a la semana: lunes, miércoles y viernes, con 39 clases (ver anexo 14) y una duración de 60min cada sesión; la muestra escogió según su tiempo libre, las 6:00 PM, como horario común para la actividad, además, este programa tuvo una duración de tres meses con fecha de inicio en mayo y de culminación en julio y debía contar con los siguientes requisitos: título, introducción, caracterización del programa, objetivos, plan de actividades, orientaciones metodológicas, materiales y métodos, bibliografía especializada.

Valoración crítica del programa

La aplicación del Programa de Sama Yoga ha manifestado efectos positivos en la muestra, aseverado en el cuestionario aplicado, en el que demostraron su satisfacción con el programa. También las participantes hicieron referencias a esto

en la observación y en la representación de sentido; en la observación, cuando expresaron sentirse muy bien y deseos de seguir con la práctica del Sama Yoga cuando haya terminado, y en la representación de sentido, cuando dijeron estar a gusto con el programa. Con esto se evidencia como la práctica del Sama Yoga va dejando de ser un mero recurso terapéutico para ir convirtiéndose en un polo asimétrico de desarrollo personal de amplio espectro en las diferentes áreas de la vida cotidiana de los casos.

Según V. López y A. Díaz (1998), en diferentes investigaciones realizadas, las diferentes técnicas de Pranayama producen un incremento significativo, no solo en la capacidad física del individuo, sino también en la percepción por parte de este, de su capacidad tanto física como mental, también aseguran que las prácticas Yoga, en sentido general conducen a un significativo aumento del cociente de ejecución, de memoria, el índice de fatiga y la capacidad vital, una reducción del tiempo de reacción visual y auditivo, así como a una mejora del estado de ánimo, la disminución de la tensión emocional, la depresión, la ansiedad, la irritabilidad y la fatigabilidad. Estos planteamientos se evidenciaron en esta investigación cuando las participantes respondieron en el cuestionario, que han mejorado su ansiedad, tienen menos miedos, están menos irritables, duermen mejor y han aumentado el rendimiento y la concentración en sus trabajos, correspondiéndose con el resultado de la observación, al manifestar estas no estar tan ansiosas como antes, y en la representación de sentido, donde todas aseguraron que habían mejorado su ansiedad; estas vivencias también tienen una estrecha relación con las respuestas recogidas en la segunda entrevista a la muestra, donde mejoró de manera significativa, la sintomatología manifestada en la primera entrevista y también con el test IDARE, en el que se mostraron cambios favorables en la ansiedad estado, aumentando el valor de los Ítems positivos y disminuyendo el de los negativos y una mejoría poco significativa en la ansiedad rasgo producto a las características de la personalidad de las participantes en las que sus rasgos ansiosos las hacen más propensas al deterioro del sistema nervioso, que trae como consecuencia las respuestas desadaptadas. Estas mejorías de los Ítems positivos y negativos han provocado los niveles más bajos de ansiedad que se

muestran en la segunda aplicación, al final del programa, que los revelados al principio de este.

Estos cambios benéficos en las sintomatologías o indicadores psicofisiológicos de los estados de ansiedad, como pudieron apreciar, fueron movimientos reestructuradores de las funciones psíquicas superiores debido a la estrecha relación dialéctica entre “mente y cuerpo” por lo que quedan justificadas así las posibilidades de las técnicas del Sama Yoga que potencian lo psicológico como una función del ser corporal histórico y socialmente determinado.

CONCLUSIONES

1. De 20 mujeres diagnosticadas con ansiedad por los médicos en un período de 1 año y a las cuales se les aplicó el test IDARE de ansiedad rasgo y estado, 14 fueron desestimadas por haber presentado ansiedad estado baja y solo se obtuvieron 6 con ansiedad de rasgo y estado altas, las cuales conformaron la muestra de la investigación.
2. A partir de la aplicación del programa de actividad física adaptada se evidenciaron beneficios como: estabilidad de la presión arterial, disminución del pulso, sensaciones placenteras de estar a gusto con su cuerpo y sentir la libertad de movimiento de este, aprendieron a controlar el cuerpo, las ansiedades, a respirar correctamente, a comunicarse consigo mismo y aprendieron técnicas para controlar las emociones y para relajarse ante las situaciones negativas de la vida, también se evidenció una ligera mejoría en la ansiedad rasgo y una mejoría significativa en la ansiedad estado, demostrándose de esta manera el efecto positivo de un programa de actividad física adaptada en el tratamiento de los estados de ansiedad de la muestra.

Resumen bibliográfico

1. Ceballos Diaz J L. (2000).Libro Electrónico del Adulto Mayor y la Actividad
a. Física, ISCF. La Habana.
2. Kohn R. y col. (2005). Los trastornos mentales en América Latina y el Caribe: asunto prioritario para la salud Pública. En: *Rev Panam Salud Pública. Número especial sobre la salud mental en América Latina y El Caribe*. (NW, Washington). vol.18 (4/5): p.230. Octubre-Noviembre.
3. Minoletti A, Zaccaría A. (2005). Plan Nacional de Salud Mental en Chile: 10 años de experiencia. En: *Rev Panam Salud Pública.Número especial sobre la salud mental en América Latina y El Caribe*. (NW,Washington). vol.18 (4/5): p.346. Octubre-Noviembre.
4. Reus V.Trastornos mentales.Cap. 371. Trastornos de ansiedad: EnHarrison.(2006). Libro electrónico. Principios de medicina interna 16ª Edición. Online. Parte xv. Trastornos neurológicos. Sección 5. Trastornos Psiquiátricos. p 13129. Disponible en: <http://www.harrisonmedicina.com/popup.aspx?alD=109209&print=yes>
5. Roses Periago M. (2005). La salud mental: una prioridad de salud públicaen las Américas. En: *Rev Panam Salud Pública. Número especial sobre la salud mental en América Latina y El Caribe*. (NW, Washington). vol.18(4/5): p.223. Octubre-Noviembre.

VALORACIÓN DE LOS TIPOS DE ATENCIÓN EN LA REHABILITACIÓN DE PACIENTES NEUROLÓGICOS.

Autores: Lic Orlando Rafael Peñate Leiva.
MSc. Jorge de Lázaro Coll Costa.
MSc. Mayda García Rubio.
MSc. Enrique Hernández Fernández.

Modalidad: Póster

Resumen:

Cuando un paciente asiste a un área de rehabilitación física tiene la esperanza de que allí exista el personal, condiciones materiales y métodos que le ayuden a mejorar al máximo la calidad de vida. Para cumplir las pautas del tratamiento personalizado dictadas por el fisiatra, el rehabilitador físico cuenta con dos opciones de atención, grupal o personalizada, la primera además de las ventajas psicológicas que proporciona, permite atender a un número mayor de personas, pero existen tipos de pacientes como es el caso de los que presentan secuelas de origen neurológico, que dadas sus características y la bibliografía existente propone una extensa variedad de actividades que su cumplimiento depende de la atención personalizada.

La presente investigación tiene como objetivo general analizar los tipos de atención en la rehabilitación de pacientes neurológicos. Partiendo de un tipo de estudio: retrospectivo-prospectivo, no experimental, descriptivo., se analizan las ventajas y desventajas de cada una de esas opciones de atención, obteniendo como resultado de ese análisis que cada una de estas opciones son positivas con sus características específicas, pero sin embargo las ventajas de una, son las desventajas de la otra, por lo que inferimos que la combinación de ambas, traería consigo un mejor tratamiento.

Objetivo General.

1. Analizar los tipos de atención en la rehabilitación de pacientes neurológicos.

Objetivos Específicos.

1. Determinar las características principales de los tipos de atención en la rehabilitación de pacientes neurológicos.
2. Comparar las ventajas y desventajas de cada tipo de atención en la rehabilitación de pacientes neurológicos.

Metodología.

Tipo de Estudio: Retrospectivo-prospectivo, no experimental, descriptivo.

Métodos.

Histórico-lógico.

Analítico-sintético

Inductivo-Deductivo

Análisis Documental

TIPOS DE ATENCION QUE RECIBE UN PACIENTE NEUROLOGICO

Constituye una verdad irrefutable la estrecha relación de cualquier enfermedad con la psiquis del hombre, tanto es así que los más mínimos trastornos físicos originan cambios en el comportamiento humano. No sería difícil imaginar entonces cuanta afectación psicológica podrá existir en individuos que por alguna razón pierden o carecen de facultades motoras que le imposibilitan realizar en ocasiones, actividades aparentemente tan simples como colocarse los lentes, comer, bañarse o caminar. Resulta indispensable encontrar estrategias para mejorar la calidad de vida de estos pacientes.

A veces los familiares llevan a sus pacientes neurológicos a áreas de rehabilitación donde no están creadas todas las condiciones para atenderlos y aun así los reciben. Estos centros están diseñados para que encuentren soluciones terapéuticas el resto de los pacientes, que son la gran mayoría, que llegan con secuelas que no tienen un origen neurológico. Estos lugares son un éxito económico, pues admiten todo tipo de sujetos y aunque se brinden los mismos servicios (agentes físicos, logopedia, rehabilitación física y terapia ocupacional) le restan importancia al carácter intensivo del tratamiento

neurológico y los citan 2 o 3 veces por semana y en menos de 3 horas los atienden.

Sin embargo, es necesario considerar que el tipo de pacientes que asisten a estas áreas se diferencian de los neurológicos, pues en casi la totalidad de los casos no necesitan de un solo técnico o de otra persona para desarrollar su tratamiento. Tampoco necesitan de un equipo multidisciplinario, ni de sesiones tan extensas, ni en el número ni en la duración, ni tienen por qué estar vinculados a otro tipo de trastornos, ni se encuentran tan deprimidos pues además de no afectar a otros familiares, en el supuesto caso que les quede una afectación crónica, encontrarán soluciones para readaptarse en sus actividades sociales, de la vida diaria y/o profesionales pues no quedan tan limitados desde el punto de vista psíquico y/o físico. Estas razones traen como consecuencia que las personas con secuelas de origen neurológico al asistir a este tipo de centro durante un tiempo, él y su acompañante se desmotiven pues no ven los resultados que tienen aquellos que son tratados por cervicalgias, dolores lumbares, tratamientos ortopédicos post operatorios, etc.

Luego de concluir que los centros de rehabilitación con esta estructura organizativa no satisfacen las necesidades terapéuticas de los pacientes con secuelas neurológicas, debemos recordar que existen los centros que si están especializados en la instauración o restauración de las funciones psicomotoras de estos sujetos que aplicando el sistema de neurorehabilitación multifactorial intensivo (SNRMI), conformado por sus cuatro elementos, el equipo multidisciplinario, los principios de la neuroplasticidad, los principios de la rehabilitación neurológica y los principios del entrenamiento deportivo, aplicados con un carácter intensivo determinado por un elevado numero de extensas sesiones, si cubren las necesidades terapéuticas de estos sujetos.

Ahora analizaremos las características que presentan las dos alternativas de atención que se brindan en estos centros especializados, la atención grupal y la atención personalizada, que dadas sus peculiaridades no podemos sentenciar que una es mas efectiva que la otra pues ambas presentan ventajas que son las desventajas de la otra y viceversa. A continuación veamos que ocurre

cuando uno de estos centros decide inclinarse por la aplicación de una de ellas, por ejemplo, la atención grupal.

Cuando utilizamos una estructura organizativa en donde varias de estas personas con secuelas neurológicas coinciden ante el mismo rehabilitador en un mismo horario dedicados a desarrollar por si solos una actividad indicada por su terapeuta mientras este atiende a otro del grupo, facilita que estas habilidades las aplicará posteriormente en su vida cotidiana y sentirá que puede valerse por si mismo aunque sea en pequeña escala lo que aumentará su autoestima, también la valoración que puede hacer de sus compañeros de grupo pensando que algún día llegará a donde otros han llegado o por el contrario evaluará su situación como no tan grave al observar a otros pacientes quizás con daños mas severos y de esta forma a veces sin proponérselo, el rehabilitador esta influyendo sobre la psiquis del sujeto por las características de este tipo de organización del trabajo en estas instituciones. Otra cuestión de interés en el aspecto psicológico que ofrece esta estructura es la mayor adaptación del paciente al cambio temporal o permanente de su rehabilitador.

En ocasiones el técnico debe ser sustituido por vacaciones, superación profesional, ausencia por problemas personales, cambio de puesto de trabajo, entre muchas razones, y la llegada del nuevo terapeuta siempre constituye un stress, sin embargo, si regularmente estos pacientes están acostumbrados a cumplir una rutina donde la mayor parte del tiempo no depende de la atención personalizada, ellos están en condiciones mas favorables para asumir un cambio temporal o permanente de la persona que los guía. Otra de las ventajas que ofrece la atención grupal es que al beneficiar a mas pacientes a la vez se cumple un rol social tan valido cuando el objetivo de estos servicios es cubrir la demanda existente en la población de estas necesidades terapéuticas y es también una alternativa valida cuando nos proponemos cumplir con un convenio integral de salud como el que tienen Cuba y Venezuela. Otro punto a favor que presenta esta forma organizativa es que cuando un rehabilitador se enfrenta a varias modalidades de secuelas neurológicas a la misma vez gana en experiencia en menos tiempo en una especialidad en donde los resultados dependen de largas estadías con extensas sesiones para proporcionarle a los

pacientes el mayor numero de repeticiones posibles para lograr hábitos motores en un tiempo relativamente corto. Otra cuestión no menos importante es que si fuera necesario prolongar la estadía del paciente en el centro por intereses terapéuticos no trae como consecuencia que se posponga el ingreso de otro que demande los mismos servicios.

El trabajo grupal a diferencia del personalizado se plantea que los grupos humanos como entidades psico-sociales son el producto histórico de su real y mediata existencia. En el proceso de evolución sistemática de cualquier grupo, intervienen diversos factores, los cuales determinan la configuración de la subjetividad individual de cada uno de sus miembros y la expresión de esta en las redes de relaciones que se establecen entre ellos y con el resto de la sociedad, modelándose así, la estructura que lo define en su dinámica funcional interna y la proyección de su impacto en la sociedad, lo cual deviene en subjetividad del hecho colectivo, o sea, se conforma también la subjetividad grupal.

Al origen de un grupo le es atribuible siempre alguna intención, esta puede ser más o menos formal, con una proyección pro social o no. Ahora bien, si pretendemos poner en práctica alguna estrategia educativa para lograr efectos modificadores al interno del mismo, hay que tener bien claro lo siguiente, el grupo se consolida como entidad en la misma medida en que tal intencionalidad adquiere algún sentido para todos y cada uno de sus miembros, autorregulando su comportamiento en pos de la actividad que los sustenta para la consecución del propósito o meta que está vinculado con dicha intencionalidad.

Trabajar en grupos tiene múltiples ventajas tanto para las personas como para las instituciones donde esta modalidad se pone en práctica.

Para las personas

- Se trabaja con menos tensión.
- Se comparte la responsabilidad.
- Es más gratificante.

- Se comparten los premios y reconocimientos.
- Puede influirse mejor en los demás.
- Se experimenta la sensación de un trabajo bien hecho.
- El enfrentamiento a los problemas es menos angustioso.
- Genera confianza y seguridad.

Para las instituciones

- Aumenta la calidad del trabajo.
- Se fortalece el espíritu colectivista y el compromiso con la entidad.
- Se reducen los tiempos en las investigaciones.
- Disminuyen los gastos institucionales.
- Existe un mayor conocimiento e información.
- Surgen nuevas formas de abordar un problema.
- Se comprenden mejor las decisiones.
- Son más diversos los puntos de vista.
- Hay una mayor aceptación de las soluciones.

Desde el punto de vista psicológico la gimnasia que se lleva a cabo en grupo aunque los participantes sean completamente distintos, se basa en que en el marco del grupo existe siempre la disposición de ayudar, consideración y voluntad de adaptación, las comparaciones entre el rendimiento propio y el del compañero a menudo son muy instructivas y desaparecen el retraimiento y la impaciencia.

Concordamos con distintas definiciones de grupo, las cuales relacionamos a continuación (7, 8-9):

- “Un grupo es un numero de personas en interacción unos con otros y este proceso de interacción es el que distingue a un grupo de un agregado. (Hare, 1976;4)”

- “Es una colección de organismos en el que la existencia de todos (en el tipo de relación que tienen) es necesaria para la satisfacción de ciertas necesidades individuales de cada uno. (Castell, 1951; 167)
- “Un grupo es un conjunto de personas que entran en interacción entre si, además el grupo es fundamentalmente una sociabilidad establecida sobre un trasfondo de indiferenciación o de sincretismo en el cual los individuos, no tienen existencia como tales y entre ellos actúa un transativismo permanente. (Bleger, 1983; 87).
- “Es un conjunto restringido de personas que ligadas por constantes de tiempo y espacio, y articuladas por su mutua representación interna, se proponen en forma implícita una tarea que constituye su finalidad, interactuando a través de complejos mecanismos de asunción y adjudicación de roles. (Pichon-Riviere, 1980; 205)”.

Una lista que sintetiza las opines de diferentes especialistas sobre el trabajo en grupos son las de (De la Torre 1995) con las que estamos de acuerdo son (7,55-56):

1. “Se produce una relajación o distensión del sujeto producida por el apoyo mutuo y el descubrimiento de que otros comparten cosas comunes.
2. Se favorece un intercambio muy rico de experiencias que conforman un arsenal significativo de alternativas.
3. Se aumenta la auto estima por la gratificante sensación de ayudar a otros.
4. Se desarrollan sentimientos altruistas y de tolerancia.
5. La experiencia favorece la sensibilización y el aumento de las relaciones interpersonales.
6. Se lleva a cabo un proceso de resocialización de las contradicciones en condiciones más favorables que beneficia una actitud optimista y esperanzadora en las personas.
7. Incorporación de múltiples formas de expresión de los sentimientos actitudes y representaciones.
8. Se favorece la sensibilización con el aquí y ahora.
9. Emergen con mucha facilidad los procesos de identificación y diferenciación en el contexto del grupo.

10. Aumento y objetivización del autoconocimiento mediante la estimulación en el contexto del grupo.
11. Aprendizaje por imitación de otros modelos de comportamiento.
12. Enfrentamiento más responsable y colaborativo de problemas existenciales (muerte, soledad, libertad, sentido de la vida) cuyas posibilidades de superación son relativamente limitadas.

Debemos analizar algunas de las características de este tipo de organización que al atender a un grupo de personas con secuelas neurológicas, lamentablemente afecta la calidad de los servicios de rehabilitación.

En primer lugar un gran número de estos sujetos presentan en mayor o menor medida un compromiso de las funciones psíquicas superiores y/o en sus mecanismos propioceptivos, por lo que quizás la tarea que están realizando no es la indicada por el técnico o el movimiento no es el mismo que él ha interpretado que debía realizar, situación que en ocasiones se le escapa de las manos al rehabilitador por no poder ofrecer una atención personalizada, pero si esta situación es detectada, la pronta y paciente dedicación del profesional, explicando y demostrando una vez más el ejercicio en aras de una mejor comprensión y el asesoramiento en una ejecución asistida traerá como consecuencia el descuido al resto de los integrantes del grupo que serían presas fáciles de cometer similares errores por las características ya mencionadas. Otro punto desfavorable es dedicarle muy poco tiempo o prescindir de las movilizaciones pasivas, que sirven de calentamiento, mantienen o recuperan los arcos articulares, describen para que movimiento está diseñado los segmentos corporales que se encuentran afectados total o parcialmente, entre otros beneficios de los que todos deben gozar, pues no es justo que uno o pocos sean objeto de tan necesaria técnica y otros no. Cuando se aplica la atención grupal es muy difícil garantizar que el paciente realice correctamente gran cantidad de ejercicios pasivos asistidos, activos asistidos, y activos resistidos que requieran de una corrección del movimiento por parte del técnico, pues la mayoría de estos pacientes presenta daños en las funciones psíquicas superiores, en los mecanismos propioceptivos, en los reguladores del tono muscular, en los moduladores de la conducta y/o el movimiento, por

mencionar algunas limitaciones, y meritan una vigilancia constante para que no ocurran errores, en fin, es muy difícil proporcionarle al paciente un número elevado de repeticiones de ejercicios con las técnicas que nos permiten forzar el proceso que es uno de los principios de la rehabilitación neurológica.

Cuando por el contrario, los centros especializados deciden adoptar una estructura organizativa caracterizada por una atención personalizada a cada paciente, se obtienen excelentes resultados, porque en primer lugar, no cabe la menor duda que el paciente realiza en todo momento exactamente lo que el técnico le pide, pues aunque presentara algún daño estructural que afecte las funciones psíquicas superiores y/o en sus mecanismos propioceptivos, la supervisión del rehabilitador permite corregir al instante si apareciera cualquier movimiento diferente al que se ha orientado, ya que para crear una huella a través de ejercicios activos libres en el menor tiempo posible es favorable aplicar un elevado número de repeticiones con apenas o ningún error para eliminar patrones deformes de movimiento o evitar la creación de los mismos, el técnico explicará y demostrará cuantas veces sea necesario comprobando ininterrumpidamente la comprensión del ejercicio. Otra de las ventajas que presenta atender personalmente a este sujeto discapacitado es dedicarle el tiempo suficiente para aplicarle las movilizaciones pasivas para corregir o evitar cualquier deformidad articular, además de mantener o aumentar los arcos de dichas articulaciones. Cuando repetidamente con o sin variación el paciente realiza ejercicios pasivos asistidos, activos asistidos y activos resistidos manualmente, esta forzando el proceso ya que esta haciendo lo que debe y no solamente lo que puede, lo que evidencia varios de los principios en los que se apoya la restauración neurológica. A lo mencionado anteriormente podemos agregar que si durante la sesión de rehabilitación física el paciente presentara por ejemplo indisposición, malestar, crisis convulsiva, provocada o no por el esfuerzo, el técnico tiene más posibilidades de detectarlas o prevenirlas si esta pendiente de cómo van comportándose la respiración, sudoración, temperatura, pulso entre otros signos, si fuera el caso tan frecuente de que el sujeto presentara daños de las funciones psíquicas superiores y no interprete y/o comunique los síntomas que le indisponen a continuar realizando la actividad física.

De la estrecha relación con el rehabilitador, el sujeto obtiene un aporte psicológico fundamental para su proceso de rehabilitación pues el técnico lo motiva constantemente a alcanzar metas, mejorar su autoestima, reconocer sus posibilidades físicas reales y potenciales y le facilita relacionarse con mas personas, es por eso que al permanecer tanto tiempo el paciente neurológico con el rehabilitador establecen una estrecha relación entre ellos, razón por la cual generalmente el resto del equipo multidisciplinario se apoya en la información que este profesional les aporta para continuar o modificar el programa y es a través de este que muchas veces los familiares logran motivar o modificar conductas negativas de la vida diaria del sujeto

Por otro lado González Mas plantea en el capítulo 14 Rehabilitación del parálítico cerebral que el mismo es un tipo de enfermo en el que el impacto de la discapacidad produce amplios y profundos trastornos. La multiplicidad clínica y la afectación de orbitas corporales y psíquicas muy numerosas lo colocan con frecuencia en una desoladora situación necesitada de extensas ayudas. El rehabilitador no ha de olvidar en ningún momento el tratar las tres facetas física psíquica y social del discapacitado. Mas adelante plantea que cada técnica específica tiene una aplicación concreta según las peculiaridades del paciente individual.

Este tipo de atención tiene, según lo analizado anteriormente como su principal arma el trabajo estrictamente personalizado por la interacción paciente – rehabilitador, haciéndola más especializada, sin embargo dentro de las desventajas está que carece de la interrelación con los demás pacientes, la cual le podría traer innumerables beneficios

A pesar de las ventajas que presenta la atención personalizada, no podemos ignorar que esta alternativa organizativa deja escapar muchos de los elementos que desde el punto de vista psicosocial son determinantes para la evolución favorable del paciente y lamentablemente atentan contra un buen desarrollo del proceso de rehabilitación.

Cuando el paciente por forzar el proceso va alcanzando cada una de sus metas, gracias a la aplicación de ejercicios pasivos asistidos, activos asistidos

o activos resistidos manualmente, en ocasiones él crea tal dependencia del técnico, que a pesar de estar en mejores condiciones desde el punto de vista físico, al no estar en presencia de este profesional en el que tanto confía, no se cree capaz de poner en práctica las habilidades alcanzadas ni en las actividades en la vida diaria ni en el momento de egresar, se ha dado el caso que algunos pacientes cuando deben prescindir de su habitual rehabilitador porque este último debe ausentarse temporal o definitivamente por diferentes razones (vacaciones, superación profesional, cambio de puesto de trabajo, problemas personales), el sujeto que venía desarrollando sin dificultades su programa, conscientemente o no, comienza a presentar dificultades para adaptarse al nuevo rehabilitador aunque esté tan o más preparado que el anterior. Otro aspecto que lo aísla desde el punto de vista social, es que al no compartir al rehabilitador con otros sujetos con similares necesidades terapéuticas en el mismo espacio y tiempo no se aprovechan las ventajas volitivas que trae como consecuencia la comparación con los otros que le sirven de ejemplo de lo que se puede alcanzar o por el contrario le demuestran que no están tan limitados, ambos tipos de estímulos surgen cuando el rehabilitador maneja positivamente con sus paciente la sana competencia que genera el grupo, pues aunque la atención personalizada se desarrolle en un área que asume varios técnicos con igual número de pacientes, los métodos que el técnico emplee desde el punto de vista volitivo estarán encaminados a estimular al sujeto que está atendiendo, pues él, por supuesto, no es el responsable de los resultados que alcancen el resto de los pacientes.

Otros aspectos que afectan al paciente cuando se practica la atención exclusiva, aunque sea indirectamente, es que dada la duración y el número de sesiones que requiere un tratamiento neurológico, tratar a un solo paciente empobrece las oportunidades del técnico de ganar experiencia en menos tiempo y a esto sumémosle que si fuera necesario extender el tratamiento, la demanda que tiene este servicio no lo permite, o de aceptar la prolongación del mismo trae como consecuencia retrasar el ingreso de otro sujeto con similares aspiraciones terapéuticas. Debemos concluir que este tipo de atención es muy poco práctica cuando se pretende satisfacer las necesidades de la población existente con estas secuelas o para darle cumplimiento a convenios integrales

de salud tan ambiciosos desde el punto de vista humano como el que han firmado los presidentes de Cuba y Venezuela

Conclusiones.

1. La indagación en la bibliografía nacional e internacional acerca de la temática de la presente investigación, permitió plantear que los tipos de atención grupal y personalizado dadas sus características no inclina la balanza a preferir una de las dos, pues ambas a pesar de ser muy diferentes, presentan ventajas psico-físicas la primera y psico-social la segunda, basando su elección en los propósitos para la cual este diseñada la institución.
2. Después de analizados cada uno de los tipos de atención arribamos a la conclusión de que las ventajas de la atención grupal constituyen las desventajas de la atención personalizada y viceversa.

**2DO TALLER INTERNACIONAL.
LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SU PERSPECTIVA
PARA EL SIGLO XXI**

ACCIONES MOTRICES-CONJUNTAS PARA ESTIMULAR LA PARTICIPACIÓN DE LAS FAMILIAS DE LOS NIÑOS/AS PRE-ESCOLARES DEL REPARTO CARDOSO DEL MUNICIPIO DE SANTA CLARA.

Autores: MSc. Idania Blanco Cepero

Msc. Raúl Delgado Alvarez

Lic. Maria Caridad Abreu López

RESUMEN:

El desarrollo de las acciones motrices en los niños y niñas entre los cinco y seis años se corresponde con la edad anterior, observándose como diferencia fundamental la ejecución de las acciones con mayor calidad.

En este grupo de edad se manifiesta además una gran explosión en el desarrollo de las capacidades motrices, el niño lanza más lejos, corre más rápido y muestra mayor coordinación, equilibrio y orientación dentro de otras capacidades coordinativas en la ejecución de los movimientos.

Esta consideración debe tenerse en cuenta después que se ha podido lograr, como punto de partida, el conocimiento del niño/a con el cual trabajamos. La presente investigación se realizó en el S/I "Fernando Cuesta Piloto" centro perteneciente al Combinado Deportivo "Julio A. Mella", del Municipio de Santa Clara, que se encuentra ubicado en el Consejo Popular 31.

De acuerdo a lo anterior, se aborda primero los procesos más generales que influyen en el desarrollo psicomotor, y posteriormente se propone diversas actividades para mejorar la participación de padres y madres en las actividades conjuntas con el niño quinto año de vida teniendo en cuenta las diferentes formas de organizar los preescolares, deficiencia que encontramos en dicho centro, dado por la pobre vinculación de las familias a las actividades del área de la motricidad. Se utilizaron métodos y/o técnicas, los cuales posibilitaron arribar a conclusiones que de ser llevadas a cabo pueden ser de gran utilidad para el desarrollo del niño en la citada etapa.

Introducción

La afirmación de que la edad preescolar constituye una etapa fundamental en todo el desarrollo de la personalidad del niño, resulta ampliamente compartida por todos los pedagogos que se han ocupado desde distintas posiciones de los problemas de la educación, el desarrollo y la formación del ser humano.

Múltiples estudios e investigaciones han evidenciado que en esta etapa se sientan las bases, los fundamentos esenciales para todo el posterior desarrollo infantil, así como la existencia de grandes reservas y posibilidades que en ella existen para la formación de diversas capacidades, cualidades personales y el establecimiento inicial de rasgos del carácter.

Existen diferentes posiciones, acerca de cuáles son las fuerzas que producen o inhiben este desarrollo, las causas que lo generan y las vías para lograrlo.

Partiendo de la consideración de que la respuesta teórica que se dé a estas interrogantes en gran medida repercute o define las concepciones de un programa educativo para esta etapa del desarrollo infantil, se hace necesaria una clara determinación de nuestra posición.

Así, la concepción teórica de la que partimos se corresponde con las posiciones que reafirman el papel fundamental que tienen las condiciones de vida y educación en todo el desarrollo de la personalidad del niño en general, y muy específicamente, en la etapa preescolar; es decir, de cómo se eduque al niño, del sistema de enseñanza y educación desde sus primeros años de vida, ya sea en condiciones de vida familiar o en una institución educativa (teniendo en cuenta sus particularidades anatómo — fisiológicas), dependerá, en gran medida, la formación de toda una personalidad armónicamente desarrollada.

En esencia, esta concepción difiere de aquellos enfoques en que el desarrollo se considera como un proceso espontáneo, que tiene sus propias regularidades internas y que se realiza independientemente de las influencias externas, o de aquellos que, aún considerándolas, las supeditan a las leyes del desarrollo interno.

La posición de carácter general de la cual partimos presupone en el plano pedagógico concreto, la elaboración de un sistema de influencias pedagógicas sistemáticamente organizadas y dirigidas al logro de determinados objetivos, y estructuradas en un programa educativo.

Se trata de un programa cuyo principal objetivo es lograr el máximo desarrollo posible de cada niño lo cual constituye premisa indispensable de su preparación para la escuela, que de acuerdo con el fin general de nuestra educación debe ser integral y armónico, por lo que el programa comprende objetivos para el desarrollo de las distintas esferas de la personalidad en correspondencia con las particularidades de esta edad.

Hablar del carácter desarrollador del programa, presupone proyectarse hacia un nivel superior al ya alcanzado en cada momento de la educación, de la enseñanza, de la formación del niño; es decir, trabajar sobre el futuro, sobre el posible desarrollo de cada niño y no adaptarse al nivel ya logrado, lo que no implica su innecesaria aceleración.

La fundamentación se refiere no sólo a las concepciones pedagógicas más generales ya expresadas acerca de las interrelaciones entre la enseñanza, la

educación y el desarrollo; sino que necesariamente presupone principios más específicos referidos tanto a los factores que condicionan el proceso educativo como a las particularidades y características de los niños, en correspondencia con la etapa del desarrollo de que se trata y que pueden expresarse como lineamientos que orientan su estructuración y su orientación metodológica.

Entre estos principios se destacan los siguientes:

El centro de todo proceso educativo lo constituye el niño.

Tanto el programa como el proceso de su realización tienen el objetivo central de lograr el desarrollo del niño, el cual no puede lógicamente alcanzarse sin que el propio niño participe activamente en todo el proceso.

Considerar al niño como centro de la actividad pedagógica, significa que la organización de su vida en la institución, la estructuración de las actividades que se planifican, los métodos y procedimientos de trabajo didáctico, las relaciones que se establecen entre su educadora, él y sus compañeritos tienen que estar en correspondencia con las particularidades de su edad, con sus intereses y necesidades, y fundamentalmente tener un verdadero significado y sentido personal.

El alcance de los fines y objetivos planteados está condicionado por las posibilidades reales del niño. Así, el horario de vida, las formas en que se organizan los procesos de su alimentación, sueño, baño; la posibilidad de ofrecerle un tiempo para hacer independientemente lo que sienta deseos de hacer, el permitirle el movimiento y el intercambio con los otros niños; el convertir el tiempo de las actividades programadas en un momento de alegría y satisfacción, como parte de sus requisitos pedagógicos; el cambiar inclusive lo programado en un momento específico para no interrumpir alguna actividad, todo ello es expresión de este principio fundamental.

Además, considerar el papel protagónico del niño en el proceso docente-educativo significa, que pueda participar activamente en la determinación de qué hacer y cómo hacerlo, es decir, que comprenda la finalidad de sus acciones.

El lugar central que el niño ocupa debe conjugarse con otro principio de la educación, que por las particularidades de la etapa preescolar es necesario destacar.

El adulto desempeña un papel rector en la educación del niño. Este principio implica que es la educadora la que, conociendo los objetivos planteados en el Programa

Educativo, las particularidades de los niños de esta edad y muy en especial las del grupo que atiende, es la responsable de organizar, estructurar y orientar el proceso pedagógico que ha de conducir al desarrollo. La consideración del papel rector del adulto tiene necesariamente que conjugarse con el lugar central que el niño tiene que ocupar en todo el proceso. No se trata pues de una dirección en la que la educadora dice y hace y el niño oye y reproduce, sino de un proceso orientado hacia la participación conjunta de la educadora y los niños en el que estos, al hacer, se desarrollan.

El cumplimiento de este principio resulta esencial en la edad preescolar porque las experiencias del niño son aún limitadas, el dominio de sus procedimientos para hacer necesitan mayor orientación y sus posibilidades para el trabajo independiente están en su etapa inicial de desarrollo.

Estos dos principios encuentran su expresión en otro que los sintetiza.

La integración de la actividad y la comunicación en el proceso educativo.

Mediante la realización de actividades y la comunicación con los adultos y otros niños se produce, para cada niño, el proceso de apropiación de la experiencia histórico—cultural, en correspondencia con las particularidades específicas de su edad.

En el transcurso de los diferentes tipos de actividad y en las formas de comunicación e interrelación que se establecen entre los niños y los que los rodean, se forman diversas capacidades, propiedades y cualidades de su personalidad.

Aunque las diferentes actividades contribuyen al desarrollo infantil, existen algunas que resultan más significativas en una determinada etapa: la comunicación emocional con el adulto, en la lactancia; la actividad con objetos, en la edad temprana y el juego, en la edad preescolar propiamente dicha, por lo que devienen medio esencial al estructurar su enseñanza y educación.

La comunicación esencialmente afectiva de la educadora con sus niños constituye fundamento del proceso educativo; la libre comunicación entre los niños, no solo cuando el adulto lo propicie, sino cuando ellos sientan la

necesidad de hacerlo, es un elemento importante a tener en cuenta durante toda su vida en la institución y no solo en las actividades independientes.

La afectividad en todos los momentos del proceso, en la actividad, en la comunicación, en toda la vida del niño, constituye la piedra angular de la educación en esta etapa del desarrollo. Sin amor, sin afecto, no hay lugar para el desarrollo.

La vinculación de la educación del niño con el medio circundante. Este principio que se encuentra en la base de todo programa educativo, deviene elemento central en la etapa preescolar, ya que en este período de la vida el niño aprende, se forma y desarrolla mediante las experiencias que vive, y las relaciones directas que establece con los objetos, con las personas. Es en contacto con su medio, con su tiempo y con su espacio que el niño, en un acercamiento a su realidad siente el deseo de comprenderla, hacerla suya, amarla y al apropiarse de ella, se enriquece y se desarrolla.

Es necesario tener en cuenta que no se trata de sobrecargarlo con una serie de conocimientos acerca de su medio natural y social, sino de vincular todo el proceso educativo con el medio donde el niño vive y se desarrolla; aprovechar las posibilidades de ese medio para estructurar el proceso resulta imprescindible. La unidad entre lo instructivo y lo formativo.

Es en la etapa preescolar donde se sientan las bases para el desarrollo de cualidades personales, por lo que este principio, que expresa la necesaria unidad entre lo instructivo y lo formativo en el proceso docente educativo, cobra particular importancia.

En todos los momentos de la vida del niño debe propiciarse la formación de sentimientos de amor y respeto hacia su familia, sus compañeros y educadoras; hacia su patria, y los símbolos que la representan; hacia el trabajo que realizan las personas que lo rodean y la satisfacción por cumplir con sencillas tareas, así como cualidades personales como la bondad, la veracidad, la honestidad y la perseverancia entre otras.

La formación de estos sentimientos debe estar en correspondencia con las particularidades y posibilidades de los niños de acuerdo con su edad, explotando las situaciones de la vida cotidiana y las relaciones interpersonales, para que todo esto cobre una verdadera significación en la vida del niño.

La vinculación de la institución infantil y la familia.

Las influencias educativas que el niño recibe en el hogar y en el círculo infantil o en la escuela, deben guardar una estrecha unidad. Ello determina que las educadoras y los padres deben trabajar en conjunto, plantearse tareas comunes, utilizar formas similares de tratar al niño, de enseñarlo, de ofrecerle ejemplos adecuados para labrar su futuro.

La vinculación, familia-institución, presupone una doble proyección: la institución proyectándose hacia la familia para conocer sus posibilidades y necesidades, las condiciones reales de la vida del niño y orientar a los padres para lograr en el hogar la continuidad de la tarea educativa. La familia, proyectándose en la institución para ofrecer información, apoyo, sus posibilidades como potencial educativo. Se trata de una vinculación que se plasme en un plan de intervención común, con objetivos y estrategias similares; en una conjugación de intereses y acciones.

La formación pedagógica de los padres, insoslayable tarea de la institución, resulta en esta estrategia un medio esencial que garantiza la estrecha comunicación entre ambos padres y educadoras como vía para lograr un desarrollo pleno y una mayor satisfacción y alegría en los niños.

La sistematización de los deferentes componentes del proceso educativo.

La expresión de esta sistematización se da en distintas formas de relación.

- a) Entre las distintas áreas de desarrollo para un mismo ciclo o año de vida.
- b) En una misma área de desarrollo, en un ciclo determinado o para toda la etapa preescolar.
- c) Entre los diferentes ciclos de toda la etapa.
- d) Entre la culminación de la etapa preescolar y el inicio de la educación primaria.

Estas relaciones hay que tenerlas en cuenta para los diferentes componentes del proceso educativo: los objetivos que se plantean, los contenidos de las diferentes áreas, los procedimientos y medios didácticos que se utilizan como parte del tratamiento metodológico de acuerdo a las particularidades de las edades y las áreas de desarrollo, así como en las formas de valorar los resultados alcanzados.

Otra consideración de gran importancia se refiere a la unidad de lo afectivo y lo cognoscitivo en todo el proceso, ya que constituyen elementos del desarrollo que tienen que lograrse en integración, de forma tal que todo momento de este

proceso sea al propio tiempo instructivo y educativo, o sea, desarrollador de la personalidad en su integridad.

La atención a las diferencias individuales.

Este principio, que es general para todas las etapas de la educación del niño, se considera fundamental en la edad preescolar. Ello está determinado por ser en esta edad, donde el desarrollo se produce de una forma más abrupta y acelerada. Por lo tanto, se dan mayores posibilidades para la existencia de diferentes ritmos en el desarrollo de los niños, en sus distintas edades dentro de la etapa y aun entre niños de un mismo grupo etéreo. Es importante destacar que el trabajo diferenciado siempre resulta necesario, pues cada niño tiene sus propias particularidades que lo hacen único. Se trata pues de potenciar las posibilidades para alcanzar el máximo desarrollo en cada uno. Desde un punto de vista metodológico, significa la realización no de actividades específicas para cada niño, sino de actividades en las que se planteen diferentes niveles de complejidad en las tareas que resuelva un niño o grupo de ellos.

La atención a las diferencias individuales se realiza de manera natural, de modo tal, que los niños reciban el nivel de ayuda sin hacerse conscientes de que sus tareas o las preguntas a ellos dirigidas son más sencillas o más difíciles y complejas.

El tratamiento diferenciado no tiene que realizarse necesariamente de forma aislada, aunque esta variante puede ser utilizada para niños con mayores posibilidades y con los que presentan algunas deficiencias o ritmo más lento.

Un variado contenido de actividades motrices puede ofrecerse a los niños desde las primeras edades con el fin de contribuir al desarrollo.

Además de la sesión de educación física, existen otras actividades colaterales que propician el desarrollo de las formas básicas del movimiento.

En la etapa preescolar pueden organizarse diversas actividades motrices, las que se seleccionan de acuerdo al horario del día y los gustos e intereses de los pequeños.

Para las primeras horas de la mañana y con frecuencia diaria puede ofertarse la gimnasia matutina. Su tiempo de duración oscila entre los 5 y 10 minutos, aumentando progresivamente este tiempo de acuerdo con la edad, desarrollo y

nivel motivacional de los niños. Comienza a desarrollarse a partir de los 3 años con grupos hasta de 30 niños.

En este espacio se propone al niño ejecutar caminatas cortas y diferentes acciones en forma de juegos: expresión corporal, paseos acompañados de tareas motrices, juegos de recorridos entre otros.

Con esta actividad se logra activar el organismo del niño eliminando la pasividad común de las primeras horas del día, a la vez que se ejerce una función higiénica ya que se ejecuta siempre al aire libre y su contenido de movimiento se acompaña de rimas, canciones y expresiones verbales que posibilitan la oxigenación del organismo.

Con los preescolares de 3 a 6 años otra oferta es la actividad recreativa. para su desarrollo se proponen diferentes tareas motrices como son: juegos, caminatas libres o con señales, festivales, actividades con sacos, zancos infantiles, actividades motrices animadas con títeres, cuentos, personajes, paseos imaginarios, campismos imaginarios, cantos, rondas y otras.

Para organizar estas actividades el adulto debe preparar con antelación las condiciones materiales y de seguridad en el lugar donde se ejecutarán las mismas.

Con la participación de los padres y el personal de la institución infantil se organizan también los festivales infantiles.

En estas actividades los niños se agrupan para ejecutar diferentes habilidades motrices mediante juegos y actividades con acompañamiento musical.

En estas expresiones los pequeños utilizan diferentes implementos como cintas, plumones de colores, aros y pelotas pequeñas, banderas, sonajeros y otros, los que dan colorido a sus actividades.

Los pequeños disfrutan estas actividades que se acompañan con música y canciones infantiles. En el caso de las canciones la letra le va indicando al niño los movimientos que pueden ejecutar.

Con estas actividades se logra gran comunicación con la familia ya que los padres participan como observadores y en algunos casos realizan la actividad con los niños.

Los festivales infantiles contribuyen a la actividad grupal, desarrollando en los niños la ayuda mutua y además contribuyen a estrechar los lazos comunicativos entre el hogar y la institución.

Los juegos motores ocupan un lugar especial en las actividades del niño preescolar. Los juegos se ejecutan en las actividades planificadas (sesión de educación física) y en aquellas libremente seleccionadas por los niños.

Los juegos motores constituyen una actividad lúdica por excelencia que desarrollan en los niños una u otra capacidad o perfeccionan determinada acción motora.

Podemos citar algunas clasificaciones sobre los juegos motores analizadas en varios textos, un ejemplo es la clasificación de los juegos motores por edades; en nuestra experiencia hemos arribado a la conclusión de que para la ejecución de los juegos no hay edad, es decir, juegos que se proponen para los pequeños pueden ser ejecutados también por los adultos con gran motivación e interés. No negamos la influencia del factor edad para dirigir los juegos, ya que esta condiciona la carga física expresada en el tiempo de duración, medidas del terreno, cantidad de participantes, dentro de otros indicadores.

Otra clasificación a citar como ejemplo es la relacionada con la forma de organización; el aspecto organizativo es muy importante pero únicamente para la realización del juego, pues para su selección la información que ofrece esta clasificación es poca.

Nos pronunciamos por clasificar los juegos por las capacidades motrices y habilidades que desarrollan. Por lo que definimos: Juegos para el desarrollo de la fuerza, la rapidez y la agilidad. Juegos que contienen acciones motrices propias de algunos deportes, los que se denominan juegos predeportivos.

No agrupamos juegos para la resistencia, pues esta capacidad se desarrolla en la medida que los juegos motores se repitan continuamente.

En estas edades la mayoría de los juegos motores se clasifican dentro de la agilidad, pues esta capacidad exige desarrollarse en gran medida mediante este tipo de actividades lúdicas, así mismos dentro de estos juegos de agilidad aparecen muchos con elementos de coordinación, equilibrio, orientación y otras

capacidades coordinativas que son importantes desarrollarlas para que el niño desarrolle la capacidad agilidad.

Conclusiones

- 1- El diagnóstico arrojó el insuficiente nivel de conocimiento que poseen las familias acerca de las actividades motrices- conjuntas en los niños/as de edad preescolar del S/I "Fernando Cuesta Piloto".
- 2- La elaboración de las acciones motrices-conjuntas logro estimular la participación de las familias de los niños/as del S/I Fernando Cuesta Piloto.
- 3- El nivel de aceptación de las familias, respecto a las actividades diseñadas se evalúa de satisfactorio.

Recomendaciones

1. Lograr que los familiares continúen motivados, participen y aseguren que éstas acciones motrices conjuntas, funcionen según fue concebida, proyectada y aplicada
2. Continuar trabajando en este tema de investigación con la finalidad de lograr mejores resultados en la ejecución de las actividades de la Educación Física preescolar.
3. Elevar el nivel de preparación de las maestras, mediante folletos, materiales de apoyo, orientaciones metodológicas, u otras herramientas, para su superación profesional.

Bibliografía

1. Aporte de la Oficina Regional de Educación de la UNESCO para América Latina y el Caribe al Congreso de Pedagogía. (2003). La Habana, Editorial UNESCO. 34 p.
2. Asociación Mundial de Educadores Infantiles. (1997). Ayudar en casa. *Dossiers 0-6 años*, (Madrid) 1: 9.
3. Aznar Oro, Pilar. (1998) La Educación Física en la educación infantil de 3 a 6 años. España, Editorial INDE. 178 p.
4. Bécquer Díaz, Gladys. (2002). El comportamiento del desarrollo motor de los niños /as cubanos en el primer año de vida. Tesis de Doctorado (

Doctorado en ciencias de la Cultura Física. Ciudad de la Habana, ISCF “Manuel Fajardo”. 120h.

5. Domínguez Pino, M. (2002) Algunas reflexiones sobre la educación de la personalidad en las edades tempranas .*En: Reflexiones desde nuestros encuentros*. Cuba, CELEP. 11 p.
6. González Rodríguez, Catalina. (1998). Caracterización motriz del niño cubano de 1 a 6 años que asiste a los Círculos Infantiles. Tesis de Doctorado (Doctorado en Ciencias Pedagógicas). Ciudad de la Habana. ISP” Enrique J. Varona”. 116 p.
7. La educación de 1-6 años. (2006) Encarta 2006. Disponible en: <http://www.mcp.go.cr/epreescolar/preescolar.asp.html>. Consultado el 9 de Diciembre 2009.
8. Mayers, R. G. (2000). Atención y desarrollo de la primera infancia en Latinoamérica y El Caribe: Una revisión de los diez últimos años y una mirada hacia el futuro. *Iberoamericana de Educación*. (Brasil) 22:17-39.
9. Ministerio de Educación Pública. (2002) Educación Preescolar. Disponible en: <http://www.mcp.go.cr/epreescolar/preescolar.asp.html> , Consultado el 14 de octubre de 2009.
10. Ministerio de Educación. (2000). Seminario Nacional para Educadores. *Tabloide*. La Habana (s.f.):1.
11. MINED. (2001). Entorno al Programa de Educación Preescolar. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 189 p.
12. MINED. (2001). Programa de Educación Preescolar. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 49 p.
13. Rodríguez, Norma. (2007) La situación de los derechos humanos de la niñez en Cuba. El Salvador, (s.e.). 25 p.
14. Seminario Nacional para Educadores 2000. Programa Director de la Enseñanza Preescolar. La Habana. (s.e.). 30 p.
15. Siverio Gómez, A. M. (2006) Los derechos de la infancia, preocupación y campo de acción del estado cubano. Ciudad de la Habana, Centro de información del CELEP. 20p.

16. Tesis sobre la formación de la niñez y la juventud. (1978). *En*: Primer congreso del PCC: Tesis y resoluciones. Ciudad de la Habana, Editorial Ciencias Sociales. p. 529-555.
17. Universalización de la Enseñanza Superior Preescolar. (2008) (CD-ROOM) La Habana.

“ACCIONES PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS-RECREATIVAS EN PERSONAS SORDAS E HIPOACÚSICAS DEL MUNICIPIO SANCTI-SPÍRITUS”.

Autor: Téc. Informática. Zadys Lisset Acevedo Bravo.

Centro Provincial de Medicina Deportiva. Sancti Spíritus. Cuba

Resumen.

La presente investigación que tiene como título: “Acciones para fomentar la práctica de actividades físicas-recreativas en personas sordas e hipoacúsicas del municipio Sancti Spíritus”, tiene como objetivo elaborar acciones para fomentar la práctica de actividades físicas recreativas en personas discapacitadas sordas e hipoacúsicas del municipio Sancti-Spíritus., teniendo en consideración la importancia que se le atribuye a este programa priorizado de nuestra Revolución Socialista y haciendo un análisis de la discapacidad en sordos e hipoacúsicos del territorio encontramos que comprenden un total de 1018 en toda la provincia, siendo 233 de ellos del municipio cabecera, distribuidos en 15 contemplados en la categoría Especial que implica niños menores de 16 años y 192 en la categoría Ordinarios donde se ubican los jóvenes y adultos mayores de 16 años, resultando muy significativo que en estos momentos solo los niños menores de 16 años realizan actividades físicas debido a su incursión en el sistema de Educación Especial, quedando exentos todos los demás miembros de la ANSOC. Se realizó el análisis de documentos para el estudio de los documentos normativos existentes, así como la aplicación de la entrevista profunda a tres técnicos del programa, 4 intérpretes de Lengua de Seña Cubana y directivos de la ANSOC en el territorio, para obtener información confiable sobre hechos y opiniones acerca del insuficiente desarrollo de actividades físicas recreativas con los discapacitados sordos e hipoacúsicos. De acuerdo al grado de formalización de la observación, la misma se clasifica como Estructurada; ya que se determinaron con anterioridad los elementos del proceso de mayor interés, con lo que fue confeccionada una estrategia de trabajo.

Introducción:

Después del triunfo revolucionario el desarrollo económico y social ha favorecido grandemente la conceptualización de la sociedad con respecto a las personas discapacitadas.

El comandante Fidel Castro Ruz refiriéndose a la educación de las personas que presentan alguna discapacidad expresó: “El socialismo no se puede desentender ni de uno sólo de sus hijos, ni de uno sólo de sus niños, ni de uno sólo de sus jóvenes” (Castro Ruz, 2002).

Actualmente, el Ministerio de Salud Pública (MINSAP) y el Instituto Nacional de Educación Física y Recreación (INDER) se encuentran trabajando de conjunto para mejorar la salud y la calidad de vida de la población, utilizando la actividad física como procedimiento profiláctico y terapéutico en la comunidad.

A partir del año 2000 el Programa de Atención a personas con discapacidad comenzó a trabajar de forma independiente para brindar mayor apoyo a los mismos, surgiendo así el departamento de atención a personas discapacitadas. Considerando de vital importancia la inserción de estas personas a las actividades físicas- recreativas y deportivas, pues constituye una vía para el mejoramiento de su estilo y calidad de vida a la vez.

En nuestro municipio resulta poco significativa la participación de las personas con discapacidades en el área de la audición en las actividades físicas y recreativas. Los especialistas y personal técnico implicado no utilizan todas las potencialidades que brindan las actividades físicas y recreativas para motivar a las personas con discapacidad sordas e hipoacúsicas para que se inserten a su práctica de forma sistemática, además existe una falta de coordinación por parte de los sectores correspondientes para la incorporación de las personas sordas e hipoacúsicas a las actividades físicas recreativas.

Para dar respuesta de la misma nos planteamos como **Problema Científico:**

- ¿Cómo fomentar la práctica de actividades físicas recreativas en personas discapacitadas sordas e hipoacúsicas del municipio Sancti-Spíritus?

Objetivo General: Elaborar acciones para fomentar la práctica de actividades físicas recreativas en personas discapacitadas sordas e hipoacúsicas del municipio Sancti-Spíritus.

Objetivos Específicos: Analizar los fundamentos teóricos que sustentan las actividades físicas recreativas en las personas discapacitadas sordas e hipoacúsicas en el municipio Sancti-Spíritus.

- Diagnosticar la situación actual sobre la disposición de los discapacitados sordos e hipoacúsicos para la práctica de las actividades físicas - recreativas en el municipio Sancti-Spíritus.
- Seleccionar acciones para fomentar la práctica de actividades físicas recreativas de personas discapacitadas sordas e hipoacúsicas en el municipio Sancti-Spíritus.
- Constatar la validez teórica de las acciones para fomentar la práctica de actividades físicas - recreativas en las personas discapacitadas sordas e hipoacúsicas en el municipio Sancti-Spíritus.

Metodología:

Métodos Teóricos

Histórico lógico: Permite realizar un análisis de los antecedentes con respecto a las discapacidades, especialmente en los sordos e hipoacúsicos.

Analítico Sintético: Posibilitó el estudio que se realiza a lo largo de toda la investigación a través de la bibliografía actualizada.

Inductivo Deductivo: Permite establecer los razonamientos generales y particulares del objeto de investigación y el campo de acción, así como concretar en la elaboración de acciones encaminadas a fomentar la práctica de actividades

físicas – recreativas en personas discapacitadas sordas e hipoacúsicas en nuestro territorio.

Métodos Empíricos

Análisis de Documentos: Para el estudio de los documentos normativos existentes.

Entrevista: Se aplicó a tres técnicos del programa, 4 intérpretes de Lengua de Señas Cubana y directivos de la ANSOC en el territorio en diciembre 2010, para obtener información confiable sobre hechos y opiniones acerca del desarrollo de actividades físicas recreativas con los discapacitados sordos e hipoacúsicos.

Observación: De acuerdo al grado de formalización de la observación, la misma se clasifica como Estructurada; ya que se determinaron con anterioridad los elementos del proceso de mayor interés, con lo que fue confeccionada una estrategia de trabajo.

Universo y Muestra:

En el estudio se incluyeron a los 233 miembros de la ANSOC del municipio Sancti-Spíritus, categorizados en Especiales y Ordinarios.

Aporte Teórico: La investigación ofrece informaciones de carácter didáctico que posibilitan ampliar el conocimiento acerca de la incorporación de personas discapacitadas sordas e hipoacúsicas a las actividades físico-recreativas; así como sus diferentes expresiones, favoreciendo con ello la comprensión acerca de su posible aplicación en los diferentes municipios de la provincia.

Aporte Práctico: Se concreta en las acciones que incluyen la orientación a los discapacitados y respuestas al qué y al cómo garantizar una mayor organización y planificación de los implicados (profesores, técnicos, discapacitados, familia, miembros y factores de la comunidad), como eje esencial en la promoción de salud para fomentar las actividades físicas recreativas de forma sistemática en el municipio Sancti-Spíritus.

Impacto Social: Hay que reconocer que todas estas acciones persiguen como objetivo fundamental, atender adecuadamente a las necesidades educativas e integradoras de las personas discapacitadas sordas e hipoacúsicas.

Impacto Medioambiental: Se aprecia la posibilidad de que se trate de preservar la especie más importante del mundo biológico, la que forma parte indisoluble del medio ambiente: el ser humano. La conservación de las riquezas culturales y de la espiritualidad humana, aporta en gran medida un amplio sentido conservacionista.

Impacto Económico: Se asegura una elevada reducción de los costos y gastos asociados a la recreación de personas discapacitadas, devenida esta de la realización de actividades de tipo físico - recreativas, más bien con la contribución de medios alternativos de gran aceptación.

Novedad Científica: Brindar acciones para fomentar la práctica de actividades físicas-recreativas en las personas discapacitadas sordas e hipoacúsicas, además realizar una investigación que hace mucho tiempo no se realiza en el municipio Sancti-Spíritus.

Tributo a la Línea Investigativa: “ Estudio de los cambios en el comportamiento e integración social de la comunidad sorda bajo la influencia de los programas físicos deportivos recreativos”

Análisis de los Resultados.

Si se acepta la hipótesis planteada con las propuestas de acciones a personas discapacitadas sordas e hipoacúsicas, propiciará una mayor incorporación a la práctica de actividades físicas recreativas en el municipio Sancti-Spíritus.

Los referentes teóricos analizados abordan que la práctica sistemática de actividades físico recreativas es la vía idónea para mejorar el estilo de vida en las personas discapacitadas sordas e hipoacúsicas si se tiene en cuenta las particularidades de los mismos.

En el estudio diagnóstico realizado se demostró que es insuficiente la función educativa de los técnicos para la incorporación de las personas discapacitadas sordos e hipoacúsicas a las actividades físicas recreativas lo que justifica una vez más la necesidad de atención a estas personas.

El contenido de las acciones se sustentó sobre bases metodológicas para la integración e inclusión, posibilitando las formas de orientar y desarrollar las actividades físicas recreativas con las personas discapacitadas sordas e hipoacúsicas. Además permiten que los discapacitados sordos e hipoacúsicos se incorporaren a las actividades físicas recreativas de forma gradual en su comunidad, además que a estos se unen miembros de su familia y otros elementos de la comunidad, en un proceso de socialización.

La presente propuesta de investigación consta de 6 acciones fundamentales para la aplicación:

Acción # 1. "Ayúdame a ser fuerte"

Tipo: Charla educativa.

Tiempo de duración: 15 minutos

Responsable: Técnicos del programa.

Participantes: Técnico deportivo, médico de familia, interprete, trabajador social, miembros de la comunidad, defectólogos, discapacitados.

Objetivo: Propiciar la socialización de los diferentes sectores con los discapacitados sordas e hipoacúsicas e incentivarlo a la práctica de las actividades de la Cultura Física y la recreación sana de forma sistemática.

Metodología: Se visitará las casas o centros de trabajo o estudio de los diferentes discapacitados y se les hablará de la importancia de incorporarse a las actividades físicas recreativas comunitarias.

Evaluación: Disposición y participación en la actividad.

Acción # 2: “Mi vida cambiará a partir de hoy”

Tipo: Conversatorio.

Tiempo de duración: 30 minutos

Responsable: Técnico del programa deportivo.

Objetivo: Propiciar el intercambio entre los diferentes miembros de la comunidad y los atletas olímpicos y recordistas mundiales para favorecer la motivación e incrementar la participación de los discapacitados sordos e hipoacúsicas a las actividades físicas y recreativas.

Participantes: Técnicos, familias, atletas discapacitados, intérprete y personas que viven y trabajan en la comunidad.

Metodología: Encuentro con atletas discapacitados olímpicos y recordistas de la comunidad, las atletas compartirán sus vivencias y experiencias con los discapacitados auditivos, con apoyo de los intérpretes.

Luego los discapacitados a través de una técnica participativa se presentarán, y la intérprete ayudará a la socialización con los atletas y todos los presentes.

Cada uno seleccionará una persona que no conozca para conformar parejas y así intercambiar informaciones de interés para todos (nombre, actividad que realiza, algún otro dato personal. Al finalizar cada participante presenta a su pareja.

En caso de que los discapacitados auditivos que no quieran participar en el intercambio, se llevarán los atletas discapacitados hasta las casas para tratar de motivarlos.

Evaluación: Disposición y participación en la actividad.

Acción # 3 “Ya verás qué puedo hacer”.

Tipo: Festival físico- recreativo

Tiempo de duración: 2 horas

Responsable: Técnicos del programa.

Participante: Técnico, profesor, miembros de la comunidad, y discapacitados auditivos.

Objetivo: Demostrar a todos los miembros de la comunidad el deseo y la disposición ante la práctica del deporte, promoviendo las actividades físicas recreativas y una mayor incorporación a las mismas.

Metodología: Se ofertaran varias actividades donde los discapacitados auditivos podrán participar en dependencias de sus gustos y preferencias y se incorporan diferentes miembros de la comunidad los cuales traerán originalmente iniciativas de fiesta y celebración, propiciando la socialización y mejorando las relaciones interpersonales.

Evaluación: Se tendrá en cuenta la participación y motivación de los discapacitados auditivos por la actividad.

Acción # 4 “Yo quiero jugar”.

Tipo: Festival recreativo.

Tiempo de duración: 2 horas

Responsable: Técnicos del programa.

Participantes: Técnico deportivo, miembros de la comunidad, y discapacitados.

Objetivo: Incentivar a la recreación sana de forma pasiva a través de los juegos deportivos y de mesas: Tenis de mesa, Voleibol, Dama, Dominó, Ajedrez y juegos didácticos promoviendo el colectivismo entre los participantes.

Metodología: Se colocaran varias mesas con diferentes juegos pasivos (Dama, Dominó, Ajedrez, Parchís) y juegos didáctico para los más pequeños y los participantes podrán jugar en dependencia de sus gustos o ser simples espectadores.

Evaluación: Se tendrá en cuenta la participación y motivación de los discapacitados por la actividad.

Acción #5 “Festival de juegos Adaptados”.

Tipo: Encuentro deportivo

Tiempo de duración: 30 minutos.

Responsable: Técnicos del programa.

Participantes: Técnicos deportivos, entrenadores, trabajadores sociales, miembros de la comunidad, discapacitados auditivos, interprete.

Objetivo: Propiciar la incorporación de las personas con discapacidades a las actividades físicas en la comunidad.

Metodología: Se ofertaran varias propuestas de juegos deportivos: baloncesto, voleibol, atletismo, fútbol. En todos los casos se realizarán adaptaciones de acuerdo a la característica de los jugadores.

Evaluación: Se tendrá en cuenta la participación y motivación de los discapacitados por la actividad, lo más importante es la participación.

Acción # 6“El Reconocimiento Social”

Tipo: Charlas

Tiempo de duración: 15 minutos

Responsables: Técnicos, trabajadores sociales, intérprete.

Participantes: Técnicos, trabajadores sociales, miembros de la comunidad, interpretes, defectólogos y discapacitados.

Objetivo: Reconocer con la entrega de diplomas acreditativos de las organizaciones e instituciones de la comunidad a los discapacitados auditivos y las familias que más aporten, enseñen, se entreguen y se destaquen en hacer

realidad la participación de las personas discapacitadas en las actividades físico recreativas.

Metodología: Mediante una actividad política cultural se estimularan todas las personas discapacitadas y sus familias que se incorporen en las actividades físico recreativas de la comunidad y se incentivarán la participación de los demás discapacitados y sus familias.

Evaluación: Se tendrá en cuenta la participación y motivación de los discapacitados por la actividad.

Una vez aplicada las acciones y culminada la etapa de valoración de los resultados se observó un incremento sustancial muy positivo de los discapacitados sordos e hipoacúsicos a la práctica de actividades físicas-recreativas, así como su nivel de motivación y deseos de ser fuertes, independientes y sobre todo una elevación de su autoestima y espíritu competitivo.

Conclusiones

Quedó demostrado que una vez puesta en marcha la propuesta se podrá constatar mayor incorporación de personas discapacitadas sordas e hipoacúsicas a la práctica de actividades físicas-recreativas, se dará solución a uno de los temas que se reflejan en el banco de problemas del municipio Sancti-Spíritus. Todo ello apoyada en los métodos teóricos, empíricos, técnicas estadísticas y procedimientos matemáticos. Las acciones permiten que los discapacitados sordos e hipoacúsicos se incorporaren a las actividades físicas recreativas de forma gradual en su comunidad, además que a estos se unan miembros de su familia y otros elementos de la comunidad, en un proceso de socialización.

Recomendaciones

Por la importancia que tiene para el desarrollo social de las personas discapacitadas, las acciones propuestas deben ser aplicadas para lograr la

incorporación de éstos a la práctica sistemática de las actividades físicas recreativas en la comunidad.

Los técnicos del programa continúen su preparación para un mejor desempeño profesional que permita estimular la preparación de estas personas a las actividades de la cultura física y el deporte facilitando la convivencia y logrando un mejor estilo de vida.

Involucrar a las diferentes organizaciones políticas y de masas para que brinden un mejor apoyo a la incorporación de personas discapacitadas sordas e hipoacúsicas a la práctica de actividades físicas-recreativas.

ACCIONES PARA POTENCIAR LA INTELIGENCIA LINGÜÍSTICA DE LOS ALUMNOS DESDE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ENSEÑANZA PRIMARIA.

Autoras: Lic. Janet Otero Brande. janet@nder.cu

Profesora Asistente. UCCFD “Manuel Fajardo”

Dra. C. Ana María Morales Ferrer amora@iscf.cu

Profesora Consultante. UCCFD “Manuel Fajardo”

Resumen

El estudio de la inteligencia lingüística como parte del conjunto de las inteligencias múltiples, constituye un trabajo investigativo que tuvo como propósito diseñar acciones para potenciar la Inteligencia lingüística de los alumnos desde la clase de Educación Física en la Enseñanza Primaria.

En el presente trabajo, son mencionados los tres principios básicos de la teoría de Gardner como punto de partida para abordar el tema que nos ocupa.

Al estudiar el significado de la **inteligencia lingüística** y las posibilidades para estimularla encontramos que, en Cuba aún son incipientes las acciones orientadas para su potenciación en las clases de Educación Física, mientras que existe una demanda social en el ámbito educacional de promover los saberes orientados a la enseñanza-aprendizaje efectiva del idioma español como lengua materna.

Las acciones diseñadas (sencillas, contextuales, operativas, delimitadas, siempre en función de potenciar la inteligencia lingüística, sin olvidar el nivel de enseñanza y la base del aprendizaje de los alumnos), pretenden mediante la clase de Educación Física, orientada hacia la explotación y desarrollo de la inteligencia lingüística, mejorar el aprendizaje y uso de la lengua materna.

Se presenta el diseño de las acciones y se adicionan respuestas y sugerencias a interrogantes que pudieran surgir como punto de partida y desarrollo para su aplicación en la práctica.

Introducción

Muchos se preguntarán ¿a qué se le llama inteligencia lingüística; la inteligencia no es un elemento general; tiene variadas denominaciones? Esta y muchas otras interrogantes puede surgir ante el título sugerido en este trabajo.

De Luca, S. L. (s/f) en su artículo “El docente y las inteligencias múltiples” hace la siguiente acotación; “...la orientación crítica de Gardner hacia el concepto tradicional de inteligencia, está centrada en los siguientes puntos:

- La inteligencia ha sido normalmente concebida dentro de una visión uniforme y reductiva, como un constructo unitario o un factor general.
- La concepción dominante ha sido que la inteligencia puede ser medida en forma pura, con la ayuda de instrumentos estándar.
- Su estudio se ha realizado en formas descontextualizadas y abstractas, con independencia de los desafíos y oportunidades concretas y de factores situacionales y culturales.
- Se ha pretendido que es una propiedad estrictamente individual, alojada sólo en la persona, y no en el entorno, en las interacciones con otras personas, en los artefactos o en la acumulación de conocimientos.

Estamos acostumbrados a pensar en la inteligencia como una capacidad unitaria o como abarcativa de varias capacidades. Sin embargo, en oposición a esos enfoques de perfil más bien reduccionista, Gardner expone un enfoque de inteligencias múltiples. Se trata de un planteamiento sugerente, y acasotambién provocativo, que permite problematizar sobre el fenómeno de la inteligencia más allá del universo de lo cognitivo...”.

Estos apuntes que maneja de Luca sirven como preámbulo a la apertura que deseamos impulsar en este trabajo, a sabiendas que esta “provocación” debe enrumbarnos hacia un proceso proyectivo más actual en cuanto a concepciones se refiere.

Howard Gardner ha propuesto un modelo denominado “**la teoría de las inteligencias múltiples**”, en el que define la inteligencia como la “*capacidad de resolver problemas o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas*”, ampliando el campo de lo que significa inteligencia y reconociéndola como una capacidad que no es única, sino que agrupa diferentes capacidades específicas con distinto nivel de generalidad, como un conjunto de inteligencias múltiples, distintas e independientes.

Identificación de las inteligencias múltiples: inteligencia lingüística, inteligencia lógica-matemática, inteligencia espacial, inteligencia musical, inteligencia corporal cinética o kinestésica, inteligencia intrapersonal, inteligencia interpersonal, inteligencia naturalista.

Al estudiar el significado de la **inteligencia lingüística** y las posibilidades para estimularla encontramos que, por una parte, hasta donde las autoras han logrado indagar, en Cuba aún son incipientes las acciones orientadas para potenciar esta inteligencia lingüística de los alumnos en las clases de Educación Física. Por otra parte, en las indagaciones empíricas realizadas, se observa que las estrategias didácticas que se emplean, en las referidas clases, no están concebidas para lograr ese propósito; mientras que existe una demanda social en el ámbito educacional de promover los saberes orientados a la enseñanza-aprendizaje efectiva del idioma español como lengua materna, todo lo expuesto hasta aquí constituye en síntesis la **situación problémica** delimitada.

El planteamiento es si mediante las clases de Educación Física, orientada hacia la explotación y desarrollo de este tipo de inteligencia, se contribuiría a la preparación de los alumnos para mejorar el aprendizaje y uso de la lengua materna; algo a lo que están convocados todos los comunicadores (y el profesor lo es por excelencia) en aras de rescatar la expresión oral y escrita.

Las autoras consideran que la clase de Educación Física es una ocasión insustituible para favorecer este rescate, mediante una ejercitación orientada a integrar las distintas influencias, que de hecho se propician en la actividad

docente, pues son estos los momentos en que los alumnos desarrollan sus capacidades cognoscitivas, físicas, sus habilidades y destrezas motrices.

El profesor debe investigar el proceso de aprendizaje de sus alumnos, de tal forma que le proporcione un constante feedback (retroalimentación) que le permita revisar y mejorar su proceso de enseñanza, pero con una concepción integral de ese proceso. Con estas premisas queremos llamar la atención hacia la necesidad de investigar con mayor sistematicidad sobre estos problemas.

Hay que estimular estrategias, acciones, actividades que impliquen un enriquecimiento de los saberes como estimulación y motivación de aprendizajes significativos, activos, desarrolladores, cualitativamente superiores en la asignatura Educación Física.

Atendiendo a lo argumentado, es incuestionable la necesidad de replantearse nuevas vías o alternativas de trabajo científico metodológicas, que permitan favorecer las inteligencias múltiples, en el caso que nos ocupa, la inteligencia lingüística, que poseen los alumnos y contribuir al desarrollo creativo en su formación integral, de ahí que se derive el **problema científico** siguiente: **¿Cómo potenciar la inteligencia lingüística de los alumnos de la Enseñanza Primaria en las clases de Educación Física?**

Concretamente la teoría de Gardner se basa en tres principios:

- La inteligencia no es una sola unidad, sino un conjunto de inteligencias múltiples.
- Cada inteligencia es independiente de las otras.
- Las inteligencias interactúan entre sí, de otra manera nada podría lograrse.

Es una verdad insoslayable, que resultan escasos los estudios realizados sobre este tema, en el área de la Educación Física, pero estos son retos profesionales que debemos asumir aquellos que de una manera u otra tenemos responsabilidades docentes en el campo que estamos abordando, a partir de

considerar:

- ¿Qué dificultades ofrece?
- ¿Cómo comenzar a trabajar esta problemática?
- ¿Cómo planificar la clase desde esta óptica?
- ¿Dónde, cómo, cuándo aplicarlo? y otras más.

De aquí que el **objetivo** de este trabajo se concrete en: **diseñar acciones para potenciar la inteligencia lingüística de los alumnos desde la clase de Educación Física en la Enseñanza Primaria.**

Para dar cumplimiento al objetivo trazado se emplearon diferentes **métodos y técnicas** tales como: estudio de fuentes bibliográficas y documentales, análisis y síntesis, inductivo-deductivo, observación, diario de campo o registro de incidencias, pruebas de ejecución, listas de cotejo o verificación y escalas, entre otros.

Desarrollo.

Las inquietudes por la problemática en cuestión se articulan desde dos perspectivas, aquella que surgió a partir de la experiencia de una de las autoras como profesora de Lengua Española en la escuela primaria, en la que constató como uno de los problemas de la enseñanza-aprendizaje de la Lengua Española que aún subsisten, consiste en que se atiborra a los niños con conocimientos acabados que termina recitándolos y comprendiéndolos pobremente, también percibió que aquellos que presentan una mayor inclinación, facilidad de aprendizaje y gusto por éste, presentan falencias que a veces lindan con lo inadmisible.

En tanto la otra autora ha estado trabajando en el tema de las inteligencias múltiples relacionado con la creatividad y las clases de Educación Física desde la visión integradora. La posibilidad de unirse ante el reto fue espontánea y aquí se muestra un trabajo colaborativo, que sirve de antecedente a otras nuevas proyecciones de trabajo científico investigativo.

Dando continuidad al hilo conductor del trabajo, es necesario precisar la definición de **inteligencia lingüística**, y la sintetizamos siguiendo las disquisiciones de varios autores (Nicholson, N-1998.; Lapalma, F-2001; Antunes, C.-2000; Terré, O.-2001 y otros) como “la habilidad para pensar verbalmente, utilizar el lenguaje para expresar y comprender mensajes complejos” y de manera más amplia como “la capacidad para usar palabras de manera efectiva, sea en forma oral o de manera escrita. Esta inteligencia incluye la habilidad para manipular la sintaxis o significados del lenguaje o usos prácticos del lenguaje.

Algunos usos incluyen la retórica (usar el lenguaje para convencer a otros de tomar un determinado curso de acción), la nemónica (usar el lenguaje para recordar información), la explicación (usar el lenguaje para informar) y el metalenguaje (usar el lenguaje para hablar del lenguaje)”.

Esta inteligencia se encuentra en los niños que les encanta redactar historias, leer, jugar con rimas, trabalenguas y en los que aprenden con facilidad otros idiomas. Les es fácil la comunicación, expresión y transmisión de ideas en forma verbal.

Según la Dra. C. Gloria Fariñas (1999),”...toda persona tiene en su infancia un período sensible para aprender la lengua, en dicho período si se estimula su aprendizaje tiene lugar un desarrollo fácil y acelerado del lenguaje y a todo niño normal si se le enseña adecuadamente puede aprender como un acto natural, no forzado; solo que niño al fin, requiere ser enseñado de una forma coherente con su edad, y no a la manera de los mayores...”

Estos bien fundados comentarios sirvieron de base para profundizar sobre el tema abordado y nos dieron las pautas a seguir para diseñar las acciones y considerar los siguientes elementos:

- Posibilidades reales de realización.
- Las dificultades que pudiera ofrecer.
- Cómo abordar los contenidos.
- La forma de planificar la clase desde la perspectiva argumentada.

Luego de estas consideraciones se determinó que las acciones fueran sencillas, contextuales, operativas, delimitadas; siempre en función de potenciar la inteligencia lingüística, sin olvidar el nivel de enseñanza y la base del aprendizaje de los alumnos. De manera sintetizada se muestra el diseño concebido.

Diseño de las acciones para potenciar la Inteligencia lingüística de los alumnos desde la clase de Educación Física en la Enseñanza Primaria.

No.	ACCIONES	PARTICIPANTES	MÉTODOS. TÉNICAS INSTRUMENTOS. PROCEDIMIENTOS.	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
1	Estudiar la inteligencia lingüística y los programas de EF y español.	Profesor EF y Colect. Pedag.	Análisis de fuentes documentales y bibliográfico	Profundizar en los contenidos
2	Diagnosticar la inteligencia lingüística de los alumnos.	Profesor EF y Colect. Pedag.	Observación y entrevista a alumnos.	Seleccionar las técnicas y procedimientos adecuados.
3	Determinar cómo aprende mejor (según la inteligencia lingüística)	Profesor EF y Colect. Pedag.	Cuestionario	Atender según necesidades. Selección de contenidos.
4	Determinar las actividades y estrategias didácticas a emplear en la clase de EF (atendiendo a la inteligencia lingüística).	Profesor EF y Colect. Pedag.	Análisis de fuentes documentales y bibliográficas. Inductivo-deductivo.	Considerar resultados de las acciones 1, 2 y 3

5	Aplicar las actividades y estrategias didácticas en la clase de EF. (Atendiendo a la inteligencia lingüística).	Profesor EF y Colect. Pedag.	Aplicación práctica. Diario de campo o registro de incidencias.	Anotar las incidencias en el diario de campo y analizarlas. Tomar decisiones.
6	a) Evaluar las actividades y estrategias didácticas en la clase de EF. (Atendiendo a la inteligencia lingüística). b) Evaluar avances de los alumnos.	Profesor EF y Colect. Pedag.	Observación. Pruebas de ejecución. Listas de cotejo o verificación y escalas.	Preparar y aplicar instrumentos. Elaborar informe
7	Control y seguimiento de los avances de los alumnos.	Profesor EF y Colect. Pedag.	Evaluación formativa (procesos de interactividad y la ayuda ajustada).	Ajustar las actividades y estrategias didácticas según resultados.

En esta ocasión no se pretende desarrollar las acciones, pero sí dar respuesta a algunas posibles preguntas que pudieran ser sugeridas por el lector, como por ejemplo:

¿Cómo diagnosticar la inteligencia lingüista?

A través de la observación. Se puede elaborar un instrumento o guía con los siguientes ítems:

- inventa historias fantásticas y cuenta historias o chistes;
- tiene buena memoria para los nombres, los lugares, las fechas y otra información;
- le gusta los juegos con palabras;

--- le gusta leer libros;

--- tiene buena ortografía...

Esto no es más que un ejemplo, aquí el profesor debe hacer uso de sus conocimientos, creatividad y sagacidad investigativa para construir una guía que le resulte eficaz a los efectos de su propósito.

¿Cómo aprende mejor? ¿Qué actividades y estrategias didácticas emplear?

Mediante la observación y otras técnicas, el profesor puede determinar cuál es la marcada tendencia del niño, en qué se destaca, qué le gusta. Estos datos deben servirle para hallar aquellas actividades de enseñanza y las estrategias didácticas más adecuadas. Claro está considerando los objetivos y contenidos a desarrollar. Por ejemplo una de las actividades más provechosas o constituyen los juegos. Veamos entonces algunos de ellos:

Juego: Salta y escribe la consonante.

Materiales: Tizas.

Objetivos: - Ejercitar el salto.

- Aprender a trazar los grafemas de las consonantes m, p, t y n en mayúsculas y minúsculas.

Organización: Se forman cuatro equipos en hileras a una distancia de 10 m., se pintan cuatro círculos grandes frente a cada equipo, colocando varias tizas dentro de estos.

Desarrollo: El profesor enunciará una palabra corta que comience con las consonantes m, p, t y n y dirá mayúsculas o minúsculas, los primeros niños de cada equipo saldrán saltando hasta el círculo tomarán una tiza y escribirán la palabra anunciada por el profesor. Se continúa de la misma manera hasta que lo hayan realizado los últimos niños de cada equipo.

Reglas: Gana el equipo cuyos integrantes logren escribir correctamente las palabras enunciadas por el profesor. Tomado de: Watson, H (2008) Teoría y práctica de los juegos. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana. Cuba. p.161.

Juego: Corre, salta y forma la palabra.

Materiales: Tizas

Objetivos: - Ejercitar la carrera y el salto.

- Formar y leer palabras con distintos números de sílabas.

Organización: Los niños se forman en parejas y en hileras tomados de las manos, se colocan detrás de una línea de salida que trazará el profesor, dibujando en el terreno de manera dispersa círculos entrelazados entre sí, dentro de cada círculo estará colocada una sílaba.

Desarrollo: El juego se inicia cuando el profesor anuncia en voz alta una palabra y la primera pareja debe salir corriendo hasta encontrar la palabra, y luego saltando tomados de las manos en cada sílaba de las que conforman la palabra, leyendo en voz alta las sílabas al mismo tiempo que saltan

Reglas: Gana la pareja que encuentre la palabra enunciada por el profesor, realice los saltos y lea correctamente la misma.

Variante: Se pueden formar en tríos, cuartetos, en dependencia de la cantidad de alumnos participantes. Tomado de: Watson, H (2008) Teoría y práctica de los juegos. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana. Cuba. p.162.

Como se puede apreciar estos juegos cumplen una doble función: la ejercitación cognitiva en la asignatura Lengua Española y también la ejercitación física en la asignatura Educación Física.

Otras actividades y estrategias didácticas conforman todo un conjunto de ensayos y resultados científicos que amplían el horizonte de la labor en que están enfrascadas las autoras. En otra oportunidad abordarán la problemática desde la aplicación práctica de las acciones, lo que queda como un compromiso ineludible de cumplir en próximos eventos de este tipo.

Consideraciones finales

Las concepciones manejadas en el trabajo sobre las posibilidades de potenciar la inteligencia lingüística a través de las clases de Educación Física en la enseñanza

primaria, constituyen aún un reto. Se sigue confirmando que se trata de un proyecto inspirador, tentador, prospectivo, que permite continuar problematizando sobre este fenómeno enfocándolo también desde otras aristas. Queda entonces el compromiso de dar continuidad a la experiencia.

Bibliografía

1. De Luca, S. L. (s/f) El docente y las inteligencias múltiples (soporte magnético)
2. Fariñas, G.(1999) Maestro una estrategia para la enseñanza. PROMET. Propositiones Metodológicas. Editorial Academia. La Habana
3. González, M del C. y Martínez, M. (s/f). Lógica, pensamiento creador y proceso de enseñanza-aprendizaje. Interconexiones. (soporte magnético).
4. Lapalma, F. (2001) ¿Qué es eso que llamamos inteligencia?. Aprender a Aprender□Online□Disponible:<http://www.galeon.com/aprenderaaprender/intmultiples/intmultiples.htm>
5. López, O. (2005). Enseñar a ser creativo. V Congreso Internacional Virtual de Educación. 7-27 de Febrero. Universidad de Murcia
6. Martínez Llantada, M. (s/f). “En torno a la creatividad y su desarrollo” Folleto editado por IPLAC, página 25
7. Morales, A. M. (2008). Creatividad Pedagógica Profesional. Conferencia Magistral. Forum Científico Técnico. SUM. Cerro. Ciudad de La Habana. Cuba.
8. _____. (2011). Inteligencias múltiples y creatividad en Educación Física. Curso-Taller En: Memorias VIII Jornada Científica de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río. (ISBN-978-959-203-157-9).
9. Morales, A. M. y de la Paz, N. (2009) “La creatividad en el currículo de educación física escolar en Cuba: un apremiante reclamo formativo” En: Congreso Pedagogía 2009 Palacio de las Convenciones. Ciudad de La Habana.
10. Terré, O. (2001). ¿Inteligencia o inteligencias? Editora Manatí. Santo Domingo. República Dominicana

ACTIVIDADES EXTENSIONISTAS EN EL CENTRO PENITENCIARIO DE MUJERES DE LA ISLA DE LA JUVENTUD.

AUTORES: MSc. Fermín Fidel Blanco Rodríguez, MSc. Julio César Pérez Suzarte, Dr.C. Juan Carlos García Mesa, MSc. Norberto Cerviño Álvarez, Lic. Douglas Crispín Castellanos.

RESUMEN

El presente trabajo versa sobre la implementación de un plan integral de actividades extensionistas las que tienen carácter físico recreativo deportivo y educativo, concebido para la población penal (internas) del Centro Penitenciario de Mujeres en la Isla de la Juventud. La investigación en cuestión tiene como objetivo estructurar un plan integral de Extensión Universitaria en el Centro Penitenciario de Mujeres de la Isla de la Juventud que permita satisfacer las necesidades de la formación cultural integral en la población penal. Se abordan temas de alta significación en nuestros días y que están en el orden de: la función sustantiva de la Extensión Universitaria, los esfuerzos de gobierno revolucionario por lograr una formación cultural general en nuestro pueblo, así como los logros del Sistema Penitenciario Cubano en el periodo revolucionario. La significación de este trabajo está dada, en gran medida, por resultar ser la primera vez en que la universidad del deporte pinero accede a esta población con el fin de realizar actividades de esta índole y la posibilidad, de expresión de las potencialidades de estos profesionales y estudiantes de la Cultura Física.

INTRODUCCIÓN

Resulta oportuno apuntar que los orígenes del tema de la atención humanitaria a los Centros Penitenciarios a nivel mundial, están en los pronunciamientos de los funcionarios de las Naciones Unidas realizados en Ginebra, Suiza en 1955, cuando se celebró el Primer Congreso de las Naciones Unidas. Allí fueron aprobadas las reglas mínimas de la ONU para el tratamiento de los reclusos y sus anexos correspondientes actualmente vigentes. Sin embargo, no es hasta 1959, etapa posterior al triunfo de la revolución, que se lleva a vías de hecho la

preparación de las fuerzas con la creación de la escuela técnica de los funcionarios penitenciarios, así como se adaptan las reglas mínimas a las características socio-políticas, económicas, geográficas, culturales de nuestro país, ya que estas reglas no son obligatorias, sino que son recomendaciones para los estados, señalando que en el caso de Cuba estos se cumplen en su totalidad.

Nuestro trabajo está encaminado justamente a la población penal del Centro Penitenciario de Mujeres.

Es importante acotar que diferentes instituciones, como son: el Centro del Libro, y la Casas de Cultura, pertenecientes al Sectorial de Cultura en el municipio, los Combinados deportivos los cuales accionan bajo la supervisión de la Dirección Municipal del INDER, así como la F.M.C, tienen dentro de sus lineamientos el realizar actividades encauzadas a la recreación de la comunidad pinera.

El MININT por su parte, tiene estipulado el trabajo de capacitación de las educadoras que realizan sus acciones propiamente educativas directamente con la población penal. Para ello, reciben cursos de superación en el Centro penitenciario “El Guayabo”, lo que supone una preparación para enfrentar esta tarea en el Centro Penitenciario de Mujeres.

A pesar de lo expuesto en los dos párrafos anteriores nos encontramos con la **situación problemática** siguiente: Aunque el Centro Penitenciario de Mujeres tiene entre sus objetivos, garantizar la formación cultural general e integral a través del apoyo de varias instituciones; las actividades realizadas se caracterizan por ser insuficientes y no satisfacen las necesidades, intereses, gustos y preferencias de este sector poblacional.

Teniendo en cuenta la situación planteada anteriormente declaramos el siguiente:

Problema científico:

¿Cómo contribuir a la formación de una cultura general e integral en la población penal del Centro penitenciario de Mujeres desde la Universidad?

Con la intención de solucionar el problema científico mencionado se traza el siguiente:

Objetivo general: Estructurar un plan integral de Extensión Universitaria que permita satisfacer las necesidades de la formación cultural general e integral en la población penal femenina de la Isla de la Juventud.

El alcance del objetivo exigió dar cumplimiento a las siguientes:

Tareas científicas:

- 1- Caracterización del estado actual que presentan los planes de actividades físico- recreativas en el Centro Penitenciario de Mujeres.
- 2- Determinación de las características que presenta la población penal del Centro Penitenciario de Mujeres.
- 3- Determinación de los fundamentos teóricos que deben tenerse en cuenta para la aplicación de un plan integral que contribuya a la formación cultural general e integral de la población penal femenina de la Isla de la Juventud.

La importancia de este trabajo se traduce en su significación en los aspectos teórico, metodológico, práctico y social.

Novedad científica: El aprovechamiento eficaz de las potencialidades que brinda el modelo del profesional de la Carrera de Cultura Física para la formación cultural general e integral de las internas del Centro Penitenciario de Mujeres en la Isla de la Juventud.

METODOLOGÍA

En la realización de esta investigación se utilizaron métodos tanto teóricos como empíricos.

Teóricos

- Histórico – lógico.
- Analítico sintético.
- Inducción – deducción.

Empíricos

- Encuesta: Aplicada a 12 internas para determinar gustos y preferencias.
- Entrevista: Realizada a 10 funcionarias para precisar las características de los planes de actividades existentes en la unidad.
- Observación: Para comprobar duración, frecuencia y asistencia de las internas a las actividades.
- Test psicológico de Inventario de Ansiedad de Beck: Se aplicó a las internas en 2 momentos (al inicio de la investigación y al finalizar la aplicación del Plan) para evaluar estados de ansiedad.
- Consulta a especialistas: Realizada a 10 especialistas para evaluar la viabilidad del Plan de actividades.

Elaboración del Plan de actividades

Una vez recopilados todos los datos precisos para la caracterización de las internas, se procedió a elaborar el Plan de actividades.

Teniendo en cuenta las potencialidades, y a la vez la sencillez que supone su aplicación nos auxiliamos del modelo de planificación de la recreación del autor Aldo Pérez Sánchez, quien lo diera a conocer en el año 2003 en su libro “Recreación: Fundamento Teórico Metodológico” Este plan está estructurado a partir de una correcta dirección del Proceso enseñanza-aprendizaje de manera que posibilite una comprensión superior de los elementos que se pretenden impartir, orientando así el trabajo de una manera planificada y organizada. Este plan de actividades no puede considerarse del todo “terminado”, sino que posee un carácter dinámico y flexible, lo cual hace posible la instrumentación de los posibles ajustes en la medida que se trabaja y experimentan las acciones.

Actividades de mayor preferencia de las internas.

Actividades	# de preferencias.	% de preferencia.
Bailoterapia.	10	83.33
Video debate.	10	83.33

Obras de teatro.	7	58.33
Debate de libros.	10	83.33
Descarga de trova.	9	75
Voleibol recreativo.	10	83.33
Talleres de ITS.	9	75

Plan de actividades (fragmento)

N ^{ro}	Objetivos	Actividad	Lugar	Ejecutan	Participan
1	Promover la historia de la Ciencia y la Técnica.	Presentación del libro "Momentos cumbres de la Ciencia y la Técnica".	Biblioteca	Julio César Pérez Suzarte.	Todas las internas.
2	Incentivar el amor a la música.	Descarga de trova.	Área bajo la arboleda.	Fermín Fidel Blanco.	Todas las internas y equipo.
3	Infundir el amor filial.	Encuentro con internas y familiares.	Área bajo la arboleda.	Juan Manuel Vega.	Internas y familiares que visitan.
4	Mejorar el estado físico de las internas.	Sesión de Aerobios	Salón de visitas.	Fermín Fidel Blanco Rodríguez.	Todas las internas.

Algunas actividades realizadas y su metodología son relacionadas a continuación:

Actividad # 2

Temática: Música.

Tema: Descarga de trova.

Materiales: Guitarra acústica. Cancionero de Silvio y Pablo.

Objetivos: Incentivar el amor a la música.

Desarrollo: La realización de esta actividad tuvo como escenario la arboleda junto al campamento de las internas. El equipo de trabajo de la investigación integrado para la ocasión cuatro profesores ocupó la posición central y las internas se sentaron enfrente formando un semicírculo. Se estableció un ambiente cálido desde la perspectiva afectiva. Se interpretaron temas de Silvio y Pablo los que fueron seguidos con palmas y a veces a coro por las internas. Una interna interpretó el tema "Años", de Pablo

Milanés. Otra lo hizo el tema “Óleo de una mujer con sombrero”, de Silvio Rodríguez. Entre la ejecución de los números musicales se abrió un espacio propicio para el intercambio de anécdotas de conciertos ofrecidos por ambos cantautores a lo largo de la carrera artística. Así se hizo alusión a sus inicios en el grupo de experimentación sonora del ICAIC y como pioneros del movimiento de la nueva trova en Cuba. Otro momento en el que se apreció la profundidad de la actividad fue aquel en que se contaron vivencias de los conciertos (ofrecidos en la entonces plaza “Guerrillero Heroico” de Nueva Gerona, hoy Parque de la Glorieta) en los años ochenta donde Pablo Milanés presentó su espectáculo “Querido Pablo” y Silvio Rodríguez “Gira por la patria”. Fue intenso el intercambio de experiencias generado por la participación de todas las internas en la presentación que hiciera este último trovador junto a un grupo de artistas cubanos en el Centro Penitenciario “El Guayabo” de la Isla de la Juventud , como parte del Proyecto “Expedición” que realizara en distintas prisiones del país. Para finalizar la actividad todos corearon el tema “Yolanda”, de Pablo Milanés.

Actividad # 3

Temática: Sesión de Aerobios.

Materiales: CD Player (reproductora)

Objetivo: Mejorar la condición física de las internas.

Desarrollo: Para la realización de la batería de ejercicios aerobios se empleó el área que se encuentra bajo la arboleda de mangos. Se trabajó en el horario de 1:15-1:55 pm. La actividad estuvo dirigida por una especialista de Gimnasia Aerobia. Primero que todo se procedió a explicar a las internas el objetivo de la sesión, cómo estará estructurada y cómo pueden evitar lesiones. El trabajo se realizó a partir del orden común que caracteriza a la clase de Aerobics. Por ello se comenzó con una parte introductoria la cual incluye un calentamiento general, donde se preparan los principales órganos y sistemas con vistas a lograr el aumento de la temperatura corporal requerido para el trabajo físico posterior. Este calentamiento comenzó con movimientos suaves y controlados para involucrar a varios grupos musculares con ejercicios rítmicos. Así se pretendió aumentar el rango de movimiento de las articulaciones y sus tejidos adyacentes e incrementar la temperatura muscular y el flujo sanguíneo hacia las articulaciones.

Importante momento fue la transición entre el calentamiento y la fase aeróbica la que se logró elevando la intensidad al indicar moverse intensamente, elevar los brazos y aplaudiendo para ganar en ritmo.

Para continuar la sesión se presentó la parte principal o aeróbica la cual estuvo compuesta por una serie de ejercicios cardiovasculares de intensidad moderada los que se caracterizaron por ser suaves y controlados. Estos se desarrollaron durante el 60-70 % aproximado del tiempo, lo que representa unos 24 a 28 minutos. En la clase se trabajó de forma continua con un pulso entre el 45 y el 75% de la frecuencia cardíaca máxima. Esta la obtuvimos al restar a 220 la edad del practicante. Así una interna llamada M que tiene 25 años de edad, realizó la operación matemática que sigue: $220 - 25 = 195$ y después multiplicó este resultado por 0,45 y obtuvo así las pulsaciones de 88 p/m, lo que significa el 45 % de su frecuencia cardíaca máxima. Al multiplicar 195 por 0,75 resultó valores de 146 p/m, que significa el 75 % de su frecuencia cardíaca máxima. De modo que debió trabajar en un rango entre 88 y 146 p/m.

Resulta importante resaltar que las combinaciones realizadas no fueron complicadas por cuanto las practicantes no poseen una condición física avanzada pues no han realizado estas actividades con frecuencia.

Se indicó y controló que el peso del cuerpo descansara no solo sobre los talones, sino sobre toda la planta de los pies.

Se prestó atención a la respiración de las internas y se comprobó que fue suave y controlada en la mayoría de ellas.

La música utilizada estuvo caracterizada por ritmos que fueron desde, el rock and roll, el pop hasta la discoteca y con una velocidad que osciló entre los 120 y los 130 beats por minutos.

Se aseguró una buena transición entre los ejercicios de la fase aeróbica y los ejercicios de tono muscular teniendo en cuenta que el corazón se encontraba en una fase de alta tensión y que por tanto debió hacerse de manera gradual para que este regresara a su estado normal. Para ello se realizaron movimientos de brazos y piernas a una intensidad moderada.

Al finalizar esta parte, se logró una bajada de pulso cercana a la inicial para pasar a realizar ejercicios localizados.

Para terminar la sesión de aeróbicos se realizó la parte final la cual estuvo dedicada a la recuperación del organismo por medio de estiramientos, ejercicios de relajación, y respiratorios.

De tanta importancia podemos catalogar los estiramientos, los cuales estuvieron dirigidos a los músculos involucrados durante la fase aeróbica y haciendo énfasis en los de la espalda baja, pantorrillas, cuádriceps y flexores de la cadera entre otros.

Comportamiento de la asistencia de las internas a las actividades propuestas.

N^{ro}	Actividad	Asistencia	%
1	Presentación del libro "Momentos cumbres de la Ciencia y la Técnica".	8	66,66
2	Descarga de trova.	10	83,33
3	Encuentro con internas y familiares.	11	91,66
4	Sesión de Aerobios	12	100

Nivel de satisfacción.

Resultado de la encuesta final aplicada a las internas.

1- Las 12 internas (100 %) manifestaron su preferencia por las actividades alegando el dinamismo de las mismas, la variedad, así como la calidad.

2- En relación a la satisfacción, intereses asociados a la recreación, 11 internas (91,66 %) manifestaron complacencia, argumentando que estaban acordes a sus deseos y gustos, contribuyendo a su superación cultural.

3- El 91,66 % de ellas desean que se incremente la frecuencia con que se realizan las actividades, aunque su duración es buena.

4- El 100 % de las internas valoraron de positivo los momentos de reflexión y análisis, destacándose aquellos asociados con las relaciones familiares, los de corte histórico y los de promoción de salud.

Conclusiones.

Como resultado de esta investigación hemos logrado arribar a las siguientes conclusiones:

- 1- Aunque en el Centro Penitenciario se realizan actividades físico recreativas y educativas, las mismas no logran la formación general e integral en la población penal.
- 2- Las actividades físico recreativas y educativas que contribuyen a la formación de una cultura general e integral son aquellas que tienen un contenido grupal y conducen a la reflexión.
- 3- El Plan de actividades físico recreativas y educativas es viable a partir de todos los elementos teóricos y metodológicos tenidos en cuenta durante todo el proceso investigativo que permitió un criterio positivo de todos los especialistas consultados.

Bibliografía

1. Alarcón de Quezada, R. (2003). Profunda Revolución en la Educación. Evento de Pedagogía Internacional.
2. Alfaro Torres, R. (2003) Juegos cubanos. Ciudad de la Habana, Editora Abril
3. Álvarez de Zayas, C. (1995) La Universidad como institución social. Santiago de Cuba: Editorial Oriente.
4. _____ (1999) *La escuela en la vida*. La Habana: Editorial Félix Varela.
5. Bolaños, Tomás. (1996) Recreación y Valores. Armenia. Colombia.
Butler, G. (1976). Introduction to Community Recreation. New York. Mc Graw Hill.
6. Butler, G. (1976). Introduction to Community Recreation. New York. Mc Graw Hill.
7. Cagigal, J. (1979) Cultura intelectual y cultura física. Buenos Aires: Kapelusz. Carta de los Derechos Humanos al Tiempo Libre, Ginebra 1967.

8. Cagigal Gutiérrez, José María. Hombres y deportes. Volumen I
Editorial Taurus (1957)
9. Castro Ruz, Fidel. Discurso pronunciado en el Aula Magna de la
Universidad de la Habana. el 17 de noviembre de 2005

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA FAVORECER EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD FINA EN ESCOLARES CON SÍNDROME DE DOWN DEL MUNICIPIO HABANA DEL ESTE

Autora. MsC. Francisca Valerino Repilado.

Resumen.

El presente trabajo tiene como título. Actividades para favorecer el desarrollo de la Motricidad Fina en escolares con Síndrome de Down del municipio La Habana del Este. El estudio se realizó en las escuelas especiales de retraso mental del territorio, tomando como muestra al total de los escolares con Síndrome Down. Los métodos utilizados en lo teórico fueron el Histórico Lógico, análisis y síntesis, análisis de documentos, como empíricos la entrevista, la encuesta, la observación y para el procesamiento de los datos estadísticos, el análisis porcentual. A la muestra se le aplicó un diagnóstico para comprobar el nivel de desarrollo inicial de la habilidad motriz, posteriormente se le aplicaron las actividades elaboradas para este fin. Para comprobar la efectividad de las actividades se compararon los resultados iniciales y finales. Luego de haber realizado el análisis de los resultados, se constató que las actividades diseñadas influyeron positivamente en el mejoramiento de la motricidad fina para los sujetos seleccionados.

INTRODUCCIÓN.

A la luz de las nuevas teorías y enfoques que se dan a nivel internacional en la Educación Especial, la política educacional en muchos países incluyendo a Cuba, se sustentan en principios, tales como: integración, inclusión, diversidad y normalización. Dentro de este contexto educativo encontramos a los alumnos con discapacidad mental, que incluye en su universo a los portadores con Síndrome Down, que presentan por sus características, dificultades desde el punto de vista clínico, físico y motriz, por lo que los docentes y especialistas laboran afanadamente en prepararlos para la vida adulta independiente lo que se traduce en una mejora ostensible de su calidad de vida.

En este sentido juega un papel fundamental el equipo multidisciplinario que junto con la familia interactúan dentro del Proceso Docente Educativo (PDE), con los niveles de apoyo y ayuda que garanticen un buen desenvolvimiento de estos alumnos.

Dentro de todo este sistema de influencias que recibe el escolar, el profesor de Educación Física como miembro activo del colectivo pedagógico realiza una función fundamental, donde a partir de los beneficios que oferta el Deporte para Todos, puede encaminar a la normalización, el desarrollo físico motor de los niños con Síndrome de Down.

En los centros del territorio se cuenta con un programa diseñado para desarrollar habilidades y capacidades físicas y con los deportes que se incluyen para la participación de este sector de la población, en las muy bien organizadas Olimpiadas Especiales.

Los profesores de Educación Física que laboran en las escuelas de retraso mental, del municipio Habana del Este son noveles en su totalidad, por lo que no han desarrollado para el ejercicio de la profesión, todas las habilidades pedagógicas profesionales (HPP), que le faciliten la búsqueda de alternativas para ofertar a los portadores con Síndrome de Down un sistema más adecuado en correspondencia con sus características motrices. Los escolares portadores del Síndrome Down, insertados en los mismos centros educacionales cuentan con la misma oferta, pero atendiendo a sus limitaciones desde el punto de vista motriz, los docentes de la asignatura deberán realizar los ajustes que permitan partiendo

de la Zona de Desarrollo Actual (ZDA), encaminarlos a la Zona de Desarrollo Próximo (ZDP) realizando adaptaciones curriculares a los Programas de Educación Física.

De ahí que este estudio se justifica a partir de la necesidad actual, de abordar una nueva concepción teórica y metodológica a desarrollar por los especialistas que trabajan con niños, que presentan Necesidades Educativas Especiales (NEE), portadores del Síndrome de Down específicamente, en el desarrollo de la motricidad fina a través de las múltiples posibilidades que brinda el Deporte Para Todos en el entorno comunitario.

Ante tal situación precisamos la siguiente situación Problémica.

SITUACIÓN PROBLÉMICA:

- Los escolares con Síndrome Dawn del Municipio Habana del Este, presentan dificultades relacionadas con el desarrollo de la motricidad fina.
- Dentro de las Actividades Físicas que se realizan en los centros de enseñanza especial para los escolares con Síndrome Down, no se incluyen las que favorecen el desarrollo de la motricidad fina.

PROBLEMA CIENTÍFICO.

¿Cómo favorecer el desarrollo de la Motricidad Fina en escolares con Síndrome de Down del municipio Habana del Este?

OBJETIVO GENERAL.

Proponer Actividades Físicas para contribuir al desarrollo de la motricidad fina en escolares con Síndrome de Down del municipio Habana del Este.

TAREAS CIENTÍFICAS

1- Estudio de los fundamentos teóricos y metodológicos relacionados con la Motricidad Fina en los escolares con Síndrome de Down.

2- Diagnóstico de la Motricidad Fina en escolares con Síndrome de Down del municipio Habana del Este.

3- Elaboración de Actividades Físicas para contribuir al desarrollo de la motricidad fina en los escolares con Síndrome de Down del municipio Habana del Este.

4- Evaluación de la motricidad fina en los escolares con Síndrome de Down del municipio Habana del Este.

Métodos a utilizar

Teóricos: Histórico- lógico; Análisis de documentos, análisis y síntesis.

Empíricos:

Observación, Encuestas, Entrevistas,

Matemático- estadísticos:

Análisis Porcentual.

POBLACIÓN Y MUESTRA.

En el estudio se utilizaron los 20 escolares con Síndrome de Down del Municipio Habana del Este.

HEMBRAS.-----9.

VARONES.-----11.

.Encuesta. A los profesores de Educación Física y a la familia de los sujetos de la investigación.

Entrevista. A los directivos de los centros

METODOLOGÍA APLICADA.

Para la aplicación de la prueba diagnóstico, se utilizaron indicadores de las pruebas psicomotoras que aparecen en el libro “Necesidades Educativas Especiales” en su capítulo dirigido a la elaboración de la estrategia de intervención (PDI) para el área de la Motricidad Fina, Autores Miguel González Pedraza, Julio Pineda Pérez, el mismo está avalado internacionalmente y generalizado en el subsistema de la Educación Especial de nuestro país, con su correspondiente criterio evaluativo. Las pruebas de diagnóstico individual, consistían en la realización de 4 actividades, que miden en la dimensión motriz, los indicadores siguientes.

Indicadores.

DIMENSIÓN	INDICADORES
MOTRIZ	Precisión
	Agarre
	Destreza manual
	Coordinación óculo manual

FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS DE LA PROPUESTA.

Objetivo general de la propuesta. Favorecer el desarrollo de la motricidad fina en escolares portadores con Síndrome de Down, utilizando como vía de salida las ventajas del Deporte para Todos en el contexto comunitario, con el fin de prepararlos para la vida adulta e independiente en la comunidad.

En cada una de las actividades se precisa.

Objetivo, Contenido, Organización, Procedimiento organizativo, Medios, Indicaciones prácticas generales.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES.

Destreza manual

- Colocar, enroscar y desenroscar tapas a diferentes envases.
- Escalar con los dedos de una y otra mano de forma alterna la escalera digital.
- Rodar pelotas pequeñas por rampas lisas de deslizamiento.
- Enrollar en carrete, cordel de 25 cm. de largo
- Pasar la pelota de una mano a la otra, y por diferentes partes del cuerpo.
- Recoger una hoja de papel y estrujarla con las manos, hasta formar una pelota.
- Colocar objetos pequeños de uno en uno con rapidez en un área de 20 cm.

Coordinación óculo manual.

- Introducir discos de cartón, palillos y otros objetos en blancos verticales y horizontales de diferentes diámetros.
- Colocar figuras una encima de la otra haciéndolas coincidir en forma, tamaño y color.
- Caminar al frente hasta llegar al anillero y ensartar aros de 4 cm de diámetro.
- Colocar en el reloj con los dedos índice y pulgar de la mano, la hora indicada por el profesor.
- Rodar pelotas pequeñas con precisión.
- Separar y unir las palmas de las manos, haciendo coincidir las yemas de los dedos.
- Introducir una caja pequeña de cartón dentro de otra.

Músculos faciales.

- Soplar pelotas ligeras y pequeñas por rampa lisa de deslizamiento.

- Imitar gestos faciales.

Alegría, bravura

Motricidad fina. Pies

- Sustener una frazada con los dedos de los pies.
- Caminar sobre una línea con apoyo del metatarso.

TRATAMIENTO METODOLÓGICO DE DOS ACTIVIDADES FÍSICAS.

Destreza Manual.

Actividad No 1. Escalar con los dedos de una y otra mano de forma alterna, la escalera digital.

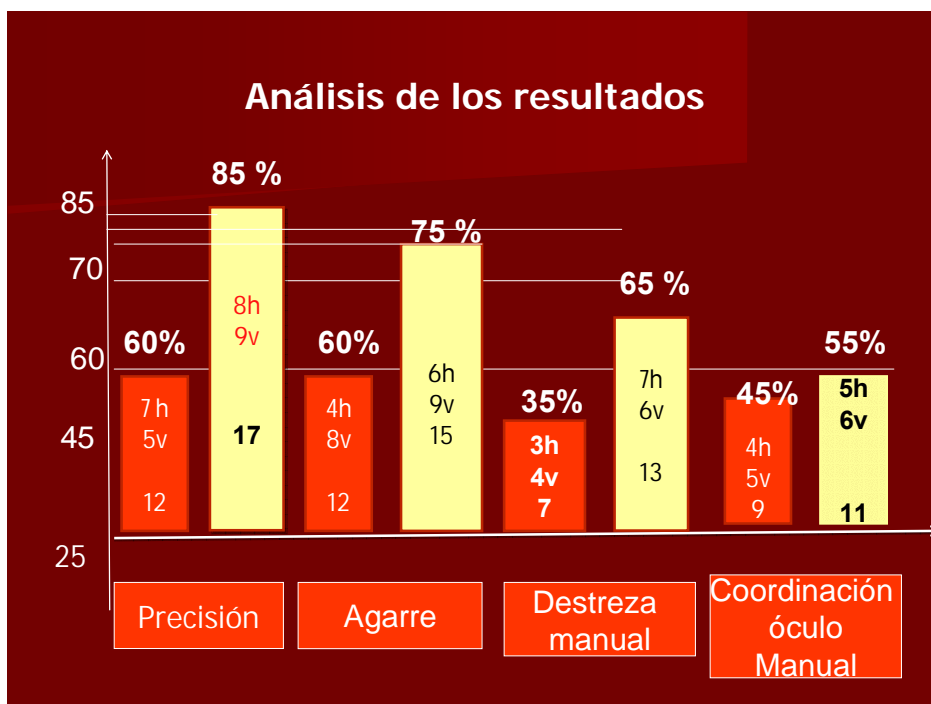
- **Objetivo.** Favorecer el desarrollo de la destreza manual.
- **Contenido** Escalar con los dedos de una y otra mano de forma alterna la escalera digital.
- **Organización** Los niños desde la posición de sentados o de pie, escalarán la escalera digital los dedos de sus manos de forma alterna.
- **Medios.** Escalera digital de cartón.

Actividad No 2. Colocar, enroscar y desenroscar tapas a diferentes envases.

- **Objetivo.** Favorecer el desarrollo la destreza manual.
- **Contenido.** Colocar, enroscar y desenroscar tapas a diferentes envases.
- **Organización** Los niños se desplazarán caminando a una distancia determinada hasta el círculo donde está colocado el envase y enroscarán y desenroscarán la tapa al mismo de forma alterna según le corresponda.
- **Medios.** Pomos y tapas plásticas de diferentes diámetros.

Indicaciones metodológicas generales.

- Las órdenes dadas deben ser claras y precisas.
- Las tareas deben ir en aumento gradual de complejidad, atendiendo a la Zona de Desarrollo Próximo. (ZDP)
- Seleccionar adecuadamente los medios, con presentación oportuna de los mismos.
- Propiciar la autonomía y la independencia de los alumnos.



Principales resultados.

- Se constató un 100% de grado de aceptación de las temáticas tratadas en la propuesta por parte de docentes y directivos.
- Avances significativos en la disposición motriz fina de los alumnos seleccionados en el estudio, de un 63,3 % a un 78,3 % de aprobados en la etapa inicial y final respectivamente.
- Los alumnos con mejor disposición en la aplicación de la propuesta son del sexo masculino, los que coincidieron a su vez, con los más

beneficiados por la estimulación temprana en el hogar y en la comunidad, resultados que la reafirman como elemento importante en la formación adulta e independiente de los mismos

CONCLUSIONES.

- 1) Los fundamentos teóricos y metodológicos consultados, permitieron identificar los elementos a tener en cuenta para la elaboración y posterior aplicación de Actividades Físicas, partiendo de las características que identifican a los niños con Síndrome de Down.
- 2) El diagnóstico aplicado corroboró las carencias existentes en el desarrollo de la motricidad fina en los sujetos seleccionados para la investigación, expresada en un 60 % de aprobados en las pruebas de precisión y agarre, el 45 % en la coordinación óculo manual y solo el 35% en la destreza manual
- 3) Las actividades físicas elaboradas dan respuesta a las necesidades de los niños con Síndrome de Down del municipio Habana del Este, evidenciado en los resultados finales, en un 25 % de mejoría en la precisión, en un 15 % en el agarre, un 30 % en la destreza manual y en un 10 % en la coordinación óculo manual.
- 4) Los especialistas consultados consideran las Actividades Físicas elaboradas con calidad, actualidad y accesibilidad en un 100 %, como funcionales en un 70 % y en correspondencia con las características de los sujetos de la investigación en un 80 %, por lo que se consideran susceptibles a ser aplicadas en otros escenarios, previo diagnóstico.

RECOMENDACIONES.

- 1) Se recomienda a las autoridades de la comunidad extender este estudio, para generalizar la aplicación de las Actividades Físicas elaboradas a otras poblaciones con similares características.
- 2) Divulgar el uso del espacio del Deporte para Todos, como vía para favorecer el desarrollo de habilidades en las personas con Síndrome de Down en el contexto comunitario, para que partiendo de las características que lo identifican, logren más integralidad tanto en lo personal como en lo social.



ADAPTACIÓN METODOLÓGICA DE LA GIMNASIA AEROBIA DEPORTIVA PARA SU INCLUSIÓN EN LAS OLIMPIADAS ESPECIALES

AUTORES: MSc. Eduardo Lázaro Ramón Leiva

MSc. Irina Méndez Noriega

MSc. Dalia Navarro Eng

MSc. Juana Luisa Zanetti Yaniz

INSTITUCIÓN: FCM “DR. ENRIQUE CABRERA”, Cuba

RESUMEN

Se realizó un estudio descriptivo-explicativo de Exploración Empírica de Factibilidad Práctica en dos centros médicos psicopedagógicos en la provincia La Habana, presentando como objetivo: Implementar una adaptación metodológica a la Gimnasia Aerobia Deportiva para su inclusión en las Olimpiadas Especiales. Se seleccionó de forma intencional una muestra de 30 educandos entre las dos instituciones para la realización práctica de la actividad propuesta.

La investigación se dividió en tres etapas. Primera: Análisis y fundamentación teórica (Histórico-Lógico y Análisis Documental). Segunda: Elaboración y constatación de la factibilidad de aplicación de la adaptación metodológica propuesta (Modelación y Criterio de Especialistas). Tercera: Implementación y aplicación (Inductivo-Deductivo y Exploración Empírica de Factibilidad Práctica). Se realizaron adaptaciones en la terminología, ejecución de los elementos y en la metodología de enseñanza.

Se validó de forma teórica y práctica la adaptación metodológica propuesta. Se propone esta adaptación metodológica para la realización de la Gimnasia Aerobia Deportiva como actividad participativa en los Centros Médicos Psicopedagógicos y Escuelas Especiales y su inclusión como deporte en las Olimpiadas Especiales y en el Festival Nacional Anual “La Castellana”.

INTRODUCCIÓN

La Educación Física y el deporte cumplen una misión fundamental en el desarrollo integral y en la formación educativa de cualquier educando, concepción que no admite cuestionamiento según los postulados del enfoque activo-productivo de la pedagogía actual.

Cagigal (1979) planteó, “... la condición educable del hombre apoyado en lo que denomina la primera base antropológica de la Educación Física entendida como

inteligencia, la voluntariedad, la conciencia, la vivencia humana, la humanización del movimiento permite desde sus perspectivas entender que aquellas no son tan solo el aprendizaje de técnicas deportivas o ejercicios motores, sino que implica precisamente de esas que denomina bases antropofilosóficas como desarrollo del ser humano...”.

Desde principios del siglo XX, el desarrollo de las políticas educativas, científicas y tecnológicas, ha venido introduciendo de forma general en la educación y el deporte concepciones positivas en cuanto a la atención y tratamiento de los educandos con necesidades educativas especiales.

Educación en la discapacidad es un reto al que se enfrentan los profesionales de la educación y el deporte, adaptar los currículos y actividades en el marco de la educación física y el deporte, es una tarea que se está comenzando a realizar con mayor rigor científico y metodológico.

Términos como integración, normalización e inclusión son cada vez más frecuentes dentro de la terminología que habitualmente se utiliza, hecho que pone de manifiesto el interés de una participación abierta y sin límites de estas personas en cualquier tipo de actividad.

En la presente investigación se facilita la práctica de una modalidad del deporte: La Gimnasia Aerobia Deportiva, la cual permite el trabajo grupal, aspecto muy relevante en el desarrollo psicosocial de estos educandos. También les garantiza mediante la utilización de la música y la coreografía el desarrollo de capacidades de coordinación. A pesar de estas fortalezas, esta modalidad deportiva no se encuentra incluida en el movimiento de Olimpiadas Especiales.

Al analizar esta problemática en la actual investigación, surge el siguiente **problema científico:**

¿Cómo facilitar la inclusión de la Gimnasia Aerobia Deportiva en las Olimpiadas Especiales?

Para dar respuesta a este problema científico, se formulan en la investigación los siguientes **objetivos:**

General

Implementar una adaptación metodológica a la Gimnasia Aerobia Deportiva para su inclusión en las Olimpiadas Especiales.

Específicos

1. Determinar los fundamentos metodológicos y prácticos que sustentan la práctica de la Gimnasia Aerobia Deportiva en educandos con discapacidad intelectual.
2. Establecer los componentes y las adaptaciones metodológicas necesarias para la inclusión de la Gimnasia Aerobia Deportiva en las Olimpiadas Especiales.
3. Valorar la posibilidad de aplicación de la adaptación metodológica de la Gimnasia Aerobia Deportiva para su inclusión en las Olimpiadas Especiales.

DISEÑO METODOLÓGICO

Se realizó un estudio Descriptivo-Explicativo de Exploración Empírica de Factibilidad Práctica en los Centros Médicos Psicopedagógicos “La Edad de Oro No 7” del municipio Cerro y “La Castellana” en Arroyo Naranjo, Ciudad de la Habana.

De una población de 146 educandos adultos, se seleccionó de forma intencional una muestra de 30 entre las dos instituciones 12 masculinos y 18 féminas, 14 Síndromes de Down y 16 Lesiones Estáticas del S.N.C. sin impedimento motor invalidante, entrenables según clasificación psicopedagógica y según la discapacidad intelectual clasificada como Severa.

Los métodos utilizados fueron analizados como sistema siguiendo el orden lógico de las tareas previstas durante la investigación.

Histórico-Lógico y Análisis y Síntesis: Análisis y fundamentación teórica.

Análisis documental: Caracterización psicológica y psicopedagógica de la muestra seleccionada.

Encuesta: Validación teórica según el criterio de especialistas de la adaptación de la Gimnasia Aerobia Deportiva propuesta.

Procesamiento estadístico: Paquete SPSS11.5 para Windows, incluyó medidas de resumen para variables cualitativas mediante cálculo de frecuencias absolutas y porcentaje.

La confección del informe final, las tablas y los gráficos se realizaron mediante los programas Word y Excel del Office 2007.

ADAPTACIÓN METODOLÓGICA DE LA GIMNASIA AEROBIA DEPORTIVA PARA EDUCANDOS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL.

OBJETIVO GENERAL

Facilitar la inclusión de la Gimnasia Aerobia Deportiva como actividad competitiva participativa en las Olimpiadas Especiales.

ETAPAS DE ENSEÑANZA

1ra: Enseñanza de elementos técnicos: (60 min clase)

2da: Realización de combinaciones: (60 min clase)

3ra: Montaje coreográfico: (60 min clase)

ELEMENTOS TÉCNICOS

Pasos básicos y auxiliares

Movimientos de brazos

Patrones de movimiento

Desplazamientos

Formaciones y transformaciones

Posiciones de equilibrio

Saltos y giros

DISCAPACIDAD INTELECTUAL MODERADA Y SEVERA

Conformación de los equipos

Modalidad: Grupo (Integrantes 6)

Composición: Mixta.

Duración: 1.30 a 1.45 min

Características del terreno

Tamaño del terreno: 7 x 7m

Característica de los ejercicios. Indicaciones para la competición.

- _ Los patrones de movimientos serán realizados de forma simétrica.
- _ Los patrones de movimientos serán realizados a dos tiempos.
- _ No se realizarán elementos de dificultad.
- _ El trabajo coreográfico se realizará solamente en la posición de parado.
- _ Se realizarán como mínimo 4 cambios de formación durante la rutina.
- _ No se realizarán más de 1/8 de movimientos consecutivos de alto impacto.
- _ Los cambios de formación se realizarán utilizando el trote.
- _ Los cambios de formación no se realizarán hacia atrás.
- _ Se permitirá el conteo en voz alta de un guía exterior.
- _ No se permitirá realizar cargadas ni pirámides.
- _ No se permitirá realizar movimientos de acrobacia.
- _ No se permitirá la utilización de implementos.

DISCAPACIDAD INTELECTUAL LIGERA

Conformación de los equipos

Modalidades: Grupo (Integrantes 10)

Composición: Mixta

Duración: 2.00 a 2.30 min

Características del terreno

Tamaño del terreno: 10 x 10m

Característica de los ejercicios. Indicaciones para la competición.

- _ Los patrones de movimientos serán realizados de forma combinada (simétrica y asimétrica, con predominio simétrico).
- _ Los patrones de movimientos serán realizados a dos tiempos.
- _ Se aceptarán los elementos de dificultad, de fuerza, equilibrio y flexibilidad sencillos, si son realizados al menos por la mitad de los integrantes.
- _ El trabajo coreográfico se realizará en las posiciones de parado y piso.

- _ Se realizarán como mínimo 6 cambios variados de formación en la rutina.
- _ Se realizarán como mínimo una cargada durante la rutina y una pirámide sencilla (al inicio o al final).
- _ El conteo se realizará en voz alta por un integrante de la composición.
- _ No se permitirá realizar movimientos de acrobacia.
- _ No se permitirá utilizar ningún tipo de implemento.
- _ Los cambios de formación se realizarán utilizando el trote y rodillas arriba.
- _ Los cambios de formación se realizarán en todas las direcciones.

PASOS METODOLÓGICOS DE ENSEÑANZA

1. Realización de la habilidad con demostración y orientación verbal mantenidas.
2. Realización de la habilidad con demostración y orientación verbal inicial.
3. Realización de la habilidad con orientación verbal sin demostración.
4. Realización de combinación de habilidades con demostración y orientación verbal mantenidas.
5. Realización de combinación de habilidades con demostración y orientación verbal inicial.
6. Realización de combinación de habilidades con orientación verbal sin demostración.

NIVELES DE APOYOS EDUCATIVOS:

- 1er nivel: Apoyo guiado, verbal y gestual mantenido.
- 2do nivel: Apoyo verbal y gestual mantenido.
- 3er nivel: Apoyo verbal mantenido.

NOVEDAD

La realización de una adaptación metodológica novedosa que facilita la inclusión de la Gimnasia Aerobia Deportiva en las Olimpiadas Especiales permitiendo a los educandos con discapacidad intelectual, la práctica de esta modalidad deportiva con un enfoque científico-metodológico. También esta investigación fortalece el movimiento de olimpiadas especiales al incorporar una nueva modalidad de participación en colectivo.

IMPACTO SOCIAL Y METODOLÓGICO

La práctica de la Gimnasia Aerobia Deportiva facilita el trabajo en colectivo, aspecto muy relevante en las relaciones psicosociales de esta población. Garantiza con la utilización de la música y el trabajo coreográfico el desarrollo de capacidades coordinativas y habilidades motrices. También enriquece el procedimiento metodológico en el proceso de la práctica deportiva en la discapacidad Intelectual, partiendo de las fortalezas de la Actividad Física Adaptada.

CONCLUSIONES

1. El análisis de los fundamentos teóricos estudiados, sustenta la viabilidad de la inclusión de la Gimnasia Aerobia Deportiva por sus características metodológicas y prácticas en las Olimpiadas Especiales.
2. Los elementos técnicos y las adaptaciones metodológicas propuestas fueron realizadas según la clasificación de la discapacidad intelectual, lo cual favorece un mejor trabajo diferenciado en la práctica de esta actividad deportiva en la Educación Especial.
3. Se validaron de forma teórica por los especialistas consultados, los elementos técnicos y las adaptaciones metodológicas propuestas.
4. Se constató de forma práctica la factibilidad de aplicación de la adaptación metodológica propuesta para la inclusión de la Gimnasia Aerobia Deportiva en las Olimpiadas Especiales.

RECOMENDACIONES

- Se propone a las autoridades competentes, la incorporación de la Gimnasia Aerobia Deportiva en el calendario de competencia del festival anual “La Castellana” y en las Olimpiadas Especiales Nacionales.
- Se propone previa autorización, la práctica de la Gimnasia Aerobia Deportiva en las Escuelas Especiales, Centros Médicos Psicopedagógicos y en los Combinados Deportivos para las personas con Discapacidad Intelectual de la comunidad que no se encuentren ubicadas en instituciones estatales, mediante los profesores que imparten la Educación Física para adultos.

BIBLIOGRAFÍA

1. Albaladejo, L. (2000). Aeróbic para todos, Editorial Gymnos, Madrid.
2. Carro, R. (2002). Estudio de las Rutinas de Competencia de Gimnasia Aerobia Deportiva, Tesis de Maestría de Entrenamiento Deportivo. Holguín.
3. Fuentes Leyva, M. (2005). Retraso Mental. Conceptualización y evolución histórica. Conferencia especializada. Material Mimeografiado.
4. López, Manchún. R. (2000). Retraso Mental. Conferencia especializada. Material Mimeografiado. Ciudad de la Habana.
5. Navarro Eng, D. (2000). Gimnasia Aeróbica, algunas orientaciones para la preparación de las clases. Manual del Profesor de Educación Física, La Habana.
6. Navarro Eng, Dalia. (2005). Metodología para la enseñanza de la Gimnasia Deportiva Escolar. Editorial Deportes.
7. Ramón Leiva, E. L. (2007). La Gimnasia Aerobia en el desarrollo biopsicosocial de adultos con Retraso Mental del Centro Médico Psicopedagógico No 7 del Municipio Cerro. Tesina de Diplomado en Cultura Física Terapéutica. La Habana I.S.C.F“Manuel Fajardo”.
8. Ramón Leiva, E. L. (2009). Adecuación metodológica de la Gimnasia Aerobia para el mejoramiento de la esfera motriz de jóvenes con Retraso Mental. Tesis de Maestría en Cultura Física Terapéutica. La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”.
9. Reglamento Internacional (FIG) (2005-2008). Federación Internacional de Gimnasia Aerobia Deportiva.
10. Reglamento Internacional (FIG) (2009-2012). Federación Internacional de Gimnasia Aerobia Deportiva.
11. Vigotski, L. S. (1989). Obras completas de defectología. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.

ANÁLISIS DE LA CREATIVIDAD MOTRIZ DE LAS ALUMNAS DE GIMNASIA RÍTMICA DE LA CATEGORÍA 6 – 8 AÑOS EN LA HABANA

Autora: M. Sc. María Trinidad Bequer Soto del Valle

Profesora Auxiliar. UCCFD “Manuel Fajardo”

RESUMEN

Dentro del Programa de Preparación del Deportista de la Gimnasia Rítmica se especifican, contenidos teóricos, contenidos de preparación psicológica, de preparación física general y especial, preparación artístico – estética, programa de enseñanza, así como los test a aplicar y las indicaciones metodológicas para cada categoría.

La educación artística estética es uno de los contenidos fundamentales que se debe trabajar con las gimnastas por las características danzarias de nuestro deporte. Dentro de este documento, existe un objetivo dirigido al desarrollo de la creatividad motriz. Al igual que dentro de las pruebas, uno de ellos está dirigido a comprobar esta cualidad integradora, sin embargo, no se daban indicaciones y ejercicios para el desarrollo de las mismas.

A partir del 2003 se propone una guía técnico - metodológica para el desarrollo de la creatividad motriz y se comienza a utilizar y a realizar el estudio en las áreas de La Habana durante el período 2004-2010, aplicando el test propuesto dentro del Programa de Preparación del Deportista de Gimnasia Rítmica, llegando a convincentes resultados

INTRODUCCIÓN

La Gimnasia Rítmica se ubica dentro de los deportes de alta coordinación y arte competitivo, en los que la valoración cualitativa de los ejercicios ejecutados por las gimnastas es el criterio fundamental que sirve de base a los jueces para emitir una puntuación. El objetivo fundamental que cumple una gimnasta al participar en una competencia, en relación con el resto de las gimnastas, es mostrar un alto nivel de integración de todos los componentes de la preparación traducidos en capacidades tales como: un elevado nivel de coordinación y ritmo de movimiento, gran flexibilidad, desarrollo de la fuerza, del equilibrio, de la orientación espacial, alto grado de diferenciación de los esfuerzos musculares, además del dominio de la técnica corporal y de los instrumentos que le permitan una ejecución con gran nivel de perfeccionamiento de sus ejercicios competitivos compatibles con las exigencias más renovadas instituidas en el Código de Puntuación,.

El Programa de Preparación del Deportista es la guía metodológica de preparación de las gimnastas, estableciéndose en este documento los objetivos generales, consideraciones metodológicas, sistema de selección, así como los contenidos por etapas y el trabajo educativo. Los contenidos por etapas comprenden los objetivos específicos, contenido teórico, preparación psicológica, preparación artístico – estética, preparación física general y especial, En este trabajo nos referiremos específicamente a la categoría 6-8 años.

La educación artístico – estética tiene gran importancia dentro de la Gimnasia Rítmica por las características danzarias y de interpretación que tiene la ejecución de los ejercicios competitivos en este deporte. Es por ello que desde las primeras edades se dirige el trabajo en esa dirección lo que justifica que en el Plan de Preparación del Deportista aparezca dentro de los objetivos específicos ... ” *Practicar los valores expresivos y gestuales del cuerpo vinculados a las uniones de elementos, combinaciones de estudio y selecciones*” (Programa de Preparación del Deportista de Gimnasia Rítmica). En este mismo documento dentro del

sistema de selección deportiva, aparece la prueba de Creatividad Motriz; sin embargo, aunque es evaluada esta cualidad integradora y aparece indicada la necesidad de su desarrollo como objetivo específico, al profundizar en los contenidos al respecto se observa que en los mismos no aparecen indicados los medios a utilizar para el desarrollo de la misma, ni en las indicaciones metodológicas de la categoría, se dan orientaciones de cómo se puede trabajar en tal sentido.

Considerando la Creatividad Motriz como: proceso o facultad que permite hallar relaciones, soluciones variadas y novedosas partiendo de información ya conocida desde el punto de vista del movimiento, ya sean ejercicios propios o combinaciones de estos poniendo en juego todas las potencialidades. Para lo que se utilizan métodos y estilos de enseñanza productivos.

Por este motivo, en nuestra primera etapa de la investigación se elaboró y se propuso una guía técnico metodológica que consta de una Explicación Necesaria y tres capítulos: Actividades Rítmicas, Expresión Corporal y Juegos; utilizándose en subordinación con las características y edades de las alumnas e incluso, con el nivel de preparación que tengan las gimnastas con la finalidad de que las atletas se sientan libres, sean espontáneas, que creen ejercicios y combinaciones elevando la cultura de movimiento y su imaginación.

En el primer capítulo aparecen actividades para desarrollar el ritmo como un aspecto muy importante ya que una de las características fundamentales de la Gimnasia Rítmica es su trabajo con música. En el mismo se hace referencia al capítulo III, porque muchas actividades las podemos desarrollar en forma de juego. En el segundo aparecen Actividades de Expresión Corporal, particularidad de gran relevancia, pues se aprende a expresar con el cuerpo los sentimientos, además de realizar las diferentes actividades de su contenido. Y el tercer capítulo que recoge innumerable cantidad de Juegos y actividades para desarrollar el ritmo y la expresión corporal, pero fundamentalmente, para desarrollar la Creatividad

Motriz. Cada Capítulo consta de sus objetivos específicos, el contenido y las orientaciones metodológicas para desarrollar los mismos, poniendo énfasis en la utilización de métodos productivos.

A partir del curso 2004-2005, hasta el 2010 se comenzó la utilización de la guía técnico- metodológica, por lo que nos propusimos el siguiente:

OBJETIVO

Comprobar el desarrollo de la Creatividad Motriz en las gimnastas de Gimnasia Rítmica de la categoría 6 – 8 años en La Habana.

TAREAS

- Estudio del test de Creatividad Motriz de la categoría 6 – 8 años del Programa de Preparación del Deportista.
- Análisis de la Guía Técnico-Metodológica y selección de los ejercicios para el desarrollo de la creatividad motriz de las gimnastas de Gimnasia Rítmica de la categoría 6 – 8 años.
- Aplicación de test.
- Análisis de los test aplicados.

Utilizando los métodos: histórico-lógico, análisis y síntesis, observación pedagógica, la medición a través del Test de Creatividad Motriz que aparece en el programa de Preparación del Deportista y el estadístico (Dócima de Friedman)

METODOLOGÍA

Caracterización de la Muestra:

- 86 gimnastas de Gimnasia Rítmica que representan el 68,8% de la población, con el criterio de selección de haber participado en las tres pruebas.
- Edad Promedio- 6,8 años

Se aplicó la investigación paulatinamente (período del 2004 al 2010) en: "José Martí", Municipio Plaza de la Revolución (20 gimnastas); "Mariana Grajales", Municipio Diez de Octubre (20 gimnastas); "Ciudad Libertad" Municipio Marianao (20 gimnastas); EIDE "Mártires de Barbados" (13 gimnastas) y "San Isidro", Municipio Habana Vieja (13 gimnastas). Correspondientes a todas las áreas en las que se practica el deporte Gimnasia Rítmica en La Habana.

Test (Programa de Preparación del Deportista Gimnasia Rítmica)

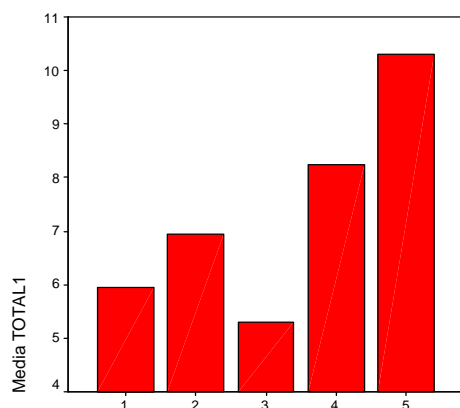
- Se le entrega a la niña una historia para que represente un rol mediante movimientos corporales y gestos (10 puntos).
- Posteriormente se le hará escuchar una composición musical (canción infantil) a partir de la cual debe improvisar una secuencia de movimientos, valorándose la imaginación creadora y su relación con la música escuchada (10 puntos).

ESCALA DE CALIFICACIÓN

CALIFICACIÓN	VALORACIÓN
20 -18	EXCELENTE
17 – 16	BIEN
15 - 14	SATISFACTORIO
13 - 12	ACEPTABLE
11 – 10	REGULAR
MENOS DE 10	MAL

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Comportamiento de los resultados del Primer Test en los cinco municipios de La Habana.



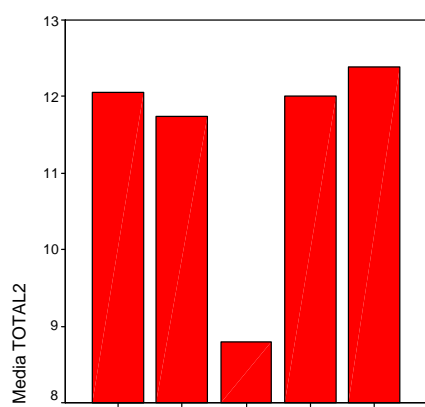
1

Leyenda

- 1- "José Martí" Municipio Plaza de la Revolución
- 2- "Mariana Grajales" Municipio Diez de Octubre
- 3- "Ciudad Libertad" Municipio Marianao
- 4- EIDE "Mártires de Barbados"
- 5- "San Isidro" Municipio Habana Vieja.

El test de diagnóstico se comportó con resultados de mal en todas las áreas excepto en "San Isidro", Habana Vieja que obtuvo calificación de regular, por lo que podemos plantear que esta cualidad integradora no la han desarrollado

Comportamiento de los resultados del segundo test en los cinco municipios de La Habana



1

Leyenda

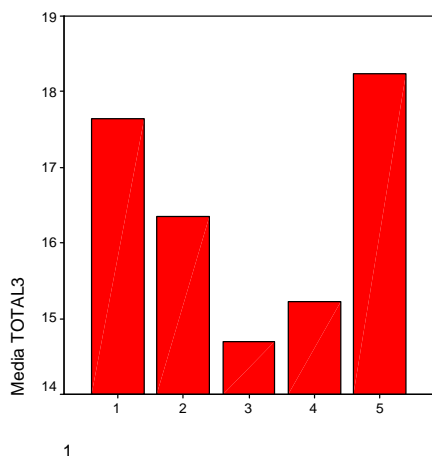
- 1- "José Martí" Municipio Plaza de la Revolución
- 2- "Mariana Grajales" Municipio Diez de Octubre

- 3- "Ciudad Libertad" Municipio Marianao
- 4- EIDE "Mártires de Barbados"
- 5- "San Isidro" Municipio Habana Vieja

Se aplica el test después de dos meses de trabajo con las actividades orientadas en el Programa de Preparación del Deportista sin que las entrenadoras conocieran la propuesta de la Guía Técnico Metodológica para el desarrollo de la creatividad motriz. Los resultados son aceptables de manera general aunque Marianao tiene resultados de mal.

A partir de este momento se realiza un estudio de la Guía Técnico metodológica para el desarrollo de la Creatividad Motriz

Comportamiento de los resultados del tercer test en los cinco municipios de La Habana



Leyenda

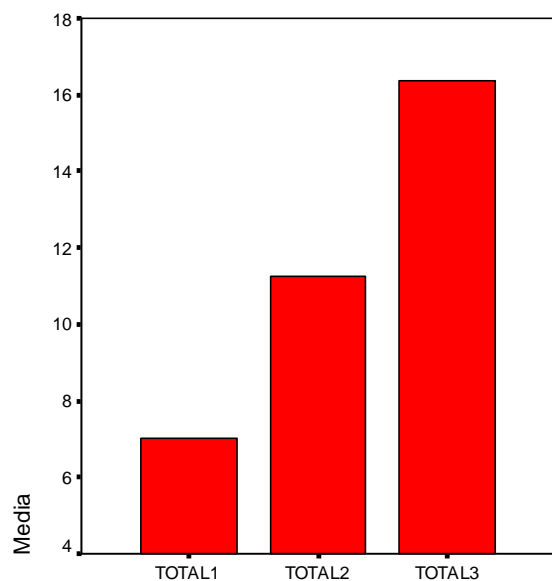
- 1- "José Martí" Municipio Plaza de la Revolución
- 2- "Mariana Grajales" Municipio Diez de Octubre
- 3- "Ciudad Libertad" Municipio Marianao
- 4- EIDE "Mártires de Barbados"
- 5- "San Isidro" Municipio Habana Vieja

Se aplica nuevamente el test después de trabajar con ejercicios seleccionados (en dependencia de las características de las niñas, previo estudio por parte de la

investigadora y las entrenadoras) de la guía técnico-metodológica propuesta y las indicaciones del trabajo con métodos productivos, durante cuatro meses.

Los resultados que se obtienen están en el rango de satisfactorios y excelentes.

Resultados del comportamiento General en los tres test efectuados



Prueba de Friedman

Rangos

	Rango promedio
TOTAL1	1,01
TOTAL2	1,99
TOTAL3	2,99

Estadísticos de contraste ^a

N	86
Chi-cuadrado	170,504
gl	2
Sig. asintót.	,000

a. Prueba de Friedman

Resultados finales

Se comparan los resultados de los tres test observándose que: se comportó la media con valoración de MAL en el primero (test diagnóstico), en el segundo se valora la media de ACEPTABLE (después de haber trabajado de forma habitual

con las indicaciones del Programa de Preparación del Deportista) y el último después de haber aplicado los ejercicios y las indicaciones de la Guía Técnico-metodológica para el desarrollo de la Creatividad Motriz; la media se comportó con valoración de BIEN.

Se observa que los resultados obtenidos de la comparación de la media de los test aplicados son **muy significativos** demostrado estadísticamente por la prueba de Friedman.

CONCLUSION

La utilización de la Guía Técnica Metodológica para el desarrollo de la Creatividad Motriz en la categoría 6 – 8 años en La Habana fue efectiva por los resultados alcanzados.

BIBLIOGRAFÍA

1. Asociación de Pedagogos de Cuba. Colectivo de Investigación Educacional “Graciela Bustillo” (1998) Técnicas Participativas de educadores cubanos. Tomo I,II,III y IV. Guadalajara, IMDEC:A:C:.
2. Bequer Soto del Valle, María Trinidad (2003). Propuesta de Guía Técnico-Metodológica para el desarrollo de la Creatividad Motriz en gimnastas de Gimnasia Rítmica de la categoría 6-8 años. Tesis de Maestría (Metodología de Entrenamiento Deportivo) La Habana ISCF “Manuel Fajardo”
3. Canalda Llobet, Anna. (1998). Gimnasia Rítmica Deportiva. Teoría y Práctica. Barcelona, Editorial Paidotribo.
4. Cerny Minton, Sandra. (s.f.) Choreography a basic approach improvisation. (Traducido por Yolanda Vega Albo. Material mimeografiado)
5. Cuba, INDER. (s.f.) Programa de preparación del Deportista. Gimnasia Rítmica. Ciclo 1996 - 1999. (soporte magnético)

6. _____. (s.f.) Programa de preparación del Deportista. Gimnasia Rítmica. Ciclo 2000 – 2004. (soporte magnético)
7. _____. (s.f.) Programa de preparación del Deportista. Gimnasia Rítmica. Ciclo 2005 – 2009. (soporte magnético)
8. Federación Internacional de Gimnástica. Comité Técnico de Gimnasia Rítmica. (2001) Código de Puntuación de Gimnasia Rítmica. Printed FIG.
9. Fernández del Valle, Aurora. (1996). Rítmica Deportiva. Evolución y Aspectos. Madrid, Editora Librerías Deportivas Esteban Sanz, S.L.
10. Ilisástigui Avilés, Mélix. (1999) Sistema de selección Deportiva en la Gimnasia Rítmica para centros de Alto Rendimiento Tesis de grado (Doctor en Ciencias Pedagógicas). La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”
11. Mosston, Moska y Sara Ashworth. (1996) La Enseñanza de la Educación Física “La Reforma de los Estilos de Enseñanza”. Barcelona, Editorial Hispano Europea S.A.

CONJUNTO DE JUEGOS DIDÁCTICOS PARA MOTIVAR LA PRÁCTICA DEL AJEDREZ EN LOS ESTUDIANTES DE SEXTO GRADO DE LA ESCUELA PRIMARIA “PEDRO ALBIZU CAMPOS” DEL MUNICIPIO MARIANAO.

Autora: Juana Delfina Córdova Reimón.

Tutora: MSc. María Victoria Aucar García.

RESUMEN

El ajedrez es una de las actividades más antiguas que existen, puede catalogarse como una joya del ingenio humano, capaz de motivar por sí misma su práctica y estudio de manera entusiasta. La siguiente investigación está encaminada a mejorar la motivación por el Ajedrez en los alumnos de sexto grado de la Escuela Primaria “Pedro Albizu” Campos del Municipio Marianao, para esto se realizó un diagnóstico y una encuesta con el objetivo de conocer las dificultades de los estudiantes.

En las edades que participan en esta experiencia (10 a 11 años) encontramos características de la personalidad que favorecen la aplicación de medios y métodos para la obtención de resultados positivos. Los métodos investigativos utilizados fueron: los métodos teóricos de inducción-deducción, análisis y síntesis y sistematización, métodos matemáticos como el análisis porcentual y métodos empíricos como la técnica de encuesta y la observación, estos permitieron conocer los datos necesarios para llevar a cabo la investigación y culminar la misma con el éxito esperado. Además se aplicó un diagnóstico inicial y dos pruebas posteriores para conocer los conocimientos de los estudiantes antes y después de aplicados los juegos didácticos.

Se crearon juegos didácticos y se trazó un grupo de tareas para lograr el objetivo propuesto en esta investigación. Con la aplicación de estos juegos en un período de seis meses los estudiantes alcanzaron los conocimientos acordes al grado que cursan y mostraron una mayor motivación por el Ajedrez.

INTRODUCCIÓN

La Educación Física contemporánea ha superado el enfoque tradicional del ejercicio físico y salud, para dirigir su acción a la formación integral de la persona en un proceso donde el alumno es sujeto activo, constructor de su aprendizaje y donde el profesor además de ser su facilitador, asume el papel de investigador, de creador en ese proceso.

Dentro de esta perspectiva, la Educación Física se dirige a ejercer una influencia en diversos ámbitos: Cognoscitivo, socio afectivo y psicomotriz; concebido en estrecha interrelación, no separables en la práctica y donde el aprendizaje de hechos, conceptos y principios en esta área adquiere singular relevancia.

El programa de Ajedrez forma parte de esta formación integral ya que está encaminado y diseñado para ser impartido en todas las escuelas de la Enseñanza Primaria, Secundaria y Preuniversitaria del país, con el objetivo de que todos los estudiantes aprendan este juego ciencia.

El ajedrez es una de las actividades más antiguas que existen, puede catalogarse como una joya del ingenio humano, capaz de motivar por sí misma su práctica y estudio de manera entusiasta, basta naturalmente conocerlo.

Con respecto a la enseñanza del ajedrez se destacan diferentes resoluciones tales como la resolución conjunta INDER-MINED 2/89 y 2/91 que dispone en su artículo VII de las indicaciones generales: "En cada escuela se debe trabajar por promover un amplio movimiento para la enseñanza y la práctica sistemática del ajedrez". (INDER, 1991).

Este artículo hace oficial la masividad del Ajedrez en todas las escuelas del país, a partir del año 1991, esto se mantiene vigente hasta la actualidad, y más aún, gracias al Programa de nuestra Revolución.

En este mismo artículo se establece que: "Se debe vincular en este movimiento masivo a la mayor cantidad de alumnos posibles con la participación de los profesores de Educación Física..."

También en él se expresa: "Las direcciones municipales de educación y deportes desarrollarán actividades para calificar y superar al personal que tendrá a su cargo esta tarea. La enseñanza y la práctica masiva del Ajedrez será asesorada técnica y metodológicamente por la Comisión Nacional de Ajedrez"

No podemos dejar de mencionar las palabras de Capablanca cuando expresó:

"El Ajedrez es más que un juego. Es una diversión intelectual que tiene algo de arte y mucho de ciencia. Es además un medio de acercamiento intelectual. A mi juicio el Ajedrez debiera formar parte del programa escolar de todos los países. Comenzando

a los diez años todos los escolares debieran recibir regularmente lecciones de estas materias variando la duración de dichas clases según la edad y capacidad de los alumnos”.

El Ajedrez es un juego de estrategia y táctica donde se establece una interrelación entre tres elementos posicionales que son: el material, el espacio y el tiempo; estos elementos también los encontramos en la vida social del hombre, de ahí la semejanza de muchas situaciones que surgen en una partida de ajedrez con aquellas que se presentan en la vida social del hombre, esto hace de este juego un medio eficaz para la formación y desarrollo en los jóvenes estudiantes de valores educativos.

Problema Científico:

Por lo que se plantea el siguiente problema científico:

¿Cómo motivar la práctica del Ajedrez en los estudiantes de sexto grado de la Escuela Primaria “Pedro Albizu Campos” del Municipio Marianao?

Objetivo General:

Aplicar un conjunto de juegos didácticos para lograr la motivación en la práctica del Ajedrez en los estudiantes de sexto grado de la Escuela Primaria “Pedro Albizu Campos” del Municipio Marianao.

Idea a defender:

Con la aplicación de un conjunto de juegos didácticos se logrará mejorar la motivación por la práctica del Ajedrez en los estudiantes de sexto grado de la Escuela Primaria “Pedro Albizu Campos” del Municipio Marianao.

Selección de la Muestra

El sexto grado de la Escuela Pedro Albizu Campos tiene una población de sesenta estudiantes, de una edad aproximada entre diez y once años. Se utilizó una muestra de cuarenta alumnos correspondientes a dos grupos de sexto grado, lo cual representa el 66 %.

La muestra estaba compuesta por veinte ocho hembras y doce varones.

Métodos.

Métodos teóricos:

Analítico-sintético.

Enfoque de sistema.

Inducción-deducción.

Sistematización.

Métodos empíricos:

Encuesta.

Observación.

Técnica estadística:

Análisis porcentual: Se utilizó para procesar cuantitativamente los resultados obtenidos en las entrevistas realizadas a los alumnos.

Análisis de los resultados.

Encuesta No 1

Resultados de la encuesta número uno realizada a los alumnos según preguntas, ver anexo I

Encuesta No 1

Pregunta No 1				
Total de alumnos	Si	%	No	%
40	27	62	13	38

Pregunta No 2						
Total de alumnos	Bien	%	Regular	%	Mal	%
40	10	25	18	45	12	30

--

Pregunta No 3				
Total de alumnos	Si	%	No	%
40	26	60	14	40

Pregunta No 4

Respuestas:

- Matemática
- Español
- Educación Física
- Historia

La encuesta número uno se aplicó a la muestra antes de comenzar la investigación. En los resultados de la primera pregunta se puede ver que el 62 % de los alumnos plantea que le gusta jugar Ajedrez y el 38% plantea que no le gusta, demostrándose que existía falta de motivación. La segunda pregunta dio como resultado que el 25 % de los alumnos planteó que jugaba bien, el 45 % marcó que regular y el 25 % que mal comprobándose así la falta de conocimientos sobre el Ajedrez. La tercera pregunta basada en si consideraban valioso el Ajedrez para su aprendizaje el 60 % respondió que si y el 40 % que no por lo que se pudo comprobar que debía hacerse una investigación con el objetivo de conocer y erradicar los problemas que se estaban presentando en el Ajedrez en este grado. La cuarta pregunta estaba relacionada con la vinculación del Ajedrez con otras asignaturas y los alumnos respondieron que las materias que les gustaría combinar con este deporte eran, Matemática, Español, Educación Física y Historia.

Encuesta No 2

Resultados de la segunda encuesta según preguntas, ver anexo III

Pregunta No 1				
Total de alumnos	Si	%	No	%

40	40	100	0	0
----	----	-----	---	---

Pregunta No 2				
Total de alumnos	Bien	%	Mal	%
40	40	100	0	0

Pregunta No 3				
Total de alumnos	Si	%	No	%
40	40	100	0	0

Pregunta No 4

Juegos de más interés:

Buscando la Corona, Adivina mi pieza, Corre y coloca la pieza, Calcula según su valor, La mejor jugada y ¿Cuál es su valor?

Pregunta No 5

Juegos de mayor dificultad:

Buscando la Corona y La mejor jugada.

La segunda encuesta se aplicó a la muestra, que correspondió a cuarenta estudiantes de dos grupos de sexto grado. Esta se realizó a los tres meses después de comenzar a aplicarse los juegos. La primera pregunta estaba basada en si consideraban que habían adquirido conocimientos a través de los juegos aplicados, la segunda en cómo se sintieron después de la realización de estos juegos y la tercera era sobre si se sintieron motivados con los juegos aplicados. A estas tres preguntas el 100 % de los alumnos respondieron

positivamente. Los resultados obtenidos demuestran que los juegos aplicados son del agrado de los alumnos, los cuales consideran que a través de estos si se pueden alcanzar los conocimientos necesarios sobre el Ajedrez y acordes al grado que cursan. Las preguntas cuatro y cinco permitieron conocer cuales de los juegos habían sido de más interés o dificultad para ellos.

Diagnóstico (Anexo II)

Resultados del diagnóstico:

Total de alumnos	Aprobados	%	Desaprobados	%
40	18	45	22	55

Con este diagnóstico se pudo observar que si existían problemas de aprendizaje en el Ajedrez en los estudiantes de sexto grado, ya que como se puede comprobar en la tabla anterior, el 55 % de los alumnos desaprobó la prueba aplicada.

Primera prueba (Anexo II). Resultados:

Total de alumnos	Aprobados	%	Desaprobados	%
40	36	90	4	10

La prueba se calificó en base a cien puntos y aunque el 10 % no aprobaron, los resultados demostraron que los juegos habían ayudado a mejorar los conocimientos de estos alumnos.

Segunda prueba (Anexo II). Resultados:

Total de alumnos	Aprobados	%	Desaprobados	%
40	40	100	0	0

Esta segunda prueba se aplicó a los seis meses como se indicó en las tareas y los resultados fueron mejores que los alcanzados en la prueba anterior, ya que el 100 % de los alumnos aprobaron la misma demostrando la eficacia de los juegos aplicados.

Se cumplieron todas las tareas trazadas permitiendo que se ampliaran los conocimientos en los alumnos y que aumentaran su motivación por la práctica del Ajedrez.

Resultados de la guía de observación (Anexo IV)

Observación número 1 (antes de aplicar los juegos)

1. Referido al estado de ánimo de los niños durante las clases de Ajedrez.

Bueno	12	_____	30 %	No tienen deseos	12	_____	30 %
Regular	16	_____	40%	A veces tienen deseos	18	_____	40,5 %
Malo	12	_____	30 %	Siempre tienen deseos	10	_____	20,5 %

Se constata una vez más que es insuficiente la motivación de los niños durante las clases del Ajedrez.

2. Referida al ambiente en que se desarrollan las clases del Ajedrez.

Se observa que el ambiente durante las clases es poco motivante y en ocasiones se observa tensión en los niños. Por lo que es necesario motivarlos y estimularlo.

3. Este indicador estuvo referido a los relaciones entre los niños:

Se constató que se ayudan mutuamente y existen buenas relaciones entre ellos. Por lo que esto favorece y propicia motivar mejor a los niños apoyándose en las relaciones que existen entre ellos.

4. Referida a la motivación durante las clases de Ajedrez:

Se pudo observar que existe poca motivación durante las clases de Ajedrez.

Observación número 2 (después de aplicados los juegos)

1. Referido al estado de ánimo de los niños durante las clases de Ajedrez.

Bueno	28	_____	70 %	No tienen deseos	2	_____	0,5 %
Regular	10	_____	20,5%	A veces tienen deseos	8	_____	20 %
Malo	2	_____	0,5%	Siempre tienen deseos	30	_____	70,5 %

Se pudo comprobar que existe un mejor estado de ánimo y que mejoró la motivación de los niños durante las clases del Ajedrez.

2. Referida al ambiente en que se desarrollan las clases del Ajedrez.

Se constata que el ambiente durante las clases es más agradable y emocionante. Por lo que se considera que los juegos han ayudado a mejorar este aspecto.

3. Este indicador estuvo referido a los relaciones entre los niños:

Se observó que se ayudan mutuamente y existen buenas relaciones entre ellos. Lo cual a propiciado una mayor motivación durante las clases de Ajedrez.

4. Referida a la motivación durante las clases de Ajedrez:

Se pudo observar que existe buena motivación durante las clases de Ajedrez. Se considera que los juegos aplicados han contribuido a mejorar este aspecto.

CONCLUSIONES.

1. Los juegos didácticos utilizados tuvieron buena aceptación por parte de los estudiantes y sirvieron para incrementar la motivación por la práctica del Ajedrez y mejorar los conocimientos sobre este deporte.
2. Las encuestas demostraron que los juegos aplicados son del agrado de los alumnos, los cuales consideran que a través de estos si se pueden alcanzar los conocimientos necesarios sobre el Ajedrez y acordes al grado que cursan.
3. La aplicación de las tareas propuestas permitió mejorar los conocimientos y los motivó a la práctica del Ajedrez en un período de seis meses.

RECOMENDACIONES.

1. Proponer la extensión de estos juegos a otros grados ya que estos pueden ser muy valiosos y permitirían ampliar los conocimientos de todos los alumnos en el Ajedrez.
2. Proponer a las instancias superiores la generalización de estos juegos para que sean utilizados como medio auxiliar en la enseñanza del Ajedrez.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Barreras Meriño, José Luís. (2006) El fascinante mundo del Ajedrez. Ciudad Habana, editorial Arte y Literatura.
2. Barreras Meriño, José Luís. (2002) El ajedrez en Cuba. La Habana, Editorial deportes.

3. Álvarez, C. Enciclopedia General del Ejercicio. Sist. Práctica de la Educación Física VII. Ed: Paidotribo. Barcelona, 1990.
4. Arana Gómez, L. Sistema de principios del entrenamiento deportivo. México, Comisión Nacional del Deporte, 1994.
5. Colectivo de autores. (1968). Didáctica. Editorial Tiempo y Educación. Madrid. España.
6. Colectivo de autores. (1995). Psicología para educadores. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad Habana. Cuba.
7. Barreiro, T. Los grupos de reflexión, encuentro y crecimiento (GREC): una propuesta para el perfeccionamiento docente en la revista Argentina de Educación. Año VI, NO.11; dic.1988.
8. Forteza A. y A. Ranzola (1998). Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico – Técnica. La Habana.

CUADERNO DE BÉISBOL.

Autor: Orlando Rodríguez Cruz

Institución: Dirección Municipal de Deportes.

Provincia: Pinar del Río.

País: CUBA

RESUMEN

Una de las demandas científico tecnológicas del Béisbol en las categorías escolares y pioneriles es que no se cuenta con materiales que faciliten la preparación teórica y táctica de los atletas.

El objetivo de nuestro trabajo es incrementar el nivel Técnico – Táctico de nuestros atletas en las diferentes situaciones de Juego, mediante la utilización del Cuaderno de Béisbol.

Nuestro trabajo esta destinado a la enseñanza del béisbol en las categorías de iniciación (pioneriles y escolares) y en especial a la preparación teórica y táctica dentro de los que se inician en este deporte.

Con la aplicación de este trabajo se incrementa el nivel Técnico – Táctico de nuestros atletas en las diferentes situaciones de Juego, mediante la utilización del Cuaderno de Béisbol.

El mismo consiste en un folleto para la preparación teórica del atleta en la cual se le plantean diferentes situaciones de juego y el tiene que ser capaz de actuar acorde al planteamiento táctico del equipo y saber aprovechar cada situación para obtener un mejor resultado en su posición u orden al bate.

Desarrolla el pensamiento lógico, se puede trabajar con el de forma individual o en grupo y constituye una herramienta efectiva para el entrenador o manager, se ha aplicado desde el año 2009 con muy buenos resultados logrando el 1er lugar Provincial en el Pioneril y la medalla de plata en el campeonato nacional de esta categoría.

INTRODUCCIÓN

El modelo de enseñanza deportiva se encuentra en un periodo de perfeccionamiento debido a la necesidad del deporte revolucionario de buscar formas y herramientas que hagan mas eficiente la preparación de atletas y entrenadores, dirigido a mantener los logros alcanzados en toda la etapa revolucionaria.

El Béisbol al ser nuestro deporte nacional posee de un gran protagonismo dentro de todos los que nos representan, y sin lugar a dudas es el de mayor arraigo popular, mucho se ha hecho por lograr que este llegue a cada rincón de nuestro país y no han sido pocos los recursos que el estado ha destinado para tal empeño, hoy nuestro papel es ser más eficientes en nuestro trabajo y buscar vías para la lograr la excelencia en tal empeño.

Dentro de la enseñanza del béisbol en las categorías de iniciación (pioneriles y escolares) sin lugar a dudas la preparación técnico táctica y en especial la preparación teórica es la que mayores dificultades presenta para su enseñanza y aplicación, ya que son insuficientes las herramientas con que cuenta el profesor para instrumentar dicha preparación.

DESARROLLO

Para la confección de estos cuadernos nos dimos a la tarea de recopilar información sobre un grupo de situaciones de juego que se producen en un campeonato y cuales serian las decisiones mas apropiadas en cada caso.

Tratamos de hacerlas lo mas asequible posible a los atletas de esas edades y que fueran capaces de interiorizarlas y llevarlas a la practica en el terreno de juego

El cuaderno se confecciono primeramente en formato digital y después se le imprimió a cada atleta un cuaderno de Béisbol para su preparación individual, un folleto de tales características en el mercado internacional cuesta sobre los 6.00 USD y el costo del nuestro es de 4.40 en MN, hasta este momento se han impreso 50 ejemplares para un ahorro de 300.00 USD

Análisis de los Resultados:

Unido a la preparación física, técnica y psicológica, tuvo mucho que ver la aplicación del Cuaderno de Béisbol como herramienta teórica para la obtención de un buen desenvolvimiento táctico de nuestros atletas en las diferentes situaciones de juego que se presentaron en los múltiples eventos en que se participó.

Acciones defensivas analizadas:(Copas Nacionales Pioneriles.)

#	Acciones	Curso 08-09 (6to lugar)			Curso 09-10 (Plata)		
		realiza das	Efectiv as	%	realizad as	Efecti vas	%
1	Entrada del 2da base a 1ra con toque de bola.	5	2	40	6	5	83.3
2	Tiros a 3ra base desde los jardines.(cortadores)	3	0	0	3	2	66.6
3	Tiros a home desde los jardines.(cortadores)	3	0	0	2	2	100
4	Asistencias de los lanzadores detrás los tiros.(3ra y home)	6	1	16.6	9(1)	9(1)	100

(1) Se escapo la bola pero con la asistencia del lanzador el corredor no pudo avanzar.

Resultados globales con la aplicación del Cuaderno de Béisbol.

1er Lugar en la Municipal Categoría 11-12 años con balance de 7 ganados y 0 perdidos.

1er Lugar en el Provincial Pioneril Categoría 9-10 años con balance de 4 ganados y 0 perdidos.

Medalla de Plata en el Campeonato Nacional Pioneril Categoría 9-10 años con balance de 6 ganados y 2 perdidos.

CONCLUSIONES:

Con los resultados obtenidos en las pruebas realizadas y los lugares alcanzados en las competencias que se han participado; podemos decir que la aplicación de este Cuaderno de Béisbol como herramienta teórica, ha cumplido con la intención pedagógica de los realizadores de este trabajo.

RECOMENDACIONES:

Hacer de este Cuaderno de Béisbol un material de estudio para todos los peloteritos de nuestro Municipio en función de Incrementar el nivel técnico táctico desde edades tempranas.

ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA LA PREPARACIÓN DE LA FUERZA DE LAS FUTBOLISTAS CUBANAS DE LA CATEGORÍA DE MAYORES.

Autores: M. Sc. Abel Rizo Aragón abelra@uci.cu
Profesor Asistente. Universidad de Ciencias Informáticas
Dra. C. Ana María Morales Ferrer
Profesora Consultante. UCCFD “Manuel Fajardo” amora@uccfd.cu

Resumen

El trabajo presenta una estrategia metodológica para la preparación de la fuerza de las futbolistas de la categoría élite. La cual constituye una novedad científica ya que establece en el diseño de una estrategia metodológica la relación tanto del carácter de la actividad que es desarrollada por los entrenadores, como las exigencias de la propia competencia.

La propuesta está sustentada en la teoría del entrenamiento deportivo basada en los principios que la rigen. La forma de proceder deberá cumplir con exigencias metodológicas esenciales como: el diagnóstico como primera fase de la propuesta y la implementación como segunda fase de la misma regida a su vez por tres etapas, organización, ejecución y evaluación, complementándose a través acciones metodológicas que fortalecen su carácter sistémico, lo que hace flexible la propuesta puesto que pueden sufrir adecuaciones en correspondencia con el objeto de investigación a transformar.

En la investigación se emplearon diferentes métodos y técnicas como el análisis histórico-lógico, análisis-síntesis, enfoque sistema, inducción-deducción, sistémico-estructural-funcional, la observación, la entrevista, encuesta, medición, análisis de fuentes documentales, distribución de frecuencia y la triangulación.

La investigación es aplicada a las 30 jugadoras que constituyeron la preselección nacional cubana en el ciclo 2010-2011. Su aplicación práctica se concibe por una estrategia metodológica que permita contribuir a la preparación de la fuerza de las futbolistas de la categoría de élite de acuerdo con las exigencias de la actividad competitiva contemporánea.

INTRODUCCIÓN

El Fútbol como todos los deportes sociomotrices atendiendo a la clasificación de Sánchez Bañuelos (1992), es un deporte de equipo y sus características coinciden con las de los deportes intermitentes, autores como: Bisciotti (2000) y Argemi (2005), sostienen que en este deporte de cooperación-oposición las acciones dependen del adversario y las intervenciones durante el juego son de intensidad y duración altamente variable. Por lo que las demandas físicas, solicitan de velocidad, resistencia y fuerza explosiva.

Esta disciplina deportiva a lo largo de su historia ha estado en constante evolución, teniendo en cuenta que "...desde la década de 1960 se gestó un cambio en su concepción perdiendo importancia la posición del jugador en el sistema de juego y ocupando su lugar las funciones de ataque y defensa a realizar durante un partido", Lanza, A. (2001).

A partir de este enfoque, comenzó a existir un incremento en la funcionalidad y continuo desarrollo que conllevó a la ampliación de la zona de acción y un aumento en la intensidad del juego, haciendo que en el Fútbol moderno, sea condición imprescindible, una preparación física intensa y específica, que sólo puede lograrse con la utilización de medios especiales y altas intensidades de trabajo, considerando diferentes autores "...que este cambio requiere la modificación de los medios y métodos de entrenamiento". (Menotti, (1986) y Rigueira, (1990), lo que a criterio del autor ha seguido evidenciándose en la actualidad a partir del alto nivel competitivo de los equipos tanto en el sexo masculino como en el femenino.

Lo anteriormente expresado permite señalar que uno de elementos que determina el rendimiento deportivo en el Fútbol Femenino es la preparación física, donde la preparación de la fuerza se convierte en un componente esencial del entrenamiento moderno, propiciando optimizar su rendimiento deportivo, Mombaerts, E. (2000).

Estudios realizados en féminas de este deporte, han facilitado conocer las características de la competición, permitiendo diseñar entrenamientos más específicos atendiendo que las actividades que demandan de la fuerza tienen una frecuencia significativa y una importancia clave en las acciones decisivas de un partido, Torres y Tejedor, (2007), teniendo en cuenta que durante el juego se

necesita de la puesta en práctica de estos patrones en el momento adecuado y bajo una situación específica.

La preparación de la fuerza en el Fútbol Femenino ha estado influida por el modo en que se ejecuta en el masculino. Investigaciones relacionadas en féminas como las de Torres y Tejedor, (2007); Guilarte, Y. (2009); Rizo, A. (2009) entre otros, coinciden en la necesidad de profundizar en los modos en que debe ser utilizada esta capacidad atendiendo a las exigencias físicas de la actividad competitiva.

Todas estas propuestas fundamentan la importancia del trabajo de la fuerza, sin embargo el contenido de las mismas así como los métodos que se utilizan presentan un carácter generalizador, lo que no permite apreciar la atención a las características individuales, el contexto en el cual se trabaja, así como las vías para concebir esta preparación de manera que respondan a las exigencias actuales de competición.

En Cuba una de las investigaciones que más se acerca a esta temática en el sexo femenino es la de Guilarte, Y. (2009), dirigida al mejoramiento de la potencia durante el golpeo de las futbolistas juveniles de la provincia La Habana. Esta propuesta, aborda una de las acciones que más se manifiestan durante un juego, no obstante, la misma se limita a su mejoramiento a través de contenidos que se aíslan del contexto real de la actividad competitiva.

Si se tiene en cuenta que el Fútbol Femenino cubano de la categoría élite ha ido logrando, desde sus inicios a finales de 1990 insertarse en el área centroamericana, aún se presentan limitantes en su accionar competitivo. Por lo que esta investigación surge como consecuencia de la búsqueda de respuestas a la problemática de la preparación de la fuerza en las futbolistas cubanas categoría élite.

Lo anteriormente expresado se evidencia en los resultados de la observación a estas jugadoras durante sesiones de entrenamiento y competencias nacionales e internacionales, la revisión de planes y programa de la disciplina, así como el criterio emitido por los entrenadores. Facilitando que el autor de esta investigación como colaborador del Fútbol Femenino de la categoría élite durante el período 2009-2011, identifique a partir de la contradicción existente la **situación problemática siguiente:** Existen insuficiencias en la preparación de la fuerza de las futbolistas cubanas de la

categoría élite, lo que no permite satisfacer las exigencias físicas durante la actividad competitiva.

En consonancia con lo apuntado se trazó el siguiente **objetivo general**: Elaborar una estrategia metodológica que contribuya a la preparación de fuerza de las futbolistas cubanas de la categoría élite.

Objetivos específicos:

1. Determinar de los fundamentos teóricos-metodológicos que sustentan la preparación de la fuerza en el fútbol femenino de acuerdo con las exigencias de la actividad competitiva.
2. Diagnosticar el estado de la preparación de la fuerza de las futbolistas de las futbolistas cubanas de la categoría élite.

1. Fundamentos teóricos-metodológicos que sustentan la preparación de la fuerza en el fútbol femenino de la alta competencia.

1.1. Antecedentes y limitaciones con respecto a la temática abordada.

Lanza, A. (2001), diseña un sistema de entrenamiento para el desarrollo de la condición física en futbolistas juveniles y de primera categoría. Sin embargo este autor no profundiza en la preparación de la fuerza, además no se tiene en cuenta las funciones de juego durante la elaboración de su propuesta.

Cesana, E. (2003) Analiza los distintos tipos de fuerzas necesarias para el entrenamiento del Fútbol. A pesar de que este brinda los distintos tipos de fuerza su visión de la actividad competitiva es parcial.

Sedano, (2006) Diseña una metodología de entrenamiento pliométrico para el desarrollo de la fuerza explosiva en el Fútbol, limitándose solo al entrenamiento pliométrico para el desarrollo de la fuerza explosiva donde la comprensión de la actividad competitiva es fragmentada y parcial.

Tejedor y Torres, (2007). Analizan el comportamiento de la preparación física general en el Fútbol Femenino durante el entrenamiento y la competición. Estas autoras no profundizan en la preparación de la fuerza, además de no reconocer las

funciones de juego. Sin embargo hay que señalar que si reconocen la actividad competitiva.

Eduardo Espona, (2007). Diseña un modelo de cargas acentuadas para la etapa especializada de rendimiento en el fútbol juvenil. Este autor tiene en cuenta las exigencias de la actividad competitiva para el diseño de su modelo mas su visión por las funciones de juego es fragmentada.

Palladino, (2009). Realiza un análisis del trabajo de la preparación física general en el Fútbol Femenino. Sin embargo no se profundiza en la preparación de la fuerza. Sin embargo hay que señalar que si reconoce la actividad competitiva y las funciones de juego.

Guilarte, Y (2009). Elabora una propuesta de ejercicios para el mejoramiento de la potencia en el golpeo del balón de las centrocampistas del equipo nacional de fútbol femenino categoría sub-20. Debemos reconocer que esta es una de las investigaciones que más se acerca a las exigencias de la actividad competitiva en el fútbol femenino donde se tiene en cuenta las funciones de juego en este caso las centrocampistas mas se limita a la potencia en el golpeo, por lo que su visión de la realidad es parcial.

Programa de preparación del deportista del (2009). Orienta a los entrenadores hacia el trabajo de las diferentes direcciones del entrenamiento por categorías. Sin embargo este documento oficial no presenta una clara caracterización de la actividad competitiva, la preparación de la fuerza es abordada someramente y no tiene en cuenta las funciones de juego.

2. Diagnóstico del estado actual de la preparación de la fuerza de las futbolistas cubanas de la categoría élite.

Para conocer el estado real del problema se precisa realizar un diagnóstico, éste es el principal propósito a lograr en esta parte del trabajo y de ahí conseguir posteriormente proyectar el estado deseado. Para ello se precisó de la aplicación de un Test de Fuerza, la observación a los planes de entrenamientos, una encuesta aplicada a los entrenadores.

2.1. Población y muestra.

Población	Muestra	Sexo	Tipo de muestreo
72	30	Femenino	Intencional

Entren.	Sexo	Promedio de años de experiencia en el Fútbol Femenino
12	M	12

2.2. Resultados del diagnóstico.

2.2.1. Resultados de los Test de Fuerza.

1. Test de fuerza máxima (cuchillas con pesas por detrás de la cabeza): De una escala de evaluación con un máximo de 5 puntos el 62.5% se encontró entre 2 y 3 puntos y solo un 37,5 obtuvo entre 4 y 5 puntos.
2. Test de fuerza explosiva (Salto de Seargent): En la misma escala de evaluación que la anterior prueba, con una evaluación de 5 puntos el 68% se encontró entre 2 y 3 puntos y solo un 32% se encontró entre 4 y 5 puntos.
3. Test de resistencia a la fuerza explosiva (Salto largo sin impulso continuo a una distancia de 20 m): Solo el 35% se encontró entre 4 y 5 puntos y el restante 65% entre 2 y 3 puntos.

2.2.2. Resultados de la observación a los planes de entrenamientos.

Al revisar tanto los planes de entrenamientos del 2009 y 2010, se detectó que no existía una relación sistémica entre los ejercicios utilizados para la preparación de la fuerza y las exigencias de la actividad competitiva, debe señalarse que en el caso de las porteras el trabajo se estaba mejor estructurado.

No existía una correcta selección de los métodos y medios para la preparación de la fuerza en cada una de las etapas. Evidenciándose deficiencias en la respuestas a las exigencias de la actividad competitiva.

2.2.3. Resultados de la encuesta aplicada a los entrenadores.

- Respecto a la principal deficiencia dentro del proceso de preparación física el 100% coincidió que donde mayor deficiencia presenta el equipo es en la fuerza.

- En el caso de cómo estaba estructurada la preparación de la fuerza el 100% coincidió en la necesidad de que exista una vía que permita satisfacer las exigencias de la actividad competitiva contemporánea, teniendo en cuenta que hasta el momento se trabaja sobre la base de la experiencia acumulada en el sexo masculino.

3. Estrategia metodológica para contribuir a la preparación de la fuerza de las futbolistas cubanas de la categoría élite.

3.1. Fundamento teórico de la estrategia metodológica.

El término de estrategia proviene del vocablo griego strategos que significa general y se emplea para hacer referencia a la visión sistemática integradora y prospectiva de un proceso, González, A. (1997).

Para De Armas, M. (2002), la estrategia es “la manera de planificar y dirigir acciones para alcanzar determinados resultados objetivos de modo coherente, transformador y sistemático”.

De forma general, se puede definir como la planificación de acciones secuenciales e interrelacionadas que parten de la transformación de un estado real a un estado deseado.

Se selecciona una estrategia metodológica dado que la misma implica un diseño conscientemente elaborado y/u organizado que articula dialécticamente los objetivos que persigue (transformación de un objeto desde un estado real hasta el deseado) y las vías instrumentadas para alcanzarlas (metodología).

Sustentada en la teoría del entrenamiento deportivo a partir de los principios que la rigen, lo que constituye la base para su construcción.

La estrategia metodológica propuesta se caracteriza por su:

- Objetividad: Porque toda la proyección estratégica está concebida a partir de los resultados del diagnóstico realizado del estado actual de la preparación de la fuerza de las futbolistas cubanas de la categoría élite.
- Concepción con enfoque sistémico: Teniendo en cuenta la organización del contenido de las acciones metodológicas donde predominan las relaciones de coordinación, aunque no dejan de estar presentes las relaciones de subordinación y dependencia, esto se observa en toda su estructura.

- Flexibilidad: Porque puede rediseñarse permanentemente, en dependencia de las características y contexto donde se desarrolla.
- Actualidad: Teniendo en cuenta que en la misma se relaciona como elemento ineludible la relación entre la concepción de la misma y su relación con la actividad competitiva contemporánea.

El objetivo de la estrategia:

Propiciar el mejoramiento de la preparación de la fuerza en futbolistas cubanas de la categoría élite.

La forma de proceder deberá cumplir con las exigencias metodológicas esenciales, las mismas en su estructura están compuesta por: el diagnóstico como primera fase de la estrategia, como segunda fase la estrategia maestra y como tercera fase la implementación de la misma la cual está constituida por tres etapas: organizativa, de ejecución y una tercera que es la de evaluación mostrando un carácter sistémico, permitiendo que exista la retroalimentación y modificaciones necesarias.

3.2. Estrategia metodológica para la preparación de la fuerza de las futbolistas cubanas de la categoría élite.

Etapas: Organizativa.

Objetivo: Establecer las condiciones previas para la ejecución de la estrategia metodológica.

Acciones:

1. Concertación del estado real del proceso (Diagnóstico).
2. Selección y organización de los contenidos que intervienen en el proceso de preparación de la fuerza de las futbolistas cubanas de la categoría élite atendiendo a los resultados del diagnóstico y a las exigencias de la actividad competitiva contemporánea.
3. Presentación de la estrategia metodológica a los entrenadores de Fútbol Femenino de la alta competencia categoría élite (Actividades de superación).
4. Control y seguimiento del cumplimiento de las acciones para posibles ajustes.

Etapa II. Ejecución.

Objetivo: Aplicar las diferentes acciones metodológicas de la estrategia para la preparación de la fuerza de las futbolistas cubanas de la categoría élite.

Acciones:

1. Aplicación de los contenidos seleccionados para la preparación de la fuerza de las futbolistas cubanas de la categoría élite.
2. Asesoramiento como forma de trabajo metodológico para el tratamiento de la preparación de la fuerza desde los planes y sesiones de entrenamiento.
3. Control y seguimiento del cumplimiento de las acciones para posibles ajustes.

Etapa III. Evaluación.

Objetivo: Evaluar los resultados de la preparación de la fuerza de las futbolistas cubanas de la categoría élite luego de aplicada la propuesta.

Acciones:

1. Valoración de los resultados de la aplicación práctica.
2. Retroalimentación y modificaciones.

3.3. Estructura de la estrategia metodológica.

A continuación se muestra a modo de ilustración una aproximación a la estructura de la estrategia metodológica concebida. En ella se muestra sus componentes e interrelaciones, a partir de su concepción sistémica.



CONCLUSIONES

1. En los antecedentes de la investigación no se ha abordado la relación de la preparación de la fuerza en futbolistas cubanas de élite atendiendo a las exigencias de la actividad competitiva contemporánea.
2. Las investigaciones internacionales relacionadas con la preparación de la fuerza en el fútbol femenino evidencian la necesidad de optimizar este proceso a partir de las características de las funciones de juego.
3. La concepción teórico-práctica de la preparación de la fuerza de las futbolistas cubanas de la categoría élite no se corresponde con las exigencias de la actividad competitiva contemporánea, lo que impide que este proceso sea viable.
4. Se considera que la estrategia metodológica que se propone sea una vía que permita contribuir a la preparación de la fuerza de las futbolistas cubanas categoría élite, atendiendo a que mediante esta se pretende integrar tanto las características de la actividad competitiva con los contenidos, métodos y medios para lograr una optimización de este proceso.

BIBLIOGRAFÍA

- Bompa, T O. (1993) Periodization of strength training: the new wave in strength training. Toronto, Veritas Publis. Inc.
- Guilarte, Y. (2009). Ejercicios de fuerza para contribuir al mejoramiento de la potencia en el golpeo de las futbolistas juveniles cubanas. Tesis de Maestría en entrenamiento deportivo para la alta competencia. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte.
- Espona, E, (2007). Modelo de cargas acentuadas para la etapa especializada de rendimiento en el fútbol juvenil. Tesis de Doctorado en Ciencias de la Cultura Física. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte.
- Forteza de la Rosa, A. (1999) Medellín. Alta Metodología, carga estructura y planificación. Editorial Komeki.
- Lanza, A. (2001) Valoración de la dinámica de la frecuencia cardiaca en el juego en jóvenes futbolistas cubanos. Publicado en Revista acción. Instituto Superior Cultura Física. La Habana.
- Menotti, C. (1986) Fútbol sin trampas. Editorial Perfil.
- Pino, J. (1999). Desarrollo y aplicación de una metodología observacional para el análisis descriptivo de los medios técnico/tácticos del juego en fútbol. Tesis doctoral. Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Extremadura.
- Rigueira, A. D. Pinto. Futebol. - - Rio de Janeiro: Editora Sprint. 1990.
- Román, I. (1998) Mega Fuerza. Editorial Deportes.
- Sánchez Bañuelos, (2005). Patrones de juego en el fútbol de alto rendimiento. Artículo encontrado en: http://en.scientificcommons.org/fernando_s%C3%A1nchez_ba%C3%B1uelos el 15 de febrero de 2010.
- Sedano, (2006). El entrenamiento pliométrico para el desarrollo de la fuerza explosiva en el Fútbol. Artículo encontrado en: <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/208-ultimatefrisbee.pdf>, encontrado el 18 de febrero de 2010.
- Torres y Tejedor, (2007). El Fútbol Femenino: Situación actual en el entrenamiento y competición.

- Verjoshanski, I.V. Entrenamiento Deportivo. Editorial Roca. Mexico, 1990.
- Weinek, J. (1988). Entrenamiento óptimo. Hispano Europea. Barcelona.



**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA DEFENSA
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL POLITÉCNICA DE LA
FUERZA ARMADA NACIONAL
DIVISIÓN DE ASUNTOS SOCIALES Y PARTICIPACIÓN CIUDADANA**

DEPORTE PARA TODOS.

Autor: Lcdo. César Rodríguez

RESUMEN

Hoy en día el deporte es considerado como toda aquella actividad que le permite al individuo mantener una mejor calidad de vida. Es por ello que el Gobierno Nacional ha impulsado una serie de políticas basadas en el desarrollo óptimo del deporte en todas las parroquias, municipios y regiones del país, logrando la inclusión y aceptación de una población que estaba privada al acceso de los espacios deportivos y a la práctica de actividades físicas recreativas dentro de sus comunidades. En tal sentido el programa deporte para todos es un movimiento que persigue la consecución de la salud, la buena forma física y el bienestar por medio de las actividades deportivas, que se puedan adaptar a las diferentes circunstancias sociales y económicas, sea cual sea el contexto cultural de la zona. En nuestro país los deportes más practicados y seguidos son el béisbol y el fútbol, existe una amplia gama de disciplinas cuyos atletas, en muchas ocasiones, han conseguido importantes posiciones en competencias internacionales. En tal sentido el programa de deporte para todos, es un movimiento que tiene como objetivo hacer realidad el ideal olímpico, que declara que el deporte es un derecho que corresponde a todas las personas, por encima de las diferencias raciales y de clase, así como está contemplado en el artículo 111 de Constitución de la República Bolivariana de Venezuela. Este programa comprende los siguientes proyectos: Masificación y desarrollo de las actividades deportivas, recreativas y para la salud en Barrio Adentro, Universidad Deportiva del Sur, Juegos Deportivos Nacionales Municipales, Educación y cultura deportiva para los sectores populares, Creación y fortalecimiento de las escuelas comunitarias y municipales de iniciación deportiva y Deporte sectorial.

EL WEBLOG COMO HERRAMIENTA DE APOYO Y MOTIVACIÓN PARA LA PARTICIPACIÓN EN LOS DEPORTES DE CALLE

Dra. Grisell Bolívar

T.S.U. Luisa Uzcategui

T.S.U. Yuri Estopello

Centro de Investigaciones EDUFISADRED

UPEL Maracay

atilanovi@cantv.net

RESUMEN

El presente estudio tendrá como objetivo utilizar el Weblog como herramienta de apoyo y motivación para la participación en Deportes de Calle de los jóvenes que habitan en las Comunidades pertenecientes a la Parroquia Pedro José Ovalles, Municipio Girardot del Estado Aragua. El estudio se desarrollará en la modalidad de proyecto especial, apoyado en una investigación de campo de carácter descriptivo y fundamentado en una revisión bibliográfica. La población estará constituida 20 sujetos que conforman las Comisiones de Cultura y Deporte de los Consejos Comunales, Promotores Deportivos y Promotores Sociales de la citada Parroquia, en este caso se tomará el 100% de la población, por lo que se considera una muestra censal. En la investigación se tomarán en cuenta indicadores de impacto, tales como: Número de visitantes, comentarios, acceso directos a las redes sociales, videos de Adaptación, enlaces y sugerencias para la organización de torneos deportivos recreativos de calle. Como técnica para recabar los datos se utilizará la encuesta a través de un cuestionario que será respondido por la población en estudio. Como técnica de análisis de los datos se utilizará la estadística descriptiva a través de la distribución de frecuencia y porcentaje. De acuerdo a los resultados obtenidos se pudo detectar que el 80% de participación en las actividades deportivas predominaba jóvenes y adolescentes (14-18 años) y un 20% niños en edades comprendidas de 7- 10 años de edad. En cuanto al género, la presencia de mujeres fue muy escasa. En relación al número de visitantes, hubo 2249 visitas de varios países (Venezuela 1.851, Estados Unidos 244, Canadá 30, México 24, Colombia 21, España 20, Japón 18, Croacia 15, Perú 14 y Argentina 12), hubo 105 comentarios relativos a de motivación, enlaces, sugerencias y recomendaciones para la organización de torneos deportivos recreativos de calle.

Palabras Claves: Blog, Weblog, Tecnologías de Información Comunicacional (TIC), Deportes de Calle.

ENSEÑANZA DEL KÁRATE-DO, ESTILO SHOTOKAN, DE FORMA AUDIOVISUAL.

Autor: Alexander Sánchez Serrano.

Universidad de Cultura Física Manuel Fajardo Rivero, Holguín. Cuba, 2011

RESUMEN

El siguiente trabajo tiene como objetivo elaborar un material audiovisual para la enseñanza del kárate-do, estilo Shotokan, como vía alternativa, con el fin de apoyar la docencia deportiva, mediante su consulta por parte de entrenadores y practicantes.

A pesar de la existencia en el mundo de una amplia documentación sobre el kárate-do, en nuestro país hay un déficit de materiales de consulta, lo que origina discrepancias a la hora de ejecutar algunas de las técnicas. Es por ello que nos dimos a la tarea de elaborar este material audiovisual, donde el autor muestra, de forma práctica, la manera de enseñar la técnica del estilo en cuestión.

Consta de una estructura formada por 15 videos instructivos que detallan la metodología de la enseñanza del estilo Shotokan, como parte de una estrategia participativa donde se interactúa, mediante la explicación de cada paso, con la audiencia. En cada una de las presentaciones se demuestra la ejecución de las katas o combates imaginarios, según la cultura japonesa, los bunkai o explicación lógica de las katas, posturas, desplazamientos, bloqueos, golpes de brazos y piernas, aspectos teóricos y de formación de valores.

DESARROLLO

Retomando lo expresado anteriormente, presentamos un trabajo que persigue elaborar un material audiovisual para la enseñanza del kárate-do, estilo Shotokan, como vía alternativa, con el fin de apoyar la docencia deportiva, mediante su consulta por parte de entrenadores y practicantes pero nunca sustituyendo las enseñanzas del entrenador o Sensey en el Dojo.

En sus inicios, el kárate-do sirvió como técnica defensiva, empleada por los campesinos de la isla de Okinawa, que, desarmados e indefensos, lucharon contra los opresores japoneses armados. Su surgimiento data del año 1500, y significa *camino de las manos vacías*. Fue introducido en Japón en la década de 1920, por Gichin Funakochi, quien utilizó por vez primera el término *kárate-do*. Con el transcurso del tiempo, se convirtió en un arte marcial de amplia aceptación a nivel mundial, destinada a la autodefensa y, más que una acción de combate, constituye un método regulador de la autodisciplina, la actitud positiva y los propósitos de una elevada moral.

En nuestro país se comienza a practicar a principios de la década de 1960, y constituye un arma de defensa al servicio de la Revolución.

En Holguín existen 5 estilos de kárate-do: Shotokan, Shito-riu, Wado-riu, Gojo-riu y Joshimon. El presente trabajo pretende demostrar cómo se puede enseñar la práctica del estilo Shotokan, mediante la técnica audiovisual.

Uno de los logros de la política implementada por el Ministerio de Educación en nuestro país, lo constituye, sin dudas, la presencia de medios audiovisuales en las escuelas. A través de ellos, los niños y adolescentes tienen acceso a materiales grabados en formato digital para su completa formación y aprendizaje. Las clases de educación física, así como el tiempo dedicado al deporte participativo, pueden sustentarse en estos medios y vías alternativas, así los entrenadores diversifican sus métodos de enseñanza y los alumnos reciben las propuestas con un carácter más ameno.

La propuesta que presentamos permite hacer realidad esta posibilidad educativa, pues, mediante el material audiovisual que realizamos, los practicantes del estilo

Shotokan, tendrán el acceso necesario para apropiarse de los conocimientos teóricos y prácticos, que les permitirán mejorar su técnica y actitud deportiva.

La importancia del material radica en su fácil acceso para el estudio individual y colectivo; constituye un material de consulta para los entrenadores; permite acelerar el aprendizaje de las técnicas; el estudiante puede repetir el movimiento cuantas veces sea necesario; además, es un medio de enseñanza efectiva para la obtención de resultados a corto y mediano plazos.

Nuestra propuesta facilita, en sí misma, el proceso interactivo del entrenador y los practicantes, pues constituye un método ideal para la retroalimentación.

La implementación del mismo ha permitido lograr resultados deportivos importantes a nivel municipal, provincial y nacional, pues se han alcanzado medallas de bronce, plata y oro en competencias a los distintos niveles mencionados y en eventos organizados por la Federación de Artes Marciales, en el territorio. Además, los test aplicados a los atletas que han estudiado el material, han sido satisfactorios, por lo que se ha validado su aplicación. También en las evaluaciones realizadas para cambio de grado marcial, se observa la solidez del conocimiento adquirido mediante el estudio del material.

EVALUACIÓN DEL NIVEL DE APLICACIÓN DE LA HERRAMIENTA DEL AJEDREZ POR LOS DOCENTES EN EL AULA DE EDUCACIÓN INICIAL DEL MUNICIPIO 8-B DE MATURÍN, ESTADO MONAGAS.

AUTOR(A): Prof. Anglys Marínde Camero

Correo: misionmon06@yahoo.es

Institución: Promotor Deportivo Comunitario Barrio Adentro Monagas

RESUMEN

El trabajo investigativo reseñado está enmarcado de acuerdo al modelo holístico de investigación como una exploración tipo evaluativa, tuvo como objetivo principal, conocer el nivel de aplicación del Ajedrez por los docentes de aula de Educación Inicial del Municipio 8-B de Maturín año 2010-2011 en beneficio a los niños y niñas de este importante nivel educativo, la realización de este trabajo se enmarcó dentro de un basamento teórico de investigación de campo con carácter descriptivo, con una metodología sustentada en un cuestionario tipo encuesta estructurado por 12 ítems aplicada a un grupo de 110 docentes que laboran en las instituciones cuyo resultados conducen a expresar que la mayoría de los educadores desconocen los aportes científicos del juego del Ajedrez en el desarrollo de la personalidad del , por lo cual no aplicaron el juego del Ajedrez en el aula. Se determinó que se necesita un plan de alfabetización del juego de Ajedrez a efecto de contrarrestar el poco conocimiento que tiene la mayoría de los docentes .A partir de las conclusiones se recomendó una propuesta educativa en atención a la formación permanente a los docentes mediante jornadas y talleres que les permitan conocer, ejercitar y luego aplicar las estrategias para la enseñanza del Ajedrez en el aula, a fin de sensibilizar, actualizar, motivar a participar activamente en estas jornadas.

**UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL
DEPORTE
“MANUEL FAJARDO”
CONVENIO INTEGRAL DE COOPERACIÓN CUBA-VENEZUELA**

**ESTRATEGIA PARA LA INCLUSIÓN COMUNITARIA DE LAS PERSONAS
CON DISCAPACIDAD MOTORA, A TRAVÉS DE ACTIVIDADES
RECREATIVAS. SAN CARLOS-COJEDES-VENEZUELA**

AUTORA: MSc. Soc. ROSA ALEXANDRA MORENO LEÓN. C.I. 13.593.658

RESUMEN

La discapacidad física representa una condición humana que ha transitado por diversas perspectivas de apreciación y comprensión dentro de la sociedad, a lo largo de sus distintas etapas de desarrollo hasta nuestra actualidad, logrando al presente, muchos avances con respecto al trato y entendimiento que se ofrece a los discapacitados. En el estado Cojedes, en el municipio San Carlos, a través de la Misión José Gregorio Hernández y con el apoyo del personal de Funda-comunal, se realizaron diagnósticos que determinaron la existencia de 25 tipos de discapacidad, siendo la física la de mayor presencia con un 83% del total de la población con discapacidad. Las actitudes sociales representan un apoyo relevante para el desarrollo e inclusión de las personas con discapacidad. De allí la importancia de este estudio, que busca potenciar la inclusión de estas personas dentro de la comunidad, utilizando una estrategia de actividades recreativas. Dicha estrategia, basada en los estudios realizados plantea la realización de actividades recreativas que integran las líneas de acción biológica, psicológica, social y recreativa, promoviendo la participación de diversas instituciones sociales. Permitiendo esto no solo promover el reconocimiento de una situación que se encuentra desatendida, sino también aceptar la misma como parte activa de la sociedad y que por tanto requiere ser atendida como parte integral de la misma.

PROBLEMA CIENTÍFICO

¿Cómo potenciar la inclusión comunitaria de las personas con discapacidad motora en el Municipio San Carlos?

El problema permite identificar como objeto de estudio: La Recreación como medio de inclusión para personas con discapacidad.

Para materializar la actividad investigativa es preciso plantear el siguiente objetivo general: Elaborar una Estrategia de Actividad Recreativa para personas con Discapacidad Motora que posibilite su inclusión en la comunidad, en el Municipio San Carlos-Cojedes.

Se determina como campo de acción de la investigación: Estrategias de Actividad Recreativa para la inclusión comunitaria de las personas con discapacidad motora.

Durante el desarrollo de la investigación se responde a las siguientes preguntas científicas:

- 1) ¿Qué características bio-psico-social poseen las personas con Discapacidad Motora?
- 2) ¿Cuáles son las condiciones que poseen las personas con discapacidad motora del Municipio San Carlos para ser incluidas en las actividades recreativas?
- 3) ¿Qué teorías fundamentan el uso de actividades recreativas en personas con discapacidad motora?
- 4) ¿Cuales elementos deben considerarse para elaborar una estrategia de actividad recreativa que permitan la inclusión de las personas con discapacidad motora en las comunidades?
- 5) ¿Cómo determinar la pertinencia de la estrategia propuesta?

Para dar cumplimiento al objetivo general y orientar la investigación, se plantean las siguientes tareas:

- 1) Fundamentación de las características bio-psico-sociales de las personas con discapacidad motora según los grupos etareos diagnosticados.
- 2) Caracterización de la población de personas con Discapacidad motora en el Municipio San Carlos.
- 3) Explicación de las teorías que permitan el uso de actividades recreativas para personas con discapacidad motora.

- 4) Argumentación de la estrategia de actividad recreativa que permitan la inclusión de las personas con Discapacidad motora en las comunidades.
- 5) Valoración a través de expertos de la pertinencia de la estrategia de inclusión comunitaria de actividades recreativas.

MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS

Esta investigación esta basada en un estudio descriptivo, pues se necesita conocer las particularidades de la comunidad objeto de estudio, y sus características bio-psico-sociales, busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice, así como describe tendencias del grupo de personas con discapacidad motora, para proyectar la estrategia.

Población, Muestra y Metodología:

El estudio se realizó en el Municipio San Carlos, donde la población con discapacidad motora es de 725 con algunas variantes, según el último censo realizado por la Misión José Gregorio Hernández (2010) y la Unidad Municipal de atención al Discapacitado que esta adscrito a la Alcaldía del Municipio San Carlos, así como la Dirección de Deporte, Educación y Cultura de la misma institución. De manera intencional, se abordó dos comunidades del municipio una urbana aeropuerto (27 personas con discapacidad motora) y rural mapuey (12 personas con discapacidad motora), de las 125 comunidades del Municipio San Carlos que existen, según la Dirección de Desarrollo Local y Funda-Comunal.

Métodos utilizados:

Del nivel teórico:

Analítico Sintético: Permite la síntesis de documentos, bibliografías y otras fuentes informativas para sustentar la investigación a partir de los presupuestos encontrados. **Inductivo-deductivo:** permitió conocer las particularidades del problema de investigación y llegar a conclusiones conceptuales sobre la base del movimiento de lo singular a lo general y viceversa. **Histórico Lógico:** Antecedentes para conocer la evolución y desarrollo del objeto o fenómeno de investigación, donde se hace necesario revelar su historia, las etapas principales de su desenvolvimiento y las conexiones históricas fundamentales, además, se basa en el estudio histórico poniendo de manifiesto la lógica interna de desarrollo, de su teoría y del conocimiento más profundo, ósea, de

su esencia. **Enfoque Sistémico:** Permitió la integración sistémica de todos los componentes de la estrategia garantizando con ello, una mejor estructura y función de la misma.

Del nivel empírico:

La revisión de documentos: Permitió manejar información referente a la población con discapacidad del municipio estudiado así como las características individuales de sus historias clínicas. **La encuesta:** Se aplicó en la etapa de diagnóstico, y permitió conocer las necesidades e intereses de la muestra seleccionada y las fortalezas y oportunidades para trabajar con esta población y lograr la inclusión comunitaria. **La entrevista:** Se integra para reforzar el objetivo de la encuesta y se obtuvo información de las políticas orientadas a la atención de la persona con discapacidad por parte de los directivos de las instituciones responsables de su atención. **La observación:** Permitió obtener información directa del comportamiento de la persona con discapacidad motora, las actitudes de los miembros de la comunidad hacia esta población y permitió focalizar los espacios destinados y sus condiciones para el desarrollo de las actividades propuestas. **El criterio de experto:** Permitió conocer desde la perspectiva de los especialistas la pertinencia de la estructura y función de la estrategia para su implementación.

Del nivel matemático: Recolección, procesamiento y análisis de la información, a través de la distribución empírica de frecuencia y análisis porcentual.

Entre los principales aportes de la investigación se pueden encontrar:

1.- Metodológico: Es una herramienta que guía el trabajo de los profesionales de la recreación física para potenciar la inclusión a las actividades recreativa de la comunidad a personas con discapacidad motora.

2.- Práctico: Es una guía de acción práctica, a partir de las actividades diseñadas para la inclusión de las personas con discapacidad motora a la recreación activa, contribuyendo a elevar su autoestima, así como la participación de la familia y la comunidad, desarrollando desde el punto de vista educativo en estos sujetos la comunicación interpersonal, cambios de actitud y estilos de vida.

**DISEÑO DE LA ESTRATEGIA DE INCLUSIÓN COMUNITARIA PARA
PERSONAS CON DISCAPACIDAD MOTORA A TRAVÉS DE ACTIVIDADES
RECREATIVAS.**

La inclusión de todas las personas en la vida social, es un objetivo supremo de cualquier sociedad, ya que ello garantiza en esencia el desarrollo de la personalidad de los participantes. Cuando hablamos de la inclusión de las personas con mayores desventajas físicas y sociales, es más necesaria y expresa las buenas políticas de los estados, pero no siempre se puede concretar por ser personas que históricamente han sido excluidas por lo que el esfuerzo tanto personal como social deben ser mayores.

La estrategia que presentamos se sustenta sobre la base de las nuevas políticas sociales de la inclusión, las características personológicas de las personas con discapacidad motora y las condiciones para la integración comunitaria promovidas en la actualidad.

OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

1. Dirigir con eficiencia la actividad deportiva y recreativa a nivel comunitario.
2. Mejorar la atención social a las personas con discapacidad motora.
3. Lograr la participación de todos los factores de la comunidad, fundamentalmente de las personas con discapacidad motora en la estrategia proyectada.
4. Cubrir la demanda de las personas con discapacidad motora en la práctica recreativa priorizando :
5. Cubrir la satisfacción de las necesidades de la población con discapacidad motora
6. Lograr la superación del personal vinculado a las actividades de deporte y recreación.
7. Estimular la participación protagónica de las personas con discapacidad motora en la estrategia diseñada.
8. Realizar procesos de formación y capacitación de los recursos humanos.

PROBLEMA ESTRATÉGICO

¿Cómo lograr una adecuada inclusión social de las personas con discapacidad motora a través de la práctica y disfrute de las actividades recreativas?

UNIDADES ESTRATÉGICAS

1. Dirección y gestión de las actividades de inclusión en la Comunidad.
2. Recursos humanos participantes de los roles en la materialización de la estrategia.

3. Financiamiento para las actividades propuestas en la estrategia

POLÍTICAS DE ACTUACIÓN

- ⇒ Asegurar la superación continua y sistemática de las personas involucrados en la estrategia.
- ⇒ Organizar los factores de la comunidad para la aplicación de la estrategia.
- ⇒ Vincularse a proyectos comunitarios que potencien la inclusión social de las personas con discapacidad

PRINCIPALES DIRECCIONES ESTRATÉGICAS

- I- Incrementar la participación de las personas con discapacidad motora a las actividades recreativas, que se desarrollan en la comunidad.
- II- Desarrollar en la Comunidad formas superiores de inclusión social.
- III- Lograr que la estrategia se convierta en una respuesta a las dificultades en el campo de la inclusión social y recreativa.
- IV-

LA ESTRATEGIA DE INCLUSIÓN COMUNITARIA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD MOTORA A TRAVÉS DE ACTIVIDADES RECREATIVAS SE HA ESTRUCTURADO EN CUATRO (4) ETAPAS:

PRIMERA ETAPA: DIAGNOSTICO DEL CONTEXTO

Objetivo: Identificar las principales características de las Instituciones responsables de atender y hacer seguimiento a las personas con discapacidad motora, así como identificación de sus lugares de habitación para conocer sus intereses, gustos y particularidades tanto colectivas como individual por la práctica de las actividades recreativas.

Resultados esperados:

- ✓ Conocimiento de las comunidades del Municipio San Carlos donde están ubicados la población con discapacidad motora, así como de los gustos y preferencias de estos hacia las actividades recreativas.
- ✓ Mayor motivación hacia y de las personas con discapacidad motora para lograr su incorporación y participación en la estrategia de inclusión.
- ✓ Lograr el apoyo a la estrategia por parte de los directivos de los organismos de las diferentes instancias.

SEGUNDA ETAPA: PLANIFICACIÓN DE LA ESTRATEGIA

Objetivo: Planificar un conjunto de acciones que permita la inclusión, de forma organizada y colectiva incidiendo en las esferas psicológica, social, educativa, de las personas con discapacidad motora, mediante las actividades recreativas comunitarias. La elaboración de la estrategia parte de la percepción subjetiva y objetiva de los implicados (diagnóstico) y de las líneas establecidas para la modificación de las distintas áreas que son factores de inclusión.

Durante esta etapa, el UMADIS concreta con el grupo de trabajo comunitario las acciones, fechas, participantes, lugar y responsable de cada una de ellas, las cuales deben enmarcarse en el periodo que se establezca.

Teniendo en cuenta el carácter global e integral de la estrategia para la inclusión del discapacitado motor mediante la actividad recreativa comunitaria, se establecen por el autor las siguientes líneas de acción para el cumplimiento del objetivo estratégico:

- ✓ Línea de acción biológica.
- ✓ Línea de acción psicológica.
- ✓ Línea de acción social
- ✓ Línea de acción Recreativa

Línea de acción biológica.

Objetivo: Estimular el mantenimiento de las capacidades físicas y coordinativas que les permitan el desarrollo de las actividades de la vida diaria, el fortalecimiento de los procesos y la calidad de vida.

Línea de acción psicológica.

Objetivo: Propiciar opciones para lograr un mayor equilibrio emocional y cognitivo.

Línea de acción social.

Objetivo: Favorecer los procesos participativos y de inclusión de las personas con discapacidad motora como sujetos sociales.

Línea de acción recreativa:

Objetivo: Favorecer el disfrute de la recreación como medio de desarrollo físico y mental para la inclusión y reconocimiento en la comunidad de las personas con discapacidad motora.

TERCERA ETAPA: IMPLEMENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA.

Objetivo: Aplicar la estrategia teniendo como premisa fundamental la concienciación en las distintas áreas de ubicación de las personas con discapacidad. Para poder implementar la estrategia que permita la inclusión, mediante la actividad recreativa comunitaria, una vez cumplido de manera satisfactoria con las dos etapas de la estrategia.

Cuando se haya logrado el diagnóstico de los espacios disponibles para realizar las actividades, la investigación de las características históricas, socioeconómicas y culturales, los recursos humanos y financieros disponibles en caso de disponer el consejo comunal para la realización de proyectos deportivos, es necesario, que las personas con discapacidad motora se les precise sus necesidades, posibilidades, gustos y preferencias en las actividades recreativas, para considerar sus propias limitaciones y las perspectivas personales.

En la implementación se hace necesario realizar cambios en las concepciones de los coordinadores, vocales y directivos, sobre el trabajo comunitario. Es importante la capacitación que debe recibir los responsables de las instituciones que deben gestionar y garantizar la puesta en práctica de la estrategia. La estrategia se establece teniendo en cuenta los cambios biopsicosociales que se producen en el proceso de avance de la discapacidad y las limitaciones físicas que ésta genera y a través de técnicas que nos permitan identificar los gustos y preferencias para definir las actividades físicas que se desarrollarán. En el desarrollo de la estrategia de inclusión comunitaria para las personas con discapacidad motora, se permitirán ir modificando y ajustando en dependencia a las nuevas necesidades y particularidades que se vayan diagnosticando y al finalizar, se obtendrá como resultado, una estrategia adaptada a las necesidades de las personas con discapacidad.

CUARTA ETAPA: EVALUACIÓN DEL PROCESO Y SUS RESULTADOS

Objetivo: Valoración, por parte de los implicados en la estrategia, del cumplimiento de los objetivos propuestos para el posterior perfeccionamiento y generalización de la estrategia en otros contextos.

El proceso de evaluación se realiza teniendo en cuenta los criterios evaluativos emitidos en el transcurso de cada una de las etapas como medio de retroalimentación. En este proceso participan los elementos internos a través

de pruebas diagnosticas, la reflexión e intercambio entre los implicados y se efectuara en los meses de mayo y junio de 2010.

Indicadores para la evaluación: Modificaciones que se producen en los indicadores de bienestar bio-psico-social de las personas con discapacidad motora y los involucrados en la estrategia. En la medida en que fueron cumplidos los objetivos del proyecto y satisfacción con sus resultados. Búsqueda de soluciones a los problemas y dificultades encontradas. Grado de satisfacción de las necesidades y expectativas de los involucrados. Niveles de autodeterminación y complacencia en las actividades realizadas. Satisfacción con el trabajo grupal y atención personal a las personas con discapacidad motora. Para el control y la evaluación, se considerara la observación, el cuestionario, la entrevista, la discusión grupal.

La evaluación se llevara a cabo a través de la escala de: Bien; Regular y Malo. Además debe cumplir con los siguientes requisitos: Validez: Al reflejar los efectos de la estrategia y no de otros factores externos que puedan incidir. Confiabilidad: Las mediciones que se hagan, realizadas por diferentes personas deben reflejar resultados similares. Pertinentes: Mantener relación con las condiciones del medio social.

**REPRESENTACIÓN GRAFICA DE LA ESTRATEGIA DE INCLUSIÓN
COMUNITARIA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD MOTORA**



Implementación



Evaluación del Proceso



INFLUENCIA DE LOS JUEGOS EN LA CALIDAD DE VIDA Y DESARROLLO MOTOR DE LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE VIDA.

Autor: M.Sc. Darioska Alvarez Trompeta.

M.Sc. José Miguel Quevedo Polomo

Correo electrónico: quevedo@fcf.gu.rimed.cu.

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad
Guantánamo. Cuba

RESUMEN

En el trabajo se aborda la estimulación del desarrollo motor de los niños de 4-5 años y cómo los juegos contribuyen a mejorar su calidad de vida, para enfrentar esta tarea de gran significación en el desarrollo integral de los niños/as. El objetivo está dirigido a proponer un conjunto de juegos que contribuyan a mejorar la calidad de vida y el desarrollo motor de los niños de 4 a 5 años.

Fueron utilizados como métodos de investigación los siguientes: inductivo-deductivo, histórico-lógico, la entrevista, la observación, la encuesta, sistémico estructural, funcional y estadístico matemático, los cuales permitieron la obtención de información necesaria sobre el objeto de estudio de la investigación y el procesamiento de los datos obtenidos durante su aplicación.

El estudio realizado demostró las insuficiencias y potencialidades que se presentan durante el proceso educativo en esta etapa. Además, el conjunto de juegos que se proponen en el trabajo está conformado teniendo en cuenta características de las edades y los objetivos del programa Educa a tu Hijo para el trabajo con las diferentes habilidades motrices básicas. La propuesta constituye una vía para la preparación de estos factores en la educación integral de los niños/as de 4-5 años de edad, lo que fue corroborado por los especialistas consultados.

INTRODUCCIÓN

La familia cubana tiene como célula primaria de la sociedad la responsabilidad de formar integralmente a sus miembros más jóvenes, para ello está obligada ante ella a concluir el proceso de formación moral, físico y espiritual de los niños.

La familia educa en todo momento de manera consciente o inconsciente, con sus particularidades y modos de vida propios, de esta forma cumple su función educativa en la sociedad

El papel decisivo de la familia está centrado en los padres, quienes son los primeros educadores. De su correcta preparación depende que sean capaces de educar a sus hijos. En nuestra sociedad la formación de los niños tiene un papel importante ya que es el relevo de generaciones de hombres de bien que han aportado mucho a la realización de los sueños de la Revolución, pero en especial, los que tienen niños en edades tempranas y preescolares, por ser precisamente en esta donde con mayor fuerza se hace sentir la influencia, la acción modeladora de la conducta y en sus relaciones con la vida.

El juego constituye la principal vía para el aprendizaje y desarrollo de los niños ya que este aprende jugando y jugando se hace apto para la vida, Es responsable en un momento u otro de inculcar a los niños la toma de decisiones importantes que pueden tener un impacto en el futuro de los mismos. Es de vital importancia estar profundamente convencidos de la importancia que este aporta al desarrollo motor de los niños de las edades 4-5 años, si lo que se quiere para el futuro es que sean adultos motivados, activos, equilibrados y sean estimulados.

La sociedad socialista aspira al desarrollo multilateral y armónico de la joven generación. Considera que todos los niños pueden y deben desarrollarse por lo que la educación preescolar persigue como objetivo lograr el máximo desarrollo integral posible en cada uno, teniendo en cuenta las particularidades de la etapa para poder dirigir acertadamente el sistema de influencias educativas que permita el desarrollo de las distintas esferas de la personalidad y la preparación para la vida escolar.

En los años 1991-1992 se inicia la implementación a nivel nacional del programa Educa a tu hijo, avalado por los resultados obtenidos durante su aplicación, que daba solución al problema de la cantidad de niños que no podían beneficiarse con la atención educativa desde las primeras edades por que todos los niños de estas edades no tenían la posibilidad de incorporarse a los círculos infantiles. Por lo que

este trabajo persigue como objetivo la elaboración de un conjunto de juegos para el programa Educa a tu hijo.

Desarrollo

Para el desarrollo de la propuesta de juegos se utilizaron medios como cartulina, tiza, crayolas, recortes de tela, latas recicladas. Materiales que contribuyen al deterioro del medio ambiente si no se reciclan y que sustituyen importaciones y aportan beneficios de carácter social.

Este trabajo tiene impacto social ya que contribuye a la incorporación de la familia en las actividades de los niños mejorando las relaciones entre padres e hijos y el vínculo familia escuela. También incide en lo ambiental ya que los materiales a utilizar son de desechos y se reciclan para esta importante tarea que es mejorar la calidad de vida y el desarrollo motor de los niños, evitando que lleguen al medio exterior y dañen el medio ambiente. Se sustituyen importaciones con la elaboración de las señales con recortes de telas, placas de rayos x, etc.

La **novedad de la investigación** radica en la elaboración de un conjunto de juegos que contribuyan a mejorar la calidad de vida y el desarrollo motor de los infantes de 4 - 5 años debido a que no existe otra experiencia en nuestro territorio.

El **aporte práctico**: está dado en un conjunto de juegos que contribuyan a mejorar la calidad de vida y el desarrollo motor de los de críos de 4 - 5 años del programa Educa a tu Hijo

Propuesta de juegos para el desarrollo motor de los niños de 4 a 5 años de edad.

JUEGO: Lanza e identifica la figura geométrica.

Materiales: Soga, cartulina, plumones y tizas.

Objetivo: Ejecutar el lanzamiento.

Aprender a identificar las figuras geométricas.

Organización: El profesor forma dos equipos en hileras y a una distancia de 5m frente de las hileras situará una soga donde estarán colocadas, con tamaños visibles las figuras geométricas, a un lado de cada equipo se situara una cajita con pelotas pequeñas.

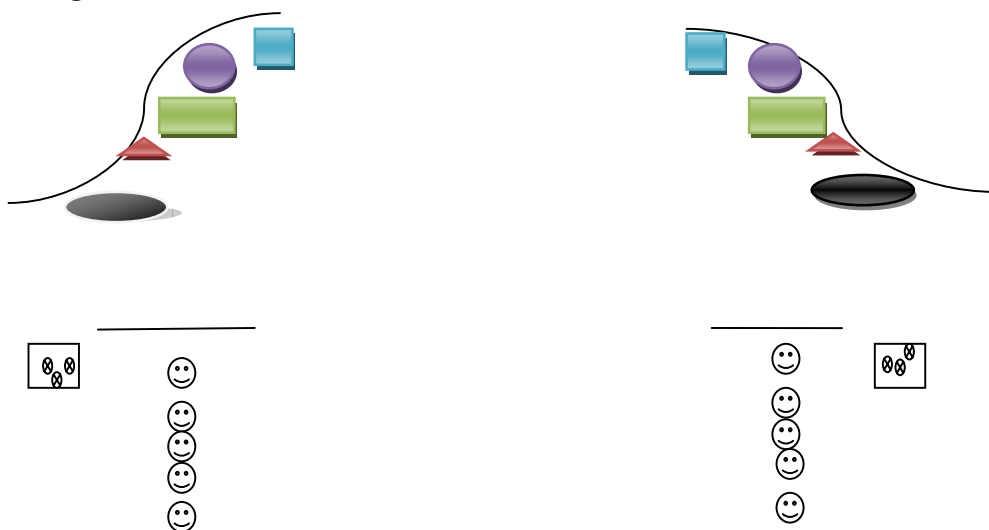
Desarrollo: El juego se iniciará cuando el profesor enuncie en voz alta el nombre de una figura geométrica, y el niño lanzará la pelota tratando de hacer contacto con la figura.

Ejemplo: (círculo, cuadrado, rectángulo, triángulo) el niño lanzará la pelota tratando de hacer contacto con la figura.

Reglas: Gana el equipo que primero haya culminado sus lanzamientos, de manera correcta, hacia todas las figuras geométricas.

Variante: El profesor podrá determinar, un recogedor de pelotas, y colocar las figuras en determinadas posiciones según el área.

Diagrama



Indicaciones Metodológicas: Durante el desarrollo del juego los padres estarán situados cerca de la zona designada para el lanzamiento y recogerán las pelotas hasta ponerlas de vuelta en la caja. El profesor dará la voz de mando para que se realice el lanzamiento y los padres contribuirán al control de la puntuación.

Juego: Vamos a pescar.

Objetivo: Ejercitar la precisión haciendo uso de una vara de pescar para aprender a identificar las figuras geométricas.

Materiales: Soga, cartulina, plumones, imán, varas de madera.

Organización: El profesor forma dos equipos : al primer jugador se le dará una vara de pescar, se ubicarán a 1 m de la zona marcada como lago, dentro del mismo se situarán dispersas las figuras geométricas de colores, con un imán en el

dorso y un número del 1 al 10 con un tamaño visible. A un lado se ubicará el profesor controlando el tiempo de la pesca.

Desarrollo: El juego se iniciará cuando el profesor de la voz de mando al primer jugador y comenzará a contar el tiempo de la pesca de figuras geométricas. El niño tratará de pescar las figuras con la vara que en su extremo tendrá un metal que atraerá la figura con los números que le dará la puntuación que alcanza en 1 minuto.

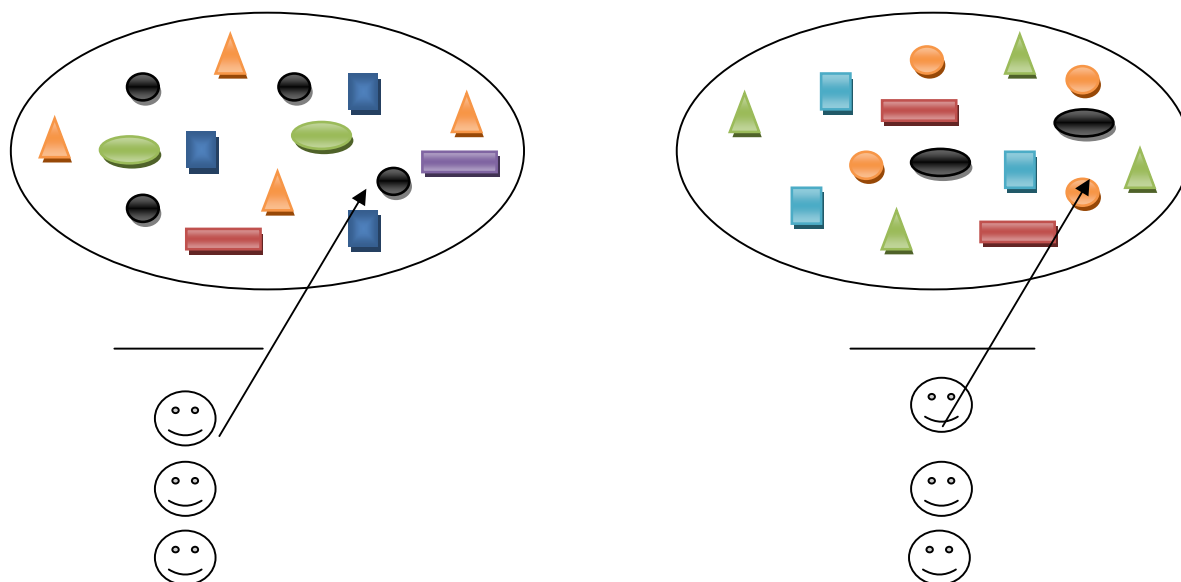
Ejemplo: (círculo 2 puntos, cuadrado 4, rectángulo 3, triángulo 5 y óvalo 1) el niño lanzará la vara de pescar tratando de hacer contacto con las figuras y al finalizar el minuto se contará cuántos puntos tiene.

Reglas: Gana el equipo que más puntos acumule en el tiempo de pesca.

Variante: El profesor podrá determinar: un contador de los puntos de cada equipo y colocar las figuras en determinadas posiciones de pesca.

Indicaciones Metodológicas: Durante el desarrollo del juego los padres estarán situados cerca de la zona designada para la pesca, ayudarán a despegar las figuras geométricas y a contar los puntos individuales y por equipo.

Diagrama



Juego: Construcción de objetos.

Objetivo: Construir objetos a partir de figuras geométricas para mejorar la creatividad identificando las figuras que componen el objeto.

Materiales: cartulina, plumones, imán.

Organización: El profesor forma tríos y dará a cada uno de estos grupos cuantas figuras geométricas estime de forma equitativa. En tres minutos cada uno de estos pequeños colectivos deberá construir objetos con las figuras geométricas.

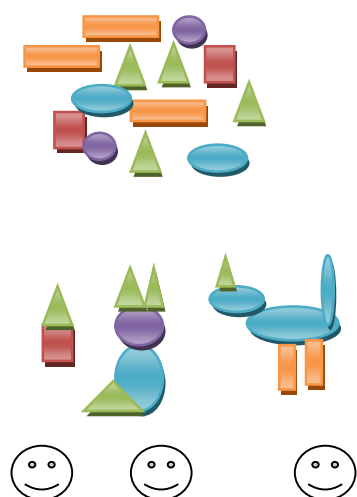
Desarrollo: El juego se iniciará cuando el profesor de la voz de mando y comenzará a contar el tiempo en la construcción de los objetos

Ejemplo: (casa, gato, conejo) los tres niños juntos formarán los objetos y al finalizar los 3 minutos se contarán cuántos objetos construyeron y cuantas figuras quedaron sin ser utilizadas.

Reglas: Gana el trío que más objetos construya y utilice más figuras.

Variante: El profesor podrá determinar aumentar la cantidad de figuras, disminuir a dúos y aumentar el tiempo de ejecución del juego.

Indicaciones Metodológicas: Durante el desarrollo del juego los padres estarán situados cerca de los tríos y asesorarán la construcción de los objetos, así como contribuirán al conteo de los objetos formados y las figuras restantes.

Diagrama

Juego: Globos saltarines.

Objetivo: Contribuir al desarrollo del sistema respiratorio soplando los globos con la boca hasta introducirlos en los aros, desplazándose en cuadrupedia.

Materiales: 3 Globos de colores, 3 aros (Ula ula)

Organización: El profesor forma dúos que los nombrará según el color del globo que los representará. Realizará una marca de salida en cada dúo se ubicará un niño a cada lado de la línea de salida. A 5 metros colocará un aro o ula ula. Los dúos deberán desplazarse en cuadrupedia soplando con la boca el globo uno a favor y el otro en contra del globo hasta llegar al aro y encestarlo

Desarrollo: El juego se iniciará cuando el profesor de la voz de mando y comenzarán a soplar el globo los niños competidores que se enfrentan hasta llegar uno de los dos a encestar el globo en el aro y marcar un punto.

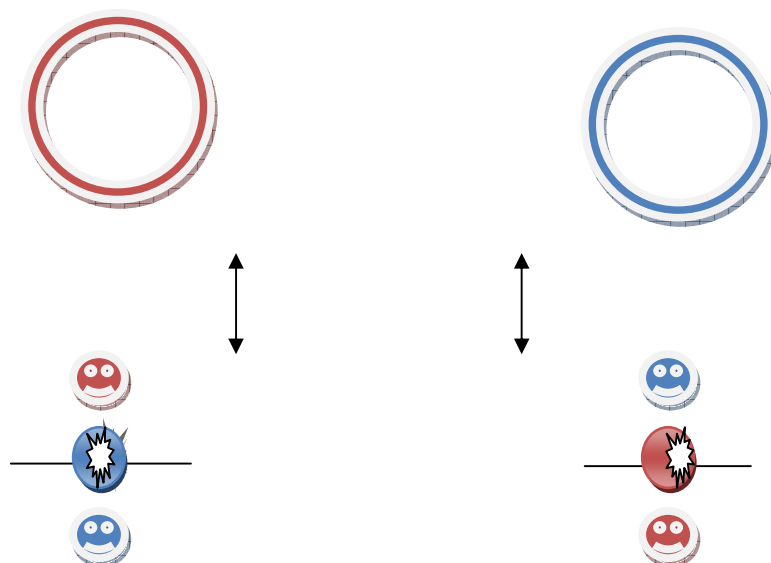
Ejemplo: Rojo1- Rojo2, Azul1- Azul2, Verde1-Verde2

Reglas: Gana el niño que logre encestar el globo primero, desplazándose en cuadrupedia y sin tocar con las manos el globo ni a su contrincante

Variante: El profesor podrá determinar entrelazar los colores y variar la forma de desplazamiento.

Indicaciones Metodológicas: Durante el desarrollo del juego los padres estarán situados cerca de los dúos, así como contribuir a conteo de la puntuación.

Diagrama



Juego: Corre a buscar el objeto.

Objetivo: Ejercitar la carrera y la rapidez de traslación identificando objetos para contribuir a expresar sentimiento de amor y cuidado por la naturaleza.

Materiales: frutas, objetos con formas geométricas, tarjetas con vocales, números, cartulina, goma de pegar, colores.

Organización: El profesor formará dos equipos, dará la orden del objeto a buscar. Saliendo de la marca establecida a 5 metros, el niño correrá a toda velocidad hasta agarrar el objeto nombrado, regresarán y le dará el objeto al último compañero, se utilizarán iguales cantidades de objetos que de niños y luego, a la voz de mando del profesor, desde el lugar de cada niño en el equipo devolverá el objeto nombrado al círculo.

Desarrollo: El juego se iniciará cuando el profesor de la voz de mando, el niño correrá hasta el círculo agarrará el objeto nombrado y retornará a incorporarse al final del equipo y marcar un punto.

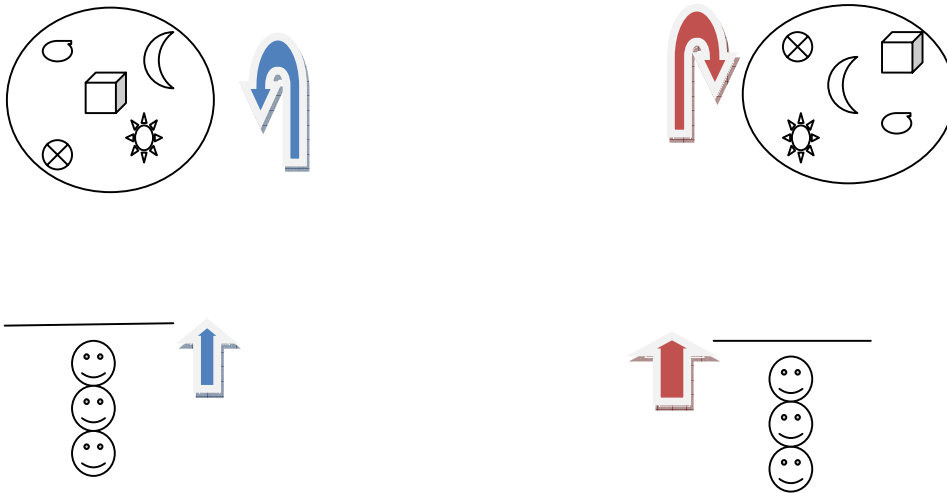
Ejemplo: Mango, rojo, círculo, plátano, etc.,

Reglas: Gana el niño que logre identificar el objeto más rápido y regresar al final del equipo y reaccionar más rápido a la devolución del objeto.

Variante: El profesor podrá determinar los tipos de desplazamientos, nombrar dos objetos, incluir a los padres como receptores de los objetos, que los padres realicen preguntas a los niños sobre el objeto determinado.

Indicaciones metodológicas: Durante el desarrollo del juego los padres estarán situados cerca del equipo, le realizarán preguntas a los niños sobre los nombres de las frutas, la importancia para la dieta, preguntando sus gustos de colores, frutas etc.

Diagrama



Análisis de los resultados:

En la observación realizada se pudo constatar que los niños aprendieron a identificar los colores, mejoraron la habilidad de lanzar, correr, además de mejorar la agilidad mental.

Como otro resultado significativo se pudo constatar a través de entrevistas a los familiares, que los niños que padecen la patología de asma han disminuido la frecuencia de los ataques, aprendiendo a controlar las crisis a través de la respiración y mejorando así su calidad de vida contribuyendo al desarrollo físico y motor de los niños de 4 a 5 años de edad.

Esta propuesta de juegos ya se está implementando en dos círculos infantiles del municipio Guantánamo con resultados satisfactorios.

Conclusiones.

1. Partiendo de las insuficiencias detectadas podemos concluir diciendo que los juegos propuestos responden a las necesidades de los niños de estas edades.
2. Que contribuyen al enriquecimiento y mejor actualización del programa Educa a tu hijo.
3. Que la propuesta de juego contribuye a la participación de la familia dentro del desarrollo de los niños en el programa Educa a tu hijo.

Recomendaciones.

1. Hacer extensiva la propuesta de juegos a todos los círculos infantiles.
2. Incluir la propuesta de juegos en el Programa Educa e tu hijo.

INTERCAMBIO CULTURAL BRASIL - URUGUAY EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR A TRAVÉS DE LOS PROGRAMAS PROUCA y CEIBAL

Temática: Educación Física (pre-escolar, escolar adultos y adaptada)

Verónica Gabriela Silva Piovani

Profesora de Educación Física del CEIP -Uruguay, Estudiante del Programa de Pos-graduación en Educación Física (Maestría) de la Universidad Federal de Santa Catarina-Brasil, Investigadora del LaboMídia/Universidad Federal de Santa Catarina, Bolsista Capes-Udelar

Cecilia Bruzzone

Profesora de Educación Física del CEIP -Uruguay, Estudiante del Programa de Pos-graduación (Maestría) en Educación de la Universidad ORT – Uruguay

Darío Santos Rodríguez

Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación
Profesor de Educación Física del CEIP - Uruguay

Giovani Di Lorenzi Pires

Profesor Doctor del Centro de Desportos de la Universidad Federal de Santa Catarina – Brasil, Coordinador del LaboMídia/Universidad Federal de Santa Catarina

Resumen:El presente trabajo propone realizar una breve presentación del proyecto de disertación de maestría en desarrollo, en el ámbito de la Educación Física (EF) escolar, en una escuela pública de Brasil y dos de Uruguay, teniendo como marco los proyectos un computador por alumno. La misma pretende analizar las posibilidades didáctico-pedagógicas de la EF escolar, buscando el desarrollo del intercambio cultural por medio de los Juegos de la cultura popular/tradicional, entre ambos países. La metodología utilizada tiene características de la investigación-acción y se propuso crear una situación didáctica, con apoyo del *laptop*, de un contenido específico, en común, de la EF escolar. Como consideraciones preliminares se puede inferir que el contenido elegido posee ciertas particularidades en cuanto a reconocimiento por parte de los alumnos/as en ambos países y es motivador a la hora de realizar las actividades. La formación docente, así como la planificación y organización del tiempo pedagógico deben ser re-pensados para llevar adelante políticas públicas, a nivel educativo, de estas características. Los contextos sociales y culturales “reales” tenidos en cuenta a la hora de evaluar las acciones y conocimientos que los niños/as poseen sobre los computadores, para así poder construir efectivamente nuevos aprendizajes.

Palabras-clave: Educación Física escolar, Un computador por alumno, *Mídia-educação*, Juegos de la cultura popular.

Introducción

El presente relato de experiencia se encuentra relacionado a las propuestas educativas que actualmente se están desarrollando en las escuelas de enseñanza primaria de Uruguay y parte de Brasil, vinculadas a la inclusión de un computador por alumno en las instituciones educativas. Más específicamente, a los proyectos denominados Plan de Conectividad Básica de Aprendizaje en Línea (Plan Ceibal - Uruguay) y Programa Un Computador por Alumno, en su fase piloto, en el Estado de Santa Catarina, Brasil (ProUCA - SC).

Paralelamente, este relato de experiencia es parte de las acciones desarrolladas en el ámbito del Programa de Pos-graduación en Educación Física de la Universidad Federal de Santa Catarina- Brasil, enmarcadas en el proyecto de disertación de maestría, que en el presente se encuentra en la fase de análisis preliminar. Así mismo, dicho proyecto cuenta con la colaboración de tres escuelas públicas y sus profesores de Educación Física (EF); dos pertenecientes al departamento de Montevideo – Uruguay y un correspondiente al Municipio de Brusque – SC (Brasil).

En estos contextos específicos surge la inquietud de estudiar y cuestionar la formación necesaria y ofrecida a los profesores para el uso de los *laptops* en la educación. Encontrándose a nuestro entender ciertas limitaciones al respecto, debido a la falta de experiencias en esta área, así como a la dificultad de salir de los modelos tradicionales enseñanza, de organización y planificación escolar y curricular. Lo cual se contrapone a los cambios que podrían ser generados con la incorporación de los computadores en las metodologías de enseñanza propuestas por profesores/as, tornando así, realmente significativa su presencia en las escuelas y en la enseñanza de los diversos contenidos escolares.

Esto se manifiesta de forma clara en el contexto de la EF escolar, tanto en Uruguay como en Brasil, siendo que en este último, las investigaciones relacionadas a las Tecnologías de la Información y de la comunicación (TICs) en EF todavía son pocas y carecen de mayor profundidad (AZEVEDO e PIRES, 2008). En Uruguay, la principal evidencia de esto se encuentra en la falta de formación específica para el uso pedagógico-metodológico en la EF en el ámbito de la propuesta de formación del Plan Ceibal.

Por lo tanto, considerando que la EF posee un conocimiento propio, de carácter práctico, el cual debe ser relacionado a un saber relativo a ese hacer, que debe ser enseñado en las escuelas, para no dejar fuera una dimensión de la cultura (GONZALES e FENSTERSEIFER, 2010); es que se entiende importante que la misma acompañe los procesos de cambios tecnológicos vinculados a la educación. Y por ende, se piense en la necesidad de estudiar las posibilidades pedagógico-metodológicas del *laptop* en la escuela y las relaciones que pueden ser establecidas entre las TICs y los contenidos de la disciplina.

El problema de estudio a ser abordado reside en el contexto histórico descrito, que evidencia la falta de trabajos relacionados a la enseñanza de la EF y los programas vinculados al uso de un computador por alumno. Frente a esta problemática, la propuesta de trabajo en las tres escuelas, fue la de crear una situación didáctica, de un contenido específico de la EF escolar, común a los dos países, como son los juegos de la cultura tradicional o popular, utilizando

como soporte metodológico el *laptop*. De este modo, además de trabajar con los *laptops* en las escuelas, se pretendió promover una socialización y/o intercambio cultural entre ambos países, de modo de contribuir en la formación de los niños/as.

Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente, sobre los cambios pedagógicos-metodológicos que pueden proponerse a través de la introducción de la tecnología; y más específicamente del computador por alumno en las escuelas y sus posibles y necesarias relaciones con la EF y sus contenidos específicos de enseñanza, el *objetivo general* del estudio es analizar las posibilidades didáctico-pedagógicas, dentro de la concepción pedagógica de Célestin Freinet y de la *mídia-educação*, de la EF escolar, en los marcos del Plan Ceibal e ProUCA – SC; buscando el desarrollo del intercambio cultural por medio de los Juegos de la cultura popular/tradicional, entre Brasil y Uruguay.

Fundamentos Teóricos

Dentro de los aportes teóricos seleccionados, en los cuales basar la presente propuesta, encontramos referencias sobre el juego y la cultura, destacándose el juego tradicional infantil, el cual forma parte de la cultura popular. Consecuentemente, éste guarda la producción espiritual de un pueblo en un cierto período histórico, pero paralelamente esa cultura no oficial, desarrollada por la oralidad, no queda paralizada en el tiempo (KISHIMOTO, 2003).

En el reconocimiento de los mismos, está la posibilidad de la acción educativa comprometida con el sujeto en formación, la valoración de la pluralidad cultural humana, resaltando sus aspectos gestuales, musicales, rítmicos, histórico-sociales y expresivo-creativos.

En un enfoque de EF multicultural, los juegos populares representan un enorme potencial educativo, ya que a través de los mismos los/las niños/as captan el saber popular y la cultura, los cuales les permiten descubrir los códigos básicos de la sociedad en que viven (Faria Junior, 1996).

Otros de los referenciales a abordar, son los Estudios Culturales Ingleses (HALL, 2009), debido a su relación con la conceptualización de cultura e identidad.

Dentro de esta perspectiva, la cultura es entendida como los sentidos y valores que surgen entre clases y grupos sociales diferentes, en la base de sus relaciones y condiciones históricas, por las cuales lidian con sus condiciones de existencia y responden a éstas; y también sobre las tradiciones y prácticas vividas, a través de las cuales esos entendimientos son expresados e incorporados (HALL, 2009).

En este contexto de producción y perpetuación de la cultura, entra en juego el concepto de Globalización, que es el proceso que está produciendo un movimiento en las identidades y su cuestionamiento. Se considera que estos procesos actúan en una escala global, atravesando las fronteras nacionales, integrando y conectando comunidades y organizaciones en nuevas combinaciones espacio-temporales, tornando el mundo realidad y experiencia interconectada (McGREW, 1992).

Finalmente, encontramos los estudios de *Mídia-educação*¹ y los aportes de la Pedagogía Freinet, especialmente por sus técnicas orientadas hacia la comunicación, como motivación para el aprendizaje. El mismo pretendía cultivar el deseo innato de los/las niños/as de comunicarse con otras, de hacer conocer a su alrededor sus pensamientos, sentimientos y esperanzas. Ya que de este modo, familiarizarse con lo esencial de la cultura sería una función tan natural como aprender a andar. En este caso, los/as niños/as escriben para un interlocutor real y se presentan como interlocutores virtuales, los lectores del panel de textos de clase, los lectores del mural de la escuela, los correspondientes, los lectores del diario de clase, el profesor, los amigos, la familia (DOS SANTOS, 1996).

Teniendo en cuenta la Pedagogía Freinet para la consolidación de estrategias de comunicación y expresión en la construcción del conocimiento de niños y niñas, se puede manifestar que sus aportes se relacionan a los estudios de *mídia-educação*; los cuales, en la actualidad, se hacen necesarios con la expansión de las TICs en la educación.

Existen diversas reacciones para el uso de las tecnologías digitales, entre ellas encontramos aquellos que argumentan de forma pesimista sobre el impacto de los computadores en la infancia y los que consideran que los computadores proporcionan nuevas formas de aprender que trascienden los límites de los viejos métodos (BUCKINGHAM, 2007). El mismo autor, describe que ninguna de esas perspectivas ofrece una base realista para la elaboración de políticas culturales, sociales y educativas que puedan realmente proporcionar a todos los niños y niñas la posibilidad de interactuar con las realidades culturales cambiantes donde nacieron. Y además, no consideran que las tecnologías no producen cambio social independientemente de los contextos en las cuales son utilizadas.

En este punto, se destaca que la llave de este proceso está en la educación, en las instituciones educativas entendidas en sentido amplio, ya que tienen un papel fundamental

¹ Trato con los medios que la escuela debe tomar y abarcar desde tres contextos, de modo indistinto y correlacionado: tecnológico/metodológico; crítico y productivo; que esté inserto en una pedagogía de concepción expresiva, que objetive acciones de los sujetos con los medios, promoviendo un conocimiento creativo de sus

para tornar, más igualitario, el acceso a las TICs y al capital cultural necesario para usarlas de forma productiva (BUCKINGHAM, 2007).

En este sentido Orofino (2005) propone una pedagogía de los medios y de construcción de identidad que rescate la memoria social. Esto supone el desafío de oír a los más viejos y con ellos, rescatar las narrativas del pasado, problematizar el presente de la vida cotidiana en el barrio, y por extensión, de la escuela. Y como la memoria individual tiene límites, precisamos del otro, para juntos producir sentido sobre nuestra trayectoria como sujetos sociales y así comprender que *“o mundo global é também local em que se traduz nossa experiência a partir de nossa escola, nossa esquina, nosso quintal”*.² (OROFINO, 2005:145).

Fundamentación y procedimientos metodológicos de Investigación

El método de investigación utilizado tiene características de la metodología de investigación-acción (THIOLLENT, 1988). La investigación- acción en el ámbito educativo:

“...promove a participação dos usuários do sistema escolar na busca de soluções aos seus problemas. Este processo supõe que os pesquisadores adotem uma linguagem apropriada. Os objetivos teóricos da pesquisa são constantemente reafirmados e afinados no contato com as situações abertas ao diálogo com os interessados, na sua linguagem popular.”³ (THIOLLENT, 1988: 75).

La propuesta desarrollada tiene como foco una situación problemática definida, que es analizar las posibilidades de uso pedagógico del computador por alumno en las clases de EF de dos escuelas de Uruguay y una de Brasil y la planificación de acciones en conjunto por parte de la investigadora con los profesores de EF de ambos países, las cuales fueron realizadas en la disciplina EF.

Caracterização preliminar do campo de estudo:

La muestra es intencional y está conformada por tres escuelas de enseñanza primaria: una de Brasil y dos de Uruguay. Las mismas fueron seleccionadas en función de las siguientes características compartidas: ser instituciones de carácter público, grupos de faja etárea similar, estar dentro de programas un computador por alumno y tener la disciplina EF; las cuales determinaron su relevancia para el estudio de la problemática en investigación.

lenguajes, o sea, que no solamente sean críticos de ésta, sino que puedan expresarse con/en la cultura mediática de forma responsable y autónoma (Fantin, 2006).

² En español (de la investigadora): “el mundo global es también local en que se traduce nuestra experiencia a partir de nuestra escuela, nuestra esquina, nuestro quintal”.

³ En español (de la investigadora): “... promueve la participación de los usuarios del sistema escolar en la búsqueda de soluciones a sus problemas. Este proceso supone que los investigadores adopten un lenguaje

Los actores de la intervención fueron los siguientes: tres grupos de 6º Año, del turno matutino, de una Escuela Pública, de tipo Urbana Común. Ubicada en el Barrio Piedras Blancas, Montevideo; grupo de 5º año y parte del grupo de 6º año de una Escuela Pública, de Tiempo Completo. Ubicada en el Barrio Lavalleja, Montevideo; dos grupos de 5º año de una Escuela Municipal de Enseñanza Básica de la ciudad de Brusque - Santa Catarina (Brasil); los tres profesores de EF, correspondientes a cada escuela; investigadora.

Recolección de datos

Entre los instrumentos de recolección de datos se encuentran: cuestionario individual a los alumnos/as, para obtener datos socio-demográficos de los mismos; relato sobre el contexto socio-cultural y económico de las escuelas; planificación de una Unidad Didáctica en torno del contenido juegos de la cultura popular/tradicional; diario de campo de investigadora; entrevista con los profesores de EF y grupos de alumnos/as al final de la experiencia de intervención.

Plan de Acción

El plan de acción que fue desarrollado en ambos países, estuvo sujeto a cambios y alteraciones, debido a razones contextuales que no pueden ser previstas (por ejemplo, licencia por motivos de salud de maestros).

El período de de la intervención estuvo comprendido entre los meses de Junio de 2011 y Octubre de 2011 inclusive. Las acciones fueron organizadas de acuerdo al siguiente cronograma:

Primera Fase – Junio/Julio-2011:

- Presentación de la propuesta de acciones a los profesores y escuelas (momento para reelaborar acciones, caso fueran sugeridos cambios por parte de los profesores).
- Entrega de los cuestionarios a los alumnos (sea vía Google docs o papel).
- Planificación de actividades (juegos de la cultura popular/tradicional), puesta en práctica, registro fotográfico, videos y relato de alumnos de los juegos para colocar en blog.
- Investigación con padres sobre juegos que jugaban. Práctica de los mismos. Registros para Blog.

Segunda Fase – Agosto/Octubre 2011:

- Planificación y realización de juegos. Elaboración de registros para Blog.

apropiado. Los objetivos teóricos de la investigación son constantemente reafirmado y afinados en el contacto con las situaciones abiertas la dialogo con los interesados, en su lenguaje popular.”

- Construcción del Blog por responsables de cada grupo.
- Visita de Blog del grupo del otro país.
- Práctica de juegos del otro país, registro y construcción del mismo en Blog del grupo.
- Comentario sobre los juegos en Blog del grupo del otro país.
- Entrevista con profesores de EF y alumnos/as de todos los grupos para evaluar sus impresiones sobre la propuesta realizada.

En el transcurso de las fases existió la mediación de la investigadora, por medio de la intervención, tanto en las clases como en el espacio virtual, colaborando en la comprensión de expresiones como en la construcción de los Blogs.

Procedimientos de Análisis

Los métodos de análisis que fueron y están siendo utilizados son los siguientes:

- Análisis estadístico descriptivo de los datos socio-demográficos de los cuestionarios, analizando el porcentaje, realizado por medio del programa estadístico SPSS versión 15.0.
- Análisis de contenido (BARDIN, 2009) de las preguntas abiertas del cuestionario, del diario de campo de la investigadora y de las entrevistas finales con los profesores y alumnos, realizado a través del programa de análisis de datos NVivo 9.

El análisis estadístico descriptivo de los cuestionarios tuvo como finalidad caracterizar la muestra del estudio de acuerdo con sus particularidades socio-demográficas y uso de las tecnologías, para verificar si existe relación entre las mismas y los resultados de la intervención.

El análisis de contenido como conjunto de técnicas para el análisis de las comunicaciones, procurando por medio de los procedimientos sistemáticos y objetivos de descripción del contenido de los mensajes, obtener indicadores cuantitativos o no, que posibiliten inferir conocimientos relativos a las condiciones de producción/recepción de los mensajes (Bardin, 2009); ofrecerá la posibilidad de analizar las características de los alumnos en cuanto al uso del computador, manifestado en los cuestionarios, así como el análisis de las posibilidades/dificultades metodológicas encontradas en la intervención tanto por los profesores como por los alumnos/as y la investigadora.

Consideraciones preliminares

A pesar de estar en la fase de análisis preliminar de resultados, podemos realizar algunas inferencias a partir de datos preliminares recolectados hasta el momento de la elaboración del presente relato.

Sobre la intervención específicamente, podemos manifestar que la misma se vio retrasada en su cronograma, debido a las dificultades tenidas para iniciar la propuesta por parte uno de los profesores de EF, lo cual llevó a la necesidad de participación permanente de la investigadora para llevar adelante la intervención en dicha escuela. Así también, existieron dificultades desde el punto de vista contextual que llevaron al retraso de la intervención (cambio del grupo de intervención debido a licencia de la maestra del grupo y dificultades con la autorización del trabajo por parte de autoridades).

De forma preliminar podemos determinar a través de los datos analizados de los cuestionarios y entrevistas, que la mayoría de los alumnos/as utiliza los *laptops* para jugar fuera del tiempo de aula y pocos tienen dominio de herramientas como e-mail, MSN, Facebook o Blogs. Presentándose sólo en una de las escuelas de Montevideo, de contexto cultural más favorable, un mayor uso de redes sociales como Facebook, MSN, entre otros.

En el caso de las escuelas de Uruguay se presentó la dificultad técnica de los computadores no ser funcionales a la hora de realizar los blogs, por lo cual se debió recurrir al uso de computadores personales de los profesores para construir los mismos. Así mismo, en una de las escuelas el índice de computadores rotos o en reparación es de un 24, 4% del total de alumnos que respondieron el cuestionario (41 alumnos/as).

La mayoría de los alumnos/as manifestó tener computador en su casa (106 alumnos/as de un total de 152 alumnos/as que respondieron la pregunta) y utilizar el mismo (104 alumnos/as de un total de 138 alumnos/as que respondieron la pregunta).

Sobre la propuesta realizada, puede decirse que además de tener dificultades técnicas para llevar adelante el intercambio entre los grupos, existió la falta de experiencia de los alumnos/as en el uso de herramientas como blogs y otras redes de tipo social. Lo que determina que aún existe una falta de uso metodológico en las escuelas del computador para un uso diferente del de buscar información (actividad que fue más mencionada por los alumnos al responder la pregunta sobre para qué utilizaban el computador en las tareas de aula).

Relacionado a lo que fue descripto anteriormente, podemos inferir que la propuesta de intervención realizada podría tener un mayor impacto desde el punto de vista de intercambio cultural, si fuera realizado de forma interdisciplinar, en conjunto con las profesoras de cada grupo. Ya que además, de ofrecer un abordaje diferente a la propuesta y poder trascender el

intercambio de los juegos tradicionales, sería más sencillo realizar acuerdos para modificar los tiempos y organización escolar. Porque una propuesta de este tipo, requiere de un tiempo diferenciado, que no siempre (o casi nunca) se encuadra en los tiempos rígidos y determinados de la escuela. Siendo ésta, una de las dificultades encontradas en el desarrollo de la investigación, donde se tuvieron que realizar acuerdos con las diferentes disciplinas y profesoras, para poder llevar adelante las propuestas. Ese diferencial fue evidenciado en una de las escuelas, en las cuales fue posible trabajar (después de varios acuerdos) con tres grupos en un horario mayor al horario tipo de clase de Educación Física, al mismo tiempo que en sala de aula, se realizaba con las maestras de grupo, una propuesta vinculada a lo que estaba siendo realizado en Educación Física. Esto evidencia la necesidad de pensar la planificación y organización del tiempo pedagógico en las escuelas desde otro punto de vista, para poder llevar adelante propuestas de enseñanza diferentes, que permitan quebrar la rigidez de la división de grupos y el trabajo aislado de los docentes en sus disciplinas.

Sobre el contenido juegos de la cultura popular/tradicional, podemos decir que existen algunas diferencias entre los grupos de Uruguay y Brasil que es conveniente resaltar, ya que en los grupos de Brasil fue menos presente la presencia de los juegos populares entre los niños/as, en comparación de los alumnos/as de Uruguay. Esto significó que fuera más dificultoso para los niños de Brasil traer los juegos y comprenderlos a la hora de jugar y escribir los textos sobre los mismos. Sin embargo, fue manifestado por los alumnos/as, el hecho de ser motivante a la hora de escribir, la necesidad de realizarlo para otros que iban a leer sus textos, lo cual se corresponde con los apuntes de la Pedagogía Freinet sobre el aprendizaje, basado en la comunicación y la correspondencia interescolar. Lo que en esta experiencia en particular, también se vio reflejada en la producción de videos y fotos para ser colocados en el Blog.

En relación al uso del *laptop*, se percibe que los alumnos de Uruguay tienen un mayor conocimiento del uso del mismo, de sus posibilidades, utilidades de la Internet, etc., lo que puede estar relacionado al mayor tiempo de trabajo con éstos en la escuela, ya que el Plan Ceibal llegó a Montevideo en 2009 y en Brasil el ProUCA-SC al final del año 2010.

Para finalizar este breve relato es conveniente hacer referencia a la importancia de contextualizar toda experiencia realizada en el plano educativo, ya que las propuestas dependen de los ambientes sociales, culturales y escolares en el cual nos encontramos, lo cual significa que no existe una propuesta única y cerrada, para lograr buenos resultados a nivel pedagógico. Sino que existe la planificación consciente, fundamentada en las teorías y la realidad en la cual se pretende intervenir, para así sumar nuevos aportes a la construcción de

la formación docente en la actualidad, la cual es piedra fundamental (no sólo en la Educación Física) a ser tenida en cuenta, en la implantación de las políticas de universalización del acceso a las TICs, a través de la educación.

Referencias Bibliográficas

AZEVEDO, V.; COSTA, A.; PIRES, G. Análise da produção em Educação Física/Esporto e Mídia veiculada nos congressos do CBCE e da INTERCOM. **Anais do 4º Congresso Sulbrasileiro de Ciências do Esporte**. Faxinal do Céu - Pinhão/PR: CBCE, setembro/2008.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1994.

BUCKINGHAM, D. **Crescer na era das mídias eletrônicas**. São Paulo: Edições Loyola, 2007.

DOS SANTOS, M. L. A vida na sala de aula Freinetiana. (Org.) ELIAS, M. **Pedagogia Freinet: Teoria e Prática**. São Paulo (SP): Papyrus, 1996.

FARIA JUNIOR, A. G. A reinserção dos jogos populares nos programas escolares. **Motrivivência**, n.9, Ano VIII, p.44-65, 1996.

FANTIN, M. **Mídia-educação: conceitos, experiências, diálogos Brasil - Itália**. Florianópolis: Cidade Futura, 2006.

GONZÁLEZ, F.; FENSTERSEIFER, P. Entre o “não mais” e o “ainda não”: Pensando saídas do não lugar da EF escolar II. **Cadernos de Formação RBCE**, v.2, p.10-21, 2010.

HALL, S. **Da diáspora: identidades e mediações culturais**. 1. ed. atual. Belo Horizonte: Ed. da UFMG, 2009.

KISHIMOTO, T. **Jogos infantis: o jogo, a criança e a educação**. 10. ed. Petropolis: Vozes, 2003.

MC GREW, A. A global society? (Orgs.) HALL, S; HELD, D.; MC GREW, T. **Modernity and its futures**. Cambridge: Polity Press/Open University Press, p.61-116, 1992.

OROFINO, M. I. Mídias e Medicação Escolar. Pedagogia dos meios, participação e visibilidade. **Guia da escola cidadã 12**. São Paulo: Cortez: Instituto Paulo Freire, 2005.

THIOLLENT, M. **Metodologia da pesquisa-ação**. 4 ed. São Paulo: Cortez, 1988.

JUEGOS SIMPLIFICADOS PARA LA MASIFICACIÓN DEL BÉISBOL EN LA PARROQUIA ANTÍMANO DEL DISTRITO CAPITAL EN VENEZUELA

Autores:

M.Sc. Diorge A Miranda Y
diorgemy@yahoo.es

Licda. Susana J Alvarado M
sortishana@gmail.com

RESUMEN

La presente investigación parte del problema ¿Cómo favorecer la masificación del béisbol desde el contexto comunitario en el sector La Cumbre de la Parroquia Antímano del Distrito Capital en Venezuela? En este sentido se elaboran un sistema de juegos simplificados que facilite la masificación del béisbol y la participación consciente y activa de los niños de 7 a 10 años y contribuya a una recreación sana. Durante el desarrollo de la investigación se aplicaron diferentes métodos, técnicas e instrumentos de investigación teóricos y empíricos que permitieron adentrarnos en la búsqueda de referentes así como el conocimiento pleno de la muestra. A partir del referente teórico de Meléndez acerca de los momentos para el desarrollo de los juegos, el autor en la elaboración de sus juegos simplificados los operacionaliza en 4 momentos lo que le da el carácter flexible y sistémico, adaptándolo a las características morfofuncionales de los niños. La propuesta demostró su factibilidad a partir de los resultados obtenidos, al lograr la incorporación masiva de los niños indistintamente de sus habilidades y capacidades morfofuncionales propias para este deporte. Las conclusiones y recomendaciones se corresponden con las tareas científicas y responden a la situación planteada, la bibliografía es actual y se cumple con la Instrucción No. 8 del MES de 2011. Está conformada por dos capítulos, el resumen, un índice, las conclusiones, recomendaciones y anexos.

Presentación Oral

Sobre los autores

Ponente:

M.Sc. Diorge Agustín Miranda Yero

Cedula o pasaporte: E011684 Carné de identidad: 81032016983

País de procedencia: Cuba Teléfono: 692702 Móvil: 53701433

Correo electrónico: **diorgemy@yahoo.es**

Nivel Educativo: Máster en Ciencias de la actividad física.

Donde Labora: Dirección Municipal de Deportes. Amancio. Las Tunas

Dirección particular: Avenida de Los Mártires. #34 Reparto Las Estancias.
Amancio Rodríguez, Las Tunas.

Línea, núcleo o centro de investigación: Proceso enseñanza – aprendizaje

Coautor:

Licda. Susana J Alvarado M

Cedula de Identidad: V-13.412.912

Pasaporte N°: 015039323

Correo electrónico: **sortishana@gmail.com**

País de procedencia: Venezuela

Nivel educativo: Licenciada en Educación, cursando especialización en
Orientación- Universidad Central de Venezuela- Caracas.

Donde Labora: U.E.N “La Victoria”- La Victoria, Estado Aragua

JUEGOS SIMPLIFICADOS PARA DESARROLLAR LOS PRINCIPALES ELEMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FÚTSAL EN LOS ADOLESCENTES DE 10 A 12 AÑOS.

AUTORES: MsC. Yordanis Tamayo Álvarez.

MsC. Yoisel Segura Olano.

Resumen:

La presente investigación tiene como objetivo desarrollar los principales elementos técnicos básicos del Fútbol en los adolescentes de 10 a 12 años a través de los juegos simplificados debido a los problemas presentados en las habilidades técnicas básicas de este deporte. Para diseñar los mismos se analizaron los referentes teóricos acerca del proceso de enseñanza-aprendizaje en el Fútbol en edades tempranas partiendo de los lineamientos y objetivos según los programas de preparación para el deportista, además se tuvo en cuenta los aportes de la fisiología como ciencia para el trabajo con las habilidades motrices porque a través de las mismas se pudo determinar el momento idóneo para perfeccionar y enriquecer todas las capacidades coordinativas que sirven de sostén para la adquisición de la técnica, que hace posible el desarrollo multilateral del adolescente, propiciando mejores resultados en la conducta motriz del practicante. Se utilizaron los métodos del nivel teórico como el histórico-lógico, análisis-síntesis, el inductivo-deductivo y el sistémico-estructural y los métodos empíricos la observación, la medición. Para la elaboración de los juegos se realizó inicialmente un diagnóstico que permitió determinar los problemas técnicos. Con la aplicación de los juegos simplificados se facilitará el trabajo con el golpeo, recepción y conducción del balón en situaciones reales de juego, mejorando así la efectividad en cada uno de estos. Se aplicó al grupo de edades 10 a 12 años y se obtuvieron resultados satisfactorios en el trabajo de las tres habilidades técnicas, pues se mejoró la conducción con el interior del pie con un buen desarrollo de la vista periférica posibilitando un perfeccionamiento en las golpees y recepciones teniendo en cuenta que fueron capaces de realizar la misma en desplazamientos, constituyendo un elemento novedoso para los entrenadores que atienden el Fútbol

por lo que se recomienda profundizar en las exigencias e intensidades centradas en los juegos elaborados.

Introducción:

En los últimos años, es interés de muchos autores, los diferentes modelos alternativos para la enseñanza de los juegos deportivos, en las edades infantiles. Desde la década de los ochenta se viene contrastando la repercusión de los dos enfoques metodológicos más utilizados en la enseñanza deportiva. Por un lado, el *enfoque tradicional o técnico*, y por otro, el *enfoque alternativo o centrado en la táctica*. El primero de ellos se centra en progresiones de ejercicios, tanto de asimilación como de aplicación y en el desarrollo de las técnicas deportivas fundamentales antes de abordar los aspectos tácticos y de practicar el juego en situación real (se enfatiza el aprendizaje de la habilidad antes que la comprensión del juego).

El segundo modelo, se asocia a la pedagogía del descubrimiento y está fundamentado en la propuesta de experiencias motrices lúdicas vinculadas al contexto real de juego desde el primer momento Thorpe y Bunker, (1983) Blázquez, (1995). A partir de la afirmación anterior, el adolescente tiene predisposición natural para destacarse en el juego, denota una primaria aspiración envolvente para dominar y tener la posesión de la pelota, lo que posibilita el dominio de actos técnicos, las experiencias acumuladas a través de los años en la práctica y enseñanza del Fútbol.

En este sentido observaciones realizadas a las sesiones de entrenamiento del Fútbol se detectó como los alumnos intentaban jugar pero tenían poco dominio de los elementos técnicos básicos de este deporte, que tiene particularidades muy exigentes, el terreno de juego es más reducido y hace más compleja la ejecución de la técnica, se cometían muchos errores desde el punto de vista técnico y táctico propiciando que se violaran constantemente las reglas, haciendo menos agradable

un juego que se caracteriza por ser creativo y muy dinámico, con alto grado de coordinación y complejidad en cada uno de sus movimientos.

La percepción de las particularidades de esta disciplina deportiva, manifestó problemas en los golpeos, los balones salían con efectos y arqueados en su gran mayoría, cuando el toque debe ser raso o por debajo de la rodilla, perdidas del equilibrio durante el chuteo, los balones no toman la dirección deseada debido a que dirigen la vista hacia la pelota y para donde quieren que vaya la misma con dificultad en el desarrollo de la vista periférica.

En el caso de la recepción se apreció una acentuada rigidez de los pies en el instante de contacto con la pelota aumentando la superficie de contacto, además no se observó el sistema de latigazo, es quien permite la amortiguación del balón, durante la conducción los toques suelen ser largos provocando que el mismo salga de los límites del terreno, con un control visual constante del balón y mucha velocidad en los movimientos para tratar de mantener la posesión del mismo, a pesar de los errores que cometen, les gusta más jugar que realizar ejercicios que le permitan mejorar las deficiencias presentadas por lo que proponemos como **problema científico** de la investigación.

Problema científico:

¿Cómo desarrollar los principales elementos técnicos básicos del Fútbol en adolescentes de 10 a 12 años?

Objeto de estudio:

El proceso de enseñanza aprendizaje del Fútbol.

Campo de acción:

El desarrollo de las principales habilidades técnicas básicas del Fútbol.

Objetivo General:

Desarrollar los principales elementos técnicos básicos del Fútbol en adolescentes de 10 a 12 años a través de los juegos simplificados.

Tareas científicas:

1. Determinación de los fundamentos del juego del Fútbol en adolescentes de 10 a 12 años.
2. Realización del diagnóstico de los principales elementos técnicos básicos del Fútbol en adolescentes de 10 a 12 años.
3. Elaboración de los juegos simplificados para desarrollar los principales elementos técnicos básicos del Fútbol en adolescentes de 10 a 12 años.
4. Aplicación de los juegos simplificados para desarrollar los principales elementos técnicos básicos del Fútbol en adolescentes de 10 a 12 años.
5. Evaluación de la factibilidad de los juegos simplificados para desarrollar los principales elementos técnicos básicos del Fútbol en adolescentes de 10 a 12 años.

Idea Defender:

La aplicación de juegos simplificados conduce al desarrollo de los principales elementos técnicos básicos del Fútbol en adolescentes de 10 a 12 años.

Métodos aplicados:

Durante el desarrollo de la presente investigación se procedió a la revisión de la bibliografía nacional e internacional existente, para la sistematización y ordenamiento del conocimiento anterior del tema. También se seleccionaron un grupo de métodos que permitieron darle solución a los objetivos planteados, los mismos se encuentran dentro de la siguiente clasificación, métodos empíricos y teóricos:

Métodos de nivel Teóricos:

Histórico – lógico:

Análisis – síntesis:

Inductivo – deductivo:

Sistémico- estructural- funcional:

Métodos Empíricos:

La Observación estructurada:

La medición:

Dentro del **experimento** se utilizó el pre-experimento,

Métodos estadísticos:**Cálculo Porcentual:**

Se utiliza en el procesamiento de los resultados aplicados en función de determinar el dominio de las habilidades, con el objetivo de encontrar regularidades y tabular en tanto por ciento los elementos a investigar.

Significación práctica:

Esta dada por la elaboración de los juegos simplificados para desarrollar los principales elementos técnicos básicos del Fútbol, el juego tiene un rol fundamental, posibilita el perfeccionamiento de los elementos básicos del Fútbol, además esta herramienta permite a los entrenadores mejorar los resultados en las acciones tácticas y evaluar la coordinación dinámica general en estos adolescentes.

Novedad Científica:

Se abordan aspectos significativos para el desarrollo de los principales elementos técnicos básicos: equilibrio; lateralidad; coordinación de movimientos; relajación y la respiración, lo que conduce a mejores resultados en la conducta motriz de estos adolescentes y mejores resultados del Fútbol en la asimilación de los elementos básicos.

Actualidad Científica:

Interviene en el desarrollo de los principales elementos técnicos básicos del Fútbol en los adolescentes de 10 a 12 años sustentada en los fundamentos que se le confieren, propiciando mejores resultados a través de los juegos simplificados. Por un lado y por otro los reportes de investigaciones en esta área del conocimiento denotan su actualidad.

Desarrollo:

Se abordan los antecedentes históricos del surgimiento y desarrollo de la enseñanza de las habilidades técnicas del Fútbol, tomando como punto de partida las características de los adolescentes de 10 -12 años sobre la base de las concepciones técnico – tácticas de los fundamentos de juego como un fenómeno social y recreativo que propicia un mejor empleo del tiempo libre.

El Fútbol surge como una necesidad, para ocupar el tiempo libre de los estudiantes universitarios con vistas a mejorar la calidad de vida de cada uno de sus practicantes convirtiéndose con en el transcurso de los años en un elemento generador de satisfacción, motivación a partir de las modificaciones reglamentarias, es hoy un fenómeno social y recreativo. En este sentido los juegos pre-deportivos permiten el desarrollo de los procesos cognoscitivos de la personalidad de este grupo de edad (percepción, memoria, atención, imaginación, pensamiento) experimentando diferentes cambios, además de mejorar la capacidad de operar con conceptos y contenidos más abstractos. A partir de los fundamentos técnico tácticos se establece la lógica interna del juego permitiendo las relaciones sociales entre cada uno de sus jugadores haciendo mas creativas y dinámicas las acciones de juego, logrando una mejor organización o utilización de los espacios libres en el terreno.

Los juegos simplificados para desarrollar los elementos técnicos del Fútbol.

En este capítulo se abordan los elementos generales sobre los juegos según el criterio de varios autores. A través de una guía de observación se detectaron los principales problemas que presentan los adolescentes de 10 a 12 años en las habilidades técnicas del Fútbol en el eslabón de base en la comunidad La Espirituana a partir de un grupo indicadores establecidos para la evaluación de los componentes técnicos.

Se elabora y se aplican los juegos simplificados para el desarrollo de los principales elementos técnicos básicos del Fútbol en adolescentes de 10 a 12 años que conduzca a mejores resultados en la ejecución de las habilidades técnicas dentro del juego.

La pretensión de los juegos simplificados es contribuir al desarrollo social y afectivo de la personalidad y fomentar la adquisición de actitudes, valores, normas, teniendo en cuenta que es el medio ideal para la adquisición de las habilidades técnicas del cualquier juego con pelota.

Diagnóstico primero de los principales elementos técnicos básicos.

Golpeo (Gráfico-1)

En esta habilidad el 38% que representan 7 sujetos muestran problemas significativos debido a que cuando realizan el golpeo el pie de apoyo no lo dirigen hacia la dirección determina con antelación, pues no tienen desarrollada del todo la capacidad de regulación y por lo tanto no pueden diferenciar los movimientos y tienden a perder el centro de gravedad del cuerpo durante la ejecución del elemento técnico, además al chutar el balón necesitan mantener constantemente la vista sobre el mismo haciendo imposible que la pelota tome la trayectoria indicada. El 44% (8 sujetos) tienden a dejar el tronco inclinado hacia atrás para tratar de mantener el equilibrio y evitar el desvalance del cuerpo que le puede provocar una caída o una lesión del aparato casuligamentoso de la articulación del tobillo (esguince), también el pie de golpeo no lo dejan perpendicular al pie de apoyo dificultando el acoplamiento y sincronización del movimiento a nivel intermuscular, reduciendo la efectividad en el golpeo y realizando un recorrido indebido de la pierna chuteadora, provocando que el balón salga con efecto.

Solo 3 sujetos que representan 18% muestran un desempeño significativo aunque todavía no descienden el centro de gravedad en el instante de golpeo pero aún pierden potencia en el golpeo debido a que no se aprovechan el grado de angulación de las rodillas (90 grados) y por lo tanto los brazos de la palanca biomecánica que forman las piernas le ofrecen pocas ventajas obligando a los músculos a generar mayor fuerza para tratar de realizar un golpeo fuerte, rápido y con calidad.

Recepción. (Gráfico-2)

Para el caso de esta habilidad el 28% (5 sujetos) dejan el pie de recepción rígido y reciben el balón alante y por lo tanto el balón rebota debido a que no hay una

amortiguación, perdiendo la pelota con facilidad, por la poca diferenciación del movimiento en cada instante o fase de la técnica, además no desarrollan el ritmo adecuado durante la llegada del balón.

El 33% (6 sujetos) no saben adoptar la postura mas cómoda para recepcionar la pelota pues no flexionan las piernas disminuyendo la capacidad de reacción pues esta alcanza niveles muy bajos, tienden a ejecutar este elemento de varias formas cuando aún no dominan la elemental o la mas fácil que con el interior del pie, poco desarrollo de la formación del estereotipo dinámico.

El otro 39% (7) no realiza el sistema de latigazo provocando una pobre retención del balón durante la fase de amortiguación, aumentando la superficie de contacto, alejándose la pelota del centro de gravedad y disminuyendo la protección de la misma, haciendo más fácil la recuperación de balones por el contrario.

Conducción. (Gráfico-3)

El 22% (4) cuando conduce lo hace con la vista sobre el balón porque no han desarrollado la vista periférica, los niveles de orientación en tiempo y espacio son muy pobres, tratan de ayudarse con los brazos para pasar o burlar los obstáculos y mantener el equilibrio, la trayectoria que describe la pelota no tiene una dirección definida.

El 44% (8) no descienden el centro de gravedad del cuerpo, por lo que pierden el equilibrio constantemente, se manifiesta acrecentadamente la descoordinación en las extremidades inferiores cuando hacen movimientos asimétricos perdiendo la pelota con facilidad, originando un pobre desempeño en el dominio del balón y un mayor gasto energético.

El 33% (6) durante la conducción dejan el tronco erguido para mantener la estabilidad del cuerpo y diferenciar bien los espacios en el terreno de juego, defendiendo el balón con mayor facilidad pero con una lentitud acentuada durante el recorrido que hace con la pelota y cuando le imprimen velocidad los toques suelen ser muy largos, lo que resulta muy desventajoso para el Fútbol debido a la reducción de campo de juego.

Juegos simplificados para desarrollar los principales elementos técnicos básicos del fútbol.

Al introducir el fútbol en las edades de 10 a 12 años se logra que el adolescente comience a conocer las habilidades fundamentales del deporte. En este sentido se seleccionaron los principales elementos técnicos básicos, los que son necesarios para jugar y desarrollar las capacidades físicas, pues el objetivo fundamental del deporte de base; precisamente es lograr que el adolescente juegue aplicando las habilidades del deporte en situaciones de juego y que al mismo tiempo desarrolle las capacidades físicas necesarias para este.

Es importante desarrollar, los golpeos y las recepciones, de manera que el adolescente pueda integrar los elementos principales mediante los propios ejercicios que se apliquen, estos deben ser ricos en movilidad y combinaciones en correspondencia con las características de los sujetos. De igual modo al trabajar la conducción con el empeine interior del pie se tendrán en cuenta elementos ya conocidos como los golpeos y las recepciones, lo que permitirá consolidar estas habilidades. Aunque el saque lateral no aparece dentro de las temáticas es necesario que se aborde, este se emplea con frecuencia durante el juego.

Existen diversas definiciones sobre los juegos debido a que el mismo constituye una forma elemental para que un sujeto pueda aprender o desarrollar determinada habilidad y sobre la base de este crear. Así podemos decir que el juego es parte de nuestra realidad y en su carácter más profundo es al mismo tiempo algo diferente. El juego no tiene el grado de fijación y no tiene las ataduras de nuestra vida seria. El es más libre, más pasajero, es abierto en su tendencia. El juego es el límite incierto de nuestra realidad. El une realidad y posibilidad. Es un área intermedia del hombre, en el que se forman nuevas realidades y las realidades antiguas se pueden desvanecer.

En este sentido el juego es un motor para la extensión del hombre en lo material como en lo espiritual, no se limita a una actividad lúdica determinada. Aparece mucho más en todas las actividades del hombre: desde el juego de pensamiento a

través de un jugueteo previo a una acción hasta la conducta lúdica en las situaciones serias de la vida. (Fritz, 1992).

La pedagogía ve en el juego un instrumento para transmitir conceptos, valores, conocimientos diversos. Para la fenomenología el juego es un fenómeno original, poniendo el acento en el carácter libre de objetivo del juego. Estos son algunos ejemplos de las diferentes ópticas que podemos encontrar en el análisis del juego. Las teorías más antiguas con algunos de sus autores como Sans, Trigo y Ortega, (1996) explican la importancia que ha tenido el juego en el pasado siendo objeto de estudio de tantos investigadores.

En el juego el adolescente en primer lugar aprende a jugar. Aprende la agilidad, los modos de comportamiento, técnicas, improvisaciones, sistemas sociales que se requieran para las diferentes formas de juego. Se adapta a una forma de vida que es imprescindible para la humanidad y para la afirmación del hombre dentro de límites de un sistema y que le ayudan a mantener espacios de libertad y felicidad en un mundo de rendimiento y constante búsqueda de objetivos no siempre accesibles. (Flitner, 1986)

El juego es un espacio, un tiempo de libertad, donde "todo se puede" –siempre y cuando las reglas lo permiten. Por ello, las posibilidades de aprendizaje en ese ámbito son incontables. Se aprenden modos de funcionamiento, formas de manejar a las personas, se pueden ensayar roles, se explora y se experimenta con objetos desconocidos hasta el momento, se establecen nuevas relaciones, vínculos entre objetos, personas y el medio en general, se descubren los límites o posibilidades de cada uno y de los demás.

En el proceso lúdico de los adolescentes (y de otras edades también), se descubren múltiples procesos relativos al aprendizaje y la educación, se observa entonces momentos de asombro, descubrimiento, análisis, establecimiento de relaciones, similitudes o diferencias. A esto se le suman la fantasía y la creatividad que los adolescentes desarrollan en los diferentes juegos tanto individuales y más aún cuando son grupales, donde todo esto se potencia aún más por la red de interrelación e intercambio que se forma. Claro está, que cuantas menos reglas tenga el juego, mayor será el grado de libertad y las posibilidades que los

jugadores tienen para experimentar y modificar el rumbo del juego según sus necesidades.

El juego libre y espontáneo tiene como objetivo jugar; cuando desde afuera, como coordinadores, docentes o desde otro rol, estamos dando un objetivo al juego, lo estamos limitando de alguna manera. Pero esto no significa que no se pueda jugar. La función de aquella persona que coordina es, entre otras, la de tener suficiente amplitud y libertad como para permitir ciertos cambios de rumbo cuando el grupo lo propone o se va "imponiendo" de alguna manera en el juego. Probablemente no se hayan cumplido estrictamente los objetivos propuestos, pero seguramente se estén poniendo otros objetivos en juego, que pueden ser más importantes para el grupo en ese momento.

Fundamentación metodológica de los juegos.

El fútbol-sala (Fútbol sala) ha adquirido un gran auge entre nuestro alumnado en los últimos años. Satisfaciendo la necesidad de movimiento, cuando un adolescente da una patada a una pelota y corre detrás de ella, satisface su necesidad natural de movimiento corriendo, saltando y chutando. Integra la necesidad de juego, estimulando el instinto de juego que caracteriza al ser humano. Aporta beneficios fisiológicos, en los sistemas cardiovasculares, músculo-esquelético y metabólicos. Aporta beneficios psicológicos, disminución de tensión, de síntomas de angustia, de síntomas depresivos y mejora los patrones del sueño. En el plano social, como deporte colectivo, favorece el asociacionismo, haciendo que la persona aprenda a relacionarse con su entorno.

Por lo tanto se pretende ofrecer una herramienta de trabajo, en forma de juegos, con el fin de poder utilizar el aprendizaje del fútbol-sala que favorece la práctica del fútbol como un recurso dentro de las sesiones de práctica, siguiendo, los objetivos y contenidos determinados. De esta manera el fútbol-sala es un magnífico instrumento educativo, que, además de producir un desarrollo motor, tiene un alto valor socio-educativo.

Desde el enfoque activo de la enseñanza deportiva, una de las cualidades básicas del profesor eficaz recae en su capacidad para seleccionar modificaciones

apropiadas del juego deportivo, exagerando determinadas conductas tácticas con el propósito de diseñar un juego más simple a nivel técnico y de menor exigencia física. Por tanto, mediante la adecuada variación de los aspectos estructurales del juego se pretende incidir en el aprendizaje de los aspectos funcionales, ubicando al jugador en un contexto de situaciones problemáticas.

En un intento por aclarar los conceptos vinculados a las distintas modalidades del juego en el ámbito de la actividad físico-deportiva (Méndez Giménez, 1998) asumiendo las siguientes acepciones:

1. El concepto *juego*, opuesto al de *ejercicio*, es una actividad esencialmente abierta, flexible y caracterizada por su incertidumbre. Se destacan tres categorías principales del juego: el juego libre, el juego dirigido y el deporte.
2. El *juego libre o espontáneo* se realiza fuera de la influencia del profesor.
3. El *juego dirigido o didáctico* expresa la aplicación que el profesor hace del juego en el campo educativo.

3.1. Dentro del apartado de *juegos dirigidos* hemos incluido aquellos cuyo objetivo es el desarrollo de la condición física del individuo y que comprenderían tanto los destinados a la mejora de las cualidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) como los que pretenden el incremento de las cualidades motrices (equilibrio, agilidad y coordinación).

3.2. Los *juegos predeportivos* englobarían tanto las formas jugadas como los juegos que pretenden la iniciación deportiva. Los autores revisados utilizan la siguiente terminología:

- Las *formas jugadas* se fundamentan en la transformación de los ejercicios confiriéndoles cierto carácter lúdico a través de un componente de reto o de una estructura competitiva, por ejemplo, mediante un sistema de puntuaciones o un oponente real. Están orientadas, principalmente, al aprendizaje técnico y al desarrollo de cualidades físicas y motrices.
- Los *juegos reducidos* son recursos didácticos fundamentados en la disminución del número de jugadores y del terreno de juego en pro de la participación y del aprendizaje de los principios deportivos.

- Los *juegos modificados o simplificados* podrían estar relacionados con los juegos reducidos, si bien, acentúan el énfasis en los aspectos tácticos. Su peculiaridad reside en el hecho de que tanto el profesor como los propios alumnos pueden proponer variaciones según el rumbo del proceso de aprendizaje. Están concebidos como recursos metodológicos.
 - Los *minideportes* son adaptaciones en cuanto a la forma de los deportes institucionales para hacerlos más accesibles a las características psico-físicas de los destinatarios más inmediatos: los adolescentes. Se fundamentan en la reducción del número de jugadores, del terreno de juego, del tamaño del balón y de las porterías y en la variación de las reglas complejas del juego adulto. Sin embargo, reproducen las formas de aprendizaje centradas en la técnica.
4. Los *juegos deportivos, deportes o juegos adultos* se caracterizan por su reglamento y federación.
 5. Los *juegos alternativos* son un compendio de juegos tradicionales (caracterizados por su arraigo social) y juegos deportivos, lo que les confiere un talante eminentemente participativo.

En el diseño de juegos modificados o simplificados, es decir, aquellos orientados al desarrollo táctico del juego, dejando para otros estudios los que plantean dificultades físico-técnicas (tanto ejercicios correctivos como formas jugadas), sin ánimo de subestimar su papel relevante en el proceso de aprendizaje. Según Riera (1995) la táctica deportiva está definida por tres rasgos: se trata de un objetivo parcial dentro de una estrategia global, y se caracteriza por la velocidad en la toma de decisiones y la actuación en función del oponente. Riera (1995) considera que sólo encontramos manifestaciones tácticas en los deportes denominados de oposición, y sostiene que únicamente los propios deportistas actúan tácticamente. A nuestro entender, esta capacidad puede y debe ser entrenada desde las primeras etapas a través de situaciones modificadas del juego.

Características de los juegos que se emplean para el desarrollo de los principales elementos técnicos básicos del Fútbol.

- Creatividad

- Identidad personal
- Cooperación
- Homogeneidad

“Clasificación de los juegos teniendo en cuenta los principales elementos técnicos básicos del Fútbol”

1. Juegos de golpeo con el interior del pie.
2. Juegos de recepción con el interior del pie.
3. Juegos de conducción con el interior del pie.

Análisis de los resultados del diagnóstico segundo de los principales elementos técnicos básicos del juego de Fútbol.

Golpeo (Gráfico- 4)

El 66% que representan 12 sujetos alcanzaron resultados significativos cuando realizan el golpeo el pie de apoyo lo dirigen hacia la dirección exacta, pues han desarrollado la capacidad de orientación, además ya saben diferenciar los movimientos y mantienen el centro de gravedad del cuerpo durante un tiempo prolongado cuando ejecutan varias veces este elemento técnico en la gran mayoría de sus variantes (con el interior, con el empeine interior, empeine total), también combinan durante un mismo juego dos formas de golpeo, dirigen la vista hacia donde quieren que vaya la pelota. De igual forma el pie de golpeo lo dejan perpendicular al pie de apoyo mostrando una mejoría acentuada en el acoplamiento y la coordinación intramuscular, con mayor efectividad en el golpeo. Solo 33% (6 sujetos) aún dejan el tronco inclinado hacia atrás para tratar de mantener la estabilidad del cuerpo pero sin embargo muestran un desempeño significativo en la prestación del servicio o en la calidad de ejecución del gesto técnico, resalta todavía que no descienden del todo el centro de gravedad en el instante de golpeo pero si se aprecian mejorías, la potencia en el golpeo no es la requerida de acuerdo a su edad pero se observa fuerza y velocidad en los golpes en un mismo instante de tiempo con una adecuada sincronización en los movimientos.

Recepción. (Gráfico-5)

En esta habilidad el 56% (10 sujetos) mantienen el pie de recepción relajado y reciben el balón alante y atrás con una adecuada amortiguación, dejando la pelota cerca y con mayores probabilidades de protección, diferencian la potencia y trayectoria del balón se orientan en tiempo y espacio de acuerdo con estos dos parámetros. Las piernas las flexionan para evitar los rebotes y las pérdidas de pelotas cuando las mismas quedan un poco alejadas de los pies pues así impiden la pérdidas de balones, lo mas significativo es que reciben de dos formas (con el interior del pie y con la planta) cuando anteriormente no había un dominio concreto de ninguna variante de recepción, también se acentúa la mejoría del sistema de latigazo en la ultima fase de técnica.

El 44% (8 sujetos) ya saben adoptar la postura mas cómoda para recibir la pelota pero la flexión de las piernas es muy ligera desde el punto de vista biomecánico, cuando en el juego se realizan ejercicios donde esta implícita la rapidez de reacción compleja resulta difícil cumplir la tarea no así con la reacción simple pues esta parece alcanzar altos niveles de acuerdo con la calidad de ejecución del gesto deportivo concreto teniendo la destreza y precisión de los movimientos, dominan solo la recepción elemental con el interior del pie, pues al parecer hay una correcta representación de esta variante de recepción, disminuyendo la superficie de contacto y con ello los rebotes.

Conducción (Gráfico-6)

El 61% (11) conduce con la vista dirigida hacia donde se mueve o sea se ha desarrollado la vista periférica, saben orientarse de acuerdo al tiempo y espacio que disponen, solo utilizan los brazos para ayudarse durante la carrera y pasan los obstáculos con relativa facilidad, además adoptan una postura correcta con buen recorrido de la pelota, una dirección definida, con escasos toques largos, descienden el centro de gravedad del cuerpo, desaparecen las pérdidas de equilibrio, los movimientos asimétricos son más exactos con un acoplamiento entre las extremidades superiores e inferiores, con un buen aprovechamiento de los brazos de las palancas biomecánicas, visto a través de los ángulos que deben

de tomar las articulaciones de las rodillas y los tobillos durante cada instante, se reduce el gasto energético debido a la alta prestación en el servicio.

El 38% (7) durante la conducción ya tienden a inclinar el tronco hacia el frente y mantienen la estabilidad del cuerpo, diferencian bien los espacios en el terreno de juego, defendiendo el balón con eficacia, destacándose la velocidad durante el recorrido que hace con la pelota, desaparecen los toques largos, se aprovechan mejor los espacios en el terreno, conducen con mayor movilidad que anteriormente, se domina con regularidad el balón, aunque todavía la conducción entre obstáculos suele ser muy exigente para este grupo sobre todo cuando se reducen los espacios, pero si diferencian los ritmos en dependencia de la intensidad del juego.

Conclusiones:

1. Los fundamentos teóricos que sustentan el juego de Fútbol muestran como pueden haber cambios en el proceso de enseñanza-aprendizaje introduciendo concepciones y contenidos que el profesor puede desarrollar con cierta libertad a través de actividades lúdicas que permitan la adquisición de habilidades técnicas.
2. Las observaciones realizadas en las sesiones de entrenamiento permitieron detectar insuficiencias en la ejecución de los elementos técnicos, revelando la necesidad de una herramienta que facilite nuevas formas de enseñanza, donde el juego constituye un papel rector pues a través de él se aprenden, se crean destrezas y aptitudes favorables para el deporte en específico.
3. Los juegos simplificados están relacionados con los fundamentos básicos del Fútbol, constituyendo una alternativa de enseñanza para el desarrollo y perfeccionamiento de la técnica y táctica de juego en adolescentes de 10 a 12 años.
4. Los juegos simplificados requieren ser aplicados por los entrenadores en condiciones normales y generalizadas tomando como base las características del grupo etáreo para el desarrollo de las habilidades individuales y colectivas de integralidad en equipo por las particularidades del Fútbol.

5. Los juegos simplificados presentan mecanismos que permiten mejorar la capacidad de trabajo de los adolescentes en función de las exigencias e intensidades que les ofrezca el juego, mejorando los aspectos perceptivos, comunicativos, afectivos y cognitivos que son necesarios en los deportes con pelota.

Recomendaciones:

1. Desarrollar los principales elementos técnicos básicos del Fútbol desde la perspectiva de análisis de juegos reducidos, de las formas de juegos donde se mejoren las capacidades físicas y las acciones tácticas.
2. Profundizar en los juegos simplificados para desarrollar las habilidades técnicas teniendo en cuenta las reglas oficiales del Fútbol.
3. Promover la práctica deportiva del ejercicio físico en la comunidad por medio de los juegos simplificados.

Bibliografía

1. Águila, C. y Casimiro, A. (2000). Consideraciones metodológicas para la enseñanza de los deportes colectivos en edad escolar. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital, 20, (en línea).
2. Andux, C. y George, E. (1999). Aplicación de la enseñanza en situaciones simplificadas del juego en una dirección colectiva colocando la táctica como resorte principal. La Habana. ISCF.
3. Andux, C (2003) Taller internacional sobre situaciones simplificadas del juego, Santiago de Cuba.
4. Andux, C y Pérez, A (2004) Propuesta Metodológica para la planificación del entrenamiento deportivo del Fútbol.
5. Aragón del Sol, Víctor R. (1996). Programa de preparación del futbolista. Ciudad de la Habana. INDER. (s.p.)
6. Barcenás, D. (1997). Fútbol Total. Editorial Gymnos. España.
7. Bayer, C. (1986). La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Barcelona, Hispano Europea.

8. Bayer. C. Técnica; La Formación del jugador. Edit Hispano, Europa, Barcelona 1987.
9. Bécker, G.; González, C. y M. Pólux, (1998) M.: Juegos de movimiento. Clasificación de los juegos. "Revista Stadium (130)": 9-12.
10. Bolingan, M. (2002). Experiencias en situaciones simplificadas de juego como metodología en el aprendizaje del voleibol en la clase de Educación Física en 8vo grado. Tesis de Maestría. Facultad de Pinar del Río. ISCF "Manuel Fajardo".
11. BLAZQUEZ, D. (1999) *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE. Barcelona.
12. BRÜGGEMAN, D. Y ALBRECHT, D. (1996) *Entrenamiento moderno del fútbol*. Hispano Europea. Barcelona.
13. CASTELLO, J. (1999) *Fútbol. Estructura y dinámica del juego*.
14. Ceballos Rivera J.J (2000). (et.al). "Depresión en la adolescencia. Su relación con la actividad deportiva y consumo de drogas". Revista de Medicina del IMSS.
15. Coacini, J, (1987). ABC, de Fútbol, Edit, CÃO. Mary. São Paulo.
16. Cserdi, Arpad. (1987). El fútbol. Tomo I. Editorial Pueblo y Educación. La habana.
17. Curso FIFA Fútbol, (2003), FIFA Fútbol COURSE, La Habana, 6-11 Octubre.
18. Devis Devis, J. (1991). Bases para una propuesta de cambios en la enseñanza de los juegos deportivos. España.

LA EDUCACIÓN RÍTMICA FAVORECEDORA DE LA INTERCULTURALIDAD EN LOS ALUMNOS DE PRIMER AÑO DE LA ESCUELA INTERNACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Autor: Dra.C. Bárbara Tandrón Negrín. Rectora de la EIEFD

barbaratn@eiefd.co.cu

País: Cuba

Resumen.

El tema responde a la necesidad de algunos aportes que contribuyan a dar claridad a la problemática que genera la aplicación de asignaturas en el plan de estudio donde se tenga en cuenta el aspecto intercultural a través de la interdisciplinariedad en un centro como la EIEFD. Con esta investigación se pretende aportar acciones que sirvan de reflexión en un tema que está poco estudiado. El Problema Científico esta dado en: ¿Cómo se han puesto de manifiesto las relaciones interculturales en los estudiantes de 1er año de la EIEFD a través de las relaciones interdisciplinarias en la asignatura Educación Rítmica? Teniendo como objetivo: Conocer la situación actual de los estudiantes de 1er año de la EIEFD en el aspecto intercultural a través de las relaciones interdisciplinarias en la asignatura Educación Rítmica. El aporte es diagnosticar el conocimiento intercultural de los estudiantes de primer año, impulsando a buscar formas novedosas para relacionarse.

Palabras clave: relaciones Interculturales, interdisciplinariedad, educación rítmica

Abstract.

The theme reflects the need of some contributions that help to give clarity to the problems generated by the application of subjects in the curriculum which takes into account the interculture aspect of interdisciplinarity through a center like EIEFD. This research aims to provide measures that serve as a reflection on a topic that was little studied. For what is given in Scientific Problem: How the had shown interculture relations among students in 1st year EIEFD through interdisciplinary relations Rhythmic Education Course? Taking aim: To

determine the current status of students in 1st year (EIEFD) of the interculture aspect through interdisciplinary relationships in the Rhythmic Education course. The contribution is to diagnose the interculture awareness in students of first year, pushing to find new ways of relating.

Keywords: Interculture relations, interdisciplinary, education rhythmic.

Introducción

Hasta hace algunos años, las culturas se ubicaban en diferentes espacios geográficos, las estudiábamos en la escuela, en diversos documentales de televisión o en revistas especializadas. En nuestros días muchas cosas han cambiado, entre ellas: que las culturas ya no son solo un motivo de estudio o de investigación, sino sobre todo, un motivo de convivencia.

Ha sido estudiado por muchos investigadores lo referente a la interacción entre culturas, y lógicamente, cada uno lo aborda desde su punto de vista, especialidad o profesión. Es importante entonces entender el significado de la cultura en el estudio de las interacciones en diferentes direcciones y dentro de la comunidad educativa una de las visiones para llegar a ese entendimiento la aporta la antropología (Lawrence y Singleton, 1975). Tanto la antropología en general como sus sub-disciplinas por separado realizan contribuciones esenciales a la enseñanza y el aprendizaje multicultural según expresa Johnson (1977) “la antropología puede, como mínimo, proporcionar a la educación multicultural un abanico amplio y diversificado de estrategias y métodos de investigación cuya idoneidad para el tratamiento de las realidades complejas que aquélla afronta está demostrada”.

La interculturalidad y la interdisciplinariedad se pueden lograr mediante el estudio de las distintas disciplinas, sin embargo, la Educación Rítmica es una asignatura que forma parte de la Disciplina Didáctica de la Educación Física y esta, a su vez , está estrechamente relacionada con otras disciplinas

pertenecientes o no al ejercicio de la profesión en la carrera Licenciatura en Educación Física y Deporte de forma tal, que se hace imposible no reconocer a una en la otra, no obstante, no se aprovechan por los docentes de la EIEFD todas las potencialidades de su vinculación mediante distintas vías que le permitan al alumno identificar a estas disciplinas integradas como un arma para indagar los secretos de los resultados en la actividad física en la sociedad, y los vínculos interculturales que pueden establecer los profesores como un elemento que relaciona las dimensiones de la formación integral, dirigida a la educación del alumno de procedencia tan diversa.

También se destacan los planteamientos de Guy Berger que señalan (Apostel, 1975) que la perspectiva práctica de lo interdisciplinar requiere que la gente aprenda a comunicarse, a convivir, lo que supone una modificación total del profesor que deberá estar dispuesto a ser algo más que un experto en una disciplina; alguien que además de enseñar, se convierta en un formador de sujetos o personalidades.

La autora de esta investigación coincide con Berger al considerar como elementos característicos de lo interdisciplinario en el nivel universitario la unidad de la persona que integra en sí misma con sus vivencias, experiencias, sentimientos y motivaciones, la unidad de la teoría y la práctica siempre enmarcado en un contexto histórico- cultural determinado.

En todo este contexto faltaría citar, la concepción psico/ pedagógica de Vygostky en su enfoque histórico- cultural, de vigencia y actualidad, expresada en la repercusión de su teoría que rebasa las fronteras de su país de origen donde fundamenta que el hombre no se relaciona de forma aislada con los objetos de la cultura, sino, que esta relación la establece de forma mediatizada a partir de los vínculos con otras personas y con los propios objetos.

Al fundamentar la importancia de la actividad humana socializada en la formación de las funciones psíquicas del individuo, Vigotsky (1984) destacó la importancia de dos momentos en la asimilación de los conocimientos: el plano interpersonal y el Inter. Psicológico, y por lo tanto el social de la formación de las acciones mentales durante el desarrollo de la actividad humana, y posteriormente el plano intrapersonal, intrasicológico y por ello individual, de

formación de la acción mental. Entre el punto de partida del 1ro y el término del segundo se sitúa lo que Vigotsky llama la zona de desarrollo próximo (ZDP).

Esta ZDP remite la distancia que media entre lo que el sujeto es capaz de hacer por sí solo y lo que puede lograr mediante la cooperación con otros en un espacio de interacción socialmente construido, aspecto este a tener en cuenta a la hora de trazar acciones para el mejor desarrollo docente en la EIEFD.

Si somos conscientes de todo lo expresado anteriormente estamos seguros que en el siglo XXI acercarse a otras culturas, no es algo opcional, motivo de estudio, o investigación, es ante todo signo vital para la convivencia social pacífica. Es ahí donde radica la riqueza de esta investigación, al proporcionar experiencias cognitivas que por vez primera den la posibilidad de desarrollar la interculturalidad e Interdisciplinariedad en la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte a través de la asignatura Educación Rítmica, teniendo en cuenta que en Cuba, es la primera experiencia que se tiene en un centro de formación de profesionales de la Educación Física donde interactúan estudiantes de más de 70 países de Asia, África, El Caribe y América Latina con características sociales, culturales y económicas disímiles, en el que intercambian día a día costumbres y tradiciones.

Desarrollo

Las primeras formulaciones respecto a la interculturalidad, como propuesta de actuación, surgieron en el campo educativo. La escuela como campo de intensa interacción, hace evidente la insuficiencia del pluralismo entendido como suma o coexistencia de culturas.

En este sentido, en esta investigación, partiríamos de considerar la diferencia como una relación y no como una oposición. Una relación en donde por un lado, los distintos grupos insistan en el valor positivo de su cultura, experiencias específicas y afecto para que les sea más fácil a los grupos más dominantes mostrar sus normas como neutrales y universales; y por el otro lado, que esas diferencias les ayuden a reconocerse y a conocer las otras identidades, elementos estos que se quieren dejar claros en esta investigación por las características de los estudiantes de la EIEFD.

La educación intercultural promueve relaciones de igualdad, cooperación entre personas procedentes de culturas diferentes, mediante la enseñanza-aprendizaje de valores, habilidades, actitudes, conocimientos. Junto a esta expresión de educación intercultural, también se emplean otras como educación multicultural, multiétnica, y multirracial. Al emplear los distintos términos siempre tenemos presente un enriquecimiento mutuo, gracias al reconocimiento y la valoración de las distintas culturas.

La integración de las personas desde las primeras etapas educativas en la cultura de un grupo social, incluyendo la formación cívica en los valores y normas del mencionado grupo, es primordial, pero también debemos fomentar en ellos el respeto y la convivencia entre los individuos o los grupos socialmente diferentes.

La educación en ningún caso es un proceso neutro, y por eso los docentes que imparten la asignatura Educación Rítmica, requieren optar por transmitir valores como la cooperación, la solidaridad, la empatía, creando una educación que contribuya a mantener un verdadero ambiente de armonía en sus clases..

Educación en actitudes interculturales significa dar a los alumnos puntos de vista no racistas, favoreciendo la predisposición afectiva positiva hacia personas de diferentes culturas y proporcionándoles la posibilidad de que manifiesten conductas tolerantes, respetuosas y solidarias. Según Santamaría (1998) una de las palabras mágicas es comprensión.

Los estudiantes son culturalmente diversos, heterogéneos. La tarea pedagógica estaría encaminada a reducir los problemas que esa diversidad pueda traer consigo y a utilizar sus virtualidades positivas

La cultura se recrea constantemente. La música y los juegos como elementos vitales del proceso cultural son lenguajes recreativos en el sentido más amplio del término, ya que nos ayudan a nosotros y a nuestras culturas a comunicarnos, renovarnos, y transformarnos.

Mediante este intercambio en los diferentes temas de la asignatura E.R

se favorece el desarrollo de la tolerancia y el respeto entre el alumnado, facilitando la comunicación y las relaciones entre individuos de culturas diferentes como es el caso de la EIEFD.

La interculturalidad se puede trabajar con la música y la expresión corporal al dramatizar cuentos, situaciones creadas para el momento al reconocer en lo extraño lo propio, y hacerlo familiar, ése es el movimiento fundamental del espíritu cuyo propio ser no es sino el retorno a si mismo desde el ser del otro.

La autora de esta investigación pretende mostrar los resultados del diagnóstico realizado a los estudiantes del primer año de la EIEFD, para en un segundo momento, aplicar actividades prácticas en la asignatura ER como mediador para la mejora de las relaciones interculturales en los estudiantes del 1er año de la carrera de la EIEFD de Cuba, contribuyendo también sin dudas a mejorar las relaciones interdisciplinarias por las relaciones que tendrán algunos de sus contenidos con las asignaturas que convergen en las disciplinas del 1er año de la carrera en la EIEFD y que al utilizarlos con una dimensión interdisciplinar favorezca situaciones de enseñanza-aprendizaje en un entorno más rico.

Se pretende también en esta investigación que los estudiantes al trabajar las relaciones interculturales en la asignatura Educación Rítmica y lo interdisciplinario asuman nuevas iniciativas, colaboren entre ellos, y establezcan relaciones sociales en ámbitos cada vez más amplios, conozcan, valoren y respeten distintas formas de comportamiento, manifestaciones culturales y artísticas de su entorno u otro más lejano, mostrando siempre una actitud de interés y aprecio hacia las mismas

Primera etapa del diagnóstico

El diagnóstico fue realizado en la asignatura Educación Rítmica a 160 estudiantes de una población de 303 alumnos existentes en el 1er año de la carrera, los que representan el 52% de la muestra. Se tuvieron en cuenta 3 variables:

- **Variables de diagnóstico y evaluación**

- **Variables Estilo de enseñanza y conocimiento**
- **Variable Clima Educativo e intercultural**

Primera etapa: Investigativa y de diagnóstico

En el plano teórico esta etapa, como se refleja en la Lámina 1, conjuga lo académico y la experiencia, como factores determinantes en ella.

Experiencia: Este factor subraya el hecho de que no se pueden dejar de tener en cuenta la experiencia y los conocimientos de los profesores de la asignatura ER y de las otras asignaturas del primer año que inciden en los estudiantes.

Académico: Este factor expresa la necesidad de realizar todo un conjunto de actividades imprescindibles para diseñar las relaciones entre los contenidos de la asignatura y las demás para lograr:

- Una comprensión más integrada por parte del estudiante de la disciplina en su conjunto, de tal forma que no quede la percepción de recibir pedazos de la misma.
- El empleo óptimo del tiempo disponible en las disciplinas y asignaturas para el cumplimiento de los objetivos.
- La selección de los contenidos con un criterio científicamente fundamentado.

La conjugación de estos factores se refleja en la necesidad de diseñar en el plano práctico un conjunto de actividades y, ante todo, de realizar un diagnóstico sobre el estado actual de conocimientos y clima educativo e intercultural con el que ingresaron los estudiantes.

Otras actividades prácticas serían la determinación del método y la organización del equipo de trabajo, la determinación de los elementos del conocimiento y de su sistema de habilidades y valores pertenecientes a los programas vigentes y la confección de las actividades para la relación intercultural e interdisciplinaria en la asignatura.

Principales resultados del diagnóstico a estudiantes

Resultados de las respuestas en la dimensión de diagnóstico y evaluación

- R1 El 65 % de los profesores carecen de preparación específica multicultural para enfrentar la diversidad de estudiantes de la EIEFD, que supera a los 70 países.
- R2 El 72 % de los docentes no realiza el diagnóstico y las evaluaciones en las asignaturas que se imparten en 1er año en la lengua materna de los estudiantes.
- R3 No se tienen en cuenta en las evaluaciones realizadas por el 60 % de los profesores los diversos patrones de pensamiento.

En esta dimensión se ha podido constatar que los profesores que imparten clases al 1er año de la carrera en la EIEFD no tienen en cuenta en sus evaluaciones las disímiles características de sus estudiantes.

Resultados de las respuestas en la dimensión estilo de enseñanza y conocimiento.

- La planificación y organización durante la clase atiende poco a los diferentes estilos cognoscitivos de los estudiantes.
- Se proponen muy pocas actividades de trabajo grupal y cooperativo en todas las asignaturas del 1er año.
- No se utilizan diferentes estilos de enseñanza según los estilos de aprendizajes de los estudiantes
- No se propicia que la actividad conceptual se realice desde el estudiante, más que desde el objeto de aprendizaje directamente.

Dentro de lo más significativo planteado por los estudiantes en este aspecto, debemos destacar la poca atención por parte de los profesores en las actividades docentes planificadas, a las diferencias individuales de sus

estudiantes desde el punto de vista del conocimiento.

Resultados de las respuestas en la dimensión clima educativo e intercultural

- R1 El centro no participa en programas de formación sobre la diversidad cultural de forma sistemática y continuada.
- R2 El currículo no responde a los diversos estilos de aprendizaje y motivaciones de los estudiantes
- R3 No se proporcionan oportunidades de forma continua para desarrollar en los estudiantes de los demás grupos un mejor auto concepto y auto estima.

(...) la esencia de la integración sistémica del año o grado radica en hacer interactuar todos los contenidos de las distintas asignaturas para que, hasta donde lo permitan esos mismos contenidos conformar un sistema armónico y coherente que posibilite establecer objetivos para todo el año. Estos objetivos expresarán los posibles resultados a alcanzar sintetizando, integrando y sistematizando dichos contenidos.

De ahí la necesidad que el claustro conozca las conexiones didácticas, pedagógicas que existen en cada disciplina, y asignatura, que contribuyen a cumplir el encargo social, en este caso la preparación profesional del estudiante que formamos en la EIEFD los cuales proceden de tan diversas culturas.

Conclusiones

- El diagnostico realizado como parte de los objetivos propuestos a los estudiantes del 1er año de la EIEFD, permitieron conocer cómo se han puesto de manifiesto la dimensión intercultural, cognitiva e interdisciplinar.
- La proposición de abordar la Interdisciplinariedad relacionándola con el aspecto cognitivo e intercultural tanto en el 1er año de la carrera, como en los demás años es un problema a solucionar.

- La propuesta que se pretende presentar en esta investigación debe resolver los problemas relacionados con los aspectos, cognitivos, interculturales e interdisciplinarios en la asignatura Educación Rítmica, y en las demás asignaturas del 1er año de la carrera en la Escuela Internacional de Educación Física y Deportes.

Bibliografía

- Aguado T. (1999). Diversidad cultural e igualdad escolar. Un modelo para el diagnóstico y desarrollo de actuaciones educativas en contextos escolares multiculturales. *Revista de Investigación Educativa*, 17, 141-159
- Álvarez de Zayas. (1988). La Escuela en la vida. La Habana: Editorial Félix Varela. P 75
- Ander-Egg, E. (1994). Interdisciplinariedad en educación. Buenos Aires: Ediciones Magisterio del Río de La Plata.
- Añorga Morales J. (1997) (et al). Condicionales para el proceso de integración de la Universidad Pedagógica con la escuela, desde la óptica de la Educación Avanzada. (Material digitalizado). Instituto Superior Pedagógico " Enrique José Varona"; La Habana.
- Apostel, L. (2005) Interdisciplinariedad. Problemas de la enseñanza y de la investigación en las universidades. México: Asociación Nacional de universidades e Institutos de Enseñanza Superior.
- Bartolomé, M. (1999). Diagnóstico a la escuela multicultural. Barcelona: Cedesc
- Campoy, T. y Pantoja, A. (2008). *La orientación en la Universidad de Jaén. Un estudio descriptivo*. España: Caja Sur Publicaciones. Jaén.
- Castellanos, D. (2001). *Self-concept, Metacognition, and Academic Performance in Cuban Gifted and Non-Gifted Adolescents*. Tesis Doctoral Publicada. Universidad de Nijmegen, Holanda.
- Cerezal, J. y Fiallo J. (2002). Los métodos Científicos en las Investigaciones

Pedagógicas. La Habana: Pueblo y Educación.

- Fiallo J. (2000) La Interdisciplinariedad en la escuela de la utopía a la realidad. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Labarrere, R y Valdivia, P. (1988) Pedagogía Ed: Pueblo y Educación La Habana
- López, A. (1993) La importancia de los conocimientos de la asignatura Educación Física. Ministerio de Educación. Ciudad de La Habana.
- Ruiz, A. (2004). La unidad y la diversidad. Material mimeografiado. ICCP. La Habana, Cuba: 5 *Correo de la UNESCO*. 1998. Aprender a Aprender, Abril.
- Sierra, B. (1994). Técnicas de investigación social: teoría y ejercicios. Madrid: Paraninfo.
- Vigotsky, L. S. (1984). El problema de la edad, En: Problemas de la Psicología Infantil. Moscú: Editorial Pedagógica.

LA EFICIENCIA FÍSICA UN INDICADOR DE SALUD

AUTORES: MSc. Walberto Quiala Barroso

MSc. Ana Pons Núñez

MSc. Elida Balbuena Imbernón

Email: walbertoqb@ult.edu.cu

RESUMEN

Este trabajo aborda la eficiencia física desde una arista diferente. En ese sentido, se asume la definición defendida por Quiala Barroso. W. (2009) en su tesis de maestría, por ajustarse a las necesidades de esta investigación. La prueba que se propone, mide indicadores internos y externos, por tal motivo se concibe como un indicador de salud. Las actividades que se ejecutan en la prueba, están vinculadas con los quehaceres cotidianos y necesarios para los adultos mayores en sus hogares. Sin embargo, muchos los han dejado de hacer entre otras razones por la falta de ejercicios físicos.

INTRODUCCIÓN

El triunfo de la Revolución y a la política mantenida por el partido y gobierno cubano ha permitido que millones de niños y jóvenes practiquen ejercicios físicos. En ese sentido la extensión de la Educación Física por todas las instituciones educativas ha hecho realidad el principio: “el deporte es derecho del pueblo”. Al respecto, en las Tesis y Resoluciones del PCC se plantea que “la Educación Física responde a la necesidad de formar, en su propio beneficio y en el de la sociedad individuos sanos, fuertes, resistentes física y espiritualmente.” Tesis y Resoluciones (1975: 371)

De ahí que los objetivos de la Educación Física van dirigidos fundamentalmente hacia el perfeccionamiento de la capacidad de rendimiento físico de nuestros niños y jóvenes, hacia el fomento de la salud, así como a influir en la formación de las cualidades de la personalidad socialista. Esto implica el desarrollo de las capacidades físicas y de las habilidades motrices básicas, productivas y deportivas, la capacidad de rendimiento general y deportivo, la creación de hábitos

higiénicos, el desarrollo óptimo de cualidades morales y sociales de la personalidad. Dirigidos a lograr una vida sana y placentera, adecuada cultura físico – deportiva e higiénica, a su vez la Educación Física es la base de la práctica masiva del Deporte y la Cultura Física en Cuba. A. Ruiz (1987: 12)

Estos formaron parte de las primeras transformaciones de la sociedad cubana después del triunfo de la Revolución. Surge así, un cambio de actitud hacia la actividad deportiva. De esta manera, la práctica deportiva se convirtió en un medio eficaz para el mejoramiento de la salud, la recreación y el empleo del tiempo libre. Por consiguiente dejó de ser un medio de subsistencia o de enriquecimiento y explotación.

A propósito de este cambio de actitud hacia la actividad física surge el movimiento masivo del plan Listos Para Vencer (LPV). El objetivo fundamental del mismo era que el pueblo estuviera activo físicamente para cumplir satisfactoriamente las exigencias de la nueva sociedad que se construye. Desde esa óptica, “comienzan a aplicarse de forma masivamente las pruebas de eficiencia física, con el objetivo de medir estado de las capacidades motrices de la población cubana”. H. Arbona (2000)

Por tal razón, estas pruebas constantemente han sido objeto de perfeccionamiento, gracias a las investigaciones desarrolladas por parte de la dirección nacional del INDER. En ese sentido, se destacan las desarrolladas por el Dr. Hermenegildo J. Pila. Estas, han estado dirigidas sobre todo a las baterías de pruebas que se aplican y a las normas por las que se evalúan, propiciando la evolución de las mismas. Por ese motivo, en el transcurso de estos años ha variado el número y tipos de pruebas que se aplican y el modo de evaluarlas.

A partir del año 1992 se establece una nueva batería de pruebas, con normas que por primera vez respondieron a la realidad cubana. Las normas y la metodología empleadas surgieron “de un diseño muestral que fue elaborado por el Comité - Estatal de Estadísticas de Cuba. Este, permitió conocer la realidad cubana y a partir de ella, establecer un sistema de evaluación acorde a la población objeto de estudio. “Esta investigación se aplicó por primera vez con carácter de muestra

nacional en 1985 de donde surgieron los análisis para el establecimiento definitivo del sistema cubano de eficiencia física”. H. Pila (2006: p 37)

Desde esa perspectiva, la batería de pruebas aplicada estableció en su metodología de evaluación un sistema novedoso desde el punto de vista estadístico. Este, se basa en el estudio percentilar, para la detección y selección de talentos en la iniciación deportiva, “a través del uso del 90 percentil en capacidades motrices y del 97 en estatura, conocidas por nuestros entrenadores deportivos y profesores de Educación Física como Las pruebas del 90 percentil.” H. Pila (2006: p 38)

Sin embargo, el análisis sobre la aplicación de estas pruebas en Cuba, permitió determinar la existencia de insuficiencias, tales como:

La evaluación de la prueba a partir de criterios externalistas que obvian la influencia interna de la misma en el organismo. Esto se refiere a que la prueba actual y las anteriores sólo miden si el individuo es capaz de vencer la norma establecida y no la influencia que ejerció esta en el organismo.

La ambigüedad en los criterios para la elaboración de las normas de evaluación. La esencia de la misma radica, en utilizar resultados poco confiables como criterio. Aun cuando estos fueron obtenidos con individuos de una misma edad cronológica, pero que no necesariamente tienen la misma edad biológica. Por consiguiente, su desarrollo físico no es igual. Como consecuencia de esto, algunos vencen con facilidad las normas y para otros resulta imposible, a pesar de su esfuerzo.

El establecimiento de normas nacionales para la evaluación de la prueba. En este proceso se utilizan los resultados que se envían a la dirección nacional, sin tener en cuenta las condiciones en las cuales se obtuvieron, (terreno, instrumentos de medición, el medio ambiente, la motivación y estado de ánimo del personal evaluado y evaluador, entre otros). En consecuencia, estos factores ejercen una gran influencia en el resultado de la prueba y es imposible repetirlo en todas las comunidades del país.

Por último la prueba se ha limitado hasta el segundo año de la universidad restándole importancia como un indicador de buena salud fundamentalmente en

las personas de la tercera edad. Por lo que se propuso concebir la eficiencia física como un indicador de buena salud, en las personas de la tercera edad, a partir de la medición de indicadores internos y externos.

DESARROLLO

La eficiencia física o rendimiento motor como también se conoce es tratada mundialmente de disímiles formas, influenciadas siempre de diferentes escuelas y tendencias que caracterizan su estructuración, normas y procedimientos. Lo que se ilustra en las definiciones dadas por varios autores, muchas de las cuales fueron citadas por el doctor Hermenegildo José Pilas Hernández en su tesis de doctorado.

Según Latman, es el máximo resultado que el hombre es capaz de dar. Citado Pila Hernández, H. J. (1992) Esta definición, escueta por demás, obvia la influencia del medio, el esfuerzo realizado para alcanzar ese resultado. Además no tiene en cuenta la recuperación después del mismo o la calidad con que se ejecutan las acciones, aspectos estos que son reflejados por otros autores en sus definiciones sobre este término, así por ejemplo.

Phillips (1954) la define como una combinación de atributos (físico, mental, emocional y social) la cual logra una calidad de ejecución en la totalidad de las variadas actividades del cuerpo humano; ella no refleja necesariamente el rendimiento de un deporte en particular. Para González, J. (1981) es la capacidad física y mental del individuo, fuertemente influenciada por las condiciones del medio para alcanzar un resultado. Por su parte Melieroviev la define como la capacidad física y mental del individuo, fuertemente influenciada por el medio para alcanzar el máximo rendimiento individual. Balk la define como la cantidad de reserva física y la adaptabilidad del organismo durante el esfuerzo físico. Pila Hernández, H. J. (1992)

Pila, H. (1990) la define como la expresión del desarrollo de las capacidades físicas (aptitudes innatas desarrolladas que se basan en particularidades psico – fisiológicas y morfológicas del organismo) alcanzadas como consecuencia del fenómeno educativo y formativo, así como de la influencia en la interacción del

medio sobre el organismo del hombre como ser social. Pila Hernández, H. J. (1992)

Como se puede apreciar hay una gran variedad de criterios relacionados con la eficiencia física en los que se prioriza la influencia de un indicador por encima del otro. Una visión más abarcadora sobre el tema la ofrecen:

Ruiz, A. (1985) la define como un producto de la ejercitación, de la preparación física y presenta un estado satisfactorio de desarrollo de las capacidades y habilidades motrices del individuo, en correspondencia con su edad, sexo, peso y talla, donde las capacidades y habilidades motrices se conjugan con otras capacidades de tipo morales, volitivas, intelectuales para que el individuo pueda satisfacer determinadas exigencias de rendimiento físico en el trabajo, la defensa, en el deporte, en la recreación. Ruiz Aguilera, Ariel. (1985:16)

Valdés. M. (1986) la define como el grado óptimo de desarrollo de las capacidades y habilidades motrices que posibilitan al individuo lograr éxitos ante determinadas exigencias de la sociedad (entrenamiento, competición, trabajo, preparación combativa) Valdés García, Miriam. (1986:11)

De las definiciones dadas por los diferentes autores se deduce que existen varios factores que determinan la eficiencia física de un individuo, tales como el desarrollo de las habilidades y capacidades físicas y mentales, las condiciones del medio, el esfuerzo que se realiza, la adaptación del organismo a este y la calidad con que se ejecutan las acciones. Sobre esta base se asume la definición defendida por Quiala Barroso, W. (2009) en su tesis de maestría al plantear que:

“La eficiencia física es la resultante del nivel de desarrollo de las habilidades y capacidades físicas y mentales del individuo que le permite cumplir con calidad determinadas exigencias de la sociedad en condiciones dadas, utilizando un esfuerzo óptimo y recuperarse en el menor tiempo posible.”

Una vez definido el concepto eficiencia física resulta necesario el análisis sobre como influye la actividad física en el organismo del adulto mayor.

La medicina moderna no cuenta con medicamentos para el rejuvenecimiento del hombre y la prolongación de su vida. Esta es la razón de una correcta relación trabajo - descanso, de los hábitos alimentarios, del régimen de vida. Asimismo, de

la eliminación de todo tipo de exceso y costumbres en el consumo de tabaco, alcohol y otros. Los ejercicios físicos correctamente dosificados favorecen el empeño de retardar la acción del tiempo en el organismo.

En tal sentido, La aplicación de los ejercicios físicos resulta de gran provecho no sólo con vistas al fortalecimiento de la salud de las personas, sino también como un medio de prevención contra el envejecimiento prematuro del organismo. Entre los cambios funcionales del organismo relacionados con la edad (aunque no ocurren al mismo tiempo), se destacan entre otros, los siguientes:

- Sistema nervioso central.

- Disminución gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición.
- Empeora la memoria y las funciones de los analizadores visuales y aditivos.
- Disminuye la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente.
- Lentitud en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones.
- Disminución de la capacidad de reacción compleja.
- Prolongación del período latente de las reacciones del lenguaje.
- Irritabilidad, dispersión de la atención e inestabilidad emocional.
- Se dificultan los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

- Sistema cardiovascular.

- Elevación de los niveles, de la presión arterial (sistólica y diastólica).
- Descenso de los niveles de presión del pulso.
- Disminución de los niveles del volumen - minuto.
- Empeoramiento de la función contráctil del músculo cardíaco.
- Reducción de la luz interna de vasos y arterias.
- Disminución del funcionamiento de los vasos capilares.
- El tiempo general del flujo sanguíneo se eleva.
- Reducción de la cantidad de sangre circulante y su contenido de hemoglobina.
- Reducción de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco.

- Órganos de la respiración.

- Pérdida gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar.
- Disminución de la ventilación pulmonar.
- Aumento del riesgo de enfisemas.
- Disminución en la vitalidad de los pulmones.
- Aumento en la frecuencia de los movimientos respiratorios.
- La respiración se hace más superficial.

- Tracto gastrointestinal.

- Disminución de la secreción del jugo gástrico y la pepsina.
- Reducción de las cantidades de fermentos presentes en el jugo pancreático.
- Disminuye la movilidad de los alimentos por el esófago.

- Procesos del metabolismo.

- Disminución del metabolismo basal.
- Reducción de la cantidad general de proteínas en el organismo.
- Aumento de los niveles de colesterol, activándose además su sedimentación en las paredes de los vasos.

- Sistema neuro-muscular.

- Atrofia muscular progresiva.
- Disminución de los índices de la fuerza muscular.
- Se extiende el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.

- Aparato osteo-articular.

- Los huesos se hacen más frágiles.
- Disminuye la movilidad articular.
- Empeora la amplitud de los movimientos.
- Alteraciones progresivas de la columna vertebral.

La mejora del rendimiento del organismo significa estar menos propenso a sufrir enfermedades y al deterioro orgánico; por lo tanto, una vida sana y activa se alarga y los síntomas de envejecimiento se retrasan, fisiológicamente, todos los sistemas del cuerpo se benefician con el ejercicio regular.

A continuación se enumeran algunos beneficios de la práctica regular del ejercicio para órganos y sistemas:

- Sistema Nervioso: La coordinación y los reflejos mejoran, el estrés disminuye.
- Corazón: El volumen de sangre por pulsación y la circulación coronaria aumentan.
- Pulmones: La capacidad, eficiencia y circulación aumentan.
- Músculos: Aumenta la circulación, el volumen, la fuerza, la resistencia y la capacidad de oxigenación.
- Huesos y ligamentos: Se incrementa su resistencia y los tejidos articulatorios se refuerzan.
- Metabolismo: Se acelera, las grasas del cuerpo disminuyen y se reducen los niveles de azúcar en sangre.

La práctica de ejercicios físicos por su influencia muy directa sobre los órganos y sistemas del ser humano es empleada en el tratamiento de diferentes enfermedades como: La Diabetes Mellitus, el Asma, la Osteoporosis, la Obesidad, entre otras. No obstante, para esta debe ser dirigida y planificada, de lo contrario se podrían obtener efectos indeseables. Sobre la de estos conocimientos se estableció la siguiente metodología.

METODOLOGÍA

La investigación se desarrolló en la circunscripción 69 de Bartle, municipio Las Tunas. Con una población de 160 adultos mayores de ellos se seleccionó una muestra intencional de 35 pertenecientes a los círculos de abuelos “Alegría de Vivir” y “Eterna Juventud” con una matrícula de 15 y 20 abuelos respectivamente, por ser los de mejores índices de asistencia. Además, Los rangos de edades oscilan entre 59 y 70 años.

Para la evaluación de la eficiencia física de los adultos mayores se elaboró una prueba. Esta incluye varias actividades que ellos, con buena salud, deben ejecutar sin dificultad. El objetivo de la misma, es motivarlos a mejorar las capacidades y habilidades físicas. Estas son necesarias para la ejecución, con seguridad, de esas labores domésticas que realizan a diario en el hogar.

En este sentido se utilizó como procedimiento organizativo al recorrido. Este es uno de los más convenientes para el desarrollo de habilidades y capacidades. Por su estructura, permite desarrollar, de forma amena, variadas actividades en un tiempo prolongado. Tiene la ventaja que el profesor puede adaptar el recorrido a sus condiciones. Además puede utilizar diferentes medios de enseñanza que propicien un ambiente agradable y a la vez, faciliten su ejecución.

A propósito, esta forma de aplicación de la prueba, permite controlar la tensión arterial en reposo, al concluir el recorrido y 5 minutos después de éste. De esta manera, se valoran indicadores como el esfuerzo realizado, en correspondencia con sus posibilidades. Asimismo, la recuperación y la calidad de ejecución de los ejercicios de la prueba. La valoración integral de estos indicadores expresa el nivel de eficiencia física. De ahí que los autores de esta investigación lo consideren un indicador de salud.

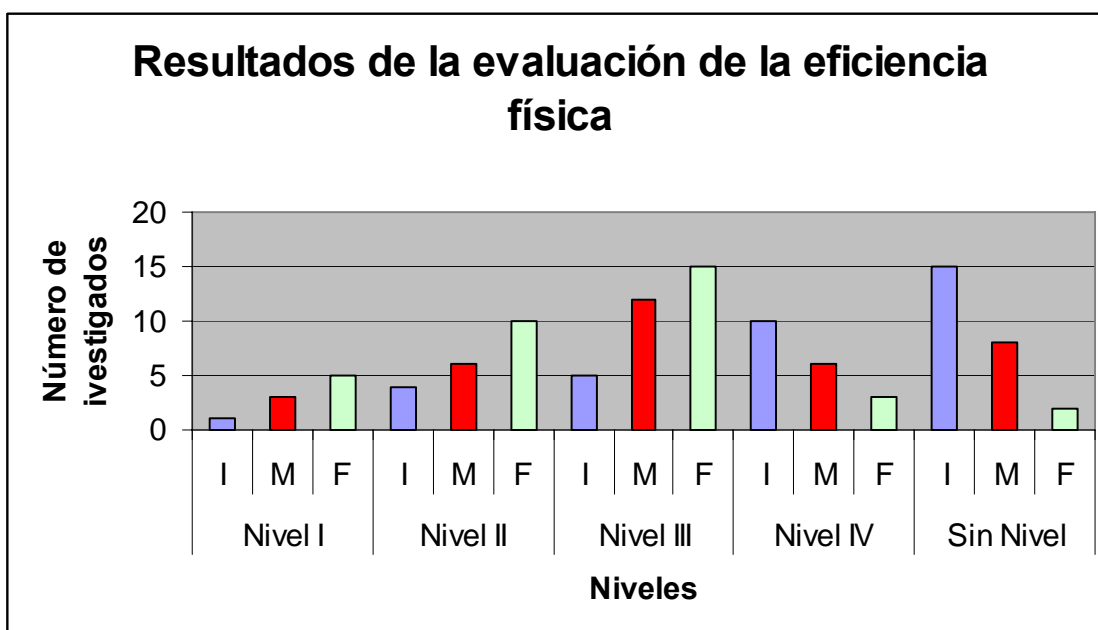
Por consiguiente, la evaluación de esta prueba tiene un carácter personalizado, pues se evaluará a cada individuo según sus posibilidades. No obstante los indicadores y las escalas de valores son iguales para todos. Para facilitar este proceso y hacerlo más rápido y eficiente, se empleará un programa de hoja de cálculo en Microsoft Excel diseñado para esta investigación.

De este modo, el profesor, tendrá un diagnóstico integral de los adultos mayores evaluados. Este, le permitirá dosificar el trabajo a realizar con las diferentes capacidades y habilidades. En tal sentido, puede apoyarse en la posible dosificación que hace el programa, al suministrarle los datos necesarios. El mismo brinda la posibilidad de hacer correcciones en dicha distribución cada vez que se aplique la prueba. Por esta razón, es recomendable aplicarla, al menos, tres veces en el año.

Por último, las actividades empleadas miden las capacidades condicionales, algunas coordinativas, la flexibilidad y algunas habilidades motrices básicas. En ese sentido, el abuelo tiene el derecho a renunciar a la actividad que no se sienta seguro de poder ejecutar. Por supuesto, influirá negativamente en la evaluación integral de su nivel de eficiencia física, pero no es determinante. Además, cada

profesor organizará el recorrido de acuerdo a las características de su grupo y la disponibilidad de materiales que posea.

Los gráficos muestran el comportamiento del nivel de eficiencia física en los adultos mayores pertenecientes a la muestra seleccionada, en los diagnósticos inicial (I), intermedio (M) y final (F). Desde el punto de vista cualitativo mejoró la asistencia y la participación en las clases del círculo de abuelos. De igual modo, el interés por superar los ejercicios que inicialmente no pudieron vencer fue creciendo, en la medida que lograban vencerlos. Además, en sus conversaciones destacaban con frecuencia la importancia de vencer la prueba, pues, es una muestra del buen funcionamiento del organismo.



CONCLUSIONES

Después de analizar los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la aplicación de la Prueba de Eficiencia Física, se pudo constatar que a pesar de haberse realizado un gran número de investigaciones y aplicado varias baterías de pruebas, se debe hacer énfasis en la búsqueda de vías que la conviertan en un indicador de salud de la población cubana.

El análisis de los fundamentos teóricos que sustentan la influencia de las actividades físicas en el organismo del adulto mayor, así como la crítica a las insuficiencias de la prueba actual, sirvieron de base para la elaboración de una

prueba, las escalas de valores y los indicadores que permiten utilizar la eficiencia física como un indicador de salud.

Después de aplicar la Prueba de Eficiencia Física propuesta y analizados los resultados, se demostró la viabilidad de la misma, por su objetividad, asequibilidad y humanización, al tener en cuenta las condiciones reales de los miembros de la comunidad y las instalaciones donde se aplican dichas pruebas. Por otra parte, devino en cambios significativos en la motivación de evaluados y evaluadores, así como el mejoramiento de la calidad y agilidad del proceso de evaluación.

En el análisis del criterio de los usuarios, se emitieron opiniones y valoraciones que los autores comparten en función de lograr la asequibilidad de los ejercicios, a partir de las necesidades de los adultos mayores.

BIBLIOGRAFÍA

1. Arbona Lorenzo. H. Aguirre García. J. N. 2000. Historia de la Cultura Física en Cuba. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd28/cuba1.htm>
2. Castro Ruz, F. 1964. "Discurso pronunciado en la clausura del curso de Educación Física a los maestros de la enseñanza primaria" 4 de septiembre de 1964, en Obra Revolucionaria, No. 20. p. 8.
3. Colina, Evis D. Geriatria y Gerontología / Evis D. Colina. -- Ciudad de La Habana: Editorial Científico Técnica, 1992. -- 45p.
4. INDER. 2006. Indicaciones para la pruebas de eficiencia física curso 2006 – 2007.
5. Karpman U. L. Medicina Deportiva. / U. L. Karpman. -- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1989. -- 264p.
6. Mazorra Raúl. Promoción de salud. Material Mimeografiado. La Habana 1992. 6p.
7. Pila Hernández, H. J. 2006 La eficiencia física en Cuba. La Habana. Ed. Deportes. P. 56
8. Reyes Sánchez, R. Velarde Sosa, E. 2000. Valoración de la capacidad física mediante prueba ergométrica en jóvenes sanos. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd28/cuba1.htm>

9. Ruiz Aguilera, A. 1987. Metodología de la enseñanza de la Educación Física
Ciudad de La Habana: Ed Pueblo y Educación. p. 210
10. Tesis y Resoluciones. 1975. La Habana. Ed. Política p 371.

LA ESENCIA DE LA LUDICA EN EL SER HUMANO.

AUTORA: MSc. Graciela Vicent.

RESUMEN.

En los últimos tiempos, los docentes observamos en las aulas de clase un gran número de adolescentes amargados, distraídos, desmotivados; considerando que hoy más que nunca, son ellos los protagonistas principales; para participar de una manera activa en una sociedad que les exige, compromiso, preparación, participación, solidaridad; para ello deben demostrar motivación, la cual debería ser producto de su propia etapa que están viviendo, “época de transformaciones físicas, emocionales, intelectuales, sociales, morales y espirituales”. Los docentes en las aulas somos los responsables, de incentivar la motivación, a través de actividades lúdicas como herramienta de enseñanza y aprendizaje.

En esta ponencia se explica la importancia de la esencia lúdica en el ser humano, haciendo énfasis en tres aspectos algo olvidados, como lo son la expresión lúdica, las acciones lúdicas y las prácticas lúdicas. Es un riesgo que hoy el adolescente deje de reír, de jugar, de bailar, de compartir; porque así dejaría de ser Adolescente.

LA HABILIDAD PEDAGÓGICA DE PLANIFICAR: UNA NECESIDAD DE LOS MAESTROS QUE IMPARTEN EDUCACIÓN FÍSICA.

Autor: DrC. Raúl Orlando Figueroa Soriano.

Universidad Nacional Autónoma de Honduras – Tecnológica de Danlí.

Profesor Titular II.

E-mail: pitolamaquina2@hotmail.com

pitolamaquina2@yahoo.es

Teléfono: 27637970.

Resumen

El presente artículo es el resultado de un estudio experimental (Pre experimento <Pre test y post test>) respecto a la habilidad pedagógica de planificar. El objetivo del estudio es determinar la habilidad de planificar que poseen los maestros de Educación Primaria en lo que respecta al primer ciclo en 6 Centros Básicos de Danlí. De esta manera proponemos un sistema de acciones y operaciones que coadyuven a mejorar la actividad docente. La población es de 120 docentes, cuya muestra fue de 36 enseñantes seleccionados de forma intencional. Son varios los autores que hacen referencia a esa habilidad, misma que todo docente debe dominar para ejecutar el proceso educativo de forma adecuada. El autor de este estudio asumió criterios de fundamentos prestigiosos, y a partir de ello seleccionó un grupo de acciones y operaciones. Que proponen un accionar en orientaciones metodológicas; para maestros de Educación Primaria responsables de impartir la asignatura de Educación Física, correspondiente al Diseño Curricular Nacional Básico de Honduras en su Primer Ciclo. Los resultados del estudio evidenciaron problemática para el desarrollo de esa habilidad. La propuesta fue de gran ayuda para mejorar la actividad docente. A posteriori se evidenciaron a través de los métodos de investigación aplicada, correspondientes a los del nivel empíricos, teóricos y matemáticos.

Palabras claves: Habilidad pedagógica de planificar, orientaciones metodológicas, actividad docente.

Introducción.

La presente investigación es de naturaleza experimental; comprometida con el perfeccionamiento del Diseño Curricular Nacional Básico (DCNB) en su primer ciclo para el área de Educación Física en la República de Honduras.

Actualmente, este diseño presenta virtudes y deficiencias en cuanto a la realidad de la preparación recibida por los maestros que imparten la asignatura de Educación Física en las escuelas primarias de nuestra nación. En particular, respecto al grado de desarrollo de la habilidad pedagógica de planificar y además, por expresar problemas de contenido que afectan la informatividad metodológica para la planificación de la actividad docente.

El autor, después de una indagación diagnóstica exhaustiva del DCNB, determinó que uno de los componentes de dicho diseño: Las Orientaciones Metodológicas (OM) están elaboradas de forma muy general y no especifican el tratamiento de los contenidos para cada uno de los grados a las que van dirigidas.

Lo anterior implica una informatividad metodológica insuficiente para la planificación de la actividad docente, por lo que concluyó acerca de la necesidad de perfeccionar las OM.

Para esta investigación se trabajó con una población y unas muestras representativas que fueron seleccionadas de forma intencional como se evidencia en el cuadro sobre éste aspecto en el capítulo 2: Sobre el tratamiento metodológico de la habilidad pedagógica de planificar.

Se seleccionaron y aplicaron métodos del nivel empírico, estadístico y teórico a fin de recopilar los datos necesarios, procesarlos cuantitativamente e interpretarlos en función de la toma de decisiones. La gráfica de ese proceso se muestra en el capítulo 2: Sobre el tratamiento metodológico de la habilidad pedagógica de planificar.

Las OM perfeccionadas para los maestros de Educación Primaria se complementan con 12 acciones recomendadas en esta disciplina para la planificación de la actividad docente que generaron valiosos resultados en su aplicación.

Por lo que la indagación hace una contribución a la teoría curricular de la Educación Física; demostrando que los fundamentos teóricos referenciales

generales de esta teoría considerados en esta investigación, se cumplen también en el plano particular de esta asignatura y en este contexto, por lo que cobran mayor consistencia y validez como teoría general.

Desarrollo

Capítulo I. Tratamiento teórico sobre la habilidad pedagógica de planificar.

La formación y desarrollo de las habilidades pedagógicas profesionales debe ser considerado en la esencia misma del proceso de formación del profesional y a ello deben tributar las diferentes actividades que se planifican en el currículo de la carrera y fuera de ella, en correspondencia con el seguimiento metodológico.

Al abordar las habilidades que debe poseer un docente la prestigiosa DraC. González. V, 1995, afirma que todo maestro debe “dominar también muchas otras habilidades que le permitirán llevar a cabo en la forma requerida y con calidad su actividad profesional, por ejemplo. Las habilidades para planificar el contenido del proceso docente educativo, para organizar y dirigir el mismo, para observar y conocer a sus alumnos y establecer una adecuada comunicación con ellos” (1).

La opinión de la DraC. González llama la atención hacia algo importante y es precisamente el enfoque sistémico de la actividad pedagógica profesional. De esta consideración se pueden resumir algunas ideas esenciales que podrán ser utilizadas para una determinada propuesta.

Como es tener en cuenta las características de los sujetos para motivarlos y hacerlos más conscientes de la actividad profesional que están realizando. Los contextos y los métodos, estrategias para su realización; así como la relación con otras habilidades de ahí su carácter de sistema. Sin embargo para su tratamiento desde el punto de vista metodológico pueden ser tratados por separado.

Al investigar sobre la habilidad pedagógica de planificar, es de suma importancia considerar que la DraC Hechavarria. M, 1996, argumenta que “el profesor debe expresar su actividad pedagógica proyectándola en cinco habilidades pedagógicas profesionales fundamentales de la Educación Física y

el Entrenamiento Deportivo” (2) en su clasificación, que define de la siguiente forma:

Habilidad de proyectar, constructiva o de planificación, gnóstica, organizativa y comunicativa, de la cuales explicaremos las dos primeras por estar ligadas más estrechamente a la temática investigada:

- **Habilidad de proyectar:** permite visualizar de forma anticipada el sistema interrelacionado de los objetivos educativos formativos, de desarrollo de las capacidades físicas y las habilidades motrices que hay que lograr a corto, mediano y largo plazo, durante el proceso docente educativo de la Educación Física.
- **Habilidad constructiva o de planificación:** se manifiesta en los procedimientos que utiliza el maestro para el ordenamiento de la composición de los contenidos que debe asimilar el alumno y en las actividades relacionadas con la Educación Física y el Entrenamiento Deportivo. En este caso se debe tener en cuenta el dominio de la habilidad gnóstica para que, a partir de ella, se puedan ejecutar las acciones pedagógicas necesarias y llevar a vías de hecho la planificación de la actividad docente.

Esta habilidad representa uno de los aspectos más importantes que debe adquirir el maestro en formación de la Cultura Física, ya que tiene que ver con la selección, el orden y la planificación del proceso de la Educación Física Escolar; y la propia planificación de su actividad como maestro.

Rosales. A, 2002 argumento que “cuando se habla de planificación se asocia a la idea de organizar, ordenar, coordinar, prever, etc. Una de la ideas centrales que aparecen cuando hablamos de planificación es la de fijar cursos de acción con el propósito de alcanzar determinados objetivos, mediante el uso eficiente de estrategias y medios para su concreción” (3).

La misma autora plantea: “Planificar es la acción consistente en utilizar un conjunto de procedimientos mediante los cuales se introduce una mayor racionalidad y organización en un conjunto de actividades y acciones articuladas entre sí, previstas anticipadamente. Tiene el propósito de influir en el curso de determinados acontecimientos, con el fin de alcanzar una situación elegida como deseable, mediante el uso eficiente de medios y recursos escasos o limitados” (4).

Las funciones que cumple esta habilidad para el docente pueden sintetizarse en los siguientes aspectos: anticipar, prever, organizar, aclarar, secuenciar, adecuar al grupo, a la institución; también permite modificar, si es necesario, lo seleccionado, intentando encontrar un equilibrio entre la sobre valorización y la desvalorización de la planificación didáctica.

En las bibliografías consultadas, donde se trata la actividad docente como forma fundamental de organizar el proceso docente educativo se refiere a la importancia de la clase de Educación Física Escolar, por la unidad que se logra en ella de lo físico, lo instructivo y lo educativo en lo relacionado con la ejecución de la misma pero no a cómo se planifica.

Sin embargo en el estudio realizado sobre la habilidades pedagógicas profesionales por la DraC. Hechavarría. M, 2006 “relaciona un conjunto de habilidades que deben formarse y desarrollarse en el docente, las cuales guardan relación con las declaradas por la Doctora González Maura, entre ellas” (5):

- Habilidad necesaria para planificar el trabajo docente educativo (Actividad docente).
- Habilidad para planificar su propia actividad.
- Habilidad para planificar el proceso de entrenamiento deportivo.
- Habilidad para transmitir la información.
- Habilidad para planificar la clase (Actividad docente).

Este escudriñamiento se centró en el estudio de la primera y la última, ambas de interés tanto para el maestro formado, como para el que está en formación así como lo indica la DraC. Hechavarría. M, 2006 quien argumenta “que si bien las habilidades siempre se inician a partir de los conocimientos y se apoyan en ellos, constituye ante todo, el estado de disposición para el desempeño de funciones teóricas y prácticas que relacionamos a continuación” (6).

Después de haber sistematizado el criterio de varios autores, se propone un conjunto de acciones para mejorar la habilidad pedagógica profesional de planificar inmersas en un conjunto de orientaciones metodológicas.

Tomando en cuenta la realidad del la actividad docente que se desempeña en Honduras. Esta habilidad compromete las siguientes acciones reconocidas en el perfil profesional:

1. Utilización de la información contenida en los documentos que determinan y orientan el desarrollo del proceso de Educación Física incluyendo los que orientan el desarrollo de la preparación metodológica en la cátedra
2. Aplicación de los principios fundamentales de la planificación.
3. Interpretación de los estándares y expectativas de logro de la Educación Física en los diferentes grados.
4. Interpretación de los estándares y las expectativas de logro específicas de cada bloque de contenidos y destacar los aspectos fundamentales.
5. Aplicación de la concepción metodológica de cada bloque de contenidos que aparece en las OM.
6. Determinación y disposición de las condiciones materiales y los medios auxiliares que son necesarios elaborar para el desarrollo efectivo de cada bloque.
7. Análisis metodológico de los contenidos programados; derivando la estructura de cada movimiento en sus acciones y operaciones componente; teniendo en cuenta, los estándares, las expectativas de logro propuestas en la asignatura, la habilidad principal, las habilidades antecedentes, las capacidades físicas que faciliten el desarrollo, los conocimientos teóricos y la sistematización de los ejercicios.
8. Distribución del contenido global o parcial del curso o bimestre; (Plan temático) teniendo en consideración los aspectos siguientes:
 - Cantidad de frecuencias y horas lectivas, así como su distribución entre los diferentes bloques de contenidos, sub. bloque de contenidos y contenidos, así como las capacidades a desarrollar en cada uno de ellos.
 - La integración de los contenidos.
9. Elaboración de las fichas pertenecientes a los test/diagnósticos que aplicarán al inicio del curso, al final del segundo y quinto bimestre (este paso corresponde con las OM del bloque condición física para la salud, habilidades y destrezas básicas).
10. Confección del sistema de clases para cada bimestre sobre la base del diagnóstico aplicado y el análisis metodológico realizado. El sistema de

clases contempla; estándares, expectativas de logro, actividades, métodos, procedimientos organizativos, medios y evaluación.

11. Planificación de cada clase e introducir los ajustes de contenidos y/o metodológicos resultantes de la valoración de los resultados de cada clase en correspondencia con la forma que los alumnos van logrando los estándares y expectativas. Para ello deberá tener en cuenta principalmente los siguientes aspectos:

- Consideración de los resultados del diagnóstico para el pronóstico.
- Utilización de la documentación que determina el desarrollo de la Educación Física.
- Utilización de la bibliografía en correspondencia con el contenido a desarrollar.
- Selección adecuada de los ejercicios del calentamiento general y específico.
- Selección adecuada de los ejercicios preparatorios.
- Interrelación de los aspectos instructivos y educativos en la clase.
- Integración intra e interdisciplinaria de los contenidos con otras áreas del currículo.
- Establecimiento del estilo de enseñanza predominante en la clase.
- Aplicación del principio del aumento gradual y progresivo de la carga a lo largo de las clases.
- Aplicación de los principios didácticos y pedagógicos generales en la clase.
- Selección apropiada de tareas extra clase.
- Selección de actividades de evaluación de conocimientos.
- Selección de formas de control del rendimiento físico y cognitivo de los alumnos.
- Precisión del cómo valorar el resultado de su trabajo al concluir la clase.
- Determinación de las tareas de trabajo independiente en correspondencia con las funciones didácticas pretendidas.

12. Comprobación, mediante controles sistemáticos, el logro de las expectativas programadas y tomar medidas necesarias que se deriven del análisis de

sus resultados, para garantizar una dirección adecuada del proceso docente educativo.

Las acciones anteriores, devenidas en habilidades, se tomaron en cuenta en las valoraciones de las OM existentes y en las que se propusieron para mejorar la informatividad metodológica de la planificación de la actividad docente y mejorar el desarrollo al proceso docente educativo de la asignatura de Educación Física del Primer Ciclo.

En esta indagación se asume como definición de la categoría **Habilidad Pedagógica Profesional de Planificar** el constructo de Domínguez. M, 2007:

“Las acciones y operaciones que realiza el maestro dirigidas a diseñar de forma anticipada el proceso docente - educativo, basado en el programa escolar y orientaciones metodológicas donde se concretan los procesos estructurales, se definen los objetivos y se distribuyen las tareas y actividades a realizar en la clase para alcanzar dichos objetivos de acuerdo a las condiciones y el nivel de desarrollo de los estudiantes” (7).

Esta definición tiene implicaciones importantes para la estructuración de la habilidad pedagógica profesional de planificación de la actividad docente en Educación Física. En tanto los componentes estructurales tienen en cuenta factores importantes como los objetivos, la distribución de los contenidos, las acciones y las condiciones.

Algunos aspectos son conocidos al interior de la definición, pero aún así se subraya que el objetivo es el modelo pedagógico del encargo social, la aspiración, el propósito que la institución docente se propone alcanzar en los alumnos y por ende orienta la educación de los ciudadanos que en ella se forman.

Los contenidos comprenden la parte de la cultura humana propia de la disciplina comprometida con los aprendizajes que los alumnos deben alcanzar para progresar en las direcciones que marcan los fines de la educación en una etapa de la escolarización, en cualquier área o fuera de ella, para lo que es preciso estimular comportamientos, adquirir valores, actitudes, habilidades y conocimientos.

La distribución de tareas se refiere al contenido específico que se va a trabajar en la clase. El cual debe estar dosificado de forma gradual de acuerdo a la complejidad del mismo y al nivel de desarrollo de los alumnos.

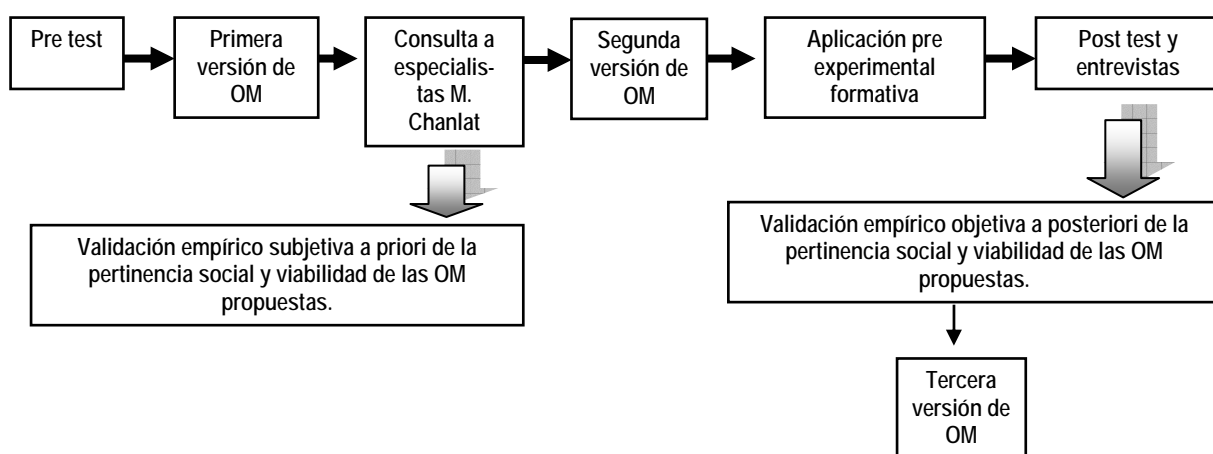
En el caso de la Educación Física Escolar, es necesaria además la distribución de ejercicios, de juegos y de competencias teniendo en cuenta los principales componentes de la carga física a considerar para los mismos.

Como las habilidades pedagógicas profesionales se expresan de forma fenomenológica en un saber hacer y para ello se necesitan de los conocimientos asociados a éstas, entonces podemos llamarle conocimientos previos, tanto a los generales como a los específicos. los cuales son aportados, como se explicó anteriormente, por las diferentes asignaturas del currículo.

En el caso de los generales, se consideran aquellos conocimientos de las principales ciencias afines como Morfología, Fisiología, Biomecánica, entre otras y los específicos, los que son aportados por las asignaturas del ejercicio de la profesión, tales como Pedagogía y Teoría y Metodología de la Educación Física que tributan directamente a la habilidad pedagógica profesional de planificación de la actividad docente.

Capítulo II. Tratamiento metodológico de la habilidad pedagógica de planificar.

Para la determinar y cumplir del objetivo de investigación se aplicaron métodos y técnicas de investigación, así como se puede observar en el esquema que se establece y es explicado a continuación, en lo referido a todo el proceso investigativo.



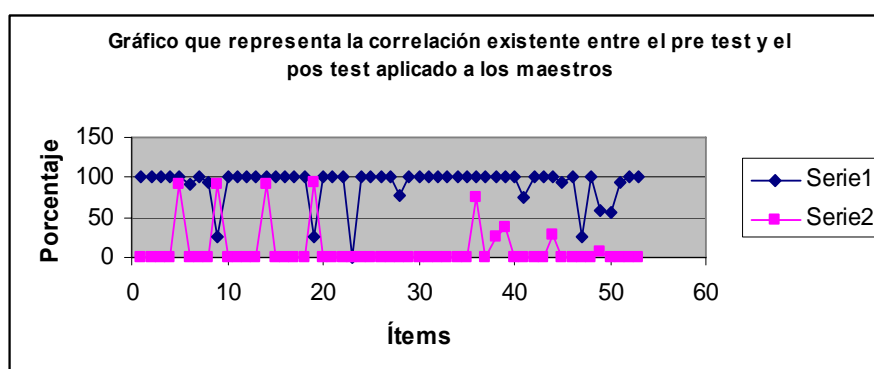
- En primera instancia se aplicó un pre test (Cuestionario), donde se demostró la problemática acerca de la habilidad pedagógica de planificar.

- Luego se hizo una primera versión del accionar para mejorar la habilidad pedagógica de planificar: Posteriormente se sometió ese accionar a un consulta de especialistas en Educación Física (Matriz de Chanlat).
- Luego de hacer la consulta a especialista se hizo una segunda versión del accionar para mejora la habilidad pedagógica de planificar
- Seguido a ello, esas acciones se aplicaron a través de un pre experimento formativo (Experimento).
- Luego se aplicó un cuestionario a los docentes para determinar el resultado de las acciones elaboradas para determinar la habilidad anteriormente dicha tomándose en cuenta la opinión de ellos para hacer la versión propuesta.

Todo el proceso investigativo se llevo a cabo con la siguiente población y muestra:

Población y muestra: Estratos	Población	Muestra	%	Tipo de muestreo
Maestros	120	36	30	Intencional
Directivos	12	6	50	Intencional
Especialistas (S.E)	6	6	100	Intencional
Especialistas (E.F)	20	20	100	Intencional

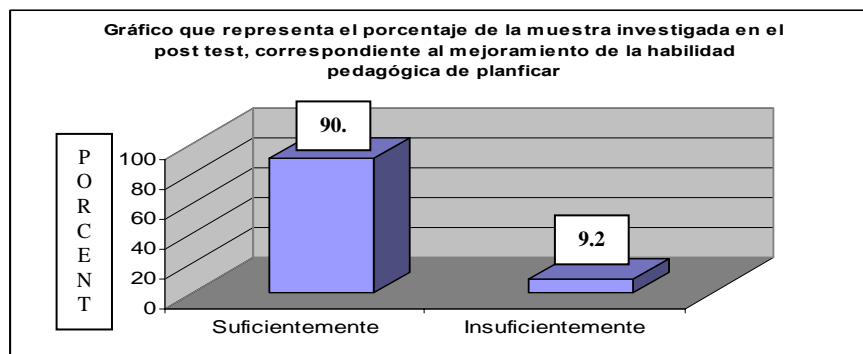
A continuación se presentan los resultados de correlación del pre test y post test.



En correspondencia a la comparación establecida de los instrumentos # 1 y el instrumento # 3 conforme a los ítems del 1-53 del instrumento # 1 y del 1-53 del instrumento # 3 se pudo constatar un coeficiente de correlación de -0.2853

indicando de esta manera la correlación inversamente proporcional y del signo esperado entre las comparaciones hechas, conforme a la habilidad pedagógica de planificar con respecto a lo establecido en la etapa diagnóstica y la etapa de post cuasi experimento. Aspecto que nos indica la mejoría de la habilidad mencionada después de la intervención.

Mediante la aplicación de este instrumento (Encuesta) se constató el mejoramiento de la informatividad metodológica de planificar la actividad docente y a su vez las acciones y operaciones de la habilidad pedagógica de planificar, pues al ejecutar un análisis cualitativo y cuantitativo en más de un 90% los maestros de Educación Primaria encargados de dirigir el Primer Ciclo que fueron muestra de esta investigación, se evidenció en éstos el cambio de esta habilidad durante el proceso de investigación.



Conclusiones.

1. Los resultados de la sistematización realizada de varios autores especialistas en temas de interés, sobre Cultura Física y en la estructuración de orientaciones metodológicas; así como de la temática habilidad pedagógica de planificar, permitió determinar que la habilidad mencionada con anterioridad se forma y se desarrolla en la actividad profesional de los sujetos; es por ello que para entender la magnitud de su complejidad y los modos de su desarrollo debe comprenderse la categoría de actividad como lo más general.
2. El accionar elaborado mediante la sistematización de varios autores y que su vez fue perfeccionado después de haber sido verificada la problemática sobre la habilidad pedagógica de planificar a través del un cuestionario perteneciente al proceso experimental de un pre test y post test y además retroalimentadas a través de una encuesta aplicada a los maestros de

primaria del primer ciclo encargados de dirigir el proceso docente educativo de la asignatura Educación Física (muestra), se pudo evidenciar el cambio sustancial de la problemática que existía en cuanto a la habilidad mencionada.

Bibliografía

1. González Maura, V. (1995). Psicología para educadores. 1ra. ed. La Habana: Editorial Educación. p. 117.
2. Hechavarria Urdaneta, M. (1996). Criterio didáctico metodológico sobre las habilidades pedagógicas profesionales a la luz de la tendencia contemporánea de la Educación Física. Documento impreso. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo "ISCFMF".La Habana. p. 9.
3. Rosales, Analía. (2002). La planificación de aula, patio en educación física. Documento impreso. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo "ISCFMF".La Habana. p. 1.
4. Rosales, Analía. (2002). La planificación de aula, patio en educación física. Documento impreso. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo "ISCFMF".La Habana. p. 1.
5. Hechavarría Urdaneta, Mirtha. (2006). Lo que todo entrenador deportivo y director técnico debe saber hacer. Documento impreso. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo "ISCFMF".La Habana. p. 74.
6. Hechavarría Urdaneta, Mirtha. (2006). Lo que todo entrenador deportivo y director técnico debe saber hacer. Documento impreso. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo "ISCFMF".La Habana. p. 74.
7. Domínguez, María Elena. (2007). Propuesta para la preparación metodológica del maestro en formación orientada al desarrollo de la habilidad pedagógica profesional de planificar la clase de Educación Física escolar. Tesis post grado, Maestría en Educación Física, Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo, La Habana. p. 56.

LA IMAGEN DE LA MUJER EN EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO

Autora: Lic. María Elena Frías Llanes

Cátedra de Idiomas, UCCFD “Manuel Fajardo”

“No sólo es justo que la mujer tenga oportunidad de desarrollar su capacidad en beneficio de la sociedad, sino que también es necesario para la sociedad que la mujer encuentre todas las posibilidades de desarrollar plenamente sus capacidades.”

Fidel, I Congreso de la Federación de Mujeres Cubanas 1962

El deporte debe ser una actividad para todos sin exclusión: hombres y mujeres, jóvenes y viejos. Ese es el objetivo fundamental del desarrollo del deporte en nuestro país.

Fidel, 1975

Introducción

El trabajo amplía una presentación realizada desde la Cátedra de la Mujer y el Deporte de la UCCFD “Manuel Fajardo” en la V Jornada Científica Nacional “50 momentos relevantes de la mujer cubana en el deporte” (Enero 2011). La convocatoria al evento en ocasión del 50 aniversario de la creación del INDER reunió a un grupo significativo de mujeres atletas de alto rendimiento que contaron sus experiencias en la práctica deportiva, revivieron las emociones del triunfo y ratificaron el valor de la entrega incondicional como premisa para el desarrollo ascendente hacia lo más alto del podium.

En estos encuentros la autora de este trabajo ha apreciado la ausencia de debates referidos a nociones de imagen en la mujer deportista de alto rendimiento, sin embargo, es este un tema altamente sensible, de implicaciones no desestimables en la formación de la personalidad de la futura deportista, quien desde edades tempranas, se convierte en rehén, en el mejor de los casos, de los criterios de selección discriminatorios, históricamente condicionados por estereotipos que no superan el paradigma patriarcal androcéntrico. Los criterios esbozados en este trabajo constituyen el fundamento de la creación de un espacio de reflexión sobre el tema con la participación interesada de todas y todos.

La perspectiva de género

Como han demostrado los estudios feministas contemporáneos, el género es una construcción cultural. El género se refiere tanto a lo femenino como a lo masculino; el género es una construcción identitaria basada en los usos y costumbres de una sociedad; esto es, culturalmente una sociedad asigna roles a una persona por el hecho de ser hombre o mujer.

El género se refiere a los rasgos psicológicos y socio-culturales que se atribuyen a cada sexo. Desafortunadamente, en algunas sociedades las características que se le asignan a un género se le niegan a otro, es decir, se considera que un género es “mejor” que otro.

En el mundo se han formado estereotipos respecto a cualidades de unos y de otras, por ejemplo: se consideran “masculino” la fuerza y “femenino” la debilidad. En la actualidad aún subsisten ideas en relación con las funciones tradicionales respecto del género; desde la infancia, a los hombres se le ha reforzado la idea de que pertenecen al sexo “fuerte”. En cambio, desde niñas las mujeres aprenden que son el sexo “débil”. Lo mismo sucede en el sector educativo; si bien se abren oportunidades igualitarias de ingreso para ambos géneros, las oportunidades disminuyen para las mujeres.

Históricamente, el paradigma patriarcal ha sido antropocéntrico y, consecuentemente, androcéntrico. Ha estado basado en la idea de dominio, que unas veces se ha explicitado como dominio a la naturaleza y otras como dominio de unos seres humanos por otros, en el caso que nos ocupa de los hombres sobre las mujeres, e incluso de un tipo de masculinidad hegemónica sobre los otros.

A lo largo de la historia, hay un gran paralelismo en la consideración cultural que se da a la naturaleza y la que se adjudica a la mujeres: sus trabajos se entienden como “improductivos” en el sentido clásico, porque consisten básicamente en producir y reproducir vida, tareas ambas consideradas *pasivas*, desde un extraño planteamiento que identifica “pasividad” con “no agresividad”, una de las muchas señas de identidad de la modernidad.

Tradicionalmente, el trabajo de las mujeres ha tendido de forma generalizada a

satisfacer las necesidades básicas de la existencia humana. Esto comprende desde la producción de alimentos hasta el trabajo doméstico, tareas que, mayoritariamente, se realizan en el marco del hogar y de las comunidades.

La cultura patriarcal ha *naturalizado* el género de acuerdo con una noción hegemónica de masculinidad y femineidad. Tanto una como otra categoría contienen rasgos comunes, que identifican a las personas, y a la vez diferencias que provienen de la elección personal y grupal, tanto de hombres como de mujeres. La diversidad de maneras de asumir la masculinidad y la femineidad es hoy una verdad constatada por las ciencias sociales.

El género implica un diálogo de continuo intercambio de signos y significados entre mujeres y hombres, variable históricamente y por tanto con posibilidades de transformación. Igualmente, la categoría género también se entrelaza con otros sistemas simbólicos de clase, raza, etc.

Socialmente, la dedicación generalizada de las mujeres a la reproducción y producción doméstica, ha reducido la capacidad de disponer de sus capacidades para dirigir las al trabajo remunerado, de modo que, cuando las mujeres desempeñan el trabajo doméstico de forma exclusiva, acceden a los recursos por medio de otra persona, lo que hace que se las vea como un colectivo “improductivo” y dependiente, pese a la carga de trabajo que soportan. Aquellas otras que optan por realizar además una actividad en la esfera mercantil, cultural o deportiva (que es el caso que nos atañe) tienen que soportar la presión que supone el desempeño de la *doble función*. Todo ello hace que, tanto la dependencia económica como la presión funcional que supone la doble tarea, representen una amenaza para su autonomía personal y una dificultad añadida para que su actividad sea percibida adecuadamente desde el mundo masculino.

La resistencia femenina y los esfuerzos de tantas y tantas mujeres para cambiar el estado de la cuestión –nos plantea María Novo en su artículo *La mujer como sujeto, ¿utopía o realidad?*– han logrado que la sociedad patriarcal

aceptase lo que aparentemente es un status de igualdad en el campo socio-laboral pero que, visto más sutilmente, resulta en ocasiones ser tan sólo la incorporación de la mujer a un mundo de valores y prácticas masculinos (tanto en las ofertas a las que se puede acceder en el empleo, como en los aspectos proyectuales, incluido el deporte, en los horarios, en los valores que priman para el éxito).

Es cada vez más común escuchar el término mujeres, en vez de mujer, para revelar la diversidad intrínseca en los modos de asumir dicha pertenencia genérica. La autora Lola G. Luna plantea que debemos reconocer una “pluralidad de sujetos históricos contextualizados, representados por múltiples grupos de mujeres y hombres, frente al sujeto universal abstracto del discurso de la modernidad, que remitía finalmente a un sujeto hegemónico masculino. Por tanto, el sujeto unitario de "la mujer" se ha revelado como otro sujeto irreal, porque en la realidad se trata de un sujeto múltiple, y excluido, que nos remonta a la reivindicación de los derechos de ciudadanía para las mujeres por los movimientos sufragistas, para sacar a la luz dónde estuvo el comienzo de la puesta en cuestión del sujeto universal y del universalismo de los derechos del hombre. El sujeto "mujer" de la cultura occidental, fue construido a través de diversos discursos con aspiraciones universalistas, desmentidas por la realidad cotidiana que vivían muchas mujeres, y con un carácter esencialista porque a esa "mujer" se la rodeó de virtudes consideradas naturales, representando un "modelo normativo de heterosexualidad reproductora". (Lola G. Luna: “La historia feminista del género y la cuestión del sujeto”, www.rebellion.org, 21 de octubre del 2003)

Estereotipos y patrones culturales provenientes de la cultura patriarcal marcan condicionantes en las niñas desde una infancia muy temprana. Esto hace que se espere de ellas un menor rendimiento y predisposición hacia el deporte. Las diferencias en este aspecto no son solamente biológicas si no que se ven incrementadas por estas pautas culturales. La imagen del cuerpo femenino, la relación de las mujeres con esta, por una parte, y con el deporte por otra, también están determinadas por estereotipos que aún se mantienen a pesar del avance de la mujer en casi la totalidad de las actividades y le crea una

dependencia de la identidad femenina y sus roles con este "verse" como mujer.

Las mujeres aún deben autoelaborar una imagen propia teniendo en cuenta sus propios deseos y su propio modo de vivir su cuerpo y su vitalidad.

La relación mujer-cuerpo

La relación de la mujer con su propio cuerpo debe ser uno de los puntos que más ha variado desde la incursión de la mujer en el mundo visible para la sociedad. Antes no disponía de su cuerpo para sí, debía dedicarse solo a la maternidad y la imagen de su cuerpo se medía con otros valores, ya que este era precisamente el único papel que la sociedad le tenía reservado. Desde la llegada de la mujer a la educación, la investigación, las ciencias, la cultura y el deporte la noción de la imagen corporal ha ido variando a tal punto que parecería que la mujer ha retomado el control de su propio cuerpo.

¿Pero es realmente así o estamos asistiendo a otra pauta cultural con la que no todas las mujeres pueden identificarse?

Los medios de comunicación masiva de la globalización capitalista (de los que en Cuba no nos podemos sustraer) reafirman la imagen simbólica de "mujer ideal" por la belleza, delgadez y juventud, por otro lado todas las ciencias y artes trabajan para que esto pueda concretarse. Así, tenemos que la industria "femenina" abastece al mercado con productos de belleza, tratamientos, alimentos de bajas calorías, medicamentos para adelgazar, para no envejecer, anticonceptivos, tratamientos antiestrés, tratamientos psicológicos y por supuesto quirúrgicos que cada vez comienzan a aconsejarse desde edades más tempranas para no llegar a edades avanzadas con riesgos.

Aunque la mujer ha logrado avances considerables en sus luchas por la igualdad, aún constituye el por ciento más alto de la población afectada por la pobreza y la violencia estructural del capitalismo, sigue siendo prisionera de una imagen que la reduce, cuando no denigra como objeto sexual, o la coloca como ser inferior intelectual y físicamente con respecto al hombre.

El cuerpo sigue siendo objeto de dominio por parte de la cultura patriarcal. Isabel Moya Richard, directora de la Editorial de la Mujer de la Federación de Mujeres Cubanas (FMC) señala: "Como nunca antes el cuerpo es un territorio de presión social para hombres y mujeres, no solo viéndolo por las medidas, o por la imposición de un determinado tipo de belleza, aunque continúa pasando. Ahora se suman otros elementos más complejos, como el de la juventud eterna, pues se trata de invisibilizar la presencia de las mujeres de más de 40 años, algo que sufren desde las divas de Hollywood hasta una ejecutiva o una trabajadora de una maquila". (Entrevista en Servicio de Noticias de la Mujer de Latinoamérica y el Caribe (SEMIAC), Septiembre, 2011.)

Mujer y deportes

La participación de la mujer en el deporte es una de las conquistas más importantes de las luchas del movimiento de mujeres a nivel internacional. Parecería que ya en esa esfera han sido ganados todos los derechos, mas no siempre sucede así. Persisten los estereotipos de lo femenino como escalón inferior a la masculinidad en esta esfera de la actividad humana.

Un error en este sentido es considerar como deportes femeninos a las actividades recreativas, de gimnasio, las caminatas, la danza, la gimnasia aeróbica y cuanta actividad surja de la moda mercantilista que promete hacer "una imagen". Para el imaginario machista, la actividad física femenina entonces, es aquella que puede hacernos más lindas, más flacas o más jóvenes. Así surge una elección de mujeres, niñas y jóvenes por la danza, el gimnasio, el trote, etc.

No se trata de rechazar estas prácticas, sino de cuestionar su presunta feminización.

Hay que decir que tanto hombres y mujeres por igual se interesan por la "buena presencia". El ser humano se identifica con la imagen que crea tengan de él, lo que motiva a la "aceptación" por parte del individuo de los caprichos sociales

de apariencia y comportamiento. Esa será su propia imagen y en esa búsqueda trabajará. Esto tiene verdadero peso independientemente de la actividad que se realice en cualquier ámbito. El deporte pareciera no cumplir con el objetivo de mejorar esta imagen para que sea aceptada por la sociedad, en especial la de la mujer, por cuanto lo que se espera del trabajo físico deportivo es el desarrollo de la masa muscular, la fuerza, la potencia, habilidades motrices de ataque, contraataque y defensa, entre otras, que repetidas día a día y prácticamente de por vida, en el deporte de alto rendimiento, “conducen a la presunta masculinización” y la manifestación de “patrones de conductas características del sexo masculino”.

Hoy en día siguen rigiendo los mismos valores arcaicos basados en fundamentaciones superficiales contra los cuales la mujer lucha constantemente, aquellos que marcaban a la mujer como un ser falto de voluntad, dependiente, inseguro, con falta de perseverancia para el trabajo y con cierta ineptitud para la actividad y rendimiento físico.

Las mujeres que se dediquen al deporte de alto rendimiento tendrán los valores que respondan a esa actividad, dentro de las características y requerimientos necesarios, sin ser vistas como “más o menos femeninas” por haber ingresado a ese coto considerado aún de un ámbito netamente varonil.

A pesar de los avances de la mujer que ha ido dejando de lado los estereotipos, se sigue insistiendo en el mantenimiento de éstos. Se trata a las deportistas en forma diferenciada respecto a los hombres, en especial por los medios de comunicación que se ocupan de remarcar la relación del deporte con la vida personal, familiar y profesional, destacando el poco tiempo disponible que les deja esta búsqueda de logros deportivos para que las deportistas logren "ser mujer" y cumplir con los papeles de madre, novia o esposa, amistades y estudio o trabajo.

Isabel Moya llama la atención sobre la “constante alusión en la prensa a lo considerado pertinente dentro del universo femenino, incluso de mujeres empoderadas en quienes se ensalza la forma de proyectar la feminidad desde lo externo; se alude al vestuario o se hace hincapié en que no son feministas”.

El deporte de alto rendimiento debe ser considerado como una actividad entre las demás, en la que la mujer pueda desarrollarse al igual que los hombres, como en la política, las ciencias, y todas las demás actividades, con igualdad de oportunidades para lograr los mejores resultados. Y la imagen de los deportistas debe ser eso simplemente: un o una deportista que intenta lograr lo mejor de sí mismo, al igual que la mayoría de los seres humanos en lo que hemos elegido.

El predominio patriarcal sobre la imagen estereotipada de lo femenino ha afectado a la mujer en sus derechos a asumir y vivenciar su propia feminidad en su vida privada y pública. Esto es particularmente evidente en la mujer deportista, en especial de alto rendimiento.

Esa situación se refleja también en la práctica deportiva, en el sentido de que las mujeres lograron ser aceptadas en terrenos tradicionalmente masculinos, con el peligro de que deban ser juzgadas (positiva o negativamente) desde la lógica masculina.

Revertir esos patrones culturales supone avanzar en una nueva masculinidad no dominante, que participe en nuevas propuestas de reconstrucción social compartida entre hombres y mujeres. En el caso de Cuba, donde la equidad de género ha sido una de las conquistas histórica de la Revolución, se hace necesario avanzar aún más en los temas relativos a la diversidad de modos de asumir la imagen y condición de mujer, la que -al igual que la condición e imagen de hombre-, implica libertad de oportunidades y opciones de vida, deseos, derecho pleno, libre ejercicio de la sexualidad, retos, riesgos e incertidumbres que acompañan por igual la profesión que libremente escoge cada uno o una.

Conclusiones

A pesar de que en nuestro país están aprobados constitucionalmente iguales derechos para el hombre y la mujer y en las políticas del INDER se promueve y reconoce la presencia de la mujer en las prácticas deportivas se precisa de espacios para compartir los sentidos éticos y políticos comunes de la mujer

deportista de alto rendimiento con la diversidad inherente al sujeto mujer en nuestra sociedad.

La superación de los estereotipos machistas sobre la asunción de la femineidad en el deporte de alto rendimiento es responsabilidad de todos y todas, y debe transitar primero como una “asignatura pendiente” para todos los que forman parte del sistema de formación del deporte en Cuba. Enfrentar y asumir este aspecto aparentemente resuelto, contribuirá y repercutirá positivamente en la calidad de vida de la mujer deportista de alto rendimiento, de ahí la importancia de proponer el debate, a través de la utilización de metodologías cualitativas, sobre el papel consciente de la opción individual en la mujer deportista de alto rendimiento sobre la vivencia e imagen de su femineidad.

Bibliografía básica

Isabel Moya Richard: “Entrevista en Servicio de Noticias de la Mujer de Latinoamérica y el Caribe (SEMIAC)”, Septiembre, 2011.

Lola G. Luna: “La historia feminista del género y la cuestión del sujeto”, www.rebelion.org, 21 de octubre del 2003.

Salvador López Arnal: “Marxismo y feminismo”, www.rebelion.org, 08-03-2010

Iñaki Gil de San Vicente: “Modos de producción, patriarcado y triple opresión”, www.rebelion.org, 12 de febrero del 2004

Juan Torres López: “El reto de la feminidad”, www.rebelion.org, 04-10-2005

María Novo: “La mujer como sujeto, ¿utopía o realidad?”, *Selección de lecturas sobre la mujer*, Cátedra de Género de la Universidad Autónoma de Puebla, México, 2010.

Julio César González Pagés: Contribuciones al feminismo y la paz en cuba,
Género con clase, Buenos Aires, 6 de febrero de 2009.

LA MEJORA DE LAS RELACIONES INTERCULTURALES A TRAVÉS DE TAREAS DIDÁCTICAS BASADAS EN JUEGOS TRADICIONALES EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE LA ESCUELA INTERNACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Autora: Dra C. Mayra Amparo Torres Rodríguez mayratr@eiefd.co.cu

Institución: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte

RESUMEN

La presente investigación se identifica con un diseño cuasiexperimental en el marco del proceso docente educativo de la asignatura Teoría y Práctica de los Juegos (TPJ), con el que se pretende cimentar la interculturalidad. Por tales razones se plantea como **problema científico**: *¿En qué medida los juegos tradicionales pueden contribuir a la mejora de las relaciones interculturales en los estudiantes de primer año de la EIEFD?* Por consiguiente la **hipótesis** planteada queda definida de la siguiente manera: Las tareas didácticas basadas en juegos tradicionales, planificadas en el PATPJ, mejorarán las relaciones interculturales de los estudiantes de primer año de la EIEFD. Con un **objetivo general** que conduzcan a: Valorar la influencia que provoca en los estudiantes de primer año, la utilización de *tareas didácticas* relacionadas con juegos tradicionales durante las clases de Teoría y Práctica de los Juegos, como vía para el mejoramiento de las relaciones interculturales. Para la realización de esta investigación se emplearon métodos teóricos, empíricos y estadísticos; permitiendo abordar los objetivos con un adecuado nivel de confiabilidad. Finalmente, el análisis estadístico, así como los diferentes instrumentos; confirman la hipótesis planteada y demuestran que el programa adaptado de Teoría y Práctica de los Juegos basado en tareas didácticas relacionados con las relaciones interculturales, estimula el mejoramiento de diferentes ítems del cuestionario utilizado en las dimensiones cognitiva, afectiva y de comportamiento.

Palabras claves: Interculturalita, Multiculturalidad, Educación Intercultural

The research identified with a cuasiexperimental design in the docent educative process in the Games Theory and Practice subject, to wich interculturality is pretended cementer._For these reasons is analyzed like a scientific problem: In which way could traditional games contributed to mejorar the intercultural relations among students of first year in the EIEFD? That's for the Hypotheses is planted in this form: Didatic tasks based on traditional game, planned_in the PATPJ, will make better intercultural relatins among students of the first year of the EIEFD, With a general aim to evaluate the influebce of these sts in the use of didactic tasks related with traditions games during the games theory and practice class in the way to make better intercultural relations. To make this research theoric, empiric and statistics methods were used, permitting analyze theamis with the statistic analysis and the different instruments confirm the

hypotheses and show that the adapted Program of the Games Theory and Practice subject based on the didactic tasks related with the intercultural relations create better attitude in students analyzed through the different items of the questionnaire used in the cognitive affective and comportamental dimensions.

Key Words: Interculturality, Multiculturality, interculture Education

I- INTRODUCCIÓN

La sociedad actual cambia a ritmo vertiginoso en la misma medida en que se presentan avances en la tecnología, en la educación y en otros sectores de la sociedad, esto hace que las personas emigren para gestionarse un mejor horizonte de bienestar. La globalización es una realidad derivada de los propios avances de la sociedad, que da origen entre otras cosas a la convivencia, en un mismo entorno, de diferentes personas con variadas características, ideologías, lenguas y culturas, dichas sociedades de hecho se convierten en multiculturales, debido a la pluralidad de grupos étnicos que la integran. Esto demanda un análisis cada vez más profundo y riguroso de este fenómeno, así como reflexionar en: ¿Cómo asumir las implicaciones que lleva consigo una sociedad multicultural y/o pluricultural?

Desde el ámbito educativo, es necesario referirse a la intercultural como forma de convivencia, la cual tiene sus antecedentes en la educación multicultural.

La EIEFD, se encuentra formada por numerosos grupos multiétnicos representativos de más de 84 países del mundo. Escuela esta que por sus características difiere del resto de las universidades de Cuba. En ella los estudiantes culminan con el título de Licenciados en Educación Física y Deporte

Justificación del estudio

Esta investigación surge como una inquietud a partir de la necesidad de desarrollar la docencia a grupos de estudiantes multiétnicos de primer año de la carrera de Licenciatura en Educación Física y Deporte, durante el primer

semestre del curso, en la asignatura Teoría y Práctica de los Juegos, en la que observábamos cómo a menudo se confrontaban algunos conflictos en las relaciones de nuestros estudiantes a la hora de trabajar en equipos determinados contenidos de la asignatura, unido esto a la escasa existencia de trabajos que aborden esta temática, en nuestro país.

Definición del problema

¿En qué medida los juegos tradicionales pueden contribuir a la mejora de las relaciones interculturales en los estudiantes de primer año de la EIEFD?

Objetivos de la investigación

En la investigación se plantean objetivos precisos y concretos que a continuación se relacionan:

Objetivo General

➤ Valorar la influencia que provoca en los estudiantes de primer año, la utilización de *tareas didácticas* relacionadas con juegos tradicionales durante las clases de Teoría y Práctica de los Juegos, como vía para el mejoramiento de las relaciones interculturales.

Objetivos Específicos

➤ Establecer las bases teóricas de la interculturalidad y los juegos tradicionales a partir de su conceptualización, dimensionamiento y objetivos.

➤ Elaborar, validar y aplicar instrumentos de constatación que permitan la recogida de datos.

➤ Conocer las actitudes de los estudiantes de primer año de la EIEFD en cuanto a las relaciones interculturales.

➤ Rediseñar el programa de la asignatura Teoría y Práctica de los Juegos de forma que propicie la mejoría de las relaciones interculturales en los estudiantes a partir de las necesidades detectadas.

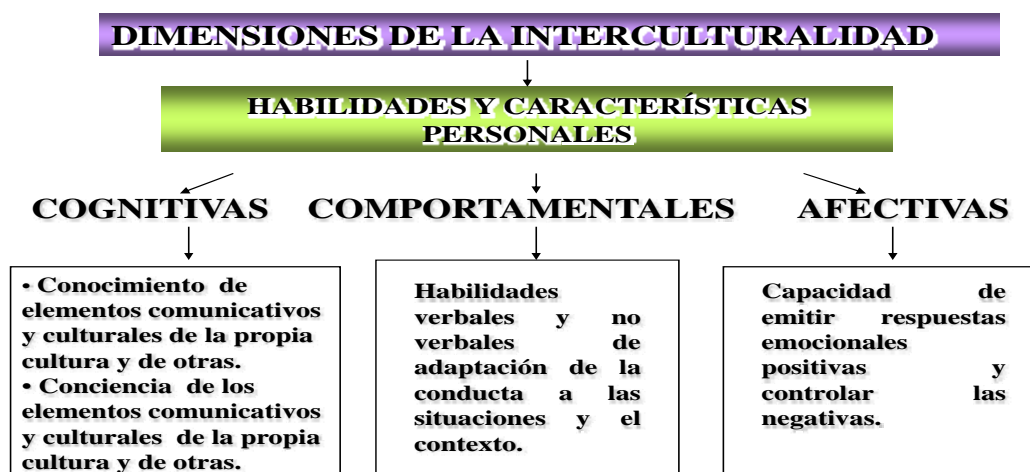
➤ Demostrar cómo las relaciones interculturales se mejoran con la utilización de tareas didácticas relacionadas con juegos tradicionales durante las clases de Teoría y Práctica de los Juegos.

DESARROLLO

¿Qué se entiende por interculturalidad?

El contacto que se establece entre los miembros de la sociedad y la convivencia de diferentes grupos en un mismo sitio son tan antiguos como la propia existencia de la humanidad. Las culturas nunca han estado aisladas, innumerables son las características que hacen a las personas considerarlas como propias, así como los resultados de varios contactos, mezclas e influencias. No existe cultura pura que no haya recibido la influencia de otras. Por lo que la cultura es fluida, mutable y cambiante.

“El término “multicultural” se refiere al hecho de que muchos grupos o individuos pertenecientes a diferentes culturas vivan juntos en la misma sociedad, mientras que el término intercultural añade a lo anterior el hecho de que los individuos o grupos diversos se interrelacionan, se enriquecen mutuamente y son conscientes de su interdependencia” (Leurin, 1987).



(Ibáñez, 2001; Vilá, 2003)

¿Qué son los juegos tradicionales?

Los juegos tradicionales son fruto de la actividad en la que el hombre transforma la realidad y modifica el mundo. Su carácter radica en la actitud de transformar la realidad reproduciéndola. Ellos responden a cada sociedad humana, a las diversas agrupaciones que han ido apareciendo a lo largo de los años donde se refleja el extraordinario valor que tiene en la formación de la personalidad, de las convicciones morales, de las cualidades que contribuyan a dotar al individuo de lo necesario para su mejor desenvolvimiento dentro de la sociedad.

Características más importantes de los juegos tradicionales

Se mezcla la actividad motriz con cuentos o leyendas que son cantados o recitados. El interés de los participantes aumenta ya que además de mostrar diferentes habilidades motrices deben recitar o cantar contribuyendo además al desarrollo del lenguaje. Relación del juego con sus protagonistas: son fáciles de realizar, no requieren materiales costosos, son socializadores, practicables en cualquier momento y lugar, son realizados en determinadas épocas y momentos.

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Diseño

Dicha investigación se identifica con un diseño cuasiexperimental, en el que se trabaja con dos grupos previamente establecidos: uno experimental y otro de control, lo que permitirá comprobar los cambios producidos por la influencia de las tareas didácticas relacionadas con juegos tradicionales en las relaciones interculturales de los estudiantes.

SELECCIÓN DE LOS SUJETOS		PRETEST	VARIABLE INDEPENDIENTE	POSTEST
GRUPO EXPERIMENTAL	1	a	x	b
GRUPO	2	a		b

CONTROL				
----------------	--	--	--	--

Hipótesis

Las tareas didácticas basadas en juegos tradicionales, planificadas en el PATPJ, mejorarán las relaciones interculturales de los estudiantes de primer año de la EIEFD.

Variables

Una *variable independiente*, la cual determina el efecto de la manipulación sobre la VD, la cual queda definida como:

- Programa basado en tareas didácticas de juegos tradicionales: Variable principal de nuestro estudio por la implicación y relación con la VD.

Así, como la *variante dependiente* con la que se busca reflejar el efecto asociado a la manipulación previa de la VI expresada como:

- Las relaciones interculturales.

Otras variables que están implicadas en el problema y que pueden afectar los valores que tomen la VD son las *variables independientes complementarias*, las que se relacionan a continuación: género, país de procedencia del alumnado, religión, nivel cultural de los padres, número de hermanos, metodología y forma de trabajo de los profesores implicados en la investigación, disposición del estudiante para el trabajo en equipos y nivel de conocimiento e información sobre los juegos tradicionales.

Población y muestra

La población objeto de estudio está conformada por los diez grupos de primer año, del citado centro de estudios, que los componen estudiantes de 59 países caracterizados por su diversidad cultural e integrada por un total de 303 educandos del mencionado año académico, quedando determinada definitivamente de la siguiente forma:

- Dos grupos de primer año de estudiantes no hispanos hablantes.
- 50 estudiantes (18 son hembras y 32 varones).

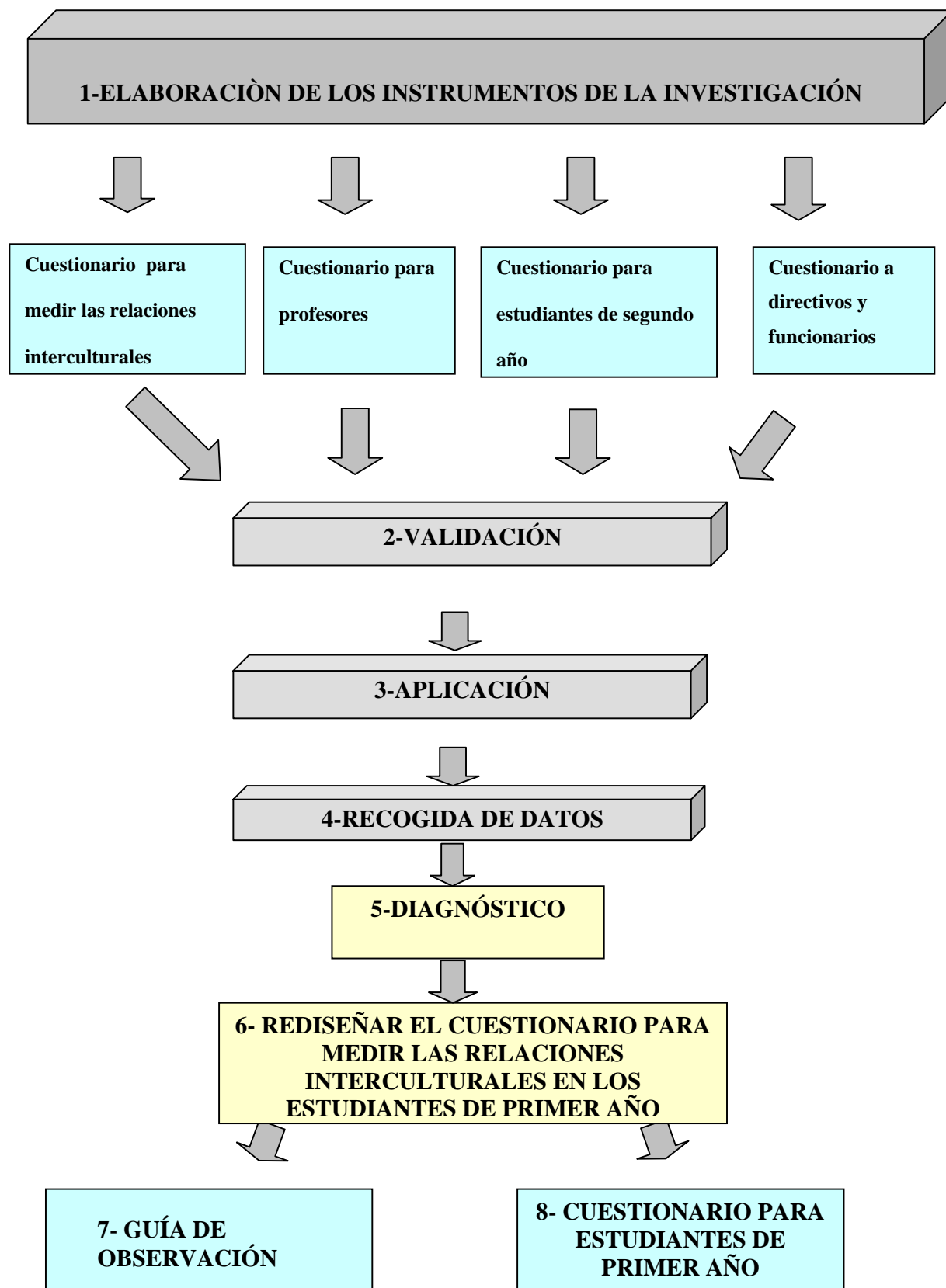
PROPUESTA DE TRABAJO A PARTIR DEL PATPJ

Ta-reas	Contenido	Organiz	Medios	Eva-luación del aprendizaje
1	<p>Exponer de forma teórica la caracterización del país teniendo en cuenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ubicación Geográfica. - Idioma. - Número de habitantes. - 3 hechos históricos, deportivos o culturales relevantes. - Principales costumbres y tradiciones (juego popular del país, danza, vestuario, religión). 	En equipos de 5 integrantes.	Mapa, Artículos propios del país que se requieran para la realización de la tarea y área de trabajo.	Frecuente.
2	Realizar de forma práctica juegos tradicionales que desarrollen habilidades básicas o capacidades físicas.	Formar equipos de 3 integrantes del mismo país.	Elaboración de fichas de juegos, materiales que requieran los juegos a realizar y área de	Frecuente.

			trabajo.	
3	Elaboración de un folleto de juegos tradicionales.	En equipos del mismo país.	Cuadernos o soporte electrónico , etc.	Trabajo extractases.
4	Realizar de forma práctica 3 juegos tradicionales, donde exista similitud en cuanto a las características del juego (exponer principales semejanzas o diferencias).	Equipos representados por dos países.	Los materiales que requiera la realización del juego, fichas de los juegos y área de trabajo.	Frecuente.
5	Realizar juegos tradicionales propuestos por el profesor (Se debatirá y reflexionará sobre la interculturalidad, la integración y la diversidad cultural). - La cadena. - Buscando amigos. - Los cogidos. - La tracción de la soga	Individuales y Equipos multiétnicos.	Soga, área de trabajo.	Frecuente.
6	Exposición de un trabajo investigativo sobre juegos tradicionales en alguna de las	En equipos de 5 y la exposición	Computadora, aula, etc.	Seminario.

	temáticas relacionadas a continuación: <ul style="list-style-type: none"> -Juegos tradicionales y sociedad. - Los Juegos tradicionales: cultura y vigencia. - Los juegos tradicionales un espacio para crear. - Los juegos tradicionales y las relaciones interculturales. - Los juegos tradicionales como medio de la educación Física. 	tendrá una duración de 20 minutos.		
7	Festival de juegos tradicionales	Por países	Los materiales que requiera la realización del juego, fichas de los juegos y área de trabajo.	Trabajo de control parcial.

Etapas para la aplicación de los instrumentos de la investigación



Validez de contenido de los instrumentos.

Para evaluar nuestros cuestionarios se contó con el criterio de 10 profesionales de experiencia en estudios relacionados con la temática de diferentes instituciones como: ISCF (2), ISPEJV (2), UH (2), ELAM (2) y EIEFD (2), a los cuales se les argumentó el propósito y finalidad de cada uno de estos instrumentos ratificando en sentido general la validez de contenidos de los mismos.

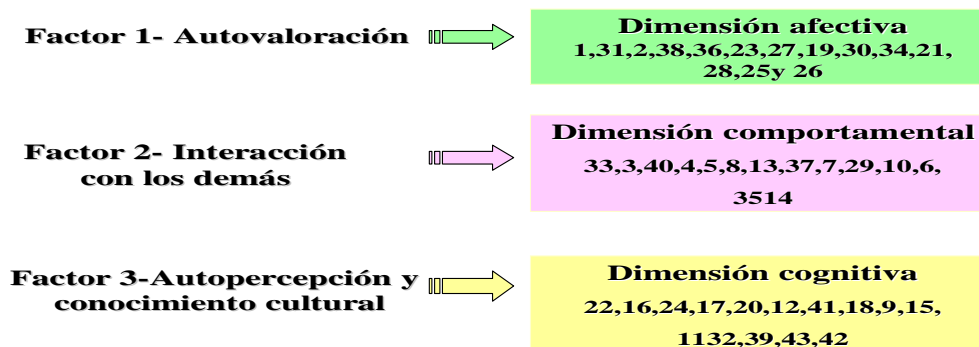
Validez de **constructo del cuestionario para estudiantes de primer año.**

Para determinar la validez del instrumento, se utilizan inicialmente el test de Bartlett y medida de adecuación muestral KMO, de Kaiser-Meyer-Olkin. Este índice permite conocer si es posible realizar el análisis factorial. En nuestro caso, el cuestionario para medir las relaciones interculturales, arroja un valor de 0,666 que permitió la realización del análisis factorial al presuponer la existencia de factores comunes.

KMO y prueba de Bartlett

Medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin.		,666
Prueba de esfericidad de Bartlett	Chi-cuadrado aproximado	2615,199
	gl	903
	Sig.	,000

Análisis factorial



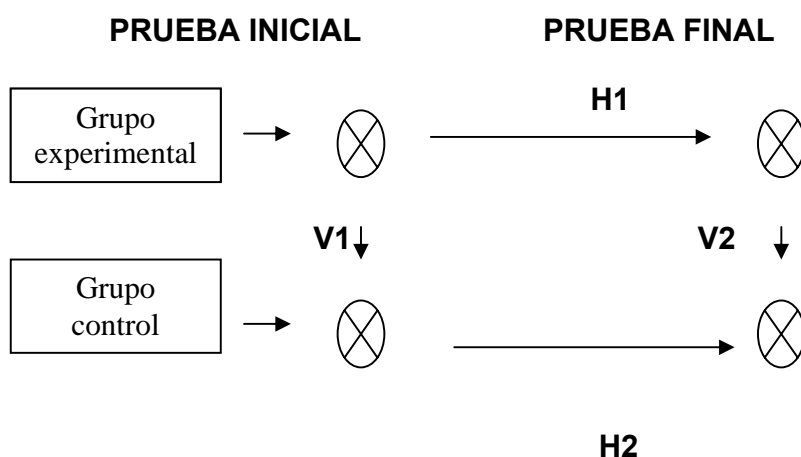
Fiabilidad del cuestionario para estudiantes de primer año.

En el cuadro, se observa como resultado, un alfa de Cronbach general de los 43 ítems de 0,778, lo que indica que el instrumento tiene consistencia interna, es decir que es confiable.

Alfa de Cronbach	N de elementos
,778	43

RESULTADOS DEL CUAXIEXPERIMENTO

A continuación se presenta el esquema general de comparación de los grupos:



Resultados globales de las variables cuantitativas del pretest y posttest por factores en el grupo experimental

Se pudo observar una mejoría en los modos de actuación de los estudiantes, dada por los criterios que se observan en los resultados descriptivos de las diferentes escalas del cuestionario.

Resultados globales de las variables cuantitativas del pretest y posttest por factores en el grupo control

No evidencia una diferencia entre los resultados del pretest y posttest de los estudiantes, por lo que se demuestra poca modificación en el comportamiento de los estudiantes y poca disposición de los mismos a fortalecer las relaciones entre los miembros del grupo.

Cruce de datos de género con algunas variables cuantitativas en los grupos experimental y de control

Haciendo un resumen del cruce de género con las variables seleccionadas, podemos plantear: que existen criterios divididos en los grupos en cuanto a las respuestas en las diferentes escalas dadas por los hombres y las mujeres, donde las mujeres muestran mayor disposición a colaborar y a aceptar a los compañeros de otras culturas, así como la preferencia por el trabajo colectivo principalmente en el grupo experimental.

Resultados de la comparación de los grupos experimental y de control en el pretest. Prueba de Mann-Whitney.

En sentido general se puede afirmar atendiendo a los resultados arrojados por la prueba de Mann-Whitney en el pretest, que solo dos variables que representan el 4,6% de las preguntas estuvieron en el rango de $p \leq 0,05$ que reflejan diferencias significativas. El resto de las variables (95,3%) no muestran diferencias, por lo que el nivel de partida de ambos grupos era similar.

Resultados de la comparación de los grupos experimental y de control en el posttest. Prueba de Mann-Whitney

Resumiendo los cuadros anteriores, podemos plantear, que en los mismos se observan diferencias significativas en 13 ítems que representan el 30,2% y un 69,7% donde no se experimentan diferencias significativas, sin embargo, si observamos los rangos promedio de cada grupo por ítems se confirma que existen diferencias en sus valores que nos permiten corroborar la hipótesis planteada en la investigación, lo que favorece el modo de actuación del estudiantado, siendo más notable en el grupo experimental.

Resultados de la comparación del grupo experimental en pretest y posttest. Test de Wilcoxon.

Al comparar los resultados finales de la prueba de los rangos con signo de Wilcoxon en ambos grupos, se aprecia en sentido general una diferencia notable en los porcentos que reflejan los ítems atendiendo a la significación, reflejados en el grupo experimental por un 69,7% y en el grupo control por un 13,9%, lo que permite corroborar la pertinencia del programa aplicado en el grupo experimental a partir de una mejoría en el accionar de los estudiantes en las tres dimensiones que se asumen en la investigación, confirmando la hipótesis planteada.

CONCLUSIONES

1. El establecimiento de las bases teóricas de la investigación permitió la identificación de las variables de estudio, apoyados en el análisis de diversas teorías y enfoques existentes al respecto.
2. Los instrumentos elaborados permitieron recoger el volumen de información esperado.
3. En los resultados descriptivos de las variables cuantitativas se pudo comprobar en los tres factores del grupo experimental, una variación considerable en la visión y actuación de los estudiantes, superior a las obtenidas en el grupo control.
4. En el cruce de género con algunas variables cuantitativas seleccionadas, se constató que las mujeres muestran mayor disposición a colaborar y aceptar a los compañeros de otras culturas, así como en la interacción con los demás.
5. Los estadísticos de contraste utilizados para analizar los resultados del pretest y posttest del grupo experimental, arrojó un predominio significativo entre el nivel de partida de los estudiantes y los niveles reflejados en la medición final, correspondiendo estos resultados en primer lugar con mayor porcentaje al factor 1 de la dimensión afectiva; en segundo lugar, el factor 3 de la dimensión cognoscitiva y, por último, al factor 2 de la dimensión comportamental.

8. El análisis estadístico de los diferentes instrumentos, confirman la hipótesis planteada y demuestran que el programa adaptado de Teoría y Práctica de los Juegos basado en tareas didácticas de juegos tradicionales estimulan la mejora de las relaciones interculturales en las dimensiones cognitiva, afectiva y comportamental.

BIBLIOGRÁFICAS

- Aguado, T. (2003). *Pedagogía Intercultural*. Madrid: McGraw Hill Interamericana.
- Aguado, T. (1995). *Investigación en Educación Multicultural: limitaciones y perspectivas. Actas II Congreso Internacional de Educación Intercultural para la Paz*.
- Escalante, E., y Caro, M. (2006). *Investigación y análisis estadístico de datos en SPSS*. Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza.
- Ibáñez, C. (2001): *El Proyecto de Educación Infantil y su práctica en el aula*. Madrid: Muralla.
- Ofele, M. R. (2001). Los juegos tradicionales y sus proyecciones pedagógicas. Recuperado el 13 de septiembre 2001, de <http://www.efdeportes.com/efd13/juepop.htm>.
- Pantoja, A. et al. (2006). El proyecto internacional de Educación Intercultural E-Culturas. En T.J. Campoy, A. Pantoja y C. Villanueva (Coords.), *Actas de la V Jornada sobre Diagnóstico y Orientación: La educación intercultural en la Sociedad de la Información*. (pp. 1-214). Jaén: Servicio de publicación de la Universidad de Jaén/ Delegación de Gobernación de la Junta de Andalucía.

LA PSICOMOTRICIDA VIVENCIADAD EN LA EDUCACION INICIAL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 2 A 6 AÑOS DE LA REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA.

AUTOR: JOSÉ RAMÓN MARÍN RAMÍREZ

**INSTITUCIÓN: MINISTERIO POPULAR PARA EL DEPORTE
INSTITUTO NACIONAL DE DEPORTES**

INTRODUCCION

Cuando hacemos referencia al desarrollo del individuo como ser integral nos paseamos por varias etapas de evolución del ser humano. Como lo sugiere Toro y Zarco (1995); el crecimiento es un proceso dinámico que tiene lugar desde la fecundación. Es por esto que el ser humano debe tener una estimulación adecuada desde comienzo de su vida y nada mejor que apoyarse en la educación psicomotriz para el logro de un desarrollo holístico de su personalidad.

Dentro de la práctica psicomotriz el niño desarrolla su propia expresión, sus capacidades creativas, interactúa con sus padres y permite simultáneamente superar las dificultades de convivencia y los conflictos internos.

Uno de los aspectos importante de la Educación Psicomotriz, es que se enseña a través del placer que tiene el niño ya que este repite cíclicamente las acciones que le producen placer y es a su vez la forma que tiene para expresar sus emociones y su relación cognitiva con el mundo exterior.

Pero para que esta práctica alcance sus objetivos debe contar con estrategias para su desarrollo y la intervención adecuada de quien los guía, enriqueciendo el desarrollo emocional y afianza los procesos de aprendizaje en las múltiples esferas de la vida.

Por lo tanto es de gran importancia conocer los efectos que trae la Psicomotricidad en el desarrollo del equilibrio afectivo, cognitivo y motriz en los niños y las niñas.

El otro aspecto de relevada importancia es que todos los niños de Venezuela puedan contar con la atención derivada de un proceso de intervención de desarrollo psicomotriz y nada más cercano e infalible para llevar a cabo tal tarea que la participación de la familia como eje fundamental en el desarrollo de la personalidad de los infantes.

En este sentido, se hace necesario un cambio que permita comenzar por fortalecer la Educación Psicomotriz, nivelarla a las nuevas exigencias, que dé respuestas a las necesidades de los niños y las niñas y que facilite el desarrollo de este grupo etareo en todos los rincones del país.

DESARROLLO

Cuando se habla de Educación Vivenciada, fundamentalmente se utilizan dos aspectos diferenciadores de cualquiera otra concepción, el primero que es una concepción holística del ser humano y el segundo, la utilización de la experiencia (vivencia) elemento que abarca todas las dimensiones de la personalidad del individuo.

El aspecto holístico es la acción que vincula al ser humano con el mundo exterior, ha de ser comprendida como la relación interactuante entre el cuerpo, el conocimiento y la afectividad, elementos que determinan el constructo de la naturaleza psicomotriz. En este tipo de acciones han de articularse la afectividad, los deseos y, también, todas las posibilidades de comunicación y conceptualización.

Desde la educación de las conductas motrices y psicomotrices, se pretende dotar al niño de cuantos atributos y aptitudes le serán necesarias para una mayor integración social y para abordar, más eficazmente, las tareas que cotidianamente realiza.

Inapropiadamente, suele identificarse el concepto de Educación Psicomotriz con el de Educación Vivenciada. Sin embargo, si de los numerosos autores y escuelas que existen, si de sus distintas formas de entender la Psicomotricidad consideramos, únicamente, el estilo de diseñar su intervención, podrían definirse dos corrientes principales: la psicomotricidad dirigida o también conocida como psicomotricidad instrumental y la psicomotricidad vivencial o relacional.

En el primer caso, en la psicomotricidad instrumental, la previsión de las actividades corresponderá al entendimiento de un concepto determinado o a la adquisición de una habilidad o aptitud concreta; en el segundo caso, en la psicomotricidad vivenciada, la estructura de la sesión se diseña en función de los deseos del niño para, más tarde, aprovechando esos deseos, facilitar la adquisición de algún concepto o de algún aprendizaje. LAPIERRE, A. Y AUCOUTURIER, B. (1967) *La simbología del movimiento*, Ed. Científico Médica, Barcelona, p. 132.

Para Bernard, el movimiento no es sino una parte integrante e indivisible del comportamiento humano y sólo a través de él se pueden entender los ámbitos afectivos y asimilar los contenidos cognoscitivos. Privado el movimiento de sus componentes afectivos o cognoscitivos, éste sería absurdo y carente de sentido. Por eso mismo, el lenguaje corporal estaría, pues, indefectiblemente presente en toda comunicación y en toda relación humana.

En Venezuela el subsistema del SEB que brinda atención educativa al niño y la niña entre cero (0) y seis (6) años de edad, o hasta su ingreso al subsistema siguiente, concibiéndolo como sujeto de derecho y ser social integrante de una familia y de una comunidad, que posee características personales, sociales, culturales y lingüísticas propias y que aprende en un proceso constructivo e integrado en lo afectivo, lo lúdico y la inteligencia, a fin de garantizar su desarrollo integral. MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA EDUCACION (2007), Sub Sistema de Educación Inicial Bolivariana: Currículo y orientaciones metodológicas

Su finalidad es iniciar la formación integral de los niños y las niñas, en cuanto a hábitos, habilidades, destrezas, actitudes y valores basados en la identidad local, regional y nacional, mediante el desarrollo de sus potencialidades y el pleno ejercicio de sus derechos como persona en formación, atendiendo a la diversidad e interculturalidad.

La educación inicial Venezolana compromete a adultos y adultas a valorar y promover en todo momento el desarrollo y el aprendizaje de los niños y las niñas, tomando como elemento fundamental la creatividad de los docentes y el libre aprendizaje de los niños y niñas, elementos que son premisa fundamental de lo planteado en la educación psicomotriz vivenciada.

En los actuales momentos el currículo de educación inicial venezolano se muestra como un instrumento orientador sin hacer énfasis en el desarrollo psicomotriz como particularidad y fundamento para el desarrollo integral de los niños y niñas.

La adquisición de herramientas a través la formación en psicomotricidad vivenciada conjuntamente con una guía de acciones y la creatividad del docente serian la fórmula idónea para tributar al desarrollo integral de los niños y niñas.

Si logramos integrar la educación psicomotriz vivenciada con una guía de actividades psicomotrices, seguro daríamos alcance a los objetivos que plantea el currículo de educación inicial con respecto a formación de un niño y niña integral.

Sólo cuando se haya adquirido conscientemente la plena significación de la psicomotricidad vivenciada y sus implicaciones en el desarrollo integral del niño y la niña, podrá ser empleada por los docentes fines precisos.

Y de esta manera se estaría dando respuestas a las necesidades de los niños y niñas, así como lo cita López (1995 a, 1995 b), las necesidades infantiles son de naturaleza biológica y social, y podrían agruparse en tres tipos básicos:

1. Necesidades de carácter físico-biológico
2. Necesidades cognitivas
3. Necesidades emocionales y sociales

ESTRATEGIAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN

1. Sensibilización de los docentes con respecto a la interrelación con los niños y niñas
2. Formación de los docentes en la importancia y metodología de la enseñanza de la psicomotricidad vivenciada
3. Creación de guía de actividades psicomotrices (vivenciada)
4. Implementación de la guías de actividades

OBJETIVOS PEDAGOGICOS A DESARROLLAR

1. Orientar la actividad espontánea del niño a una vivencia en dos registros fundamentales: el simbólico y el racional.
2. Desarrollo y organización progresiva de las percepciones.
3. Mantener por parte del docente una continua «escucha» y observación del niño, evitando dirigir la acciones.
4. Fomentar la creatividad del alumno y favorecer la comunicación entre miembros del grupo.

CONSIDERACIONES

Conocidas las necesidades de los niños y niñas es imperante que los docentes dediquen tiempo y constancia para acompañar al niño en sus descubrimientos,

en sus juegos, en sus esfuerzos por dotar de significado al mundo que les rodea y por construir su propio conocimiento, así como también participen de las vivencias emocionales de ellos. Se trata de que los docentes se conviertan en partícipes de los momentos y actividades placenteras con sus alumnos, de disfrutar, de deleitarse juntos. Compartir momentos así es lo que permitirá al niño o a la niña afianzar conductas aprendidas, crearse una idea de sí mismo, labrar su personalidad y manejarse de forma idónea en las relaciones interpersonales logrando así un sin fin de experiencias placenteras, que quedarán plasmadas en su psique y determinarán su futuro como ser integral.

Si se logra conjugar lo planteado anteriormente con lo expresado en el currículo de educación inicial venezolano, se podrán evidenciar avances en la formación del carácter, del desarrollo motor, de la sociabilización y de los procesos cognitivos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA EDUCACION (2007), *Sub Sistema de Educación Inicial Bolivariana: Currículo y orientaciones metodológicas*.
2. DE QUIROZ MÓNICA. (2007) *Manual de psicomotricidad*. Madrid. Pirámide
3. LAPIERRE, A. Y AUCOUTURIER, B. (1967) *La simbología del movimiento*, Ed. Científico Médica, Barcelona
4. LAPIERRE, A. Y AUCOUTURIER, B. (1979). *El cuerpo y el inconsciente en educación y terapia*. Ed. Científico Médica, Barcelona
5. LÓPEZ, F. (1995 a). *Necesidades de la infancia y protección infantil*. Madrid
6. SCHAFFER, H.R. (1986). *El desarrollo de la sociabilidad*. Madrid: Visor.
7. VALDES ARRIAGADA. (1998). *De la psicomotricidad a la Psicomotricidad relacional*. UCMaule.
8. RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte V.4, Nº 12 - Año: 2008*ISSN: 1885-3137 SEMBLANZA

LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN LA EDUCACIÓN FÍSICA.

Autores: Dr.C Jesús Antonio Cornejo López.
MSc. Luís Enrique Manteiga Lema
Lic. Jesús Cornejo Montes de Oca

RESUMEN

El desarrollo de las capacidades físicas en las clases de Educación Física es diferente a las sesiones de entrenamiento deportivo, en las primeras se busca mejorar salud e incluso prevenir, aumentar la capacidad de trabajo y DETECTAR talentos deportivos. E en cambio, en el entrenamiento se busca aumentar los resultados desde el punto de vista deportivo y es bueno acotar esto pues de ahí depende la forma de dosificación de las cargas físicas.

Otro de los aspectos que hay que tener en cuenta para impartir las clases de Educación Física, es la connotación que tiene en estos momentos la clase moderna con las influencias pedagógicas contemporáneas por lo que es necesario lograr que el estudiante aprenda cómo hacer los ejercicios y que le sirvan en su futuro como arma de trabajo individual en beneficio de su salud.

INTRODUCCIÓN

El profesor de Educación Física debe prestar atención en su clase diaria en lo referente a cómo debe dosificar las cargas físicas y por supuesto, para ello debe tener en cuenta una serie de elementos tales como: el origen de los métodos, la dosificación de las cargas físicas, la clasificación, la ubicación de las capacidades físicas en los diferentes momentos de la clase y los métodos.

En el comienzo de cada ejercicio, todos los procesos metabólicos comienzan a trabajar en la producción de energía, unos producen la energía antes que otros, respondiendo esto a la rapidez del ATP de cada uno de los movimientos, Es bueno aclarar que cuando un proceso metabólico cesa de producir energía comienza un proceso de restablecimiento del mismo para cuando el organismo necesite de ese tipo de molécula, poder responder; de ahí la importancia de preparar los sistemas con una adecuada dosificación.

Estas explicaciones que se exponen nos hacen razonar que en definitiva los métodos deben ir encaminados a mejorar los diferentes sistemas energéticos, o sea, hacer más eficientes los procesos metabólicos, de esta forma los esfuerzos físicos serán más económicos.

Lograr que en nuestras clases de educación física se tengan en cuenta las diferencias entre las mismas y lo que es una sesión de entrenamiento deportivo, ayudaría a que los estudiantes obtuvieran o alcanzaran conocimientos que les proporcionaría adquirir hábitos perdurables en la realización de ejercicios físicos con el objetivo de alcanzar una mejor calidad de vida.

DESARROLLO

ORIGEN DE LOS MÉTODOS.

Cada célula muscular contiene exactamente la cantidad justa de ATP para mantener una o dos contracciones. Esto significa que para continuar la actividad física debe seguir obteniendo energía por otras vías. La reposición del fosfato de la energía puede tener lugar mediante tres procesos metabólicos.

PROCESO METABOLICO DE LOS FOSFÁGENOS:

La ruptura de CrP libera la energía necesaria para transformar el ADP en ATP. Sirve de catalizador la enzima creatín-fosfoquinasa. Este proceso amplía la capacidad de los músculos para su contracción a la máxima velocidad, reponiendo el ATP tan rápidamente como se va descomponiendo. La reacción ATP-CrP depende del suministro de CrP a las células de los músculos. Tras 4 ó 5 segundos de esfuerzo máximo el aporte de CrP disminuye hasta el punto en que el ATP no puede ser repuesto por este proceso, después de 5 ó 10 segundos de esfuerzo máximo el suministro de CrP queda casi agotado y el proceso glicolítico, más lento, pasa a ser la fuente principal para la reposición de ATP con vista a la alimentación de las contracciones musculares. Esta secuencia de reacciones explica por qué la máxima velocidad de movimientos en el ser humano empieza a declinar después de 4 ó 5 segundos.

GLICOLISIS.

Comprende la conversión de glucógeno en glucosa. La glicólisis es un proceso metabólico que está compuesto por dos fases, las que no se pueden separar pues siempre van a ser un solo proceso. Estas son las fases anaerobia y aerobia.

Fase anaerobia: al descomponerse la glucosa se constituye la fase anaerobia de la glicólisis, cada molécula de glucógeno origina dos moléculas de ATP. Son procesos anaerobios, que no necesitan la presencia de oxígeno. Solo produce 2 moléculas de ATP mientras que la segunda produce 32.. Esto es necesario en las pruebas de competencia de corta duración donde se depende más de la fase anaerobia ya que en ella se desarrolla más velocidad y resistencia de la misma. Cuando mayor es el déficit de O₂ mayor es el nivel de ácido láctico y menor será la posibilidad de duración del esfuerzo. Valor que oscila entre los 30 segundos y los 2,30 minutos. Fase aerobia: los productos finales de la glicólisis que contienen. Cuando ocurre la oxidación se reponen 36 moléculas de ATP, este proceso es muy eficiente, pues los productos de deshecho finales son eliminados sin originar fatiga.

El trabajo se realiza dentro de los valores máximos de utilización de O₂ sin que sobrepase el 15 % de la deuda del mismo. La frecuencia cardíaca se encuentra entre 160-170 p/m. La demanda de O₂ se sitúa entre un 50-65%. La recuperación entre los 3-6 minutos y se llega a los niveles energéticos iniciales.

METABOLISMO DE LOS Lípidos:

La potencia en este sistema comienza a ser máxima a partir de los 4-5 minutos de esfuerzo, la frecuencia cardíaca oscila entre 130-150 pul/min, como norma 40-50 por debajo del límite crítico. La demanda de O₂ es de 40-50%. La duración del esfuerzo es por encima de los 10 minutos, recuperándose entre 1-2 minutos. El descanso debe ser entre 12-18 horas para volver a iniciar una actividad del mismo tipo dependiendo del grado de entrenamiento del deportista.

SISTEMAS ENERGÉTICOS: Anaeróbico y Aeróbico

PROCESOS METABÓLICOS: Fosfágenos, Glicólisis y Lípidos

Poniendo como un paralelo a una actividad deportiva específica, se pudiera ejemplificar con las diferentes carreras en el atletismo:

Carrera	Proceso metabólico	Sistema energético
100 y 200 metros planos	Fosfágenos	Anaeróbico
400, 800 y 1500 m planos	Glicólisis	Anaerobio-aerobio
5000,10000, maratón, etc.	Lípidos	Aerobio

Los ejercicios físicos tienen su propia clasificación, en cuanto a esto pudiera variar según el criterio del autor que se tome de referencia. Por ejemplo, existe una clasificación propuesta por un alemán llamado Kotz que plantea que todos los deportes son de velocidad – fuerza - resistencia, la variación consiste en las diferentes potencias.

DOSIFICACIÓN DE LAS CARGAS FÍSICAS

Después de conocer donde está el origen de los métodos, es necesario reconocer qué cosa es una carga física.

Carga de entrenamiento: Magnitud de ejercicios físicos que contribuyen a elevar, consolidar o mantener los niveles de preparación para el rendimiento de los deportistas (Forteza 1990). Cada componente de la carga es inseparable.

Componentes de las Cargas físicas:

- Volumen, Intensidad y Descanso

Volumen: Elemento cuantitativo de la carga (Ton; Km; Kg; tracciones; etc.)

Intensidad: Aspecto cualitativo que relaciona el esfuerzo mediante el cual realizamos el volumen.

Descanso: Valioso medio de dosificación de la carga. Muchos lo consideran más importante que la magnitud de ejercicio y el esfuerzo que se realiza.

El control de la dosificación de las cargas físicas en una clase de Educación Física se realiza fundamentalmente por medio del uso del trabajo pulsométrico, o sea, controlar el pulso de los estudiantes.

CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS.

Para poder tomar una decisión en la clasificación de las capacidades físicas en la Educación Física, debemos ser consecuentes con lo señalado en el origen de los métodos, esos procesos metabólicos y los sistemas energéticos nos pueden indicar cómo.

De forma general distinguimos tres capacidades físicas generales:

La fuerza, la resistencia y la rapidez.

El desarrollo de cada una de ellas, estará condicionado (de ahí su nombre de condicionales), por una serie de factores, el más destacado es el factor energético determinante en la actividad muscular física.

LA FUERZA: puede definir como "su capacidad para superar resistencia exterior, y resistirlas a través de esfuerzos musculares" (Zatziorski, 1970).

TIPOS DE FUERZA, (según los sistemas energéticos imperantes):

- Fuerza resistencia, Fuerza rápida y Fuerza máxima (general)

FUERZA RESISTENCIA

Es la capacidad del organismo de resistir la fatiga durante el trabajo de fuerza prolongada. Como medida de la resistencia de la fuerza puede servir el tiempo máximo de trabajo con carga, la cual será aplicada conforme a las regularidades de la clase; y la mayor cantidad de trabajo de fuerza que el estudiante es capaz de realizar en el límite de tiempo fijado. Se trabaja con un volumen entre un 50 y 60%.

FUERZA VELOCIDAD (RÁPIDA)

La característica de fuerza velocidad tiene sus particularidades en cada modalidad tipo de clase y relacionado con el deporte que se esté trabajando como motivo de clase. Es importante definir que esta capacidad requiere de movimientos muy rápidos, el volumen es medio y el tiempo de trabajo es corto.

Ejemplo: Realizar planchas o pechadas a máxima intensidad en un periodo corto de tiempo.

FUERZA MÁXIMA (general)

Se toma este tipo de fuerza como parte del diagnóstico que se puede realizar, para conocer en qué estado se encuentran los estudiantes para de ahí comenzar a planificar la dosificación de las cargas según la posibilidad de cada uno. El

objetivo de este trabajo es precisamente aumentar la fuerza máxima al finalizar el periodo de clases.

LA RESISTENCIA:

Yáñez Ordáz, la define como "la imposibilidad de continuar aplicando la óptima fuerza y rapidez a la técnica y la táctica durante todo el tiempo que dure la actividad". El mismo llega a la conclusión de que la resistencia es la lucha contra la fatiga

Tipología de la resistencia

Tipológicamente estudiaremos la resistencia de la siguiente forma:

1- Resistencia anaerobia alactácida, Resistencia anaerobia láctácida, Resistencia aerobia

Resistencia I (Anaerobia alactácida: De corta duración), menos de 2 minutos

Es la llamada resistencia de la fuerza, resistimos a hacer fuerza. Depende de las reservas de fosfágenos (CrP y ATP). Por lo tanto, a mayor fosfágeno, mayor resistencia I. Se aumentan las reservas de fosfágenos, gastándolos con esfuerzos cortos de máxima intensidad a intervalos largos de descanso.

Resistencia II: (anaerobia láctácida: en media duración), entre 2 y 8 minutos.

Es la llamada resistencia de la velocidad. Consiste en resistir la aplicación de cargas de fuerzas y frecuencia óptima de movimiento.

Esta resistencia depende de resistir altos valores de lactacidemia y de eliminar ácido láctico durante la actividad competitiva.

Resistencia III: (aerobia; larga duración), entre 8 y 30 minutos y más de 30 minutos

Este tipo de resistencia se tiene como resistencia general, es necesaria para:

- La recuperación óptima del deportista para los trabajos de alta intensidad.
- Colaborar con los esfuerzos anaerobios.
- Eventos de larga duración.

LA RAPIDEZ: Es la capacidad condicional indispensable para realizar bajo condiciones dadas, acciones motrices en el menor tiempo posible.}

Matveev (1976), define como rapidez: “Es el conjunto de propiedades funcionales del hombre que determinan directa y preferentemente las características de a velocidad de los movimientos, así como también su reacción motora”.

Tipos de rapidez: - Rapidez de traslación y Rapidez de reacción.

Rapidez de traslación es aquella en la que el individuo se traslada de un lugar a otro en la menor unidad de tiempo.

UBICACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS DIFERENTES MOMENTOS DE LA CLASE.

Como hemos visto, todos los procesos metabólicos tienen relación con cada una de las capacidades de ahí, que a la hora de ubicarlas en las clases tengan un lugar determinado.

Se debe establecer una conexión entre las diferentes partes de la clase y el lugar donde deben ser ubicadas las capacidades físicas para una mejor asimilación de las cargas físicas por el organismo.

Dosificación de las cargas físicas (relación V-I-D) y ubicación de las capacidades físicas condicionales y coordinativas en las clases de Educación Física:

CAPAC COND.	VOL	INT	DES	UBICACIÓN	
RAPIDEZ	BAJO	ALTO	PROLONGADO	INICIO	PP
FUERZA RAP	BAJO	ALTO	PROLONGADO	INICIO	PP
RESIST. AERO	ALTO	½ Y BAJA	NINGUNO	FINAL	PP
FUERZA RESIST	50-60%	½ Y BAJA	POCO	FINAL	PP
RES.ANAE.ALAC	BAJO	ALTO	1-2 MINUTOS	½ Y FINAL	PP
RES.ANAE LACT	BAJO	ALTO	4-5 MINUTOS	FINAL	PP
AGILIDAD	BAJO	ALTO	PROLONGADO	INICIO	PP

MÉTODOS

Los métodos para el desarrollo de las capacidades físicas en la educación física tienen sus diferencias con respecto al entrenamiento deportivo, ahora bien, la principal de ellas está señalada en los objetivos que se quieren alcanzar en uno y otro. No obstante, la educación física también tiene algunos, propios de ella.

Se utilizan entre otros los siguientes métodos:

Para el trabajo de la fuerza: Los encaminados a vencer el peso corporal propio o de un compañero, ejercicios de máxima velocidad, repeticiones, intervalos. (Más utilizados en los grados superiores), Circuitos.

Para el trabajo de la resistencia: carrera continua, carrera con obstáculos, carrera con cambio de ritmo (FARLET), trabajo continuo, carrera con cambios de dirección.

Para el trabajo de la rapidez;

- Repeticiones e intervalos

CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta las características de cada proceso se puede decir que la educación física no tiene carácter selectivo, no así el entrenamiento deportivo. Debemos llegar a alcanzar el concepto de la diferencia y que la primera llegue a todos y no se le haga rechazo.

BIBLIOGRAFÍA

1. Cornejo López, Jesús. L. Manteiga. La clase de educación física, concepciones novedosas. Pedagogía 05. ISBN 959-18-0052-5. Palacio de las convenciones La Habana. 2005.
2. López, Alejandro, C. Vega. La clase de Educación Física, actualidad y perspectivas. Una propuesta cubana. Editorial Lyoc. 2001. México.
3. López, Alejandro, C. Vega. Tendencias contemporáneas de la clase de E. Física. Cuadernos IMCED. Serie pedagógica 26. Morelia. México. 2002.
4. Forteza de la Rosa, Armando. La estructura y la planificación del Entrenamiento Deportivo. Revista digital .2002.
5. Ruiz, Ariel y otros Metodología de la Educación Física. Tomos I y II. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.1985.
6. Ruíz, Ariel. Teoría y metodología de la educación física y el deporte escolar. ED. APLUSELE. Santo Domingo. Depósito legal 193-202-2007-2350. República Dominicana. 2009.

LOS JUEGOS EN LA EDUCACIÓN POSTURAL EN NIÑOS Y JÓVENES COMO FACTOR DE CALIDAD DE VIDA EN LA COMUNIDAD.

AUTOR: MSC. Carmen Lozada Vega

COAUTORES: MSC Glenda Baez Roja.

MSC. Y ESP. Rolando Castro Marcelo

CORREO ELECTRÓNICO: carmenlv@ult.edu.cu

Resumen El presente trabajo se elabora a partir de un diagnóstico realizado en la provincia de Las Tunas acerca del estudio de las deformaciones posturales en niños y jóvenes de diferentes comunidades que enfrenta el problema relacionado con la insuficiente incidencia de la Educación Física en la profilaxis y prevención de las mismas, cuyo objeto de la investigación es el proceso docente educativo en la Educación Física. Se precisa como campo de acción, la utilización de los juegos en la educación postural. Este diagnóstico que las alteraciones posturales en la enseñanza manifiestan un alto porcentaje de casos con deformidad en la columna vertebral, rodillas y pies. El objetivo es elaborar un conjunto de juegos para contribuir a la formación de hábitos en la postura desde edades tempranas, el objeto de estudio el proceso docente educativo de la Educación Física, el campo de acción los juegos apoyándonos en métodos y técnicas científicas de investigación con el fin de contribuir al mejoramiento de la calidad de vida y la educación postural del escolar mediante la utilización de los juegos con fines preventivos y profilácticos y medio idóneo en la clase de Educación Física. Este aporte se puede aplicar en los gimnasios terapéuticos, en la especialidad de ortopedia. Se elaboró un conjunto de juegos que esperamos permita dar solución a dicha problemática así como una metodología para su aplicación.

Introducción

El hombre se ha visto afectado por diferentes alteraciones en el sistema osteomuscular. La postura que se adopta para desplazarnos, sentarnos, pararnos, acostarnos, realizar ejercicios físicos, en fin para andar por la vida es la base donde descansa gran parte de la estética de nuestro cuerpo. A esta postura aparte de lo ético se le dan valores sociales, económicos e higiénicos. La Cultura Física es una ciencia que tiene como objeto, entre otras, restablecer la salud y formar hábitos para la formación del hombre. En el transcurso de la vida el hombre para desarrollar todas las actividades laborales e intelectuales, debe aprovechar al máximo las posibilidades morfofuncionales adquiridas como el más alto representante de la escala evolutiva con el fin de conseguir ser activo en la

sociedad. En la Provincia de Las Tunas, como en el resto de las provincias del país la educación integral del individuo está compuesta por varias facetas en la que se encuentra incluida la Educación Física, la que debe tener entre sus objetivos la formación del mismo desde el punto de vista postural, de hábitos higiénicos y de conducta.

Se diagnosticó que existe un alto porcentaje de deformaciones en la columna vertebral y los pies, en los escolares. En las clases de Educación Física vigente, no existe una unidad estructurada para la atención a estas deformaciones atendiendo a la importancia que tiene la rehabilitación y fortalecimiento de los diferentes planos musculares y una educación postural desde las primeras edades y observándose las potencialidades que nos brinda las actividades físicas mediante el juego. El juego proporciona a la actividad física, durante la clase un alto grado de motivación, se logra un mayor número de repeticiones, aunque estas sean en posiciones de cierta complejidad para su edad. A través del juego el profesor en su clase deberá evitar las malas posturas y fortalecer planos musculares que intervienen en la mantención de una postura correcta.

Desarrollo

Los juegos para la reeducación de la postura en las diferentes regiones: cuello, extremidades superiores y tronco.

Ejecutar los juegos posturales para la adopción de una postura correcta al incidir los mismos en el correcto control de las posturas y que el niño sea capaz de conocer el mecanismo de relajación y contracción muscular mediante el fortalecimiento de los planos musculares del cuello, extremidades superiores, tronco en los escolares, así como su influencia en la prevención y profilaxis de las deformaciones de la columna vertebral.

Para que los juegos puedan cumplir su efecto en la profilaxis y prevención de las deformaciones posturales de los niños y jóvenes es condición indispensable conocer las características de las deformidades posturales, el profesor debe partir

de que las alteraciones de la postura han constituido desde tiempos inmemorables un azote para la humanidad, por lo tanto es necesario para la aplicación de los juegos con fines preventivos y profilácticos conocer el efecto en el organismo humano basado en leyes fisiológicas, en el efecto fisiológico del ejercicio físico.

Principales planos musculares que intervienen en los juegos posturales de la región cuello, extremidades superiores y tronco.

Superficiales	Profundos
Trapezio, esternocleidomastoideo, pectorales, romboides	Escalenos
Serrato Posterior Superior e Inferior	Para vertebrales
Recto del Abdomen	Intercostales
Dorsal Ancho, Cuadro Lumbar, Largo del Cuello, Largo de la Cabeza	Semiespinoso

Nombre: La torre más alta

Edad: 6-9 años.

Objetivo: Desarrollar equilibrio, coordinación en los movimiento, control postular.

Materiales: Ninguno.

Organización: En hilera.

Desarrollo: Detrás de la línea de salida, se colocan las hileras para realizar una marcha en los metatarsos, brazos arribas, a una distancia de 4-5 metros, tratando de no flexionar las piernas, los niños deben de tratar extender el cuerpo al máximo, se regresa con un trote suave.



Reglas:

1. El cuerpo se debe mantener con control muscular.
2. No se deben flexionar las piernas ni apoyar los talones.

Nombre: La estatua

Edad: 6, 7, 8 y 9 años.

Objetivo: Desarrollar el equilibrio corporal, y la imitación.

Materiales: Ninguno.

Organización: Disperso en el terreno individual.

Desarrollo: Los jugadores adoptaran diferentes posturas de acuerdo a su imaginación, ya sea, acostados, sentados o de pie, que den la sensación de estar frente a una verdadera estatua, el profesor, según el grado, puede explicar en cuestión, y evaluar las diferentes imitaciones realizadas por los jugadores, y también da la señal de mando: (Estatua).

Reglas:

1. Se escoge la más original de cada imitación.
2. El niño que más veces haya sido escogido, será el ganador.



Nombre: El Rey

Edad: 6, 7, 8 y 9 años.

Objetivo: Desarrollar el control corporal, el equilibrio y la imitación.

Materiales: Una corona de cartón.

Organización: Dispersos en el terreno e individual.

Desarrollo: Se selecciona a un jugador que comenzara en función del Rey con su corona puesta.

Este será el que primero adopte diferentes posiciones corporales en equilibrio, y el resto de los jugadores lo van imitando, hasta que el Rey cambie de posición. El profesor debe orientar antes de comenzar el juego, que tipo de movimiento se debe de realizar, luego la función de Rey se va rotando por los demás miembros del equipo.

Reglas:

1. Los jugadores deben mantener el control postural de tronco y cuello.
2. Mantener el dominio de las posiciones de equilibrio.



Los juegos posturales para la educación de la respiración

Los Juegos Posturales para la educación de la respiración van a influir positivamente desde el punto de vista fisiológico en los escolares, provocando cambios relacionados con el fortalecimiento del diafragma y la respiración diafragmática, de los músculos respiratorios abdominales, así como en el resto de los músculos torácicos utilizado en la dinámica respiratoria, aumentando el intercambio gaseoso pulmonar y favorecen los procesos de respiración pulmonar.

Estos juegos respiratorios están dirigidos a formar hábitos posturales, además de la reeducación de la respiración en la parte alta, abdominal y torácica, en diferentes posiciones en marcha, parado, sentado y acostado, se controla el ritmo respiratorio, antes, durante y después de la actividad física. Con efectos en el fortalecimiento de los planos musculares del tronco y cuello utilizados en la mecánica ventilatoria tonificándolos y fortaleciéndolos.

Ejemplos de los juegos: El globo al aire, El globo más rápido, Agrupar figuras, El volante más rápido, El globo más grande.

Nombre: Agrupar figuras

Edad: 6-16 años.

Objetivo: Educar la respiración en situaciones de juego en colectivo, control postural.

Materiales: Figuras plástica, ovalada, redondas hechas de poli espuma.

Organización: Se agrupan por equipo de igual cantidad de participantes detrás de la línea de salida

Desarrollo: El profesor distribuirá las figuras por toda el área, los jugadores por equipo trataran soplar en el piso tantas figuras como sean capaces de agrupar en una zona determinada y llegar a la meta que se ubica en el área. Se suma dos puntos al equipo por cada figura que se agrupa.

Reglas:



1. No se puede tocar la figura para agruparla con la mano, se debe agrupar soplando.
2. Se debe trabajar en el equipo de forma colectiva.

Nombre: El globo más rápido

Edad: 6-16 años.

Objetivo: Reeducar la respiración en situaciones de juego en colectivo, la rapidez y el control postural.

Materiales: Globos de varios colores

Organización: En hileras detrás de la línea de salida, soplar el globo hasta 3-4 metros, regresar caminando con el globo en la mano y a gran velocidad.



Desarrollo: A la voz del profesor salen caminando con el globo al aire, soplándolo para que no se caiga, no se debe coger con las manos, solo si el mismo cae al piso, hasta llegar a la meta (3-4 metros) regresan a gran velocidad.

Reglas:

1. El tronco debe permanecer recto, la vista al frente y arriba, hombros abajo.
2. Se debe cuidar la caída del globo porque se penaliza con un punto.
3. Se debe continuar el juego cuando hay caída, desde el mismo lugar.

Los juegos para las extremidades superiores

Nombre: El ladrón silencioso

Edad: 8-16 años.

Objetivo: Desarrollar la coordinación de movimiento, el control postural, la orientación espacial y la agudeza auditiva.

Materiales: Sonajeros, maracas y pañuelos de telas.

Organización: Grupos de 10 a 12 participantes, un vigilante y el resto del grupo disperso alrededor de este.

Desarrollo: Se sitúan los jugadores disperso alrededor del vigilante que permanece con los ojos vendado y rodeado de los sonajeros o maracas, los jugadores deben acercarse sigilosamente y a gatas, el vigilante debe prestar

atención por si intentan robarles los objetos; pero si este percibe algún ruido debe indicar la dirección precisa y el jugador tendrá que regresar a su puesto y no podrá realizar más ningún intento.

Reglas:

1. El jugador debe arrastrarse para realizar la captura del objeto.
2. El que logre coger el objeto se le adicionará un punto.
3. El vigilante puede ser cambiado durante el juego.

Nombre: Pasa el objeto

Edad: 7-16 años.

Objetivo: Desarrollar la rapidez y, coordinación en los movimientos.

Materiales: Pelotas medicinales o de algunos deportes.

Organización: Se forma el grupo en dos hileras, detrás de una línea separada entre sí a una distancia de 1 metro el primer niño de cada hilera tendrá una pelota en su mano.

Desarrollo: A la voz del profesor, el primer niño de cada equipo alza la pelota y la pasa hacia atrás con ambas manos por encima de la cabeza, realizándolo todos los estudiantes hasta que llegue la pelota hasta el final, cuando el último niño coja la pelota corre hasta frente y comienza a pasarla hacia atrás, así sucesivamente, hasta que el primer niño ocupe de nuevo su lugar al frente de la hilera, donde levantará la pelota en señal de victoria.

Reglas:

1. El tronco debe permanecer erguido tanto del que pasa como el que recibe.
2. La vista siempre al frente, piernas ligeramente separadas.
3. La pelota debe pasar niño por niño.
4. Cuando se cae la pelota, el juego debe continuar por el mismo lugar.
5. Ganará el equipo que primero termine.



Nombre: Camina como un gatito

Edad: 6-9 años.



Objetivo: Desarrollar la coordinación de los movimientos, en los músculos de los brazos y el tronco.

Materiales: Soga o una barra sujeta en los extremos, dos vallas pequeñas.

Organización: Se forman dos hileras detrás de la línea de salida en el piso, la soga se coloca a 4 m. de la salida, sobre 2 vallas.

Desarrollo: Para comenzar el profesor da la orden de a gatas, donde comenzarán a arrastrarse, trasladando el cuerpo con los brazos y las piernas; pero pegados a la superficie, el profesor debe buscar el terreno apropiado gimnasio, piso, lona entre otras, los niños realizarán el sonido del gato, llegarán a pasar por debajo de la soga o el implemento, al salir realizarán un trote hasta llegar a tocar el próximo compañero.

Reglas:

1. No se puede separar el cuerpo de la superficie, ni levantar los glúteos.
2. La espalda debe mantenerse recta.
3. Se detiene el niño cuando separa algunas partes del cuerpo del piso.

Los juegos posturales para las extremidades inferiores.

La concepción dada a estos juegos tiene una influencia positiva y una función de sistema ya que no podemos hablar de hábitos posturales, manutención de postura correcta en el cuerpo humano sin antes pensar en la función integradora de los músculos desde los pies hasta la cabeza, ya que para poder sostener el cuerpo en equilibrio los pies y la columna vertebral juegan un papel de sostén del cuerpo y si desde las edades temprana no fortalecemos y tonificamos estos planos musculares encaminados a la educación postural no lograríamos ese fin.

Ejemplos de juegos: Tan chiquitín .Gallitos de pelea, La gallina y sus pollitos, El trencito rápido, Yo soy el más alto, El salto de la rana, La torre más alta, La

estatua, El Rey, El objeto en la cabeza, Identifique la fruta, Prepárate para volar, El soldadito de plomo, Corre para el frente y corre para atrás, El trompo bailarín, Traslada la pelota y Cumple la consigna.

Nombre: Yo soy el más alto

Edad: 6-9 años.

Objetivo: desarrollo el control postural, equilibrio.

Materiales: Ninguno

Organización: En hilera, colocándose de mayor a menor.

Desarrollo: Detrás de la línea de salida, en el metatarso del pie caminando o marchando en una distancia de 4-5 metros, los brazos se colocan arriba, todos el grupo sale a la vez, colocándolo de mayor a menor para tratar de imitar el tamaño del mayor, manteniendo las piernas rectas.

Reglas:

1. Mantener el control del tronco y las piernas recta
2. No apoyar el talón en ningún momento.



Nombre: Gallitos de pelea

Edad: 6,7 y 8 años.

Objetivo: Desarrollar el equilibrio, la fuerza y el control postural.

Materiales: Ninguno

Organización: En pareja, o dos filas una enfrente a otra, deben agrupar los participantes por sexo, desarrollo físico y colocarse en posición de cuchilla.

Desarrollo: A la voz del profesor se comienzan a dar pequeño saltito y a empujar al compañero con ambas manos, brazos ligeramente flexionados, no se deben de agarrar las manos, este juego se realiza contra tiempo se relaja para continuar.

Reglas:

1. El tronco debe permanecer bien recto, la vista al frente.
2. No se debe agarrar las manos del contrario, ni empujar.
3. Se deben apoyar los pies en el metatarso.

Nombre: La gallina y sus pollitos

Edad: 6, 7 y 8 años.

Objetivo: Desarrollar fuerza de pierna, coordinación, control postural, orientación espacial y agudeza auditiva.

Materiales: Pañuelo de tela.

Organización: Un jugador para que sea mamá gallina y el resto de los niños dispersos en el terreno son los pollitos.

Desarrollo: Se designa un jugador para que realice mamá gallina y se le vendan los ojos, el resto son pollitos, todos en posición de cuchilla con los brazos flexionados a los hombros, realizando movimientos de aleteo y cuando se le acerca mamá gallina sonando (coc-coc), realizar el sonido de (pío-pío), estos deben permanecer inmóviles en su lugar para que sean rescatados, la gallina en forma de cuclillas se desplaza por el terreno y todo el que sea rescatado la sustituye.

Reglas:

1. El tronco debe permanecer bien recto, la vista al frente.
2. Los desplazamientos son en cuclillas.
3. Se deben apoyar los pies en los metatarsos.



Nombre: El trencito rápido

Edad: 7-9 años.

Objetivo: Desarrollar la coordinación de movimientos, fuerza de pierna y equilibrio.

Materiales: Ninguno

Organización: En hilera, cada niño tomando distancia, con una pierna flexionada se realiza pequeño saltitos hasta la meta.

Desarrollo: A la voz del profeso detrás de la línea de arrancada saldrá el trencito conformado por cada equipo, tratando de no despegarse realizando el desplazamiento hasta la meta 4-5 metros y regresan de igual manera cambiando de dirección, de pierna flexionada y brazo.

Reglas:

1. El tronco debe permanecer lo más recto posible, vista al frente.
2. Cuando un jugador pierde el equilibrio o se caiga hay que comenzar en ese mismo lugar
3. Los equipos perderán un punto por cada integrante que se caiga o se despegue.

Conclusiones

1-Las clases de Educación Física muestran limitaciones en la utilización del juego con fines preventivos y profilácticos con respecto a las deformidades posturales en los niños y jóvenes

2-Los juegos posturales en la educación de hábitos en la postura dentro de la clase de Educación Física constituyen un medio efectivo para el diagnóstico precoz de las deformidades posturales y podálica por el profesor en su clase.

3-La elaboración del conjunto de juegos para la educación de la postura en niños y jóvenes en la provincia de Las Tunas se basó en las características de las deformaciones posturales, el efecto fisiológico de los juegos, de la metodología de la Educación Física y de la preparación psicológica del niño.

RECOMENDACIONES

1. Aplicar el sistema de juegos en la práctica para medir su efectividad.
2. . Divulgar entre los profesores de Educación Física la metodología y el sistema de juegos para su generalización

Bibliografía

- *Actividad física*. Ed. Paidotribo Barcelona.
- Brnechea, C. (1990): *Problemática de la columna Vertebral y Su prevención a través de situaciones lúdicas*. Perspectivas N°, Pág. Educación postural.

- Adrian, M, Coopen, J. (1995): *Biomechanics of Human Movement*. Ed. NCB Brown & Bench.
- Álvarez Cambrás, R. (1972): *Patologías no sintomáticas de la columna vertebral Lumbosacrá en Deportistas*. Monografía.
- Álvarez Cambrás, Rodrigo. *Tratado de Ortopedia y Traumatología*. T. La Habana: Editor Pueblo y Educación, 1986.
- Caláis - Germain, B (1995): *Anatomía para el Movimiento*. Tomos 1 y 2. Bases de ejercicios. Los libros de la liebre de Marzo. Barcelona.
- Canto, R. y Jiménez, J (1998): *La Columna Vertebral en la Edad escolar*. La postura correcta, prevención y educación. Ed Gymnos. Madrid.
- Colectivo de Autores del grupo Nacional de áreas Terapéuticas de la cultura física. *Programa Nacional de Ejercicios físicos*. 1986.
- Dobles, Dr. Hugo. *Juegos Menores, Manual por la escuela y la Asociación deportiva*: Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.1980.
- Fucci, S. y Benigni, M. (1991). *Biomecánica del aparato Locomotor aplicada al condicionamiento muscular*. Ed. Doima. Barcelona.
- Guyton, Arthur C. *Tratado de Fisiología Médica*. 7ma. La Habana: Edición Revolucionaria. 1990.

Guyton, AC. *Tratado de Fisiología Médica*. T.1. Habana: Editorial Revolucionaria. 1987.

“MANUAL DIDÁCTICO DE LA ASIGNATURA EDUCACIÓN RÍTMICA PARA ESTUDIANTES DEL 1ER AÑO EN LA ESCUELA INTERNACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE”

Autora: MSc. Adelaida Ramos Puig.

Institución: Dirección Nacional de Educación Física. INDER.

País: Cuba.

Resumen

Este trabajo surge de la propia clase de Educación Rítmica, centrando ideas hacia el conocimiento de las teorías y estrategias pedagógicas, que permitan desarrollar procesos enriquecedores de aprendizaje significativos, favoreciendo la motivación y el esfuerzo del estudiante. Para ello se desarrollan numerosas propuestas de formación para contribuir al desarrollo profesional y la mejoría de la docencia y como premisa surge como situación problemática. La necesidad de convertir cada actividad docente en una actividad productiva donde el estudiante sea capaz de adquirir habilidades pedagógicas profesionales necesarias en las diferentes esferas de actuación de la Educación Física y el Deporte. Todo esto conllevó a incursionar en tareas cognitivas – motrices para el desarrollo de los contenidos de la asignatura, resumidas en un manual que recoge unidades didácticas que están en correspondencia con los objetivos generales y se modelan planteamientos que el estudiante debe darle solución, a la vez se combinan los componentes académico, laboral e investigativo. Este manual contiene 32 páginas se utiliza en la Escuela Internacional de Educación Física y deporte con el objetivo de ampliar y profundizar en las experiencias motoras rítmica donde pueden expresar sus ideas y pensamientos con creatividad, contribuyendo favorablemente al desarrollo de conocimientos hábitos y habilidades profesionales.

Introducción

El incremento acelerado y el cambio vertiginoso del conocimiento científico y tecnológico de los productos del pensamiento de la investigación y la

innovación lo sustenta un trabajo cotidiano en combinación con la necesidad de perfeccionarse profesionalmente de modo permanente , lo cual implica una gran responsabilidad por parte de las instituciones , pero también de los docentes que como principales responsables de la educación , deben participar en la toma de decisiones curriculares a todos los niveles.

Las nuevas corrientes han puesto también el desarrollo de alternativas en los planteamientos teóricos curriculares y organizativos como consecuencia de nuevos enfoques en la formación del docente en consonancia con estos aportes, esa dirigido este trabajo al desarrollo continuo del conocimiento profesional con un carácter psicopedagógico y didáctico, que capacite para intervenir experimentar y reflexionar sobre la práctica.

Es evidente plantear que el rol de la docencia exige el conocimiento de las teorías y estrategias pedagógicas, que permitan desarrollar procesos enriquecedores de aprendizaje significativo favoreciendo la motivación y el esfuerzo del alumno.

Al respecto, el Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz comentó la limitación de los métodos dogmáticos por....”no desarrollar el análisis ,la observación, el cuestionario y la investigación de todo...(1)

La sistematización y el estudio científico realizado nos permite una mejor organización de los enfoques y procedimientos del proceso de enseñanza para elevar la calidad en las clases, en la aplicación y evaluación de sus resultados y nos permite además la proyección de diferentes vías de desarrollo y su inserción en el mundo educacional contemporáneo.

En consecuencia, en la Educación Superior Cubana se prioriza el proceso docente educativo a partir de los resultados alcanzados ,las deficiencias detectadas y la experiencia acumulada de los Directivos , profesores, estudiantes con el interés de lograr una mayor formación profesional a la que se aspira la ampliación de conocimientos ,habilidades y aspectos educativos que coadyuven en la formación de la nueva generación.

Para ello se desarrollan numerosas propuestas de formación para contribuir al desarrollo profesional y a la mejora de la docencia.

Algunos antecedentes que demuestran la problemática en este trabajo de tesis, en la Escuela Internacional de Educación Física y Deportes se encuentran los siguientes:

La escasa bibliografía especializada de la asignatura en los diferentes contenidos y temáticos.

La poca importancia que se le da a la asignatura, por parte del estudiantado.

Falta de conocimientos y habilidades para enfrentar la asignatura, por los estudiantes.

En la EIEFD se desarrolla un programa de la asignatura Educación Rítmica que no tiene en cuenta las diversas características sociales, culturales y niveles académicos de estudiantes provenientes de 68 países de habla hispana, inglesa, portuguesa, francesa y en algunos casos dialectos ,desconociéndose además, la disposición de éstos para enfrentar las actividades reproductivas o creativas propuestas por el profesor para darle cumplimiento a los objetivos del programa con la mayor calidad posible .

Es una premisa fundamental de la institución docente que nos ocupa la creación de habilidades pedagógicas en todas las asignaturas, y específicamente en la Educación Rítmica, se hace necesario impartir una docencia que sea capaz de desarrollar en los alumnos, de las diferentes partes del mundo con disimilitud de culturas y patrones rítmicos, la disposición hacia la asignatura y habilidades necesarias y en condiciones productivas para su vida profesional futura.

Por lo anteriormente planteado el Problema de esta investigación es el siguiente:

¿Cómo están diseñados los contenidos del programa de Educación Rítmica , para darle respuesta a la preparación de en esta asignatura , de los estudiantes de la diferentes culturas y niveles de preparación académica

Como Objeto de estudio, se considera:

El cumplimiento de los contenidos mediante tareas docentes.

El campo de acción de esta investigación estará determinado por:

La utilización de tareas cognitivas motrices, para el desarrollo de los contenidos De la Educación Rítmica,

En correspondencia se plantean los siguientes objetivos:

Determinar las deficiencias presentadas en el programa de la asignatura

1 - Educación Rítmica, para satisfacer necesidades de las diferentes culturas y niveles académicos.

2 – Elaborar la propuesta de un material didáctico que contribuya a mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje en la asignatura.

3 – Valorar la aplicación de la propuesta didáctica atendiendo a los criterios profesores y estudiantes participantes de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte.

Con el cumplimiento de los objetivos propuestos le daremos respuesta a las siguientes Interrogantes científicas:

¿Cómo está elaborado el programa de la asignatura para los estudiantes del primer año de la carrera para profesoral

¿Qué conocimientos tienen los estudiantes de los diferentes países representado en la matricula de primer año , de la escuela , sobre la Educación Rítmicas .

¿Cómo deberá elaborarse la propuesta didáctica para impartir la asignatura , que satisfaga las necesidades de los estudiantes .

¿Cuál será la valoración general de la aplicación de la propuesta didáctica para el desarrollo del programa de la asignatura .

Para darle cumplimiento a los objetivos e interrogantes científicas se realizaron las tareas que aparecen a continuación:

Análisis de la bibliografía para determinar criterios, definiciones, conceptos y los componentes del proceso docente educativo que intervienen en esta investigación.

Análisis del programa de la asignatura de educación Rítmica, para determinar sus deficiencias metodológicas.

Determinar los conocimientos de los estudiantes de la EIEFD sobre la Educación Rítmicas.

Realización de un registro diario en cada clase impartida.

Elaboración de un manual didáctico, para la solución de los problemas metodológica del problema.

Aplicación de la propuesta en los grupos de estudiantes del primer año de la carrera profesoral.

Valoración de la aplicación de la propuesta didáctica en los grupos que se Aplicó la misma.

PRINCIPALES RESULTADOS DE LA ENCUESTA

El claustro que compone el Colectivo de la asignatura, tiene poco tiempo de servicio, no solo en la institución sino en la rama de formación de profesionales de la Educación Física y el Deporte.

Se valoró el programa analítico, se eliminaron temáticas y se distribuyó más tiempo para otros que lo necesitaban.

El 55% desconocen algunas temáticas del programa.

El 45 % no han recibido ningún contenido de la asignatura.

Novedad Científica:

La novedad científica del trabajo, radica en la elaboración de un manual didáctico que incluye diferentes contenidos y habilidades académicas profesionales en la asignatura Educación Rítmica de manera que se perfeccione y se eleve la calidad del proceso docente educativo.

Significación Práctica:

El valor del trabajo, radica en el aporte a la práctica profesoral de un material didáctico, que facilite la apropiación de los conocimientos con una ejercitación de tareas cognitivas motrices individuales y colectivas, que permitan el desarrollo del pensamiento creador y a la vez la necesidad de aprender dando paso a la diversidad en los estudiante, buscando procedimientos prácticos que tengan un sentido utilitario a partir de los contenidos de las clases .

Esta investigación se fundamenta en una concepción constructivita del aprendizaje, hecho que representa una manera correcta de entender El proceso didáctico, la comprensión sobre la repetición, la construcción Frente a la acumulación de contenidos, la significación frente a la memorización.

El aprendizaje significativo trata de establecer vínculos entre los nuevos contenidos y los conocimientos propios de los alumnos. Esto lleva implícito que lo nuevos contenidos se han de relacionar y asimilar en su estructura cognitiva. La aplicación de este conceptos en el ámbito de la Educación Física

y de manera específica, en la enseñanza aprendizaje de la Educación Rítmica, puede converger de una manera correcta en los elementos que intervienen en todo el proceso; los estudiantes, profesor, objetivo , contenido , método , evaluación , y los medios , considerando lo antes expuesto , favorece todo ello al aprendizaje significativo.

Esta ventaja y algunas otras favorecen y confirman la idea de que ciertos procedimientos didácticos pueden realizarse en el proceso de enseñanza de la asignatura Educación Rítmica , en el contexto de una educación integral .

La idea básica que orienta la propuesta es la consideración que el aprendizaje motor no solo ha fundamentado en la adquisición mecánica de gestos o acciones motrices sino también en que el individuo sepa utilizar esos aprendizajes y aplicarlos en las acciones cotidianas tanto en la actividad física como las del mundo en que vive igualmente pretendemos que el aprendizaje se oriente a que los estudiantes sepan dar respuestas para resolver problemas y situaciones motrices y realizar producciones propias, es decir aprender a aprender.

Este manual de Educación Rítmica cubre las necesidades propias de la asignatura en la formación del profesional facilitando que la impartición de los contenidos lleguen a los estudiantes con un enfoque integrador y participativo. Contribuye a elevar el nivel de asimilación, asequibilidad y accesibilidad en los estudiantes, al trabajar los diferentes contenidos del programa de clase. Es basada en la asignación de tareas simples aplicadas a los estudiantes del 1º año de la carrera.

Ofrece unidades de introducción del ritmo, expresión corporal, y la práctica docente interna con un orden lógico en el nivel de sistematicidad y complejidad lográndose que el proceso docente los componentes académico laboral e investigativo se combinen a la vez que se modela planteamientos de problemas con un enfoque interdisciplinario.

En la unidad I abarca los contenidos de la Introducción del ritmo que se inician en los elementos de expresión musical para los estudiantes principiantes, la metrorítmica, la metodología de los movimientos y pasos fundamentales, la vinculación con las posiciones y figuras y el empleo de los juegos rítmicos.

En la unidad II se presentan tareas de expresión corporal siendo parte de lo anterior, por la importancia que se le concede en su aprendizaje, se le dedica un tiempo asignado de clases.

Conclusiones.

Los resultados de las tareas propiciaron el cumplimiento de los objetivos del programa.

La incorporación de tareas y acciones dirigidas a los componentes académicos, laboral e investigativos favorecen el enfoque integrador y participativo en la enseñanza – aprendizaje de la asignatura de Educación Rítmica.

La vía, métodos, técnicas participativas utilizadas proporcionan los contenidos, temáticas de la asignatura con un seguimiento y perfeccionamiento en el programa aplicado.

En la investigación quedan abiertas situaciones que le sirven a la Enseñanza General Politécnico y Laboral, en los programa de primer ciclo.

Recomendaciones

Aumentar la propuesta con situaciones y tareas, para la validación del manual propuesto.

Continuar con las vías de trabajo metodológico organizativo en la disciplina y colectivo de asignatura, para divulgar a todos los profesionales.

Vincular este trabajo a los profesores de Educación Física del Primer ciclo por la incidencia que tiene con la especialidad.

Bibliografía

Colectivo de autores EIEFD, Folleto de la asignatura Educación Rítmica. Material Referativo de apoyo ala Docencia Editorial EIEFD . Cuba 2000- 1

Colectivo de Autores, Programa y Orientaciones metodológicas De Educación Física, Pueblo y Educación . Cuba 89- 90 .

Quintana Yáñez A. Ritmo y Educación Física. Editorial Gymnos. España 1997.

Díaz Luna Jordi. La Enseñanza Aprendizaje de habilidades y destreza Motrices básicas . Editorial INDE . España 1999 .

Pieron M. Para una enseñanza eficaz de la actividades físico- Deportivas . Editorial INDE. 1999 .

MEDELLIN ACTIVA POR LA MUJER: UNA EXPERIENCIA SIGNIFICATIVA DE EQUIDAD DE GÉNERO

AUTOR:

Milena Velásquez Alarcón

milena.velasquez@inder.gov.co

Inder Medellín, Alcaldía de Medellín

Medellín Colombia

RESUMEN

Este artículo recoge parte de la experiencia relacionada con la acción Medellín activa por la Mujer del Inder Medellín y su enfoque de equidad de género vinculado a la actividad física en diferentes barrios y sectores del Municipio de Medellín (Departamento de Antioquia-Colombia).

El trabajo identifica, a partir de una observación cualitativa, el trabajo realizado con mujeres pertenecientes a diferentes clases económicas de la Ciudad y con diferentes imaginarios relacionados con la actividad física y sus expresiones en el entorno social y familiar.

Resultado que se destaca:

- La actividad física tiene una relación directa con el autoestima femenina lo que afecta la salud mental y el contexto.

Medellín activa por la mujer es una acción que aporta beneficios físicos y psico-sociales a la población femenina del municipio (un promedio mensual de 2300 mujeres atendidas), a través de actividades físicas y pedagógicas que contribuyen al mejoramiento de estilos de vida saludables a partir de la ejecución de actividades recreativas y deportivas con un enfoque de equidad de género, de estas se pueden resaltar las siguientes prácticas:

- Hidroaerobicos: actividades acuáticas de mantenimiento para mejorar la capacidad aeróbica de las usuarias.
- Caminadas ecológicas: aportan a la prevención de enfermedades cerebrocardiovasculares, mejorando la capacidad cardio-respiratoria, tonificando músculos y aumentando la oxigenación de los tejidos.
- Clases de mantenimiento físico: Baile, Pilates, stretching, relajación, aeróbicos, tae-bo
- Juegos: tradicionales, cooperativos, predeportivos, que ayudan al mejoramiento de la circulación, disminuyen la presión arterial y aumentan la tolerancia aeróbica.

Los beneficios específicos que se obtienen están relacionados directamente con aspectos físicos afines con la prevención, pero lo más significativo es el aporte a nivel psico-social, pues las personas que están activas socialmente, como parte de grupos con experiencias saludables, son personas más autónomas, con mejor interrelación, mayor receptividad para el ejercicio y con una salud mental reflejada en el aumento del autocontrol, confianza, estabilidad emocional y percepción de la imagen corporal.

Es relevante mencionar que metodológicamente y como aporte a la tranquilidad de la mujeres que practican las actividades físicas propuestas, se plantea como valor agregado la atención de sus hijos a través de Recreacionistas que se encargan de jugar con los niños y niñas mientras ellas están en clase, el personal profesional hace uso de herramientas lúdicas enfocadas al fortalecimiento de valores sociales

y se enfatiza en el juego como un elemento para sensibilizar sobre el concepto de derechos.

Para concluir se puede decir que a través de la actividad física se puede incidir en el sistema de creencias sociales arraigado por la cultura, que tiende al mantenimiento de desigualdades de género, pero que en relación a la práctica de la actividad física las capacidades, condiciones, acceso, oportunidades, participación y conocimiento de hombres como de mujeres aportan positivamente a la transformación de paradigmas y estructuras sociales.

METODOLOGÍA DE ORIENTACIÓN FLEXIBLE PARA FAVORECER EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA: PROPUESTA DESDE EL ENFOQUE PROBLEMATIZADOR

Autora: MSc. Cecilia González Terry

Correo electrónico: maguin@uccfd.cu, cegonte@inder.cu

RESUMEN

La presente investigación propone una Metodología de Orientación Flexible (MOFLEX) que les permitirá a niños y niñas crear juegos para las clases de Educación Física, con el propósito de favorecer en estos un aprendizaje significativo, además de brindarles a los profesores una opción didáctico-metodológica que propicie una clase con un sentido crítico y reflexivo sobre su propia actuación, con un pensamiento creativo y capaz de elegir opciones más adecuadas a la realidad de los alumnos y al contexto sociocultural en el que se desarrolla el proceso de enseñanza-aprendizaje. Para ello nos propusimos, en un primer momento de la investigación conocer las manifestaciones generales y particulares del proceso de enseñanza-aprendizaje en el primer ciclo de primaria durante las clases de educación física, así como, identificar las prioridades y tendencias de los profesores en el propio contexto de las clases; por lo que se realizaron observaciones, encuestas y entrevistas a niños y profesores de siete escuelas primarias de la capital cubana. En un segundo momento, a partir de diferentes posiciones teóricas, el criterio de especialistas y las propias reflexiones del equipo de investigación se aplicó la metodología que aquí propone su autora. Los resultados obtenidos condujeron a la aceptación de la hipótesis ya que la metodología posibilitó la elaboración de juegos por parte de los niños, favoreciendo un aprendizaje significativo, utilizando estos, todos los recursos personológicos de los cuales disponían tanto cognitivos, afectivos como motivacionales.

SUMMARY

The present investigation proposes a Methodology of Flexible Orientation (MOFLEX) that will allow children and girls to create games for the classes of Physical Education, with the purpose of favoring in these a significant learning, besides offering the professors a didactic option - methodological that propitiates a class with a critical and reflexive sense on its own performance, with a creative and able thought of choosing more appropriate options to the reality of the students and the sociocultural context in which the teaching-learning process is developed. For we intended it, in a first moment of the investigation to know the general manifestations and peculiar of the teaching-learning process in the first cycle of primary during the classes of physical education, as well as, to identify the priorities and the professors' tendencies in the own context of the classes; for what you/they were carried out observations, surveys and interviews to children and professors of seven primary schools of the Cuban Capital. In a second moment, starting from

different theoretical positions, the approach of specialists and the own reflections of the investigation team the methodology was applied that here its author proposes. The obtained results they drove to the acceptance of the hypothesis, since, the methodology facilitated the elaboration of games on the part of the children, favoring a significant learning, using these, all the resources personológicos of which prepared, so much cognitive, affective and motivational.

INTRODUCCIÓN

En Cuba las transformaciones que se vienen realizando en los últimos años privilegian la creciente descentralización de muchas de las decisiones de la gestión educacional, con vista a fortalecer el papel de la escuela, los educadores, los estudiantes, la comunidad y la familia en el mejoramiento educativo.

Al respecto, D. Castellanos y colaboradores (2005) aseveran: “ la actual postura activa y transformadora del aprendizaje, solo puede desarrollarse en íntima conexión con procesos que garanticen una intención y posibilidad de aprender de manera profunda, con el apoyo de procesos que estimulen estas acciones, las sostengan, les den una dirección adecuada..”(9:108)

Por consiguiente, para aprender de este modo, se debe propiciar que los estudiantes interactúen con el contenido de manera que puedan establecer relaciones entre los conocimientos previamente asimilados y la nueva materia (significatividad conceptual), relaciones entre los nuevos contenidos y la experiencia cotidiana (significatividad experiencial), lográndose el vínculo entre el conocimiento y la vida, entre la teoría y la práctica, y por último relaciones entre la materia que se aprende y el mundo personal, afectivo, motivacional de los sujetos (significatividad afectiva).

De Allí pues, que para que estos procesos resulten determinantes, se debe promover la actividad científica en el aula y la escuela estimulando al educador en su desempeño como “práctico reflexivo”, en el rol de maestro investigador; es decir, buscar explicaciones por vías científicas a sus problemas; hacer innovaciones pedagógicas que respondan realmente a sus posibilidades y a su realidad; trazar estrategias educativas a partir de esa realidad y de su nivel de realización; y sobre lo que significa investigar en el aula o área de prácticas, primero responderse la pregunta de si es necesario investigar en su área o aula, lo

cual para responderla bastaría saber si tiene resuelto todos los problemas en el orden de la instrucción y la formación integral de los alumnos; si ya dominan todos los recursos pedagógicos y didácticos sobre cómo aprender y cómo enseñar y si han podido ponerlos en práctica con éxito en sus alumnos, en contextos de falta de equidad, con diferencias significativas de personalidad y condiciones de vida y de características de su medio familiar.

DESARROLLO

DESCUBRIMIENTO DEL PROBLEMA.

A partir del reconocimiento, por medio de observaciones y reflexiones de muy variadas naturaleza durante la fase de diagnóstico, se pudo realizar una primera aproximación a las manifestaciones generales y particulares que posee el proceso de enseñanza-aprendizaje de las clases de Educación Física, detectándose que en este no se llevan a cabo acciones que favorezcan un aprendizaje significativo en los niños del primer ciclo; por lo que toda la información recogida en el marco contextual y en el marco teórico permitió identificar la problemática en función de precisar el **problema** a partir de:

¿Cómo estimular y favorecer el aprendizaje significativo durante las clases de Educación Física en niños y niñas del primer ciclo de la enseñanza primaria?

Objetivos

- 1) Implementar una metodología de orientación flexible para la creación de juegos durante las clases de educación física y favorecer un aprendizaje significativo en los niños del primer ciclo de primaria.
- 2) Valorar la efectividad del proceso de enseñanza-aprendizaje a partir de la aplicación de la metodología propuesta

Partiendo hipotéticamente de que:

“La implementación de una metodología de orientación flexible para la creación de juegos a partir de la resolución de problemas, favorecerá un aprendizaje significativo durante las clases de educación física en niños y niñas del primer ciclo de la enseñanza primaria.”

DESCRIPCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LOS MÉTODOS, PROCEDIMIENTOS Y MECANISMOS DEL DISEÑO UTILIZADO EN EL ESTUDIO.

Diseño muestral

Para la implementación de la Metodología, se seleccionaron nueve profesores de educación física, los cuales fueron seminariados para su utilización.

La puesta en práctica de nuestra propuesta se llevó a cabo con 10 niños de cada grado (desde segundo hasta cuarto) en cuatro de las siete escuelas de Ciudad de la Habana para un total de 120 participantes.

Métodos y procedimientos

Métodos teóricos:

Método Histórico

Método de modelación

Método sistémico estructural

Método inductivo-deductivo

Métodos Empíricos

Encuestas: a niños y profesores

Observación participante: De forma persistente al proceso durante la utilización de la metodología

Entrevista cualitativa: a todos los profesores, se realizó de forma grupal

Medios/ instrumentos

Tarjetas de Muestra: Se utilizó una por cada niño, para registrar las impresiones sobre:

- la calidad de los juegos
- comportamiento ante la tarea
- niveles de ayuda recibidos tanto por el profesor como por otros niños
- tiempo de ejecución de los juegos en cada fase.

Diario de los profesores: por los profesores implicados, con el objetivo de recoger la información de todo lo que ocurrió en clases a partir de la aplicación de cada una de las fases de la metodología propuesta. En este caso observamos que

estos cumplieran como exigencias metodológicas, las cuatro condiciones propuestas por Zabalza (1991) en cuanto a la utilización del Diario como herramienta de trabajo del profesor:

- **Representatividad**
- **Adecuación.**
- **Fiabilidad**
- **Validez**

Para el análisis del contenido de los diarios se conformó un **sistema categorial** que reflejó directamente el propósito del investigador. Estas categorías se establecieron a partir de la revisión teórica y conceptual del objeto de estudio, así como de opiniones de los especialistas consultados, quedando constituidas por las siguientes:

- Calidad de la enseñanza a partir del uso de la metodología.
- Estado de conservación de la instalación donde los niños reciben las clases (parques, calles, áreas de educación física, aulas, etc.)
- Volumen y calidad de los medios de que se dispone para ejercer la actividad.(los elaborados por los niños y los que llevó el profesor)
- Valoración general de la actividad realizada por el profesor durante las clases.
- Nivel de actuación personal de los niños y profesores durante las clases.
- Dificultades para la aplicación de la metodología.

Recogida del material referencial: Consideramos como material referencial todos los juegos elaborados por los niños, con el objetivo de analizar detalladamente la situación creada por cada uno y completar el registro de impresiones en las tarjetas de muestra.

CONCEPCIÓN TEÓRICO-METODOLÓGICA ASUMIDA PARA LA ELABORACIÓN DE LA METODOLOGÍA PROPUESTA.

Uno de los presupuestos que ha considerado, la autora para la creación de esta metodología de orientación flexible es, la experiencia de avanzada dentro de la práctica educativa y de las ciencias de la educación referida a: “la dinamización y orientación del proceso de enseñanza-aprendizaje por el docente”.

Por consiguiente la dirección de este proceso se ha caracterizado por estructurar situaciones de enseñanza-aprendizaje con un carácter contextualizado, comunicativo, multifactorial, formativo, intencional y planificado, considerando el problema como punto de partida, ya que permite poner en evidencia qué es lo que los alumnos deben lograr en el proceso. Esta consideración le abre múltiples interrogantes a la didáctica en general y al profesor implicado en el proceso en particular.

Aplicando las reflexiones anteriores a la MOFLEX, se ha relacionado el problema docente con las finalidades educativas como objetivo de mayor grado de generalidad y con el objetivo a nivel más concreto según las relaciones que establecen los autores cubanos C. Argelia y col (2004)

Fig. 1

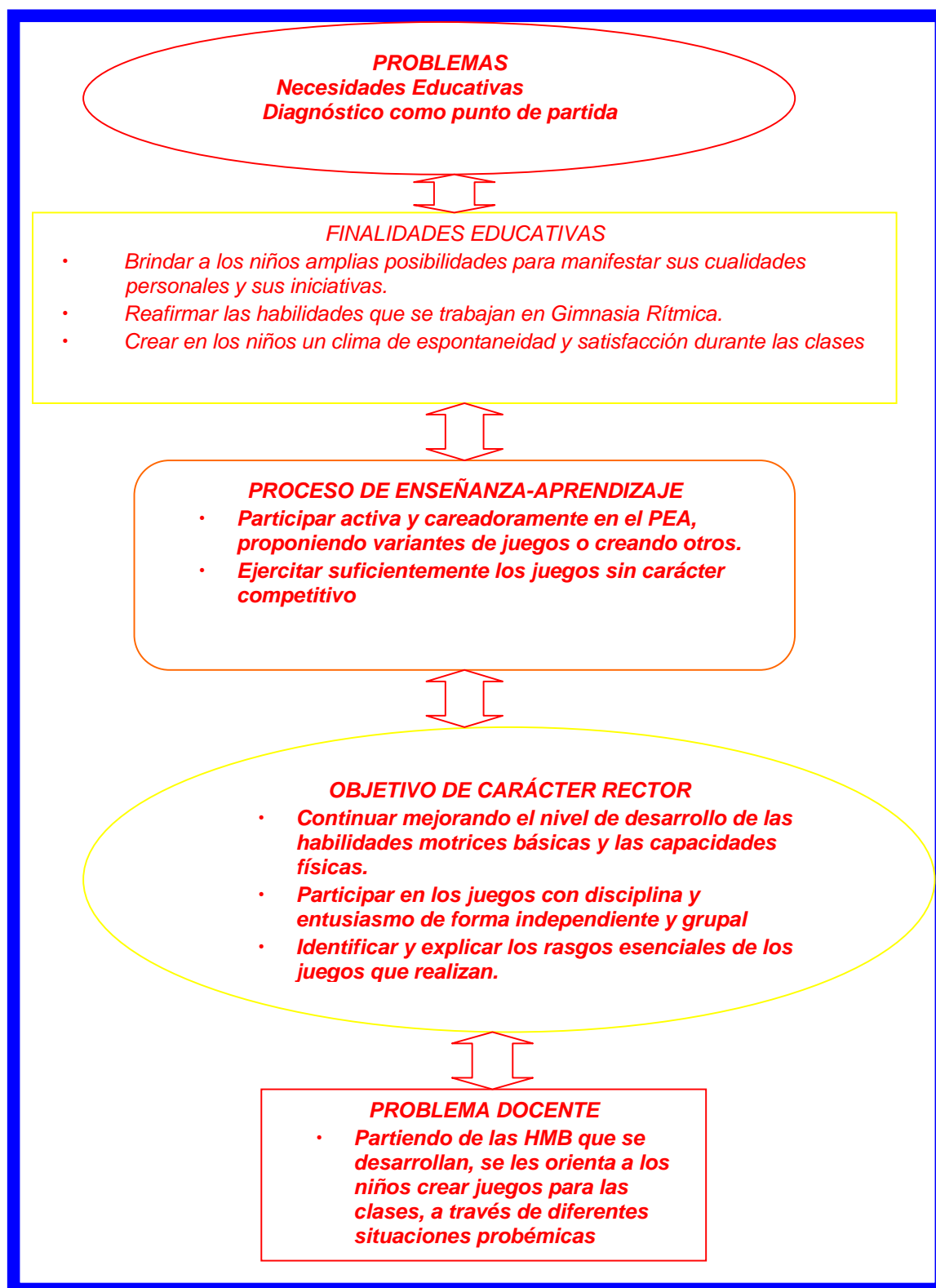


Fig. 1

METODOLOGÍA DE ORIENTACIÓN FLEXIBLE (MOFLEX) PARA LA CREACIÓN DE JUEGOS POR NIÑOS DEL I CICLO DE LA ENSEÑANZA PRIMARIA.

Una vez asegurado el nivel de partida, para la misma, en la descripción del proceso seguido, nos apoyamos en las leyes del aprendizaje, ya que se pretende que los profesores puedan hacer la transferencia a sus propios contextos. De tal modo que el grado de generalización o transferencia no se estableciera en función de la representatividad de la muestra (o casos en estudio), sino de la utilidad que para otros profesores pudiera tener la metodología. Por lo que el nivel de generalización de la misma no la determina el científico sino el usuario que aplica el proceso formativo.

NIVEL DE PARTIDA

Crear un clima de compatibilidad psicológica entre niños-niños y niños-profesor en lo referente a la comunicación para compartir información en el análisis de varias propuestas que responden a una misma situación.

Consiste en proponer una tarea en un momento dado de la clase (cualquiera de sus partes) como modelo de partida, donde el profesor de Educación Física interactúa con los niños con el objetivo de que cada uno sea capaz de enunciar:

- ❖ ¿Qué juegos conocen?
- ❖ Explicar ese juego
- ❖ Explicar cómo se organiza
- ❖ ¿Cuáles son sus reglas?
- ❖ Si conocen los elementos que deben estar presentes en un juego(de no conocerlo, el profesor debe facilitarlo a través del descubrimiento guiado o enunciarlos)
- ❖ ¿Qué características posee ese juego?

En este modelo de partida el profesor debe limitarse a acompañar la tarea solamente, rastrear las faltas, observar cuantos niveles de ayuda requiere cada niño, aportar ideas, prestar atención a cuanto vea de positivo en las respuestas de los niños, animar, estimular la participación, crear un clima de confianza y un ambiente distendido y alegre. (Durante la investigación los profesores debían tener

estos elementos como guía para las anotaciones en sus diarios, dirigido fundamentalmente a los casos en estudio.)

PRIMERA FASE

Una vez creadas las condiciones durante el modelo de partida (que puede extenderse a varias clases, para asegurar que todos los niños participen y se adapten a enfrentar este tipo de situaciones), se pasa a la base orientadora que va a condicionar un tipo determinado de esfuerzo por parte de los niños.

El profesor presenta la tarea con un fin significativo:

“DE LOS JUEGOS QUE ENSEÑAMOS EN CLASES, TODOS DEBEN TRAER POR ESCRITO”

- ❖ Nombre del juego(en este caso se les da el nombre de un juego para todos)
- ❖ ¿Cuántos jugadores participan?
- ❖ Materiales que lleva o implementos.
- ❖ ¿Cuáles son las reglas?
- ❖ ¿Dónde se puede realizar?
- ❖ Descripción del juego
- ❖ Dibujo del juego
- ❖ Característica de ese juego.

Esta fase, igualmente puede tener el tiempo de duración que fije el profesor, ya que se trata de comprobar si logran realizar la tarea, y si ya están identificados con los elementos que deben estar presentes en un juego, así como sus características. El nivel de independencia del niño durante la ejecución de la tarea, se controla a través de la explicación y demostración que estos realicen, una vez seleccionados por el profesor; observándose que al menos todos los niños transiten por la exposición oral de sus juegos, analizando junto con ellos si les resultó fácil o difícil realizar la actividad y dónde tuvieron mayor dificultad.

SEGUNDA FASE

“DE UN JUEGO QUE CONOZCAN Y QUE NO SEA DE LOS QUE HACEN EN CLASES”

- ❖ Nombre del juego (el que quieran ponerle)
- ❖ Materiales que lleva

- ❖ ¿Dónde se puede realizar?
- ❖ ¿Cómo se desarrolla?
- ❖ ¿Cuáles son las reglas de ese juego?
- ❖ Cantidad de jugadores
- ❖ Dibujo del juego.

Al igual que la fase anterior se les debe dar tiempo a los niños para que realicen la tarea, por lo que el profesor fijará este en dependencia de las características de los mismos, ya que todos los niños deberán explicar sus juegos en las clases según vayan entregándolos. El profesor deberá en todo momento llevar el registro en su diario para analizar el contenido de las respuestas emitidas por los casos en estudio y evaluar la evolución de cada uno

TERCERA FASE

El profesor partiendo de los elementos que deben estar presentes en los juegos, propone situaciones para que los niños creen sus juegos; de ahí que el propósito sea precisamente este, que ellos sean capaces, partiendo de una serie de problemas, de llegar por si mismos a dar soluciones, incorporar y producir el conocimiento de forma personalizada, activa y creativa durante las clases.

PROBLEMA 1 ¿Puedes crear un juego que no requiera de implementos y donde todos los jugadores se estén moviendo?

- ❖ Nombre del juego
- ❖ ¿Cuántos niños participan en tu juego?
- ❖ Describe el juego
- ❖ Reglas del juego
- ❖ ¿Cómo se organiza?
- ❖ Haz un dibujo del juego

PROBLEMA 2-¿Pudieras crear un juego para 10 jugadores, con pelotas y que incluya lanzamientos?

PROBLEMA 3-Crea un juego para todo el grupo, que no requiera implementos y que incluya saltos con una y dos piernas.

PROBLEMA 4- Crea un juego donde tengas dos equipos, utilices algún implemento y todos tengan que correr en tres direcciones.

PROBLEMA 5-Crea un juego donde los niños participen en dúos y haya que saltar algún obstáculo.

PROBLEMA 6-Crea un juego donde participen tres equipos, utilices implementos y todos tengan que lanzar hacia un objetivo determinado.

PROBLEMA 7-Crea un juego donde utilices algún implemento y todos los participantes se tengan que desplazar con la espalda recta y la vista al frente.

En todos los casos se les pedirá a los niños los mismos elementos que aparecen en el problema 1)

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Partiendo del sistema categorial que establecimos para el análisis del contenido reflejado en el diario de los profesores, constatamos que:

La calidad de la enseñanza en los cuatro; la de dos grupos fue buena, independientemente de que estas se impartieron en parques aledaños a la escuela y el hecho de ver a un niño pequeño explicando y organizando sus juegos atrajo la atención de los transeúntes, lo cual no afectó la satisfacción personal y muestras de alegría de los niños y la organización del proceso

Los medios de que dispusieron los profesores, según se describe eran adecuados y con la calidad requerida, permitiendo su fácil manipulación por parte de los niños que solicitaban su uso de acuerdo con el juego creado; en otros casos los niños llevaban sus medios, los cuales eran revisados por los profesores (banderitas, pelotas, aritos de alambre eléctrico, bastones, etc.)

Valoración del desempeño de los profesores. Durante el nivel de partida de la metodología y la primera fase, se observó una adecuada comunicación entre niños y maestros reflejados en los constantes niveles de ayuda que estos les brindaban a los niños. Igualmente los profesores participaban junto con estos en la elaboración de juegos llevando sus propuestas. Es significativo destacar que los docentes manifiestan sus impresiones acerca de los juegos que elaboraron los alumnos y cómo ellos, inmediatamente que uno entregaba, en el momento oportuno, lo instaban a explicar sus juegos a los demás.

Uno de los profesores (3er grado) refleja en su diario, refiriéndose a uno de los alumnos “El alumno no me da tiempo a prestarle ayuda, parece que hace tiempo

tenía deseos de hacer esto él solo; hace los juegos más rápido que los demás; pero me ha servido como ejemplo para el resto, que ya empiezan a emular con él” Más adelante en su diario refleja “Estoy en la unidad de Actividades Rítmicas y sigo recogiendo juegos, pero ahora tengo que hacer sorteos para que puedan presentarlos porque todos quieren hacer sus juegos y debo priorizar los objetivos y las habilidades a desarrollar, es una locura que te emociona”

Se observó un mejor desempeño de los profesores al orientar las diferentes partes de la metodología, más motivación, entusiasmo y disposición para llevar a cabo la clase, elevándose el nivel de expectativas por el resultado.

La evaluación se tornó más integral para el niño, ya que se observó cómo los profesores no mencionaban el Bien, Regular o Mal, sino términos tales como: “Tu juego esta incompleto; debes terminarlo; hoy no tienes aplausos; al final del curso tu juego no aparecerá en el mural; cómo crees que quedó tu juego; si no lo demuestras y lo explicas vamos a pensar que tus padres te lo hicieron”

Estas situaciones fueron igualmente observadas por los investigadores, donde en una frecuencia los profesores orientaban y en las siguientes se atendían las inquietudes de los niños en todas las partes de la clase, realizaban tachaduras, corregían ortografía, realizaban preguntas, etc. .

Al realizar la comprobación con los participantes para reflexionar y compartir los descubrimientos e interpretaciones realizadas por ellos, junto con el grupo de los restantes 5 profesores que formaron parte de la muestra, se pudo constatar el clima de entusiasmo y deseo de hacer extensiva la metodología al resto de sus escuelas, un profesor (2do grado) alegaba que de esta forma ellos “trabajan menos y los niños hacen más”.

Otro profesor como contrapartida le refería que con esta, al contrario, nos preparamos más, ya que, llegado el momento y los niños no hayan terminado sus juegos, los profesores deberán realizar el suyo teniendo en cuenta las mismas indicaciones que se dieron a los niños, y no improvisar, sino, crear como lo pide el programa.

Igualmente los profesores planteaban que llevar el diario les facilitó tener un mejor control del proceso, porque les permitió analizar con más detenimiento sus

aciertos, desaciertos, miedos, a cada niño, y los puntos que se siguen (categorías) pudieran ser muchos más.

Todos coinciden en que los niños llegan a crear sus juegos, aunque el contenido que se refleja en los mismos, coincide con los ya aprendidos por ellos, sin embargo, comentaba un profesor, “la alegría que reflejan en clases es diferente”.

En este orden de ideas, se realizó una triangulación de perspectivas, donde se constató que los profesores se ajustaron al seguimiento de los fenómenos que se pusieron de manifiesto en el objeto de estudio, al interactuar con la metodología, las observaciones realizadas para comprobar la veracidad de los sucesos recogidos se correspondieron con la realidad, reflejándose, además, en la comprobación con los participantes(grupo de discusión.), el diario de los profesores constituyó un instrumento que les permitió explorar por sí mismos su actuación profesional, desarrollándose una conciencia individual de su propia experiencia personal.

En el caso de los niños, se pudo evidenciar que:

- ❖ **Lo que más les gustó de las clases:** Pudimos inventar juegos, nos divertimos, el profesor no llevó los juegos.
- ❖ **Su visión de las clases** es que: Son buenas, aprendimos cómo son los juegos, jugamos con los profesores, los profesores nos ayudaron, pudimos jugar solos.
- ❖ **Dificultades que se presentaron al crear sus juegos:** Mis padres no me dejan porque tengo que hacer las tareas de la escuela, habían palabras que no sabíamos escribir bien, no sabíamos dibujar bien

- ❖ **Qué aprendieron de los juegos:** Se juega para divertirse, se juega para aprender y conocer más, se juega para hacer más amigos (4to grado) se juega para hacer ejercicios y competir (4to grado), hay distintos tipos de juegos.

CONCLUSIONES

- 1) Se acepta la hipótesis de la cual partimos en nuestra investigación, ya que: La implementación de la metodología de orientación flexible para la creación de juegos a partir de la resolución de problemas, favoreció un aprendizaje

significativo durante las clases de educación física en los niños del primer ciclo de la enseñanza primaria.

- 2) Se observó un mejor desempeño de los profesores y alumnos durante el proceso de enseñanza- aprendizaje, logrando estos últimos un mayor protagonismo en las clases de educación física.
- 3) Se propició que los niños se sintieran como sujetos de su propio aprendizaje, comprendiendo estos el valor formativo de los juegos dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- 4) La activación del aprendizaje se facilitó por medio de la iniciativa, autonomía de criterios y/o creatividad del niño. Estos se mostraron más independientes, cooperativos y comunicativos entre ellos, compartiendo en todo momento sus logros y dificultades.
- 5) Los juegos elaborados por los niños reflejaron sus tendencias motivacionales esenciales.

REFERENCIAS

- 1- Aebli. H. (1972) Una Didáctica fundada en la Psicología de Jean Piaget. Buenos Aires, Ed: Kapeluz.
- 2- Álvarez del Palacio, Eduardo (1995) Principios reguladores de la actividad físico-lúdica. Apunts (Barcelona) # 42: 21-24
- 3- Barrera, M. Marta. (1995) Pedagogía Activa. Actualidad educativa (Colombia) # 7
- 4- Bermúdez. Rogelio y Marisela Rodríguez (1996) Teoría y Metodología del aprendizaje. La Habana, Pueblo y Educación.
- 5- Boshovich, L. I (1976) La personalidad y su formación en la edad infantil. La Habana, editorial Pueblo y Educación.
- 6- Brites de Villa. G. y Marina Müller (1989) 101 Juegos para padres y educadores. Argentina, Editorial Bonun.
- 7- Cabero, Almenara. Julio. (2002) Elaboración de un sistema categorial de análisis de contenido para analizar la imagen del profesor y la enseñanza en la prensa. Disponible en: <http://tecnologiaedu.us.es/revistaslibros/ANÁLISIS.htm>. Consultado el 4 de Abril del 2003.

- 8- Call, S. C (1991) Aprendizaje escolar y construcción del conocimiento. Barcelona, Ed: Paidós.
- 9- Castellanos Simons, Doris y Col. (2005) Aprender y enseñar en la escuela. La Habana. Editorial: Pueblo y Educación
- 10- Cordero, T y O. Olacencia (1992) creatividad y Autodeterminación. Trabajo de Curso. (Psicología) Universidad de la Habana.
- 11- INDER. Departamento de Educación Física. (1996) Manual del profesor de Educación Física. La Escuela Cubana. La Habana
- 12- INDER. Dirección Nacional de Educación Física. (2001) Programas y orientaciones metodológicas de Educación Física. Enseñanza Primaria (Primer ciclo) La Habana, Editorial Deportes.
- 13- Davis, G.A y J. A. Scott (1980) Estrategias para la creatividad. Buenos Aires. Ed: Paidós.
- 14- De Bono, E. (1970) El Pensamiento lateral. Barcelona, Paidós.
- 15- Del Villar, Fernando (1994) El diario del profesor de Educación Física: Un instrumento de investigación. Educación Física y Deportes. (España) #3: 20-24.
- 16- Devis, Devis. J y Carmen. P (1992) Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: Los juegos modificados. España, Ed: INDE.
- 17- Döbler, E y Hugo Döbler. (1975) Juegos Menores. La Habana, Ed: Pueblo y Educación.
- 18- Fernández Días, Argelia y Col (2004) El proceso de enseñanza aprendizaje. En Reflexiones teórico-prácticas desde las ciencias de la Educación. La Habana: Ed: Pueblo y educación. P. 192-230
- 19- Galperin, P. Ya (1981) Ensayo sobre la formación por etapas de las acciones y de los conceptos. Moscú, MIR.
- 20- Galperin, P. Ya (1982) La actividad orientadora como objeto de la Psicología. En su Introducción a la Psicología. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. p 36-40
- 21- Gamboa, Susana (1991) Aprender jugando con la naturaleza. Argentina, Editorial Bonum.
- 22- Huizinga, J. (1998) Homo Ludens. Madrid, Alianza EMECE.

- 23- López, A y César Vega (2000) Tendencias contemporáneas de la clase de Educación Física. Cuadernos IMCED, Serie Pedagógica #19. Morelia, Michoacán México.
- 24- López, A (2003) El proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física: Hacia un enfoque integral físico educativo. La Habana: editorial Deportes
- 25- Lowenfeld, Lambert (1980) Desarrollo de la capacidad creadora. Buenos Aires, Kopeluz.
- 26- Luzuringa, L. (1960) La Pedagogía contemporánea. Buenos Aires, Biblioteca del Maestro.
- 27- Martínez, Llantada. Marta (1990) La creatividad en la escuela. La Habana,
- 28- Martínez, Y. (1991) Relación entre personalidad, motivación y creatividad en ajedrecistas juveniles. Trabajo de Diploma. Facultad de Psicología, Universidad de la Habana.
- 29- Martínez. Graciela (1987) Formación de las propiedades secundarias de la acción. Material mimeografiado.
- 30- Mitjans, Albertina (1991) La relación entre personalidad, motivación y creatividad: implicaciones en la práctica educativa. Revista Cubana de Psicología (La Habana) Volumen VII.
- 31- Mitjans, M. Albertina. (1995) Creatividad, personalidad y educación.
- 32- Mongeotti, P (1987) Relación entre personalidad y creatividad en estudiantes de Diseño Industrial. Trabajo de Diploma. Facultad de Psicología, Universidad de la Habana.

METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE LOS JUEGOS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DEL ADULTO MAYOR

AUTORES: MsC Ana María Pons Núñez.

MsC Elida Balbuena Imbernon

MsC Walberto Quiala Barroso.

MsC Glenda Báez Rojas

RESUMEN

Cuba es uno de los países latinoamericanos que cuenta con una población de mayor envejecimiento. La magnitud alcanzada en este orden y la rapidez con que se ha transformado nuestra pirámide poblacional constituye una preocupación para los años futuros a nivel mundial. Esta investigación se encaminó a resolver las insuficiencias que se presentan en la metodología general del desarrollo de los juegos en la actividad física del adulto mayor que limitan el mejoramiento de sus condiciones de vida. Expone una propuesta que permite a los profesores tener la herramienta necesaria que le propicie en el terreno práctico el desarrollo de variados juegos con una mejor asimilación por parte de los adultos. Se utilizaron como métodos fundamentales de nivel teórico el histórico - lógico, análisis - síntesis, inductivo – deductivo, sistémico – estructural y de nivel empírico: la observación, encuesta y entrevista que permitieron dar solución al problema expresado. Los resultados de la aplicación de la metodología evidencian que es aplicable en las condiciones actuales. Revelan además, la necesidad de realizar la selección apropiada de los juegos a través de los cuales se hace más viable la propuesta. Sustentan esta afirmación los criterios de aprobación de los expertos consultados, lo que la hacen viable.

INTRODUCCIÓN

Cuba ha obtenido logros en diferentes esferas del conocimiento: las ciencias, el deporte y la salud; para ello se apoya tanto en las condiciones e infraestructuras como en la preparación del material humano, que se destaca en el ámbito mundial por la preparación científica y metodológica. Los índices de desarrollo que se exhiben como parte de las características del conjunto social están cada vez más cerca de los que se presentan en los países desarrollados, esto se evidencia por el nivel de escolaridad,

salud primaria, la natalidad y por la cantidad de adultos mayores con mejores condiciones físicas.

Mejorar las condiciones físicas en los adultos mayores es una necesidad. Un medio eficaz para su logro, lo constituye la práctica sistemática de actividades físicas como vía para obtener niveles superiores de comportamiento, tanto desde el punto de vista físico como social. Estudios realizados demuestran que a los 55 años se puede hacer algo más que cuidar de sus nietos, no poseer dolencias notables, realizar una adecuada jornada laboral, así como realizar un trabajo educativo dentro de la sociedad.

El programa destinado al adulto tiene como objetivo principal: garantizar la planificación, organización, ejecución, control y evaluación de planes, programas y proyectos dirigidos a fomentar estilos y hábitos de vida saludables mediante la práctica sistemática y orientada de actividades físicas para contribuir al mejoramiento de la salud y calidad de vida de la población.

Todo esto contempla dentro de su estructura, el mejoramiento de las condiciones físicas. Después de analizar que antiguamente las actividades cotidianas eran un ejercicio suficiente para mantener este estado de una manera adecuada. Sin embargo, las condiciones de vida actuales tienden hacia el sedentarismo. La ausencia de actividad física debe ser compensada con un entrenamiento regular y planificado que evite los problemas derivados de la escasez de movimientos y permita una mejora sustancial de la salud.

Por todo ello se orienta la utilización de juegos como un medio fundamental de la actividad física para la organización y desarrollo de los procesos por constituir una herramienta de trabajo que junto a las iniciativas creadoras que surjan en cada territorio den respuesta a las necesidades de los participantes. Para alcanzar la meta propuesta es importante observar las capacidades, hábitos y experiencias adquiridas por los adultos en la práctica de los juegos infantiles, populares y tradicionales.

El diagnóstico realizado en la comunidad Buena Vista de Las Tunas arrojó, que no se ejerce una proyección sistemática y gradual en la planificación de los mismos y no se tiene en cuenta su amplia variedad. Para adecuarlos a las partes consecuentes de la actividad, su aplicación se deja a la espontaneidad. Se observa que aparecen los

misimos juegos y por su constante repetición son rechazados por los adultos mayores, pierden la motivación y el deseo de participar. Además, existe un alto porcentaje de estos que no están vinculados a los círculos de abuelos. Las limitaciones metodológicas revelan la no existencia de una técnica dirigida al desarrollo de los juegos, aspecto que incide en su incorporación manifestándose, bajas condiciones físicas en esta población.

DESARROLLO

En edades tempranas el juego desempeña un rol importante y contribuye al desarrollo integral de los niños. Lo que se aprende durante la infancia permanece durante mucho más tiempo en la memoria y todavía en la etapa adulta, tienen un lugar primordial. Desde este punto de vista varios autores han formulado criterios que permiten valorar definiciones y conceptos que enfatizan el valor del juego para recordar acciones pasadas.

Se considera que el juego es importante para el desarrollo del pensamiento y su ejercitación, constituye una herramienta para lograr la motivación durante esta actividad del adulto mayor con el fin de mejorar o mantener sus aptitudes para la vida

“El juego tiene como función esencial procurar al individuo el placer moral del triunfo y al mejorar y equilibrar su personalidad. Esto sitúa al individuo ante sus propios ojos y ante los de los demás” este autor, además, considera que “no todos los juegos tienen un carácter competitivo y contribuyen igualmente a influir positivamente en la personalidad, experimentando a su vez, sentimientos de placer y alegría”.

El juego es empleado en cualquier edad como instrumento educativo, formativo y recreativo debido a que está presente en las actividades que guardan relación con el esparcimiento, el relajamiento mental y físico, como elemento primordial en la actividad física con el adulto mayor para mejorar sus aptitudes.

Se considera que el juego es una actividad generadora de placer, valor psicológico para el fortalecimiento de actitudes que favorecen las formas de pensar y actuar de las personas en la sociedad, tienen valor físico para el fortalecimiento de capacidades y habilidades que benefician la necesidad de movimiento de los individuos y que son necesarias para mejorar estas condiciones. Es interesante desarrollar con los adultos

mayores, variados juegos colectivos, motivados, sencillos y de fácil ejecución; realizarlos con un material asequible que favorezca la socialización, la cooperación y la ejecución e integración en unidades lúdicas para los grupos de personas de edad avanzada porque pueden reunirse con facilidad y mantenerse en forma física a través de las actividades variadas, entre las que están: la gimnasia y el deporte especial para adultos mayores en las cuales los juegos de movimiento desempeñan un importante papel.

En esta dirección las actividades grupales son vitales, permiten una vida social activa a través del ejercicio físico, actividades manuales, artísticas y recreativas, por tanto evitan la soledad y la falta de adaptación al proceso de envejecimiento, marginación, depresión e inactividad, pues en este tipo de actividades y fuera de ellas no solo se recrean sino que también se fomentan los valores de la personalidad.

De esta forma son capaces de perder el miedo a presentarse ante los demás, incrementando la autoestima, voluntad, perseverancia, apoyo mutuo, aprovechando su creatividad y experiencia como guía, pues su conocimiento del mundo, de la vida y de las personas, es una fuente invaluable para tomar decisiones y seguir adelante. En tal sentido, la comunicación es indispensable para procurar y mantener las buenas relaciones en todos los ámbitos de la vida, particularmente en la familia, el trabajo y con las personas más cercanas a ellos. Entender y hacerse comprender, para facilitar la convivencia y la armonía con los demás.

La participación en la actividad física puede lograr que aparezcan nuevas responsabilidades que los mantendrá activos y les permitirá la autonomía, la integración al grupo, nuevas motivaciones, incremento de autoestima y mayor seguridad de sí mismos. Por lo que consideramos que esta teoría se corresponde con la investigación realizada y considerarnos importante la participación de los adultos mayores en esta modalidad, como vía de mantener o mejorar su condición de salud .

La condición física se define como la situación que permite estar a punto, bien dispuesto o apto para lograr un fin relacionado con la constitución y naturaleza corporal. La propia Organización Mundial de la Salud (OMS) define la condición física como bienestar integral corporal, mental y social.

La condición física es necesaria para realizar nuestras actividades cotidianas o física.,

Desde el punto de vista higiénico, proporciona bienestar al hombre en la prevención de enfermedades, ayuda a mantener su salud mental, corporal y social, sin olvidar el desarrollo de las capacidades que posee el sujeto. Como energía para realizar la actividad física depende de una serie de capacidades físicas que se favorecen con el entrenamiento. No todas las personas tienen la misma condición física; está determinada por factores no modificables y modificables.

Cuando la condición física tiene un nivel bajo, la salud del sujeto es muy vulnerable, frágil, con riesgo de enfermar. Sin embargo, una buena condición física nos permite desempeñar con eficacia nuestro trabajo, las tareas domésticas, el estudio y el deporte. La salud no se entiende simplemente como la ausencia de enfermedad sino que, tal como propone la OMS, es un estado de bienestar integral de la persona. La relación que se establece entre esta y la actividad física ha sido demostrada por múltiples investigaciones que destacan:

- Reduce el índice de mortalidad general
- Previene y reduce la obesidad.
- Previene la diabetes (no dependiente a la insulina).
- Disminuye la posibilidad de depresión y ansiedad.
- Disminuye el riesgo de determinadas enfermedades: Coronarias (corazón), cáncer (colon, pecho), osteoporosis, hipertensión.

La presente investigación se realizó en el combinado deportivo Listo Para Vencer de la comunidad Buena Vista perteneciente al municipio Las Tunas. En esta comunidad la ejercitación de las actividades físicas del adulto mayor resulta insuficiente, la población mayor de 60 años no está vinculada a los círculos de abuelos y no manifiestan motivación hacia esta práctica, a pesar de mostrar bajos niveles de condición física. Se consideraron como agentes rectores y de importancia significativa los relacionados con las limitaciones metodológicas en el desarrollo de los juegos en la actividad física del adulto mayor en la comunidad y su incidencia en las condiciones físicas de estos.

Los juegos como medios de la actividad física favorecen la elevación del estado de salud y la motivación. A pesar del importante papel que desempeñan, no se cuenta con una metodología para el desarrollo de los mismos por el profesional de la Cultura Física

perteneciente a los Combinados Deportivos del INDER que facilite una mejor práctica para los adultos que se ejercitan a través de estos.

La práctica sistemática influye favorablemente en el organismo, propicia la elevación de las posibilidades funcionales, condiciones físicas expresada a través de una mayor calidad de vida; sin embargo, existe un alto porcentaje de adultos mayores de la comunidad de Buena Vista que no están vinculados a ningún programa de ejercicios físicos.

Por estas razones se propone una nueva metodología que contempla la vía para mejorar su desarrollo. Tiene como componentes fundamentales cuatro etapas con sus correspondientes pasos, procedimientos y medios que siguen una secuencia lógica e interrelaciones en función de facilitar su comprensión por parte de los profesores y la ejecución práctica de los adultos mayores, luego de ser diagnosticados, clasificados y autorizados bajo prescripción médica para realizarla actividad física con la finalidad de contribuir a elevar o mantener la condición física,

Para desarrollar la metodología, la comunidad objeto de investigación cuenta con potencialidades como el Consultorio Médico de la Familia integrado por un especialista en Medicina General Integral y una Licenciada en Enfermería; el Combinado Deportivo, que brinda su servicio al círculo de abuelos a través de un técnico en Cultura Física, con la adecuada disponibilidad para cumplir con las actividades.

De igual forma se cuenta con la Facultad de Cultura Física (centro rector) que representa una fortaleza para asumir el proceso de capacitación del personal en la comunidad. Los agentes de base o puntos de partida para la aplicación de la metodología lo constituyen el personal técnico, cada uno con su objetivo definido, los que a través de sus interrelaciones garantizan que se implemente la propuesta de la propuesta.

Médico de la Familia: Objetivo: Diagnosticar el nivel de salud de la población de su área y recomendar la práctica de actividades físicas. Además chequea la acción del ejercicio físico sobre la población.

Licenciado Cultura Física: Objetivo: Promover y desarrollar la práctica de la Cultura Física y la Recreación de la población.

La metodología contempla el desarrollo de los juegos en las actividades físicas del adulto mayor en la comunidad, tiene como componentes fundamentales tres etapas, con sus correspondientes pasos, procedimientos y medios que siguen una secuencia lógica e interrelaciones en función de facilitar el trabajo a los profesores de la Cultura Física de los Combinados Deportivos del INDER, a favor de la mejoría y mantenimiento de la condición física de estos adultos.

Etapas de la metodología

En la parte operativa se establecen cuatro etapas: diagnóstico, preparación, aplicación y evaluación.

Etapas:

Primera etapa: Diagnóstico de los conocimientos teóricos y prácticos sobre el desarrollo de los juegos en la actividad física del adulto mayor

Segunda etapa: Preparación de las condiciones para la aplicación de la metodología.

Tercera etapa: Aplicación de la metodología.

Cuarta etapa: Evaluación de la metodología aplicada.

Para la aplicación de la metodología se siguió la secuencia de etapas y pasos previstos: en la **primera**. Los instrumentos utilizados fueron de fácil comprensión por los profesores que aportaron la información necesaria para elaborar los pasos metodológicos para aplicar los juegos. De esta forma, se cumplió con la primera etapa y los pasos, según estaban previstos en la metodología.

Segunda etapa: Preparación para la aplicación de la metodología.

Se impartió el curso de capacitación a los profesores que atienden este programa. Estos fueron preparados para desarrollar variados juegos, acorde a las características de las personas con las que se trabaja.

Los resultados obtenidos en el curso se evaluaron de forma satisfactoria.

Tercera etapa: Aplicación de la metodología.

En esta etapa se concretan los pasos metodológicos a seguir para el desarrollo de los juegos. Asimismo, los profesores plantearon que era una vía más efectiva de utilizarlos

durante la actividad física, pues de esta forma, pueden emplear más de uno en una sesión de trabajo.

Paso dos. Los profesores de Cultura Física que atiende el programa actividad física para el adulto mayor, organizaron en los Círculos de Abuelos de la comunidad la ejecución de los juegos. En este sentido se propone tres grupos: los juegos de orientación, sensoriales y específicos motrices.

Cuarta etapa: Evaluación de la metodología aplicada.

Antes de aplicada la metodología asistían al círculo de abuelos un total de 192 adultos mayores, luego de aplicada la misma y con la inclusión de nuevos juegos se han incorporado 84 para un total de 276, lo que representa, un 85,4% con respecto a la cantidad total de asistencia a los 40 círculos, de la comunidad.

Con respecto a la condición física, se aplicó un test el cual arrojó los siguientes resultados: al inicio de aplicado 21,4% se encontraban evaluados de regular y 79% evaluados de mal, esto indicó la necesidad de buscar otros medios para mejorar las dificultades presentadas por los adultos mayores, buscar la vía más efectiva para que comprendieran con facilidad las explicaciones del profesor a la hora de desarrollar los juegos en la actividad física, se incorporaran otros y que se realizara una buena ejecución práctica. Luego de aplicada la metodología y seleccionados los juegos se aplicó nuevamente el test, el 57,8% fue evaluado de bien, 40,1% de regular y solo el 2,1% de mal, por tanto demuestra la efectividad de la metodología y la selección apropiada de los juegos.

CONCLUSIONES

1. Los presupuestos teóricos que fundamentan el proceso del juego reflejan que la gestión del mismo en cuanto a organización y contenido varía según el grupo etáreo al que esté dirigido, fundamento que permiten elaborar una metodología para desarrollar los juegos en la actividad física del adulto mayor
2. La caracterización del adulto mayor desde el punto de vista psicológico y biológico permitió seleccionar de forma correcta los tipos de juegos a utilizar en la metodología, a partir de las particularidades de este grupo.

3. Las insuficiencias detectadas a través del diagnóstico revelan la carencia de una metodología para el desarrollo de los juegos en la actividad física del adulto mayor desde el punto de vista de las habilidades prácticas asimismo aspectos teóricos y metodológicos.
4. La metodología elaborada contiene las determinantes categoriales, conceptuales y metodológicas acorde a las condiciones actuales del programa de actividad física para el adulto mayor, compuesta por elementos didácticos que favorecen la solución del problema.
5. Los resultados de la aplicación de la metodología evidencian que es aplicable en las condiciones actuales, revelan además la necesidad de realizar la selección apropiada de los juegos a través de los cuales se hace más viable la propuesta, ello constituye parte de la lógica del proceso metodológico. Sustentando esta afirmación en los criterios de aprobación de los expertos consultados, lo que la hacen factible.

METODOLOGÍA PARA LA ATENCIÓN EDUCATIVA A ESCOLARES AUTISTAS CON BAJO NIVEL DE FUNCIONAMIENTO DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA ADAPTADA.

Autor: M. Sc. Lexy Lázaro Figueredo Frutos

Institución donde labora: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad de Granma.

Email: doctoradogra@inder.cu

Resumen

Esta investigación surge por la necesidad de facilitarle a los profesores de Educación Física Adaptada una metodología con los elementos necesarios para la atención educativa a escolares autistas con bajo nivel de funcionamiento de la Escuela Especial Graciela Bustillos del municipio Bayamo en la provincia de Granma, con un enfoque integrador, personalizado y sistémico. Por lo tanto, el estudio estuvo encaminado al diseño de una metodología, que favorezca la preparación para la vida adulta e independiente de estos escolares. Este resultado científico se alcanzó durante el período comprendido del 2007- 2009. Los resultados de la valoración empírica de la propuesta por criterios de expertos, su comprobación en la práctica mediante un estudio de caso, la valoración de los profesores de Educación Física Adaptada y la familia, así como la viabilidad de la propuesta, corroboraron que ésta puede contribuir a la preparación integral de los escolares autistas a partir de actividades que le permitan desarrollarse en sociedad e incidan en las áreas de desarrollo de este trastorno (física, social, conductual y comunicativa).

Introducción

En Cuba desde los inicios de la revolución se prioriza, atiende, promueve y desarrolla, en todos los niveles educacionales la práctica de la Educación Física; en el caso de la Educación Especial se le califica con el término de adaptada, de acuerdo con todos los tipos de necesidades educativas especiales.

Es así, que existe una constante preocupación por implementar programas de Educación Física Adaptada que permitan transformar y mejorar las dificultades

que manifiestan estos escolares por lo que diferentes autores, han desarrollado varias investigaciones para darle respuesta a esta prioridad. Estos autores en sus indagaciones han realizado valiosos aportes en la concepción y organización de la Educación Física Adaptada con un enfoque sistémico para darle tratamiento a los contenidos de esta importante área; pero aún quedan deficiencias específicas que no se han abordado con la lógica integradora y personalizada que requiere, entre los que se encuentra el autismo.

El autismo, es uno de los trastornos que ha causado mayor contradicción en el ambiente científico desde la mitad del siglo XX, su existencia ha constituido un severo desafío para especialistas de las más diversas áreas y para los padres de familia, que reclaman insistentemente una ayuda para entender qué ocurre detrás de la mirada aparentemente vaga de su hijo, detrás de esos rasgos impenetrables, aún para la ciencia del siglo XXI.

Actualmente, la incidencia del autismo aumenta; en Cuba hay un total de 240 escolares con este trastorno, los que son atendidos en diferentes escuelas preparadas y capacitadas para su educación, las cuales adoptan el Modelo Pedagógico desarrollado en la Escuela Especial Dora Alonso, en la Ciudad de La Habana, de referencia nacional para este tipo de trastorno, en el cual se establece una estrategia de intervención psicopedagógica, aplicada mediante un conjunto de programas establecidos para cada una de las áreas de desarrollo del autista, estas son: socialización, comunicación y lenguaje, conducta y habilidades cognitivas y física.

Mediante el estudio documental de investigaciones relacionadas con la Educación Física Adaptada para niños autistas, autores como Salazar, (2000), Garza, (2002), Oña, (2002) Molina, (2004), Gómez, (2005), Arias, y García, (2005), Figueredo, (2006), brindan tratamiento para el desarrollo y fortalecimiento del organismo mediante las actividades físicas como parte de su preparación para la vida adulta e independiente, lo cual constituye el objetivo de esta área de desarrollo, sin embargo, es insuficiente su tratamiento teórico como proceso integrador y personalizado según su diagnóstico, éstas investigaciones constituyen los antecedentes de este trabajo.

La observación a clases de Educación Física Adaptada con escolares autistas, con edades comprendidas entre 6 y 7 años de edad, de la Escuela Especial Graciela Bustillos, del municipio Bayamo en la provincia Granma se constató que, desde el punto de vista físico, presentaron torpeza en la actividad gestual y motora; así como trastornos en la coordinación, orientación espacial, la motricidad gruesa y fina y deficiencias en el tono y control muscular.

Desde el punto de vista comunicativo y social manifestaron ausencia total del desarrollo del lenguaje hablado y dificultades para establecer relaciones con las personas; por su parte, los problemas de conducta estuvieron centrados en una marcada e inflexible insistencia de rutinas, así como agresiones y autoagresiones, en ocasiones inmotivadas; todo lo cual evidencia que en la clase de Educación Física, aparecen manifestaciones que limitan el desarrollo integral de estos escolares.

Por lo que se determina como problema de esta investigación: ¿Cómo contribuir a la atención educativa de escolares autistas con bajo nivel de funcionamiento desde la Educación Física Adaptada?

Se plantea como objetivo: Elaborar una propuesta metodológica que facilite la atención educativa de escolares autistas con bajo nivel de funcionamiento desde la Educación Física Adaptada, de manera que propicie su preparación para la vida adulta e independiente.

Metodología

Para este estudio, se determinaron cuatro dimensiones con sus correspondientes indicadores.

Dimensión física.

Esta dimensión tiene en cuenta cómo responde el escolar con autismo de bajo nivel de funcionamiento a las actividades físicas adaptadas que son planificadas dentro de la clase, envuelve los conocimientos y dominio de las habilidades que integren la motricidad tanto fina como gruesa y el reconocimiento corporal.

Dimensión comunicación.

Esta dimensión considera cómo responde el escolar con autismo de bajo nivel de funcionamiento a la comunicación al realizar las actividades físicas adaptadas que son planificadas dentro de la clase; esta dimensión envuelve la comunicación verbal, gestual, así como el cumplimiento de órdenes.

Dimensión conducta.

Esta dimensión tiene en cuenta cómo refleja el escolar con autismo de bajo nivel de funcionamiento determinada conducta dentro de la clase de Educación Física Adaptada, la que envuelve relación con el objeto de preferencia, satisfacción con la actividad, así como agresiones y autoagresiones.

Dimensión social.

Esta dimensión tiene en cuenta cómo responde el escolar con autismo de bajo nivel de funcionamiento a las actividades físicas adaptadas que son planificadas dentro de la clase, desde el punto de vista social, para evaluar cómo se relaciona no solo con el profesor, sino con otros escolares de similar diagnóstico, con niños de la comunidad y la familia.

Para la comprobación práctica, se aplicó la propuesta teniendo en cuenta la planificación realizada con el equipo multidisciplinario y los directivos de la Escuela Especial Graciela Bustillos para realizar las actividades, se determinó el comportamiento de los parámetros evaluados para los casos en los cuatro momentos en que fueron aplicadas las evaluaciones de las cuatro dimensiones empleadas para evaluar la atención educativa desde la Educación Física Adaptada.

Estas pruebas permitieron conocer el grado de dificultad que tenían los escolares autistas, desde el punto de vista de habilidades básicas, sirvieron, además, como punto de partida para comenzar un tratamiento con ejercicios físicos adaptados, estas fueron aplicadas a los escolares seleccionados y se realizaron al comienzo del curso escolar en el mes de septiembre, continuaron aplicándose cada tres meses, según lo establece el documento, ello permitió darle un valor mediante los 10 niveles establecidos, los cuales llevaron una escala evaluativa hasta 10 puntos.

De este modo se pudo hacer una valoración más objetiva de la influencia del ejercicio físico sistemático de los casos.

Para la realización de esta investigación se seleccionó a tres escolares autistas con bajo nivel de funcionamiento, (etapa de iniciación escolar) del municipio Bayamo, en la provincia Granma, matriculado en la Escuela Especial Graciela Bustillos.

Desarrollo

La atención educativa con niños autistas en el contexto de la Educación Física Adaptada, se deben tener en cuenta las actividades que están dirigidas fundamentalmente al desarrollo de las habilidades motrices básicas y el reconocimiento corporal; al mejoramiento de la postura, el equilibrio, la orientación espacial, considerando la enseñanza de éstas desde las primeras edades orientadas hacia un fin determinado; además de la incidencia del ejercicio físico en las áreas de desarrollo de estos escolares (socialización, comunicación y conducta).

Pues está comprobado en estudios realizados por Salazar, (2000) que al conseguir desarrollar una preparación física integral en personas con autismo, su mundo se abre enormemente con gran interacción espontánea hacia los demás, con beneficios y demostraciones de afecto, obediencia, fijación de mirada e interés por los demás.

La atención educativa para niños autistas desde la Educación Física Adaptada, se sustenta en el Enfoque Integral Físico Educativo de López, (2006), que tiene como premisa fundamental, conceder una gran importancia a la actividad del escolar, como sujeto para que se formen y desarrollen todas sus potencialidades, bajo la acertada orientación del profesor, en un proceso bilateral que tiene lugar en un medio colectivo, teniendo en cuenta una intervención personalizada según el diagnóstico de cada uno por separado y las posibilidades y necesidades de la intervención.

Además la atención educativa a estos escolares, tiene como parte de su sustento en los postulados del Enfoque Socio Histórico Cultural de Vigotsky (1934), lo cual propicia determinar el papel esencial de los aspectos históricos y

sociales que condiciona psicológicamente todo fenómeno pedagógico a partir de la dialéctica entre lo interno y lo externo, entre lo biológico y lo social, entre lo individual y lo social, el papel de la actividad y la interactividad en su desarrollo, así como la formación de la generalización y del pensamiento teórico, entre otros aspectos, relacionados al desarrollo del intelecto humano.

La propuesta metodológica se elaboró a partir de los requerimientos del aprendizaje de acuerdo con el desarrollo integral, nivel de funcionamiento y posibilidades de estos escolares, una vez develadas las dificultades en el programa vigente de Educación Física para escolares autistas y su no correspondencia con las exigencias actuales de la Educación Especial y la Actividad Física Adaptada.

Además se tiene en cuenta el orden para la presentación de metodologías dados por De Armas (2003), a partir de los componentes estructurales dados por Bermúdez y Rodríguez (1996).

El objetivo principal es: favorecer la atención educativa a escolares autistas con bajo nivel de funcionamiento desde la Educación Física Adaptada de manera que incida en la preparación para la vida adulta e independiente de este grupo poblacional.

Está sustentada en cuerpo categorial que incluye las categorías y conceptos fundamentales para la atención educativa de estos escolares y en un cuerpo legal que está formado por los principios de la Educación especial en Cuba y los principios de la Educación Física Adaptada.

La *primera etapa* de la metodología es la de **Diagnóstico**, recibe su nombre a partir de considerar que cualquier acción de intervención con este tipo de necesidad educativa especial, debe iniciarse con un diagnóstico integrador para conocer las posibilidades y necesidades. Para ello se propone:

- Preparar las condiciones necesarias, tanto organizativas como metodológicas que garanticen el desarrollo posterior de las etapas que continúan.
- Diagnosticar las necesidades, intereses cognitivos (conocimientos, capacidades, habilidades, hábitos) de cada uno de los escolares autistas para la

determinación del conocimiento del estado actual, teniendo en cuenta las áreas de desarrollo de estos escolares.

La segunda etapa es la de **planificación**.

En esta etapa se comienzan a planificar las actividades físicas teniendo en cuenta el diagnóstico integral de los escolares con autismo, según su diagnóstico inicial, para todo un curso, empleando en cada clase de Educación Física Adaptada al menos una actividad de las demás áreas de intervención (social, conductual y comunicativa).

Como documento de orientación metodológica se determinó la elaboración de un manual de orientaciones básicas para que el profesor de educación física cuente con todas las indicaciones, recomendaciones, actividades, métodos y formas organizativas a emplear dentro de la clase como parte de la atención educativa que deben recibir estos escolares.

La tercera etapa es la de **implementación**.

Se precisó esclarecer aspectos medulares que permitieron apreciar la factibilidad de la metodología en el contexto educativo y tener en cuenta que esta va dirigida a la atención educativa de escolares autistas, para ello se procedió a:

- La definición de los objetivos orientados al desarrollo, tanto del área física, como de las áreas social, comunicativa y conductual.
- Considerar las características e intereses principales de los autistas en etapa de iniciación escolar.
- Tener en cuenta la estructuración lógica de las actividades a aplicar, así como los criterios de selección de los contenidos basados en su significación para la vida de los escolares al posibilitar su preparación.
- Seleccionar los medios, métodos, procedimientos que mejor se ajusten a la actividad y a las particularidades e intereses.

La estructuración lógica de las clases a impartir en cada actividad a partir de:

- 1- Su nivel de complejidad, el nivel de profundidad con que ha sido abordado anteriormente en otras actividades.

2- Criterios de selección de los contenidos basados en su significación para la vida adulta e independiente de este grupo poblacional y que posibilite la solución de problemas.

La selección de los medios, métodos, procedimientos que mejor se ajusten a la lógica interna del tema, a las particularidades e intereses de los escolares y al estilo de trabajo del profesor.

Estas precisiones en su desarrollo práctico, se ajustan a las características de cada una de las actividades adaptadas que se realizan en la Escuela Especial, así como al empleo de métodos y procedimientos que se proponen para desarrollar las clases de Educación Física Adaptada, con el objetivo de preparar a este escolar para su futura vida adulta e independiente.

La cuarta etapa es la de **evaluación**.

Esta cuarta etapa coincide con la fase final de todo proceso de dirección, o sea, control y evaluación, que permitió enjuiciar el proceso de ejecución en correspondencia con el de planificación y rediseño.

La evaluación de estos escolares se realizó sistemáticamente a través de un diario que llevó el profesor, el cual le permitió archivar el comportamiento de estos luego de la aplicación de las actividades integradoras, oficialmente se entregó una evaluación cada tres meses de manera integral.

Resultados.

Comprobación práctica de la propuesta. Tipo de estudio y principales resultados.

La comprobación práctica se basó en un estudio de caso y la metodología aplicada para su realización es la propuesta por Rizo y Campistrous (2005) para este tipo de estudios.

Esta comprobación se desarrolló con el caso seleccionado para el estudio con la finalidad de comprobar el estado del desarrollo integral de estos, después de haber aplicado la metodología propuesta, la que en el contexto de la Educación Física Adaptada facilitó la atención educativa.

Al transcurrir 10 meses de actividades físicas con estos escolares autistas, (cinco frecuencias semanales), entre los meses de septiembre 2008 a junio

2009, se aplicaron cada tres meses las evaluaciones establecidas en cada una de las dimensiones.

Con la aplicación de la metodología para la atención educativa de escolares autistas en el contexto de la Educación Física Adaptada con un enfoque integrador, personalizado y sistémico se pudo lograr:

- Preparar a los escolares autistas para su futura vida adulta e independiente.
- Permitirle intercambiar con sus semejantes y desarrollarse en sociedad.
- Comunicarse a través no solo de la palabra sino de gestos y señas.
- Realizar acciones físicas necesarias en su actuar diario con objetos y fenómenos que ocurren en su vida, empleando la motricidad gruesa y fina.
- Disminuir las agresiones y autoagresiones en un contexto social determinado, así como la dependencia del objeto de preferencia al realizar las actividades programadas.

Consideraciones finales

El proceso de la Educación Física Adaptada para escolares autistas se ha caracterizado por un enfoque general, que no ha permitido el abordaje en la atención personalizada en su diversidad. No se han tenido en cuenta las potencialidades de la Educación Física Adaptada como contribución al desarrollo integral de estos escolares.

La metodología propuesta, expresión de la concepción elaborada, permitió a partir de su estructura, funcionamiento y el tránsito de sus etapas, organizar el proceso de atención educativa a escolares autistas con bajo nivel de funcionamiento en el contexto de la Educación Física Adaptada.

La implementación de la propuesta permite evaluar los resultados y se considerar la valoración de sus aspectos esenciales, para la atención educativa desde la Educación Física Adaptada a escolares autistas con bajo nivel de funcionamiento.

PLAN DE ACCIONES PARA LA MASIFICACIÓN DE LA ESGRIMA DIRIGIDO A NIÑOS Y NIÑAS EN EDADES DE 8 A 10 AÑOS EN LA COMUNIDAD EL RESPIRO DE CATIA LA MAR ESTADO VARGAS-VENEZUELA.

AUTOR: Profesor. Alexander José Tovar Flores. Alexander.tovar@hotmail.com

TUTOR: MSc. Mercedes Iznaga Pérez.

RESUMEN.

El presente trabajo se centra en la importante temática sobre la masificación de la esgrima y su sana influencia en la comunidad a través de la práctica de esta disciplina. Es por ello que el objetivo del mismo se orienta a diseñar un plan de acciones para la masificación de la esgrima en niños y niñas entre 8 y 10 años de edad de la comunidad El Respiro de Catia la Mar del Estado Vargas. El estudio se inició con un diagnóstico de la situación concreta del lugar, abarcando, entre otros aspectos: la infraestructura recreativa existente, ofertas recreativas, datos demográficos y generales de la comunidad objeto de estudio, así como sus necesidades e intereses, para lo cual se aplicaron diferentes métodos y técnicas como la observación, la encuesta y la entrevista. Al final se elaboró un plan de acciones para masificar la esgrima las cuales fueron concebidas a partir de los requerimientos técnicos y prácticos más actuales, constituyendo una herramienta de trabajo para el personal de la comunidad, señalando direcciones y mejorar la masificación de la esgrima. Las actividades realizadas, fueron seleccionadas sobre la base de la variedad y objetividad tratando de dar respuesta a los intereses de los niños y niñas de 8 a 10 años residente en la comunidad, su valoración contribuyó a la masificación de la esgrima en la comunidad el Respiro de Catia la Mar Estado Vargas.

EL PROBLEMA.

¿Cómo contribuir a la masificación de la esgrima en niños y niñas de 8 a 10 años en la comunidad El Respiro de Catia la Mar del Estado Vargas?

OBJETO DE ESTUDIO.

Proceso de masificación de la esgrima en la comunidad.

CAMPO DE ACCIÓN.

Plan de acciones para la masificación de la esgrima en niños y niñas de 8 a 10 años.

OBJETIVO.

Acciones para la masificación de la esgrima en niños y niñas de 8 y 10 de edad de la comunidad El Respiro de Catia Mar del Estado Vargas.

DESARROLLO.

MASIFICACIÓN DEPORTIVA EN LA COMUNIDAD.

La actividad física, la recreación y las actividades deportivas son partes integrantes de la vida en la sociedad. Contribuir a la satisfacción espiritual de la población a través de una correcta planificación de todas las actividades que abarca el deporte, ha demostrado ser una constante preocupación del estado venezolano.

La cultura física y el deporte en Venezuela tienen un carácter educativo y formativo; su práctica se fomenta y promueve como medio de educación y contribución a la formación integral de los ciudadanos. Los docentes de educación física y promotores deportivos, en su concepción territorial son las encargadas de cumplir la política deportiva venezolana en su espíritu de que la actividad física es un derecho del pueblo. Estas comunidades se corresponden con el instituto regional de educación física y la alcaldía, su función consiste en crear un ambiente recreativo permanente en la comunidad, donde la participación de toda la población sea creciente y sistemática, asumiendo en esta investigación las siguientes definiciones de participación y comunidad.

Según Gómez L. (2002), Participar:” más que estar presentes, más que movilizar, más que intercambiar criterios, más que opinar, significa sensibilizarse, tomar parte, implicarse, decidir y actuar comprometidamente”. Lo antes señalado hace referencia al nivel de identidad y pertenecía, con la actividad que se hace.

Para González J. (1998), Comunidad: es Espacio físico ambiental, geográficamente delimitado, donde tienen lugar un sistema de interacciones socio-político y económicas que producen un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de necesidades. Este sistema resulta portador de tradiciones, historia e identidad propias que se expresan en identificación de intereses y sentido de pertenencia que diferencian al grupo que integra dicho espacio ambiental de los restantes. Lo que se refiere el autor, es que dentro de un espacio amplio y delimitado siempre va haber interacciones de unos con otros, y esto crea un cultura propia, formando su sistema de valores que van hacer diferentes a otros.

El elemento central de la vida comunitaria es la actividad económica, pero junto a esta y como parte esencial de la vida en comunidad, están las necesidades sociales, tales como: la educación, la salud pública, la cultura, el deporte, la recreación y otras. Todas ellas integran una unidad y exigen un esfuerzo de cooperación del que deben ser gestores e impulsores los profesores que laboran dentro de la comunidad

PROCESO DE INTERVENCIÓN COMUNITARIA PARA LA ELABORACIÓN DE UN PLAN DE ACCIONES.

La intervención comunitaria es un medio fundamental para transformar una determinada realidad social. Se trata de la introducción, intermediación, de un elemento externo con la intención de modificar, o interferir con el funcionamiento de un proceso o sistema en una dirección dada. La intervención comporta pues un proceso intencional de inferencia o influencia y persigue un cambio. (A. Sánchez 1991).

Aspectos a tener presentes en la elaboración de un Programa de intervención.

1.3.1. Definición y análisis del tema, problema de la comunidad.

De lo anterior se desprende que la intervención puede organizarse para actuar sobre la comunidad o un sector de ella.

En este caso se referimos a los niños y niñas integrantes de la comunidad el respiro de Catia la del Estado Vargas

1.3.2 Evaluación inicial.

- Diagnosticar las necesidades de la comunidad en relación con la primera etapa, es decir con relación a una población específica de esa comunidad o a un problema de esta.

Para referirnos a las fases del proceso de evaluación de necesidades

- a. Identificación del problema o necesidad que requiere de algún tipo de intervención.
- b. Aplicación de técnicas que posibiliten la recogida de la información con el mayor rigor científico: Entrevista, observación, encuestas etc.
- c. Resumen e integración: Se trata de analizar la información.
- d. Valoración y asignación: Se analiza con los referentes teóricos de partida para poder comprender su significado y plantearnos cómo abordar su cambio.
- e. Comunicación: Los resultados de la evaluación inicial deben comunicarse tanto a quienes directamente hayan solicitado el diagnóstico como a la propia comunidad.

En el diagnóstico se indica el estado actual del objeto que justifica la existencia del problema que se pretende contribuir a darle solución.

1.3.3 Diseño y organización de la intervención.

La intervención se diseña a través de un Programa que no es más que la sistematización de las acciones que seleccionamos para alcanzar los objetivos propuestos en la intervención para lograr los cambios deseados.

Esta contiene las siguientes partes:

- a. Determinación de los objetivos de la intervención.
- b. Establecimiento del contenido en programa.
- c. Análisis de la conexión entre objetivos y componentes.
- d. Organización del Programa y obtención de los recursos materiales y humanos.

1.3.4 Ejecución o implementación de la intervención.

Una vez que se dispone del programa y de los recursos se puede implementar la intervención.

1.3.5 Finalización y evaluación de los resultados.

Ella define cuan eficiente o no ha sido nuestra intervención la que debe estar bien concebida desde el inicio del proceso.

METODOLOGÍA

El estudio se orienta a una investigación de campo, la cual según Arias (1999), este tipo de investigación se centra en la recolección de datos, directamente “De la realidad donde ocurren los hechos”.

Así mismo la investigación será de carácter descriptivo, la cual el mismo autor, la define como “En la caracterización de un hecho, fenómeno, o grupo con el fin de establecer su estructura o comportamiento, midiendo de forma independiente, las variables.

POBLACIÓN Y MUESTRA. Según Balestrini, M. (2002), Estadísticamente hablando, por población se entiende un conjunto finito o infinito de personas, casos o elementos que presentan características comunes.

El núcleo de la investigación lo constituyó la comunidad El Respiro de Catia la Mar del Estado Vargas, el cual cuenta con una población de 28 niños, de ellos la muestra fue de 28 niños de esta investigación representando el 100% en edades de 8 a 10 años de edad existente en la comunidad, y esta cantidad de niños eligieron por voluntad propia a partir de observar la exhibición de esgrima que se hizo en la escuela de la comunidad.

Forma de Selección: Muestra aleatoria simple.

SOBRE LOS MÉTODOS DE ESTUDIOS.

Métodos Teóricos:

Análisis y síntesis:

A partir de la valoración de los datos recogidos, lo que permitió concretar los elementos de los enfoques necesarios para la conformación de las acciones en virtud de masificar la esgrima en dicha comunidad.

A su vez, la síntesis se produce sobre la base de los resultados previos del análisis. Esta unidad dialéctica supone que en el proceso de la investigación pueda predominar uno u otro en una determinada etapa, según la tarea cognoscitiva que se realice.

Inductivo-Deductivo:

Fue utilizado para elaborar el objetivo en función de seleccionar el conjunto de actividades y así culminar el plan de acciones para la masificación de la esgrima

Métodos Empíricos:

Observación: En este caso, se observaron un conjunto de elementos que hacen vida en la comunidad en estudio, el cómo se desarrollan las actividades que

ellos llevan, con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la información y la planificación de la misma, así como la participación y el comportamiento de la comunidad.

Desde la misma comunidad el respiro, se ha observado actividades recreativas -deportivas no sistemática y espontáneas. Sin ningún tipo de organización y sin control ni seguimiento de actividades innovadoras dirigidas a niños y niñas en edades de la que comprende el estudio.

Entrevista Fue realizada al comienzo de la investigación a 10 personas implicadas directamente en la organización y desarrollo de las actividades deportivas en la localidad, con el propósito de conocer una serie de elementos relacionados con la masificación.

Valoración por Criterio de usuarios: Para la valoración teórica del plan de acciones en la masificación de la esgrima, fueron consultados un total de 45 personas, 5 de ellas con una experiencia en la esgrima, que oscila en un rango de 25 a 32 años, en el ejercicio de la actividad.

Métodos Matemático Estadísticos.

Se utilizó la estadística descriptiva, en la cual se hallaron las siguientes funciones: distribución empírica de frecuencia, el porcentaje y la media aritmética.

Para ello se usó los gráficos, en virtud de graficar y darle una interpretación numérica-gráfica, partiendo de ahí se podrá desglosar los porcentajes que representa cada ítem.

RESULTADOS.

Una vez seleccionada el plan de acción para la masificación de la esgrima, se procedió a su aplicación en la comunidad el Respiro, la que se ha ido llevando a cabo de manera paulatina, ofertando la esgrima como un deporte innovador y a su vez recreadora, aprovechando tanto los recursos y espacios disponible, como el entorno de dicha comunidad.

Al describir el plan de acción empleado para la masificación de esta especialidad, se pudo constatar que el diseño de las actividades aplicadas a 28 niños y niñas, (08) es buena para un 80% y regular en (2) para un 20%, se incrementó la participación en actividades innovadora como la esgrima en un 100%, ya que nadie practicaba esta disciplina en la comunidad de manera recreativa y participativa. La calidad de las actividades que incluyen el la organización y la planificación (09) es buena para un 90% y (04) para 14% regular. En cuanto a la satisfacción las actividades de esgrima (09) actividades para un 90% fue bueno, (1) regular.

En sentido general, se aprecia un aumento de la motivación y satisfacción en los niños y niñas de 8 a 10 años de edad a la hora de observar las exhibiciones y mucho más en las actividades que se organizaron en la comunidad para masificar la esgrima, lo que influyó la información y la calidad de organización de estas.

El análisis efectuado en los diversos documentos y fuentes bibliográficas consultadas, permitió enriquecer los procesos metodológicos de la práctica de la esgrima en las etapas iniciales y como se masifica dicha disciplina en la comunidad.

Con el diagnóstico realizado se pudo constatar la poca participación de los niños en las actividades pre-deportivas y más aún, ninguna participación en lo referente a la especialidad de esgrima en la comunidad después de la muestra encuestada no tenía conocimientos, lo que se puede inferir que la información no era divulgada a la comunidad.

La oferta del plan de acciones para la masificación de la esgrima en la comunidad El Respiro de Catia la Mar del Estado Vargas, arrojó resultados de participación a través de la exhibición de esta especialidad.

Una vez elaborado y ejecutado el plan de acciones, adecuadas a las características, necesidades y preferencias de los niños y niñas de la comunidad

El Respiro, se logró la conformación del club mono deportivo de esgrima, siendo este el mayor impacto del estudio y garantizando la masificación de esta disciplina en el tiempo.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO “RAFAEL ALBERTO ESCOBAR LARA”
**PLANIFICACIÓN DEL ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN
MEDIA GENERAL. CASO: EDUCACIÓN EN ATLETISMO**

Autora: Raiza Caraballo Sequera

Mayo de 2011

RESUMEN

Conceptuar en hermenéutica pluridisciplinar la aproximación epistémica en posible, que incorpore tendencias del atletismo (y miniatletismo), como metodología didáctica al desarrollo biopsicoemocional motriz y social del estudiante del Subsistema Educación Básica en el Nivel Educación Media de la Opción Educación Media General (EMG, Liceo); en concordancia con fines del Estado, las ciencia y pertinentes tecnologías, garantizando la cualidad de planificación académica a la formación, información y praxis de actividades físicas, en el uso y rescate de biosocioespacios vitales donde se desempeña el púber y adolescente escolarizado, en beneficio de su salud, calidad de vida y de su entorno escolar, familiar, vecinal, por la generación de una cultura física, obtenida en gestión de simbiosis del Plantel-Aula-Cancha-Comunidad; son premisas del ideario de este enfoque académico. Así, desde estrategias referenciales (fuentes secundarias: documentales y electrónicas), vinculadas con la normativa <<jurídica e institucional>> y el Currículo del Área Educación Física, Deportes y Recreación para el Liceo (MPPPE-2007), a la Educación Formal y No-Formal; en la necesidad de formar al liceísta en el aprender a su desarrollo intelectual, físico y motriz para la salud y su vida integral presente y futura al participar en deportes desde tendencias del atletismo y obtener habilidades, destrezas para su actuación en diversas actividades físicas, y en otras disciplinas deportivas. A ese tenor, se asume el criterio metódico de investigación factible, de tipo descriptivo, en el método de análisis-síntesis. Considerando que se alcanzan los propósitos objetivados en este estudio, para con valor agregado brindar a toda la comunidad del vital entorno endoexógenos del liceísta -de ambos sexos- respuesta científico-tecnológica a su derecho educativo en el Área desde el énfasis de desarrollarle sus holísticas competencias atléticas concordados con fines de la Educación.

Descriptores: Planificación normativa, Currículo y Proyectos de Aprendizaje en EMG (Liceo). Formación, Praxis y Cultura en Educación Física, Actividad Física, Deportes y Atletismo. Desarrollo biopsicoemocional, motriz y social del estudiante púber y adolescente. Biosocioespacios vitales del deporte escolar liceísta.

PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS, DIRIGIDOS A LAS RUTINAS DIARIAS DE LOS PRÁCTICANTES DEL GIMNASIO DE CULTURA FÍSICA.

AUTORES: Jorge González Ruíz. C/I 12,898,718 Pasaporte: Telf. 04143953435

César Parra Mota. C/I 15,084,803 Pasaporte: 013789231 Telf. 04140525470

Misión Deportiva Cubana

Estado: Guárico Municipio: Leonardo Infante

Trabajo para el Evento de la AFIDE 2011

Resumen

Los Gimnasios de Cultura Física, tienen diferentes objetivos y no siempre están acorde con los intereses de los beneficiarios, por lo que los autores dirigieron sus esfuerzos en perfeccionar las rutinas diarias de ejercicios y que el sexo femenino no se vea relegado a planos inferiores.

Tomaron como diagnóstico de los practicantes, su actividad física, certificado de salud, hicieron fichas de control del Peso, Talla, Test de Fuerza, Test de Eficiencia Física, Mediciones del cuerpo, entre otros.

Dentro del Programa de ejercicios se encuentran los de Lanzamientos – Rebotar - Velocidad de arranque – Aceleración - Salto vertical - Salto horizontal - Esfuerzo final (Potencia).

Como objetivos a cumplir por cada etapa, estaba reestructuración de los grupos, la familiarización con las máquinas y conocimiento de los ejercicios para los diferentes planos musculares, incremento de la potencia en diferentes planos musculares, la rehabilitación de lesiones en los atletas y elevar la masa muscular de algunas partes del cuerpo.

PROGRAMA DE GIMNASIA AEROBIA PARA LA SALUD PARA ESTIMULAR LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR DEL CONSEJO POPULAR 16.

Autores: MSc Ramona Carro Asén

rcarro@ult.edu.cu

MSc José E Pavón Ramírez

pavon@ult.edu.cu

Lic. Nancy Matos Pelegrin

Institución: Facultad de Cultura Física Las Tunas. Cuba

RESUMEN

El adulto mayor es uno de los grupos etáreos más necesitados de la práctica de actividad física, teniendo en cuenta que el envejecimiento es un fenómeno normal e irreversible de la vida. Los resultados de observaciones y entrevistas efectuadas a la población del Consejo Popular 16 en Las Tunas, permitieron confirmar alteraciones del estado general de salud como hipertensión, estrés, artrosis y obesidad, apatía a la práctica de actividad física y pocos conocimientos de la influencia de la gimnasia aerobia para la salud, todo esto nos permitió plantear el siguiente problema: ¿Cómo estimular la práctica de actividad física en el adulto mayor en el consejo popular # 16 de la provincia Las Tunas? , para dar solución al mismo se elabora un programa de gimnasia aerobia de bajo impacto para estimular la práctica de actividad física en el adulto mayor del consejo popular # 16 de la provincia Las Tunas. El programa tiene una estructura que incluye objetivo general, consideraciones generales y orientaciones metodológicas y se divide en tres etapas de trabajo en las que se proponen objetivos, contenidos, métodos y procedimientos.

INTRODUCCIÓN

A partir del triunfo de la revolución la actividad física se ha convertido en un reto en nuestro país. Con el objetivo de elevar la calidad de vida desde el punto de vista social, psicológico y físico, el Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER) se ha preocupado por buscar métodos y estilos de trabajo encaminados a transformar la forma de actuar y de pensar de la población y ha creado espacios de esparcimiento que propicien el desarrollo físico en la comunidad. Para que estas cuestiones puedan llevarse a cabo, los profesores de Educación Física y Deportes deben aportar su grano de arena, llevando a las comunidades la actividad física como

una forma más de elevar la calidad de vida de la población y así lograr estilos de vidas sanos.

El Adulto Mayor encuentra en la actividad física una opción invaluable para contrarrestar los efectos de la vida cotidiana; disminuir el estrés a través del intercambio de experiencia, de la socialización y del entretenimiento, asimismo el ejercicio constituye una vía eficaz para disminuir la ingestión de medicamentos, y lograr el desarrollo de capacidades que se han ido perdiendo, todo esto con el fin de lograr una longevidad satisfactoria.

El accionar cotidiano de los investigadores en la comunidad permite confirmar que en la población adulta mayor del Consejo Popular 16 en Las Tunas existe apatía a la práctica sistemática de actividad física, no asisten a los círculos de abuelos, mostrándose poca motivación en este grupo atareo.

Se identifica el siguiente Problema científico: ¿Cómo estimular la práctica de actividad física en el adulto mayor en el consejo popular # 16 de la provincia Las Tunas? Partiendo de la problemática anterior se plantea como

Objetivo: Elaboración de un programa de gimnasia aerobia de bajo impacto para estimular la práctica de actividad física en el adulto mayor del consejo popular # 16 de la provincia Las Tunas.

Métodos utilizados

- 1 Analítico-sintético: permitió el estudio minucioso de los diferentes criterios de investigadores reconocidos en el tema con el fin de arribar a conclusiones acerca de la importancia y novedad del problema investigado.
- 2 Sistémico- estructural- funcional: en la elaboración del programa a partir de un algoritmo estructurado de forma lógica en etapas, fases y pasos.
- 3 Observación: Se utilizó durante toda la investigación desde el diagnóstico del estado inicial hasta la valoración de la propuesta; también para conocer el tratamiento que se le da a las actividades físicas para estimular un estilo de vida saludable en el adulto mayor.
- 4 Encuestas: Al adulto mayor del consejo popular 16, para conocer sus criterios y el proceso de Cultura Física en la comunidad, conocer sus necesidades e

intereses, en relación con la participación y práctica de actividades físicas en general así como las perspectivas metodológicas más eficaces para analizar y enfrentar la problemática planteada de una forma integral, participativa y eficaz para un estilo de vida saludable.

- 5 Entrevista a especialistas en la materia: constituyó una herramienta imprescindible para la caracterización del problema y a los directivos del grupo comunitario y del cuerpo médico para conocer sus criterios y el dominio de las actividades físicas en la comunidad; los conocimientos de gimnasia musical aerobia para la salud que permita estimular un estilo de vida saludable para el grupo de adulto mayor.
- 6 Triangulación: se utilizó para valorar la factibilidad del programa, a través del criterio de especialistas, expertos y usuarios.

RESULTADOS

El envejecimiento de la población es uno de los fenómenos de mayor impacto de este siglo; lo que significa un reto importante para la salud pública y los derechos de satisfacer las necesidades para el completo bienestar biopsicosocial y una óptima calidad de vida.

En la actualidad, existen corrientes deportivas que se escapan del concepto tradicional y se adaptan a la realidad del hombre de esta nueva era. El cuerpo humano es una intrincada madeja de ritmos. Se ha reconocido el valor de los ejercicios físicos con la realización de movimientos corporales para estar en forma física y gozar de buena salud. Bailar constituye una modalidad expresiva del ser humano, con la cual se alcanzan de una manera fácil y recreada, los beneficios tangibles para mantenerse en forma a cualquier edad, se sugiere que las distintas actividades con las personas de edad avanzada se desarrollen en forma de gimnasia evitando así que sean en posición estáticas.

Ceballos Díaz plantea que la falta de ejercicio hace que el organismo funcione por debajo de sus posibilidades y emplee solamente el 27% de la energía de que dispone, con la práctica sistemática de ejercicios, estas posibilidades aumentan hasta 56% de la energía, este incremento repercute en una mejoría de la capacidad de trabajo, más

salud y disfrute del tiempo libre y otras actividades.

La Gimnasia Aerobia para la salud constituye en estos momentos una de las actividades de mayor auge entre la población por sus beneficios a la salud, la figura, al aspecto psicológico y social y sus características de actividad motivadora. Es una gimnasia completa que eleva la capacidad de trabajo con el bajo impacto para principiantes, niños y adultos mayores.

Programa de Gimnasia Aerobia de bajo impacto.

Justificación

La posibilidad de llegar a ser adulto mayor es en nuestro contexto, el resultado de una decisión consciente, valorada en sus múltiples dimensiones en la vida donde la longevidad constituye un objetivo fundamental en la elevación de la calidad de vida del pueblo cubano. El conocimiento científico actual nos permite programar todo el proceso de vejez y ofrecer una atención físico-psicológica-educativa durante su desarrollo, permitiendo ofertar a los adultos mayores otras actividades variadas que los motiven y entusiasmen para atraerlos a la práctica sistemática.

La importancia del ejercicio físico en este momento no sólo se justifica en facilitar la recuperación física de determinadas enfermedades sino además se trata de prevenirlas a través de estilos de vida sano, pues una vez que aparecen, acompañan al adulto mayor durante toda la vida imposibilitando el desempeño en las diferentes actividades que componen su rol social.

Objetivo general del programa:

Estimular la práctica de actividad física en el adulto mayor.

Objetivos específicos:

Incorporar a la mayor cantidad posible de adultos mayores a la práctica de actividad física.

Educar al adulto mayor en el conocimiento y la importancia de temas como: nutrición, práctica de actividad física, enfermedades crónicas no transmisibles.

Prevenir enfermedades y disminuir la ingestión de medicamentos en aquellos que las padecen.

Consideraciones generales:

El programa está confeccionado para trabajar la gimnasia aerobia de bajo impacto con el adulto mayor sano, aunque puede ser utilizado en aquellos que padecen enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión arterial, obesidad, asma, trastornos circulatorios, artrosis, osteoporosis, siempre que se tengan en cuenta las orientaciones metodológicas para el trabajo con este tipo de adultos y el criterio médico especializado del médico de la familia, utilizando como un medio motivante la música, que cuenta en la actividad física con innumerables beneficios y por las características del pueblo cubano es un medio que aglutina e invita a su escucha y baile. Su incorporación puede comenzar a partir de los 45 años hasta que puedan mantenerse en movimiento. La actividad física se desarrollará en los horarios más cómodos para la tercera edad, antes de las tareas fundamentales del día, que consideramos sea en horario de la mañana; en instalaciones deportivas, salas de rehabilitación, áreas de salud, combinados deportivos, bloques de la FMC, gimnasios, calles cerradas, parques y lugares cercanos de la comunidad que ofrezcan las comodidades necesarias para poder realizar actividades físicas que componen sus clases. Las mismas serán dirigidas por un Licenciado en Cultura Física con el apoyo del médico y la enfermera del consultorio.

Indicaciones metodológicas:

Debe supervisarse la ejecución individual de las actividades durante el desarrollo de la clase, la intensidad de los ejercicios debe ser moderada entre 60 y 70 % de la frecuencia cardiaca máxima, aunque al iniciar el programa se trabaja con el 50 % de la FCM, debe beber agua a la temperatura ambiental durante la clase y después de concluida esta, usar una vestimenta adecuada para realizar los ejercicios con comodidad, las caminatas deben realizarse preferiblemente por terreno llano, se controla la frecuencia cardiaca y presión arterial, antes, durante y al finalizar la clase, si durante la ejecución de las actividades se manifiesta cualquier molestia, mareos, fatiga, decaimiento o sudoración, se hace necesario suspender la ejecución de las mismas, el especialista en Cultura física debe brindar dentro de sus clases consejos nutricionales y realizar recomendaciones que permitan alcanzar la adquisición de un mejor estilo de vida, la clase se organizará generalmente en grupos, los ejercicios deben ser acompañados por la respiración, que no necesariamente debe ser al final, si no siempre que el adulto lo requiera.

ETAPA I: ADAPTACIÓN.

Objetivo: Adaptar el organismo a la actividad física aeróbica de bajo impacto de forma progresiva.

Se caracteriza por ser una etapa pedagógica y de familiarización encaminada a la enseñanza y el aprendizaje de los diferentes pasos básicos, auxiliares y de baile. Otro elemento importante que la caracteriza es el proceso de diagnóstico, el mismo permite conocer las individualidades que posee cada adulto mayor.

Datos generales de la etapa:

- 1 Frecuencia: 3 veces por semana.
- 2 Intensidad: baja 40 % de la Frecuencia Cardíaca Máxima.(FCM)
- 3 Duración de la clase: 45 minutos.

ETAPA II: INTERVENCIÓN

Objetivo: Estimular la práctica de actividad física en los adultos mayores a través de la gimnasia aerobia de bajo impacto.

Se caracteriza por combinar ejercicios físicos de bajo impacto con juegos y pasos de bailes que hagan las clases alegres, amenas, divertidas y variadas y que incrementen la motivación.

Datos generales de la etapa:

1. Frecuencia: 3 veces por semana (en el caso de que los adultos mayores así lo deseen pueden trabajar 4 veces).
2. Intensidad: moderada, 60 % de la Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM).
3. Duración de la clase: 60 minutos.

ETAPA III: MANTENIMIENTO

Objetivo: Mantener la participación y motivación alcanzada en la etapa anterior.

Se caracteriza por ser una fase intensa de diagnóstico, para conocer la influencia de las actividades físicas con música programadas, se explicará la importancia de incluir estas actividades sistemáticas en su estilo de vida una vez que culmine el mismo.

Datos generales de la etapa:

1. Frecuencia: 3 veces por semana. (en el caso de que los adultos mayores así lo deseen pueden trabajar 4 veces).
2. Intensidad: moderada, 70 % de la Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM)
3. Duración de la clase: hasta 60 minutos.

Contenido	Etapas		
	Adaptación	Intervención	Mantenimiento
Calentamiento y movilidad articular con música cubana de 120 bpm.	3 veces por semana 10min	3 veces por semana 10min	3 veces por semana 10min
Ejercicios de relajación muscular con música cubana de 120 bpm	3 veces por semana 15min	3 veces por semana 15min	3 veces por semana 15min
Ejercicios aerobios (marcha y pasos de bailes) 130 y 140 bpm,	1 vez por semana 10min	2 veces por semana 10min	1 vez por semana 10min
Juegos adaptados	—	1 vez por semana 10min	1 vez por semana 10min
Ejercicios aerobios(pasos básicos y pasos auxiliares) 130 y 150 bpm	2 veces por semana 20 min.	3 veces por semana 25 min	3 veces por semana 20min
Ejercicios fortalecedores.	—	1 vez por semana 10min	2 veces por semana 10min
Charlas y Talleres educativos.	1 vez por semana entre 10 y 15 minutos 1 vez al mes		

CONCLUSIONES

La gimnasia aerobia de bajo impacto resulta una necesidad actual, debido a la escasa estimulación hacia la práctica de actividad física del adulto mayor en las comunidades, al poco nivel de autonomía física y psicológica. Por lo que se hace necesario incorporar estos grupos a las labores y actividades de la sociedad, para mejorar la capacidad de adaptación a nuevas tareas sociales, fundamentalmente la salud y la calidad de vida.

La propuesta de un programa de gimnasia aerobia de bajo impacto sustentado en el apoyo psicológico, la educación para la salud y la actividad física con música para el adulto mayor, permitirá prevenir enfermedades y lograr un estilo de vida saludable.

Los especialistas consideran que el programa cumple con los pasos metodológicos que se establecen para este tipo de procedimiento, se relaciona con otros programas, da respuesta al problema que se plantea, se expone su objetivo general, se definen sus etapas, contenido, métodos, medios y requerimientos que se deben tener en cuenta para su aplicación. Al mismo tiempo sugieren que se incorporen otros elementos de control que permitan evaluar cada etapa con mayor profundidad.

BIBLIOGRAFÍA

- 1-Albuérne, en Fernández-Ballesteros. (1997) .Calidad de vida Revista Española de pedagogía No237.Año LXV, mayo-agosto 2007pag 263-264.
- 2-Alfonso Julio, E. López. (2004). Sociología del deporte. Editorial deporte Ciudad de la Habana
- 3-Becalli Puerta, L.E. (1987). Relación entre el sentido de la vida y el estilo de vida de la personalidad. Trabajo de Diploma. UCLV.
- 4-Clark, J. (1994), Vida en plena forma, Paidotribo, Barcelona. Disponible en http://www.mipunto.com/temas/2do_trimestre03/bailoterapia.html obtenida el 18 Abr 2007.
- 5-Cañizares M. (2005) Psicología y Actividad Física. Su Aplicación en la física, Deportes y Rehabilitación. Ciudad de la Habana, en proceso editorial.
- 6-Cedeño, Roque.Bailoterapia: diversión, salud y relax.Disponible en <http://www.elmundo.com.ve/ediciones/2002/04/03/p1-15s1.htm> Consultado el 12 Mayo 2007

- 7-Colectivo de autores. (1982) Los ejercicios con fines terapéuticos. Recopilación de temas. Editorial pueblo y salud. La Habana. Cuba.
- 8-Colectivo de autores. (2005).Manual de actualización de promotores deportivos integrales comunitarios. Venezuela.
- 9-Cooper (1978) .Aeróbic para mujeres. Editorial Diana .México
- 10--Dabralis Ramos Milanés (2007). La bailoterapia en la tercera edad. Camaguey Cuba
Ponencia : Publicado en Internet 2008. Disponible en <http://www.laboticadigital.com/DetSeccion.asp?Codigo=76&Seccion=2&Tipo=l>
Consultado el 21 de mayo del 2008
- 11- Ceballo Díaz Jorge Luís (2000) Libro electrónico del Adulto Mayor y la Actividad Física ISCF. La Habana
- 12- Guerra Hernández, Mariesly. (2010): Programa de rehabilitación para la etapa posparto. En tesis en opción al título de master en la actividad física comunitaria.
- 13-Lores Sánchez, Lilian. (2007). La bailoterapia, una variante de la gimnasia Musical Aerobia como promoción de salud. Disponible en <http://www.laboticadigital.com/DetSeccion.asp?Codigo=76&Seccion=2&Tipo=l>
Consultado el 21 Abr 2008

TEST PARA MEDIR LA CONDICIÓN FÍSICA DE MUJERES EN ETAPA DE CLIMATERIO QUE ASISTEN AL CENTRO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (CAFS) DE LA UCCFD “MANUEL FAJARDO”.

AUTORA: Ms.C. Lisset Haydeé Romero Sánchez. Lissethrs@iscf.cu
UCCFD “Manuel Fajardo”. La Habana Cuba.

RESUMEN

El climaterio es un período de transformación, donde hay una transición entre la etapa reproductiva y la no reproductiva de la vida femenina, trayendo consigo trastornos físicos y psicológicos.

Por los diferentes cambios que se producen en la etapa, se necesita de una herramienta fehaciente que se ajuste a las características reales de la mujer para evaluar su condición física.

Para esta investigación se utilizó un diseño Pre-experimental de control mínimo, prospectivo longitudinal, de naturaleza cualitativa y cuantitativa empleando métodos teóricos y empíricos.

Desde lo físico fueron evaluadas la fuerza muscular (brazos, piernas, y abdomen), la flexibilidad, y la resistencia cardiorespiratoria (test de terreno 6 minutos caminando, y de laboratorio prueba ergométrica), Desde lo psicológico se evaluó la ansiedad, depresión, y estrés (encuesta). Desde lo funcional se realizaron mediciones morfofuncionales (edad, peso, talla, ICC, IMC).

Con los test utilizados para medir la condición física de mujeres en etapa de climaterio que realizan un programa de ejercicios físicos se lograron mejorar los resultados en parámetros como la resistencia cardiorespiratoria, la fuerza muscular y la flexibilidad. En lo psicológico se logró mejorar la depresión, el estrés y la ansiedad en un porcentaje de las mujeres investigadas y respecto a lo funcional se mostraron resultados significativos en cuanto al IMC, y discretos en el ICC, y el peso corporal. Los síntomas manifestados disminuyeron en las mujeres estudiadas.

Título: Test para medir la Condición Física de mujeres en etapa de climaterio que asisten al Centro de actividad física y salud (CAFS) de la UCCFD “Manuel Fajardo”.

Temática: La mujer en la actividad física y el deporte.

**AUTORA: Ms.C. Lisset Haydeé Romero Sánchez. Lissethrs@iscf.cu
UCCFD “Manuel Fajardo”. La Habana Cuba.**

Introducción.

La etapa de climaterio y menopausia fue subestimada durante mucho tiempo, ya que la esperanza de vida de la mujer en culturas anteriores no llegaba a esta edad. Sin embargo, con el desarrollo social alcanzado y el aumento de la esperanza de vida en las últimas décadas este enfoque ha cambiado y se ha logrado reivindicar a la mujer que llega a esta etapa con grandes perspectivas tanto en su desarrollo físico como en lo familiar, social, laboral e intelectual. (10)

Todas las informaciones que ellas puedan recibir acerca de la mujer de edad mediana como muchos autores llaman también a esta etapa (*Lugones, M (2006) (10), Navarro, D (2006) (14)*) dan la medida de que una mujer mejor preparada e informada sobre el tema podrá enfrentar eficientemente este período y así con el trabajo de grupos interdisciplinarios en todo el país se logrará que las venideras generaciones tomen esta etapa como una más en sus vidas, no es que le resten importancia sino que la asuman de forma natural y no la vean como un período traumático, captando lo positivo que ocurre en ellas en aras de alcanzar y mejorar su *condición física*.

Es evidente que en este lapso existencial de la mujer se presentan una serie de cambios que van desde lo espiritual, mental y social hasta lo orgánico o somático teniendo que ver con lo que se conoce por calidad de vida, (10) lo que puede indicar lograr una *condición física* óptima.

Condición Física o forma física (Physical Fitness) en su concepción más amplia es un conjunto de atributos (estado funcional) que los individuos poseen u obtienen y que están relacionados con la capacidad de desarrollar actividad física, el termino condición física se deriva de la frase en inglés physical fitness, y viene a designar la vitalidad de la persona y su aptitud real para las acciones que emprende. La condición física puede tener por propósito lograr un alto rendimiento, como en el caso del deporte competitivo, necesitando para su desarrollo cargas físicas muy vigorosas, generalmente al límite de las posibilidades y lograr altos niveles en componentes tales como; velocidad, potencia, fuerza, resistencia a la fuerza, resistencia cardiovascular o aeróbica, agilidad, flexibilidad, etc. Un propósito bien diferente resulta el de alcanzar una condición física saludable, esta puede y debe ser lograda con cargas físicas leves y moderadas, ajustadas a las posibilidades de cada individuo, según su edad y estado funcional actual. Otro aspecto a destacar es que los componentes para una condición física saludable son también diferentes y están bien definidos, son solo 5 componentes: capacidad aeróbica o de resistencia cardiovascular (considerada la más importante), fuerza muscular, resistencia muscular, flexibilidad, y composición corporal sus mediciones se realizan mediante la aplicación de test físicos y funcionales (13).

La condición física presenta un componente genético pero también es susceptible de ser mejorada con más actividad física y con ello, alcanzar niveles superiores. El recurso que emplean las personas para mejorar la condición física de forma concreta es por medio del ejercicio físico o el deporte en este estudio es a través de un programa creado para ellas en este periodo. Por el enfoque de nuestra investigación por los disímiles factores que están presentes en esta etapa entendemos por *Condición Física* la suma de todas las cualidades motrices que repercuten sobre el rendimiento del individuo; de ella dependerá tener mayor habilidad para realizar un trabajo diario efectivo con el menor gasto energético posible sin causar fatigas ni lesiones. (1)

En nuestro país existe la Educación Física para adultos donde aparecen distintos programas destinados a la mujer aplicándose pruebas de eficiencia física para todas las mujeres adultas, exceptuando las del adulto mayor que presentan otros requerimientos. Dentro de estas pruebas tenemos las de Flexibilidad, rapidez, plancha, abdominales, salto de longitud y resistencia 800m.

En estos programas se atiende de forma general a la mujer pero no se delimita con claridad ni se profundiza en esta edad mediana, donde sin ser una enfermedad, sino un periodo de la vida femenina observamos que el climaterio y la menopausia predisponen a la mujer a enfermedades cardiovasculares y óseas, además de alteraciones en su perfil lipídico, si ha todo esto unimos que estas transformaciones se relacionan con la modificación de su composición corporal, la disminución de la capacidad funcional y de trabajo, la pérdida de masa ósea de fuerza muscular de coordinación y equilibrio. (2)

Todas estas variaciones traen como consecuencia que disminuya considerablemente la *condición física* de la mujer en edad mediana, y donde sea necesario la aplicación de test adecuados para la etapa, que sean menos invasivos, más cómodos de realizar para la mujer, y evalúen realmente las capacidades que se van perdiendo con la edad sin afectar la confiabilidad de las pruebas o test a aplicar.

Todos los fenómenos referidos anteriormente pueden ser atenuados con la práctica de ejercicios físicos diseñados con un sentido fisiológico que deben ser dosificados y controlados por un especialista en cultura física teniendo en cuenta las condiciones de cada mujer y los factores de riesgo presentes. (16)

De ahí que el presente trabajo se apoyará en un programa de ejercicios físicos realizado específicamente para mujeres en etapa de climaterio el cual permitirá trabajar para beneficiar la condición física de la mujer.

En el año 1991 como parte de la sociedad cubana de ginecología y obstetricia se crea el grupo de climaterio y menopausia, una de sus líneas principales es el abordaje del manejo multidisciplinario de este evento vital en la mujer; es por ello que debe estudiarse desde todos los puntos de vista para perfeccionar cada vez más el trabajo hacia la mujer de edad mediana. (15)

Las tendencias actuales en el mundo y en nuestro país requieren de un profesional cada vez más capaz de dominar los avances científicos, técnicos y humanísticos; y en correspondencia con ello, adaptarse a las nuevas exigencias que enfrenta.

La prolongación de la vida y la capacidad de trabajo de las mujeres con el avance de la edad es uno de los problemas sociales actuales más importantes

en los que debe incidir el profesional de la Cultura Física en la lucha por la salud y la longevidad.

Situación Problemática: La necesidad de aplicar test adecuados para medir la condición física de mujeres en etapa de climaterio que asisten al Centro de actividad física y salud (CAFS) de la UCCFD “Manuel Fajardo”.

Problema Científico: ¿Cómo determinar la condición física de las mujeres en etapa de climaterio que asisten al Centro de actividad física y salud (CAFS) de la UCCFD “Manuel Fajardo”.

Objeto de estudio: La condición física en mujeres en etapa de climaterio.

Campo de acción: Estado de condición física para mujeres en etapa de climaterio que asisten al Centro de actividad física y salud (CAFS) de la UCCFD “Manuel Fajardo”.

OBJETIVO GENERAL.

Determinar como evaluar la condición física de las mujeres en etapa de climaterio que asisten al Centro de actividad física y salud (CAFS) de la UCCFD “Manuel Fajardo”.

Objetivos Específicos.

1. Analizar los antecedentes bibliográficos sobre el tema a estudiar.
2. Diagnosticar los principales síntomas y características de la etapa en la muestra estudiada.
3. Seleccionar los test más adecuados para las mujeres en etapa de climaterio.
4. Evaluar la condición física de mujeres en etapa de climaterio, con los test seleccionados.

Hipótesis

La determinación de test físicos y funcionales adecuados contribuye a la evaluación de la condición física en mujeres en etapa de climaterio que asisten al Centro de actividad física y salud (CAFS) de la UCCFD “Manuel Fajardo”.

Beneficios de la investigación.

Nuestra investigación va encaminada a atender a esta población cada vez más creciente en el mundo y en Cuba, que necesita atención para así conocer como se encuentra la condición física de la mujer en esta etapa, y que test de condición física serian más adecuados para este grupo de edades en que se enmarca nuestro estudio.

Novedad Científica

Consiste en la manera en que se articulan los elementos metodológicos, para la aplicación y validación de test que permitan atender a la mujer en esta etapa de la vida, a través de un enfoque multi e interdisciplinario, propiciando las vías más adecuadas para mejorar la condición física, con un abordaje integral basado en el enfoque sistémico y en la concepción Socio- Histórico-Cultural, con una marcada esencia humanista.

La **significación práctica** del presente trabajo está dado en la respuesta que da la aplicación y validación de test físicos y funcionales, que permite atender una demanda social de la mujer en etapa de climaterio y propiciar las herramientas metodológicas necesarias al Licenciado en Cultura Física que le permitan evaluar la condición física de la mujer en esta etapa.

Contribución a la teoría

La adaptación, aplicación y validez de test físicos y funcionales para evaluar la condición Física de mujeres en etapa de climaterio, enriqueciendo la teoría y práctica de las Ciencias Biológicas aplicadas a la educación física.

Enfoque Metodológico: Enfoque Mixto basado en 2 paradigmas de la investigación.

Según la Finalidad: Aplicada
Cualitativa

Según el Carácter: Cuantitativa y

Según el contexto: De Laboratorio
y Campo
Longitudinal

Según el alcance Temporal:

Tipo de estudio: Pre-experimental de control mínimo, prospectivo longitudinal, de naturaleza cualitativa y cuantitativa dividido en dos etapas.

Etapas 1: Exploración y diagnóstico (objetivos específicos 1 y 2) comprende:

- Estudio inicial sobre los antecedentes del tema Condición Física.
- Diagnóstico de los principales síntomas y características de la etapa en la muestra estudiada.

Etapas 2: Desarrollo y validez de la propuesta (objetivos específicos 3 y 4).

- La Selección de test adecuados para las mujeres en etapa.
- La Evaluación de la condición física de las mujeres en etapa de climaterio en la muestra seleccionada.

Población y Muestra: La población estuvo integrada por 50 mujeres en etapa de climaterio (MEC), con edades entre 40 y 60 años, que fueron atendidas en la consulta de atención diferenciada a la mujer climatérica, de ellas fueron seleccionadas aleatoriamente 35 mujeres, quedando así constituida la muestra.











Procedimiento Estadístico: La técnica estadística utilizada para el procesamiento de los datos fue el paquete estadístico SPSS versión 11.5 para Windows. Se emplearon medidas de resumen de estadística para datos cuantitativos, promedio y desviación estándar. También utilizamos el cálculo porcentual, para el análisis de las encuestas. Se utilizó la t de student y la prueba de los rangos con signo de Wilcoxon, para comparar la muestra en ambos momentos al inicio y final, considerando que existe diferencia significativa si la probabilidad del test fue para una $P \leq 0,05$.

Criterio de expertos: (Método delfhi). Permitted conocer los test más adecuados para utilizar con una muestra de estas características. Los expertos o especialistas fueron tomados al azar, y según sus años de experiencia en la actividad y las respuestas planteadas después de realizar varias rondas dieron el puntaje final para los seleccionados.

Muestra de especialistas seleccionados: 25 profesionales de la Cultura Física. De los cuales 18 eran mujeres para un (72 %), y 7 hombres para un (28 %). Desglosados en:

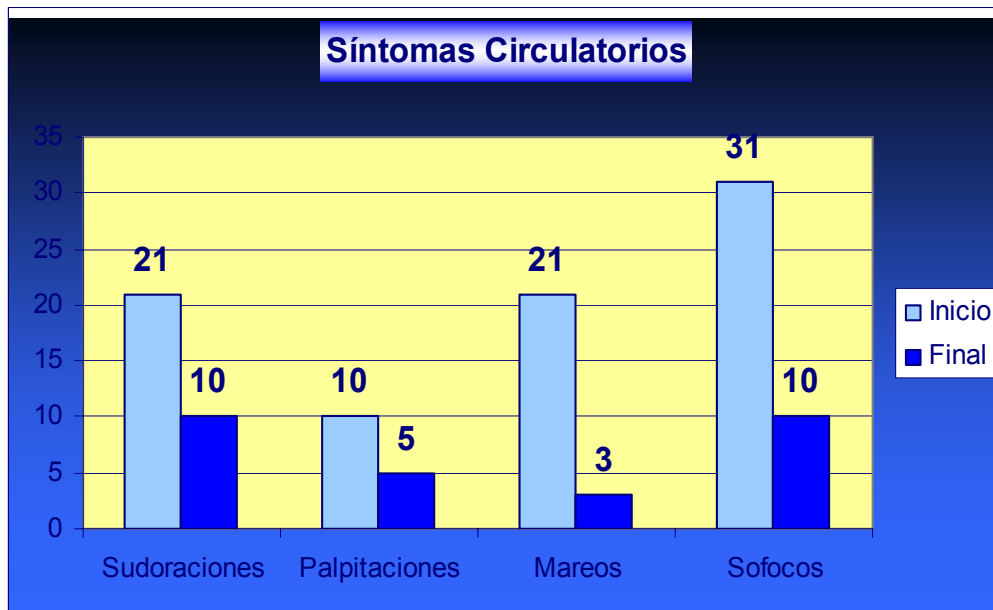
8 Dr.C de la Cultura Física, 10 MS.c de la Cultura Física, 7 Lic. en Cultura Física.

Métodos de Investigación.

 <u>Métodos Teóricos</u>	 <u>Métodos Empíricos</u>
 <u>Analítico-Sintético.</u> Descompone el fenómeno que estudia para determinar sus particularidades (1,2)	 <u>Observación.</u> Permite estudiar el fenómeno y en el transcurso de la investigación obtener información valiosa. (2,3,4)
 <u>Inductivo Deductivo.</u> Estudia el fenómeno de la condición física en la mujer en etapa de climaterio de lo particular a lo general inductivo y viceversa. (1,2,3)	 <u>Entrevista Cualitativa</u> Para obtener datos generales sobre las mujeres investigadas. (2)
 <u>Modelación.</u> Es necesario para la adaptación de los test y llegar a un resultado final. (3,4)	 <u>Encuesta.</u> Para obtener una información precisa como edad de la menarquía, cantidad de partos, síntomas, nutrición. (2)
 <u>Enfoque Sistémico.</u> Interacción de los diferentes elementos dentro de la investigación. (1,2,3,4)	 <u>Criterio de Expertos.</u> (Método Delfhi) Sirve para valorar los test y seleccionar los adecuados. (3,4)

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Mediante la aplicación de la entrevista – encuesta realizada al inicio de la investigación, pudimos conocer datos generales y específicos de la muestra, apreciamos el comportamiento de los síntomas que se presentan en esta etapa observando en ellas, sintomatologías bastante frecuentes del periodo climaterio-menopausia al finalizar el estudio pudimos constatar que parámetros como las sudoraciones, oleadas de calor que son las que caracterizan la etapa habían disminuido en un porcentaje alto de estas mujeres.



Aplicadas las encuestas por segunda vez, para ver como se comportaban los síntomas que tenían estas mujeres al comienzo y al final de esta etapa, se pudo apreciar como mejoraron, disminuyendo notablemente los síntomas luego de aplicado el programa.

En la pregunta No. 1 relacionada con el padecimiento de enfermedades; el 35% presentó estrés, el 25% obesidad, el 20% hipertensión arterial, el 15% asma bronquial y el 5% diabetes mellitus, datos que mostramos en el **Gráfico No.1**. En la pregunta No. 2 relacionada con los años en que iniciaron el periodo de climaterio, respondieron; el 60% que el inicio fue a los 48 años, el 25% a los 45 años y el 15% a los 49 y 50 años. En la pregunta No. 3 se corresponde con las sintomatologías más frecuentes, las cuales fueron; las sudoraciones, sofocos y mareos con un 95%, depresión y estrés un 75% y un 60% tuvo un aumento de peso o incremento en la grasa corporal alrededor de la cintura, solo el 25% presentó problemas para dormir. En la pregunta No. 4 respecto al tratamiento con estrógenos, no se presentó ningún caso que tuviera terapia de reemplazo hormonal, solo el 95% ingería complementos vitamínicos. En la pregunta No. 5 de acuerdo a que si el ejercicio físico era importante en sus vidas, el 100% estuvo de acuerdo, con lo planteado. En la pregunta No. 6 en base a cuantas veces realizaban ejercicio físico las encuestadas expresaron; que lo realizaba una vez por semana, el 5%, el 10% cuando podía, y el 85% esporádicamente o casi nunca lo realizaba. Referente ha como

contribuyó el ejercicio físico en su organismo (pregunta No. 7): el 80% considero que el ejercicio físico mantenía un buen estado de salud. (en correspondencia con la condición física). el 7% considero que el mismo evitaba la pérdida de capacidades físicas a lo largo de los años, el 10% considero que ayudaba a mantenerse emocional y físicamente en forma, el 5% consideró que el mismo ayudaba a enfrentar las tareas propias de su desempeño como mujer en cualquier circunstancia. De donde inferimos que el ejercicio físico es muy importante en estas edades, porque mantiene a la mujer física y mentalmente y las prepara para enfrentar mejor esta etapa de la vida.

Cuando se aplicó la encuesta finalizada la investigación; observamos la mejoría en cuanto a los estados sintomáticos, pues se mostraron cambios favorables en la muestra. Ellas refirieron que tras la aplicación del programa mejoraron su condición física y su apariencia, además plantearon que los ejercicios realizados evitaban el deterioro orgánico, contrarrestando y retardando síntomas y enfermedades que comienzan generalmente su debut en estas edades, estas opiniones se lograron confrontar al aplicar los test de fuerza muscular (brazos, piernas, y abdomen), y la flexibilidad,.

<u>Test o Pruebas</u>	<u>%</u>	<u>Nivel</u>
<u>Abdominales</u>	<u>33% y 67%</u> <u>53% y 47%</u>	<u>1er y 2do</u> <u>1er y 2do</u>
<u>Levantarse y sentarse en una silla 30 segundos</u>	<u>44%</u> <u>78%</u>	<u>culminó la prueba</u> <u>culminó la prueba</u>
<u>Flexión y extensión del brazo</u>	<u>47%</u> <u>83%</u>	<u>culminó la prueba</u> <u>culminó la prueba</u>
<u>Flexibilidad</u>	<u>47% y 53%</u> <u>75% y 25%</u>	<u>1er y 3er</u> <u>1er y 2do</u>

Análisis del resultado del Vo2 máx: El volumen máximo de oxígeno o potencia aeróbica máxima, conocido como VO₂ máx, es el máximo transporte de oxígeno que nuestro organismo puede transportar en un minuto. Es la manera más eficaz de medir la resistencia aeróbica de un individuo, cuanto mayor sea el VO₂ máx, mayor será su capacidad cardiovascular. Los resultados de nuestra investigación en cuanto a este indicador, mostraron una mejoría notable, ya que existieron diferencias muy significativas entre los valores de la media al inicio (12.8657) y final (13.6114) de la aplicación del programa.

Análisis del resultado de la capacidad funcional: La capacidad funcional, puede considerarse como una definición convencional que manifiesta las posibilidades que tiene el organismo para enfrentarse con el medio en que se desarrollan sus actividades. La capacidad de trabajo físico equivale al consumo

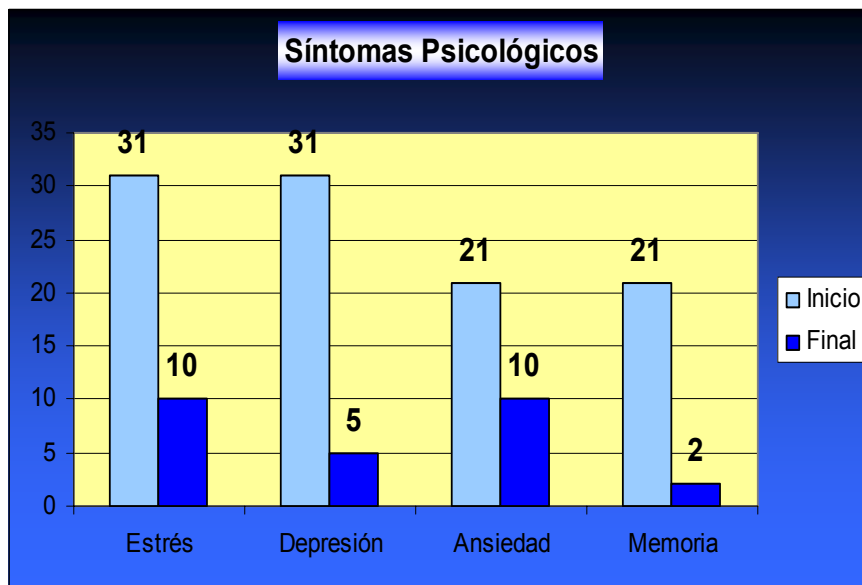
de oxígeno máximo (VO_2 máx), que es el parámetro más utilizado y práctico en la evaluación de la resistencia.

Como hacemos mención en párrafos anteriores los valores de VO_2 máximos obtenidos expresaron cambios muy significativos, sin embargo de acuerdo a la valoración de la **capacidad funcional** no se produjeron cambios en la clasificación cuando comparamos entre una medición y otra; pues en el inicio del estudio, 29 mujeres presentaban su capacidad funcional en nivel III muy disminuida y 6 de ellas se encontraban en el nivel II disminuida, y ya finalizado el estudio solo se encontraban en nivel III muy disminuida 22 de ellas y en nivel II disminuida 13 de las mismas, por lo que son poco significativos dichos resultados.

El estudio del VO_2 máx. a través de la **prueba ergométrica** arrojó valores casi similares a la prueba de los 6 minutos caminando o Cooper modificado como prueba de terreno donde 31 mujeres comenzaron la investigación en nivel III de capacidad funcional clasificación muy disminuida, y 4 mujeres en nivel II con capacidad disminuida, en estos resultados iniciales influyeron diversos criterios del cardiólogo especialista como el de no terminar la prueba lo que demuestra que hay que estar preparado físicamente para soportar cargas determinadas, la elevación de la tensión arterial por encima de valores establecidos o lo que se traduce en hipertensión al esfuerzo, la mantención de la tensión arterial sin lograr la recuperación adecuada en el transcurso de la prueba, y no lograr realizar la carga física planificada por el médico al finalizar la investigación quedaron 5 mujeres en el nivel III donde influyó que 4 de estas mujeres hicieron hipertensión al esfuerzo realizando la prueba, 7 se situaron en el nivel II incidiendo que no alcanzaran el mejor nivel los padecimientos que presentaban como hipertensión arterial (HTA), Diabetes Mellitus (DM), y asma bronquial, así 23 mujeres lograron culminar en el nivel I de capacidad funcional. Los resultados iniciales de estas dos pruebas nos ayudó a corroborar que la condición física en mujeres que se encuentran en etapa de climaterio es baja, por estar poco entrenadas al no realizar actividad física, por diversas razones de índole sociales y culturales que fueron explicadas con anterioridad demostrándose que con la practica de un programa de ejercicios físicos bien dosificado y estructurado la mujer logra revertir estos resultados logrando mejorar su estado de salud con cambios generales en sus estilos de vida.

Las dos pruebas efectuadas nos permitieron constatar que son efectivas al realizarlas con la calidad requerida pero la prueba ergométrica o de laboratorio nos da mucha más información de cómo se encuentra cardiovascularmente la persona que realiza la prueba, el pulso de entrenamiento real con el que debe ejecutar el ejercicio físico, y un pequeño programa de ejercicios físicos que puede hacer la persona.

Al analizar estudios psicológicos realizados, asumimos que ansiedad, depresión y estrés son factores psicológicos que guardan relación entre sí, y que deben tratarse mediante ejercicios físicos, como una terapia evitando o disminuyendo así el consumo de fármacos.



Si analizamos el siguiente grafico podemos comprobar que al comenzar el estudio los valores más altos se concentraban en el estrés y la depresión seguida de la ansiedad y los problemas para memorizar al concluir la investigación los resultados decrecieron síntoma de mejoría en estos indicadores psicológicos evaluados.

Análisis del resultado del Índice Cintura-Cadera: El Índice Cintura- Cadera: Es un indicador de la distribución de grasa corporal, que sirve para clasificar la obesidad y evaluar si se padecen riesgos de contraer enfermedades cardiovasculares. Los centímetros de más en la cintura son una señal inequívoca de vida sedentaria. Debido a que la cintura es la zona del cuerpo donde con mayor facilidad suele acumularse el exceso de grasa. La grasa que se acumula alrededor de las caderas, en las mujeres pre menopáusicas los médicos la llaman periférica. Con respecto al Índice de Cintura-Cadera los valores mostraron diferencias discretas y aunque no existieron cambios en la clasificación del ICC, los valores mejoraron entre una medición y otra.



Análisis del resultado del Índice de Masa Corporal: De acuerdo con el Índice de Masa Corporal se pudo ver como disminuyeron notablemente los valores al concluir el estudio, logrando diferencias muy significativas en esta variable al final de la aplicación del programa. Propiciando este resultado una disminución de los riesgos ha padecer diferentes enfermedades crónicas no transmisibles, en mujeres en edad mediana.

Aplicado el programa	No.	Media	Significación.
Antes	35	28.7629	0.418
Después	35	27.6743	0.321 ***

Conclusiones

1. Se logró constatar que los principales síntomas de la muestra son las sudoraciones y las oleadas de calor como características principales de esta etapa.
2. La determinación de test físicos y funcionales adecuados contribuyó a la evaluación de la condición física en mujeres en etapa de climaterio que asisten al Centro de actividad física y salud (CAFS) de la UCCFD "Manuel Fajardo".
3. Los resultados obtenidos en las pruebas físicas determinaron.
 - En la prueba de fuerza muscular (brazos, piernas y abdomen), y en la de flexibilidad resultados superiores a los de la primera medición mejorando sus valores.
 - La capacidad funcional mostró deficiencias en las 2 pruebas aplicadas la de terreno y laboratorio evaluando a la muestra con capacidades disminuidas o muy disminuida, al finalizar la investigación los resultados fueron mejores en las 2 pruebas destacándose la de laboratorio por brindarnos más información.
4. Los síntomas psicológicos disminuyeron en su intensidad y presentación al concluir el estudio.
5. En las pruebas funcionales los valores del IMC fueron significativos y el ICC y peso corporal mostraron valores discretos disminuidos pero no significativos entre la medición inicial y final.
6. Según el criterio de expertos los test utilizados reúnen los requisitos para evaluar a la muestra, los cuales junto con el programa de ejercicios físicos tributan a mejorar la condición física de la mujer en este periodo.

Recomendaciones

1. Proponer al Departamento de Cultura Física Terapéutica de la UCCFD "Manuel Fajardo" continuar con la aplicación de este Programa para realizar estudios con una mayor cantidad de muestra, en aras de obtener datos y resultados de mayor trascendencia.

2. Realizar otras investigaciones con iguales grupos de edades que estén comprendidas en la etapa del climaterio, aplicándoles el mismo programa, dentro del mismo Municipio y que abarque otros municipios de la capital. De esta manera se puede valorar ¿Cómo se encuentra la condición física de la mujer en esta etapa? ¿Cómo incide el entorno urbano o el medio social que rodea a la mujer climatérica en su quehacer diario? y ¿Qué papel juega la comprensión familiar?

Bibliografía

1. Capacidades Motrices Condición Física y Acondicionamiento Físico. Artículo mimeografiado.
2. Cepero Acosta, Jenny B (2001). Influencia del ejercicio físico en la etapa climatérica de la mujer Trabajo de diploma.
3. Cuervo Pérez, C (1986) Preparación de Fuerza con pesas Guía de estudio ISCF Manuel Fajardo.
4. Departamento Nacional de Educación Física. La Habana Los ejercicios físicos con fines terapéuticos tomos I y II: impreso en la unidad impresora José A Huelga INDER. Págs.145-156.
5. Díaz Borges, E (2000) Ciudad Habana Influencia de un programa educativo de ejercicio, dieta y sauna para pacientes obesos que asisten al ISCF Trabajo de Diploma ISCF Manuel Fajardo.
6. Díaz de los Reyes, S (2003) La Habana Programa de Cultura Física Terapéutica Adaptado a la Disminución ponderal (Tesis de defensa de maestría en Cultura Física Terapéutica) ISCF Manuel Fajardo.
7. Ejercicios Físicos y Rehabilitación (2006) Tomo I Ed Deportes págs.131-132 En Forma Fácil Ejercicios Básicos en casa (1998) Ed ágata Madrid, España.
8. Equipo de expertos Júpiter (1996) Curso Básico de gimnasia Ejercicios de flexibilidad y fuerza Programa completo para mejorar la forma física y el rendimiento deportivo Editorial dve de Vecchi Barcelona, España.
9. Hernández González, R (2002). Evaluación de un programa de entrenamiento físico en pacientes obesos con infarto del miocardio. Tesis de maestría (Maestría en Cultura Física Terapéutico). La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
10. Lugones Botell, M. (2006). La Habana Cuba La salud de la mujer en el climaterio y la menopausia Ed Científico técnica.
11. Manual de Cineamtropometria (1993) Colección de monografías de Medicina del deporte FEMEDE 1ra edición Págs. 94 -112 -113 y 170.
12. Mazorra Zamora, R (1984) La Habana Actividad Física y Salud Editorial Científico Técnica.
13. Pérez Fuentes, A (2003). Condición física saludable una experiencia en la población adulta laboral activa en la ciudad de Cienfuegos (Tesis en opción del grado científico de Doctor en ciencias de la Cultura Física) La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
14. Navarro Despaigne D. (2006). La Habana Climaterio y Menopausia de Medica a Mujer Ed Científico Técnica.

15. Pila, H (1989). Estudio sobre las normas de capacidades motrices y sus características en la población cubana. (Tesis en opción del grado científico de Doctor en ciencias de la Cultura Física) La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
16. Puig de la Barca, A; Moya Vázquez, F; Benítez Amores, A (1981). Estudio del nivel de rendimiento motor de la población Cubana y análisis del sistema de normas del plan nacional de educación física LPV. (Tesis de Diploma) La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
17. Schultz, J. H. (1994) Entrenamiento autógeno. Barcelona, Editorial Científico- Médica.
18. Sección sexo sentido (2008) artículo kegel el oportuno. Periódico Juventud rebelde 24- 5-2008.
19. Thierry Waymel Jacques Choque (2000) 250 Ejercicios de estiramiento y Tonificación muscular editions amphora Ed Paidotribo.

PROPUESTA DE EJERCICIOS FÍSICOS DE CALENTAMIENTOS, PARA MEJORAR LA MOTIVACIÓN DE LAS CLASES.

Autora: Begui Felizola C/I 12,596,251 No. Pasaporte: 013503431 Telf.
04165100215

Misión Deportiva Cubana

Estado: Guárico Municipio: Leonardo Infante

Resumen

La Educación Física en la época contemporánea ha experimentado un amplio desarrollo de diversos modos y modas de practicar el ejercicio físico que ha estado influida por múltiples factores, valorados en los eventos nacionales e internacionales de la Cultura Física. El impetuoso desarrollo alcanzado por la ciencia y la tecnología a escala universal, los avances experimentados por las Ciencias Sociales y en particular por la Psicología y la Pedagogía, el gran impacto de los Juegos Olímpicos de la era moderna y del deporte como fenómeno socio-cultural contemporáneo. Los alumnos se interesan más por los deportes extremos y otros por los videos de juegos, en fin hay un incremento de la apatía y falta de motivación por las clases, trayendo como consecuencia problemas posturales, obesidad, uso incorrecto de los ejercicios, etc. Todo esto motivo a la autora a proponer un programa de ejercicios para contrarrestar esta influencia negativa hacia las actividades físicas y deportivas, con resultados muy favorables.

PROGRAMA DE HIDROCINESITERAPIA PARA LA MUJER CON LESIÓN MEDULAR DEL CENTRO NACIONAL HOSPITAL "JULIO DÍAZ"

Autores: MsC Lesbia María Jiménez Pascual

MsC José Rodolfo Falero González

MsC Eduardo Lázaro Ramón Leiva

RESUMEN

El presente estudio centra su atención en los beneficios que brinda la Hidrocinesiterapia en el tratamiento de la mujer con lesión medular específicamente en las afecciones del sistema neuromuscular, la utilización de la piscina terapéutica potencializa la acción de los ejercicios, así como alivia el dolor y mejora la amplitud articular. La lesión medular es una enfermedad bastante frecuente en nuestros días, esta investigación esta dirigida a elaboración de un programa de Hidrocinesiterapia para el proceso de recuperación de la marcha de las pacientes parapléjicas D-9 A L-2.

Se realizo un estudio prospectivo pre experimental con control mínimo con una muestra de 10 pacientes con lesión medular mujeres, los que aportaron datos e informaciones a partir de la aplicación del método de observación, encuestas y exámenes físicos. Uno de los propósitos fue la aplicación del programa de Hidrocinesioterapia para la rehabilitación de la mujer con lesión medular. Los resultados fundamentales se refieren a la evolución satisfactoria en un periodo de tiempo de 3 meses, mostrándose cambios significativos en el logro de una marcha dinámica y funcional.

INTRODUCCION

La lesión medular constituye una de las causas más frecuentes de minusvalía a nivel mundial y continúa siéndolo actualmente. Ello se debe a la afección multisistémica que provoca, una de las catastróficas enfermedades o padecimiento desde el punto de vista social, físico y psicológico que le ocurre a cualquier persona sin importar sexo o edad, aunque afecta en mayor porcentaje a los más jóvenes.

Cada día, un número creciente de individuos sufre lesiones medulares que les ocasionan un repentino y brusco cambio en sus vidas. En otros términos, la lesión medular produce una dependencia casi total o total del individuo en su relación con otras personas para realizar sus necesidades elementales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que más de 500 millones de personas en el mundo cada año se agregan 19 millones de discapacitados, lo que equivale a 25.000 nuevos discapacitados cada día en todo el mundo, el fenómeno es especialmente agudo en países que están en vía de desarrollo.

Según Brucker (1983), define la lesión medular como una conmoción, compresión, laceración o corte transversal de la medula espinal que resulta en la pérdida de función neurológica por debajo del nivel de la lesión. Las pérdidas pueden incluir la falta de control motor voluntario de los músculos esqueléticos, pérdida de sensación y pérdida de la función autónoma.

La rehabilitación es el medio de que nos valemos para que el lesionado medular tenga una vida activa dentro de la sociedad. A diferencia de otros tipos de tratamientos que por lo general se reciben pasivamente, en la rehabilitación es imprescindible la participación sostenida del paciente y de sus familiares. Para ello es preciso, entre otras cosas, que el individuo conozca los cambios que ocurren en su organismo como consecuencia de la lesión medular y la forma en que pueden afrontarse esos cambios.

Una de las más importantes conquistas sociales en nuestro país es la atención médica a toda la población y en especial atención se brinda a las personas que han tenido un padecimiento por lesiones medulares, se estima que en Cuba a nivel nacional por año ingresan en el Centro de Rehabilitación Julio Díaz alrededor de 250 casos con lesión medular, donde las mujeres ocupan

el 42%. Debido al aumento de las cifras de lesionados, en el orden de la salud, se ha concebido impulsar un programa integral de rehabilitación.

La política seguida por el estado revolucionario en la atención a los pacientes con discapacidad a hecho de la rehabilitación una vía más de integración social para esta población. EL CENTRO NACIONAL DE REHABILITACION “JULIO DIAZ”, cuenta con las condiciones para brindar todos los servicios de rehabilitación medica a las diferentes afecciones ya sean neurológicas o del sistema ostiomio articular, cardiovasculares y respiratorias.

En el Centro de Nacional de Rehabilitación Hospital Julio Días se han desarrollado investigaciones encaminadas a lograr la máxima rehabilitación de los pacientes lesionados medulares, se incluyen estudios sobre el trabajo de la marcha, la espasticidad, suspenso terapia, ejercicios en la colchoneta, terapia ocupacional y la combinación de métodos de Hidrocinesiterapia carentes de una planificación, control y evaluación que facilite una correcta ejecución de los ejercicios físicos en el agua aun se presentan insuficiencia carente de orientación especializada ya que los contenidos no están debidamente organizados en una secuencia lógica y los procedimientos no se relacionan con los contenidos y en la literatura consultada no se ha encontrado ninguna programación que sugiera el modo de organización del proceso de rehabilitación de la Hidrocinesiterapia.

Por lo que se presenta el siguiente problema científico:

¿Cómo contribuir a la rehabilitación de la mujer con lesión medular en el Hospital “Julio Díaz”?

OBJETIVO GENERAL

Diseñar un programa de Hidrocinesiterapia para la rehabilitación de la mujer con lesión medular en el Hospital “Julio Díaz”.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Determinación de los antecedentes históricos y las conceptualizaciones teóricas esenciales que se relacionan con el objeto de estudio a investigar.

2. Diagnóstico y caracterización del estado actual para el tratamiento de la Hidrocinestesia en la rehabilitación de la mujer con afección de la médula espinal.
3. Determinación de la estructura, contenidos y metodología de un programa para el tratamiento de Hidrocinestesia en la rehabilitación de la mujer con afección de la médula espinal?
4. Valoración teórica y empírica de la propuesta por criterio de especialistas.
5. Exploración de la viabilidad, la factibilidad y la potencialidad de la propuesta en la práctica.

Tipo de estudio: Prospectivo, pre- experimental control, mínimo.

Temporalización: Enero a marzo del 2010

Universo: 24 mujeres con lesión medular ingresadas en el Centro Nacional de Rehabilitación “Julio Díaz”

Muestra: 10 mujeres con lesión medular comprendidas en las edades de 20 – 40 años de edad, con un nivel de la lesión D9 - L2 las causas por accidentes y tumores.

Métodos utilizados en la investigación.

Teóricos.

Analítico-Sintético

Inductivo-Deductivo

Empíricos

Encuesta

Observación

Experimento

La concepción metodológica para la elaboración del programa de ejercicios físicos en el agua para una mejor rehabilitación del lesionado medular se refleja en las etapas siguientes, a partir de las recomendadas por Ruiz Aguilera, A. (2007) al abordar investigaciones del currículo.

1ra. Etapa: estudio teórico previo y diagnóstico de necesidades.

2da. Etapa: diseño del programa de ejercicios físicos

3ra. Etapa: aplicación y evaluación de la propuesta

Diseño de Programa de Hidrocinesitepia Se asume la estructura para el diseño de programas propuesta por Hernández González (2005), citado por Barrios González (2009), por la cual se reestructuraron los programas de las áreas terapéuticas en Cuba.

Enfoque general del programa: Modelo teórico del programa, es flexible y adaptable. Se fundamenta en ser social profiláctico, educativo, instructivo e integrador.

Objetivos del programa de Hidrocinesiterapia

General:

Contribuir a independencia funcional del la mujer con lesión medular.

Específicos:

- Mejorar la capacidad funcional de trabajo.
- Contribuir al mejoramiento de la fuerza muscular, flexibilidad, coordinación y equilibrio. El programa esta estructurado en tres etapas:

Etapas de Familiarización con el ejercicio físico

- Ejercicios de estiramientos y movilidad articular.
- Ejercicios para el desarrollo de la fuerza con el propio peso.
- Ejercicios para el fortalecimiento de los paravertebral.
- Ejercicios para el fortalecimiento de la musculatura abdominal.
- Ejercicios respiratorios

Etapas II Mantenimiento

- Ejercicios para el desarrollo de la fuerza con el propio peso y aditamentos
- Ejercicios para el fortalecimiento de los paravertebral.

- Ejercicios para el fortalecimiento de la musculatura abdominal.
- Ejercicios desde la posición de sentado.
- Ejercicios respiratorios.

Etapa III Consolidación

- Consolidar las etapas anteriores, realizar la marcha de frente, lateral de espalda, cruce de obstáculos dentro y fuera de la paralela.
- Ejercicios para el desarrollo de la resistencia aerobia.
- Caminar por la piscina.
- El programa está compuesto por seis tipos de ejercicios, ellos son:

Ejercicios para el calentamiento: ejercicios de estiramiento y movilidad articular general.

Ejercicios para el desarrollo de la fuerza: con el peso del cuerpo y aditamentos.

Ejercicios para el fortalecimiento de la musculatura paravertebral

.Ejercicios para el fortalecimiento de la musculatura abdominal.

Ejercicios para el desarrollo de la resistencia aerobia: marcha.

Ejercicios respiratorios.

Ejercicios de relajación.

Orientaciones e Indicaciones Metodológicas Generales del programa.

Aspectos generales que se deben tener en cuenta antes de iniciar el programa de ejercicios físicos:

☑ Diagnóstico inicial.

1. Criterios de los médicos y resultados del chequeo médico.
2. Resultados de las pruebas funcionales. Atender características individuales.

3. Edad de los practicantes.
4. Disponibilidad del practicante.

Los principales métodos de entrenamiento que se utilizan en el programa, son los siguientes: Método de Halliwick, Bad Ragaz Rin

Sistema de control y evaluación

Para el control de la actividad de los practicantes recomendamos la medición del pulso o frecuencia cardiaca ya que su técnica de realización es asequible para cualquier persona y permite tomar decisiones rápidas durante la realización de los ejercicios. Para establecer la **frecuencia cardiaca máxima** se utilizará la fórmula conocida mundialmente: **FCM = 220 – edad**, y la medición se realizará de la forma siguiente:

Para la **evaluación** se seleccionaron pruebas funcionales que permiten valorar los resultados de las capacidades físicas principales que se trabajan en el programa de ejercicios físicos

Escalas de Evaluación que se utilizaron en la investigación.

Escala de Tinetti (equilibrio)

TEST DE Daniels modificada por ASIA (fuerza muscular)

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Desarrollo del equilibrio antes y después del tratamiento de Hidrocinestoterapia en piscina terapéutica.

	Total de ptos Antes	%	Total de ptos Después	%
1	5	50%	6	60%
2	3	30 %	6	60 %
3	4	40%	6	60%
4	1	10%	4	40%
5	3	30%	6	60%
6	3	30 %	3	30%
7	3	30 %	6	60 %
8	5	50%	7	70%
9	1	10%	4	40 %
10	3	30 %	3	30%

Al hacer un análisis de las variables del equilibrio en la mujer con lesión medular antes y después de aplicado el programa de Hidrocinesiterapia se pudo constatar que el ejercicio en el agua contribuyo a mejorar el equilibrio para realizar las transferencia y las actividades de la vida diaria

Valoración muscular del tronco antes y después del tratamiento de Hidrocinesiterapia en piscina terapéutica.

Pacientes	Antes	Después
1	4	4.5
2	4	4.5
3	4	4.5
4	2	4
5	4	4.5
6	3	4.5
7	4	4.5
8	4	4.5
9	2	4
10	3	4.5

La utilización de la Hidrocinesiterapia en las mujeres con lesión medular lograron, aumentar la fuerza muscular de tronco, proporcionándole esto un mayor control de su cuerpo en el espacio y dándole mayor seguridad a la hora de realizar sus actividades de la vida diaria

Valoración muscular de la cadera antes y después del tratamiento de Hidrocinesiterapia en piscina terapéutica.

Pacientes	Antes		Después	
	Izquierdo	Derecho	Izquierdo	Izquierdo
1	3	3	1	3
2	1	2	2	1
3	3	4	3	3
4	0	1	4	0
5	2	3	5	2
6	1	2	6	1
7	2	3	7	2
8	3	3.5	8	3
9	1	2	9	1
10	1	2	10	1

Se observo una mejoría en la fuerza muscular de la cadera la cual proporciono una mejor desplazamiento de la marcha al finalizar el programa de Hidrocinesiterapia.

Valoración muscular de la rodilla antes y después del tratamiento de Hidrocinesiterapia en piscina terapéutica.

Pacientes	Antes		Después	
	Izquierdo	Derecho	Izquierdo	Izquierdo
1	2	3	4	3.5
2	3.5	2	3.5	3
3	3	3	3.5	4
4	1	1	2	3
5	3	2	3.5	3
6	3	2	3.5	3
7	3	2	3.5	3
8	3	3	3.5	4
9	1	2	2	3.5
10	3	2	3.5	3

Al finalizar el programa de Hidrocinesiterapia se pudo constatar que la valoración muscular de la rodilla mejoro, donde el 80% de las mujeres lograron mejorar la marcha, subir y bajar escaleras.

Valoración muscular del tobillo antes y después del tratamiento en piscina terapéutica.

Pacientes	Antes		Después	
	Izquierdo	Derecho	Izquierdo	Izquierdo
1	1	1	1	2
2	3	1	3	2
3	1	2	2.5	2
4	1	1	1	2
5	3	1	4	3
6	2	2	2	3
7	3	3	4	3
8	2	1	3	2
9	1	1	1	2
10	2	2	2	3

Al realizar una valoración del tobillo se observo que al finalizar el programa de Hidrocinesiterapia al realizar contacto con el agua se estimularon los propioceptores y se logro una mejor marcha en la mujer con lesión medular.

Este importante logro le va a permitir mantener la posición bípeda durante mucho mas tiempo (mejora su equilibrio) y poder disminuir el nivel de las ortesis (solo con calzado) así como subir y bajar escaleras.

Comportamiento del desplazamiento de la marcha inicial y final.

Pacientes	Inicio	Final
1	F.P-C.O-C.B	F.P-C.M-S.O-Esc
2	F.P-C.O-C.B-Esc	F.P-C.M-S.O-Esc
3	D.P-C.O-C.M	F.P-C.O-C.M
4	D.P-S.O-C.M	F.P-C.O-C.B
5	D.P-S.O-C.M	F.P-S.O-C.B
6	D.P-C.O	D.P-S.O-C.M
7	F.P-C.O-C.B-Esc	F.P-C.M-S.O-Esc
8	F.P-C.O-C.B	F.P-S.O-C.M-Esc
9	D.P-S.O-C.M	F.P-S.O-C.B
10	D.P-C.O	D.P-S.O-C.M

Al finalizar el programa de Hidrocinesiterapia se observo una mejoría respecto a la marcha. Las propiedades del agua, la temperatura y el ejercicio físico actuaron favorablemente en el sistema osteomioarticular aumentando fuerza muscular y conservando la amplitud articular, mejorando el estado general de las mujeres con lesión medular. Por lo que la adaptación de la Hidrocineciterapia con la combinación de los métodos Bad Ragaz Ring y Halliwick mejora todos los parámetros, dando al paciente una mejor rehabilitación en el logro de una marcha dinámica y funcional.

Novedad Científica

Estudio que por primera vez se realiza en Cuba donde la mujer juega un papel importante en un programa de ejercicios en el agua para lograr su rehabilitación y así realizar una marcha lo mas funcional posible y lograr su independencia funcional y así reinsertarla en la sociedad con una mejor calidad de vida.

Conclusiones:

- 1- El diagnostico reveló que el tratamiento de la Hidrocinesiterapia mejora la capacidad física y contribuye a realizar la marcha dinámica y lo mas funcional.
- 2- La aplicación del programa de Hidrocinesiterapia a la mujer con lesión medular nos permitió, aprovechar las cualidades del agua siempre que existan las condiciones para aplicar este tratamiento.
- 3- La Hidrocinesiterapia juega un papel significativo en el tratamiento de las afecciones de la medula espinal, específicamente en la mujer, ya que la acción del agua potencializa la acción de los ejercicios así como alivia los dolores, facilita la relajación, incrementa la amplitud articular, mejorando el estado trófico cutáneo.
- 4- Derivado de la aplicación del programa de Hidrocinesiterapia se produjo una rápida recuperación en la mujer con lesión medular reinsertándola a la sociedad con mejor calidad de vida convirtiéndolas en ambulatoras de la comunidad.

Bibliografía

1. **Adams, Reymond; Maurice, Victor;** "Principio de Neurología" T-II; Edición Revolucionaria; pp. 462-463.
2. **Aramillo, Valenzuela; San Martín, Manuel;** 1984; "La salud para las aguas termales"; EDAF, Madrid; pp. 6-9.
3. **Basmajian Jonh, V. ;** 1989; "Terapéutica por el Ejercicio" ; Buenos Aires; Editorial Médica Panamericana; Tercera Edición; Centro de Rehabilitación; Hospitales Chetoski; Universidad MC Master Hamilton Ontario Canadá; 99-102.
4. **Boletín;** 1991; Sociedad Española de Hidrología Médica; Vol IX; No 14; Época; Pp 21.
5. **Braim, P. O.BOX** 13050, Silver Spreing, Merylan 209.11 (Tomado de INTERNET).
6. **Cecahettin, M.; Ballottis, S.;** March 1992; "Seven Biochemical Modification in osteoparatics after treament with Mature"; abstract books eds; Second World Conference in Catcilopic Harmanes; Genova; pp 9-11.
7. **Clen W;** Tompson Ph; RT Floyd; "Manual de Kinesiología Estructural"

8. **Colectivo de Autores.**; 1999; "Avance de la Medicina Física y la Rehabilitación", Editorial Médica OPS; No 5; pp 2000-2001.
9. **Constansa Fonseca, G.**; 2002; "Manual de Medicina de Rehabilitación"; Editorial El Manual Moderno; pp. 157-159.
10. **Cuesta Inclán, J.M.**; 1975; "Rehabilitación, docencia de los médicos"; Instituto Nacional de Rehabilitación de Madrid; pp. 82-95.
11. **Daniel J.**; 1986; "Pruebas funcionales musculares", México; Cuarta edición.
12. **González Más**; 1996; "Rehabilitación Medica Cinecioterapia"; España; Editorial Massan pp 320-321.
13. **"Diccionario Terminológico de Ciencias Médicas"**, Editorial Científico Técnica; pp 485.
14. **Goodgol. J**; 1974; "Anatomical Canelotes of Clinical Electromiography", Baltimore; The Williams Willking Company.
15. **Helmes Gordon**; 1937; "Acuate Febril Polineuritis", B. Med 2; pp 37.
16. **Hernández Corvo Roberto**:" Morfología funcional deportiva", Ciudad Habana Editorial Ciencia y Técnica, 1986.
17. **Hospital Nacional "Julio Díaz"**; 1989; Estudio Bacteriológico realizado por este Hospital y el Hospital Psiquiátrico de la Habana; 1989; Ciudad Habana; 1989.

PROPUESTA DE JUEGOS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA ALUMNOS DE SEGUNDO GRADO CON DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD EN LAS ESCUELAS PRIMARIAS DEL CONSEJO CUBANACÁN.

Autora: Ms. Maribel Mola Cantero

RESUMEN

Esta investigación surge por la necesidad de brindar un recurso metodológico al profesor en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la clase de Educación Física en el segundo grado de escuelas primarias de la enseñanza general que le permita enfrentar las insuficiencias de los alumnos que presentan trastornos por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). Se modela una propuesta metodológica que expresa las acciones que constituyen la forma y el modo de integrar con carácter de sistema, diferentes juegos que sirven como recursos pedagógicos en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física.

La investigación se realizó en cinco escuelas primarias del consejo Cubanacán del municipio Playa en la provincia de La Habana. Transitó por un diagnóstico con la finalidad de identificar, primero, el estado actual de la Educación Física para los niños con trastorno de déficit de atención con hiperactividad, conocer el nivel de preferencias de juegos de estos alumnos que conformaron la muestra y el nivel de preparación de los profesionales participantes. Se utilizaron métodos teóricos y empíricos en las indagaciones pertinentes y métodos estadísticos en el procesamiento de la información obtenida. Como resultado final, la propuesta contiene un conjunto de recursos metodológicos, un plan operativo para su puesta en práctica e indicaciones dirigidas a la creación del juego para favorecer la ejecución del proceso de la Educación Física para los alumnos con conducta hiperactiva.

Los cambios científicos, éticos, y tecnológicos que forman parte de la coyuntura cubana actual, están indisolublemente unidos a las transformaciones que en materia educacional enfrenta el país. El sistema cubano de educación ha cosechado múltiples éxitos en diferentes esferas por lo que ha merecido

reconocimientos nacionales e internacionales. En Cuba la política educacional establece exigencias en aras de promover una educación integral de cada uno de los niños y niñas con el propósito de que participen de forma activa y creadora en el progreso social. A ello contribuye la Educación Física.

López Rodríguez A. (2006) plantea que en el ámbito de la Educación Física, aún existen una serie de problemas con los cuales se han traspasado los umbrales del siglo XXI; la ausencia de vías estables que posibiliten una actualización pedagógica sistemática de los profesores en ejercicio, unido a los problemas económicos, de infraestructura material y de grupos-clases, aún muy numerosos para poder hacer un trabajo realmente personalizado y efectivo.

A los planteamientos anteriores se agrega, el limitado desarrollo de las habilidades profesionales que presentan algunos docentes de la Educación Física para proyectar, organizar y planificar el acto pedagógico en el cual se van a concretar los propósitos instructivos-educativos y las estrategias metodológicas previstas en la programación docente con el fin de formar hábitos, habilidades motrices básicas y actitudes positivas. Estas limitaciones se derivan del incumplimiento de algunos de los principios por los que se rige la asignatura, para poder brindar una correcta atención a la diversidad en los aspectos bio-psico-sociales del grupo-clase que se encuentran en las escuelas primarias.

Los esfuerzos que se encaminan a perfeccionar la clase no pueden dirigirse de forma particular, cuando se trabaja de esta forma, muchos profesionales no logran los resultados deseados.

La Educación Física en la enseñanza general primaria, juega un papel importante en la vida del escolar pues propicia en él, un estado de ánimo alegre y activo; también constituye un importante elemento para la formación multilateral y armónica de la personalidad ya que su adecuada ejecución es fundamental para el desarrollo de la capacidad de rendimiento físico y psíquico del alumno.

En este nivel las unidades se desglosan en contenidos generales por lo que al profesor le corresponde precisar los ejercicios específicos y los juegos que

constituyen los medios fundamentales para el desarrollo físico y psíquico del niño. De ahí que la creatividad constituya un factor de gran importancia para el logro de los objetivos propuestos.

En visitas efectuadas por la autora del presente trabajo a las escuelas primarias de la enseñanza general del consejo Cubanacán del municipio Playa, se observó que en el desarrollo de las clases de Educación Física de segundo grado es frecuente encontrar alumnos que desarrollan una intensa actividad motora, se muestran impacientes y no pueden esperar su turno durante los juegos planificados. Además se observa la falta de atención a las indicaciones del maestro. Estos alumnos son diagnosticados con trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH). Según la clasificación internacional de enfermedades 10ma Edición (CIE) este síndrome se caracteriza por:

- Un comportamiento hiperactivo y pobremente modulado.
- Una marcada falta de atención y continuidad en las tareas.

Determinar la etiología de la hiperactividad no es tarea fácil, una amplia revisión bibliográfica, así como datos de investigaciones y observaciones realizadas apuntan a la necesidad de considerar entre sus causas la presencia de factores orgánicos, psicológicos y ambientales; que en unos casos parecen tener mayor peso que en otros, pero generalmente se presentan interrelacionados. “En investigaciones realizadas con niños hiperactivos, se pudo constatar que habían casos en los cuales se presentaban alteraciones orgánicas que se evidenciaban en un electroencefalograma alterado, unos presentaron alteraciones endocrinas y sin embargo, otros no”. – Vallejo – Nagüera, 1988-.

Según Fintes O. (2006) Dentro de las teorías etiológicas asociadas a problemas orgánicos, está la de Lingue, el cual establece como factor principal un conjunto de lesiones de la sustancia gris del sistema nervioso central que según el autor, produce un exceso de impulsos que dan lugar a descargas que provocan un aumento de la motricidad.

Para el tratamiento de los alumnos que presentan estos trastornos, en la escuela primaria de enseñanza general, los profesionales de la Educación Física tienen escasos conocimientos y recursos teórico-metodológicos para intervenir con

procedimientos psicopedagógicos que eviten el tránsito de estos alumnos a la escuela especial de conducta.

Los elementos expuestos anteriormente, conforman **la situación problemática** que motivaron este estudio y que conlleva al siguiente **problema científico**:

¿Cómo diseñar una propuesta metodológica para corregir y/o compensar el trastorno de déficit de atención con y sin hiperactividad mediante juegos en las clases de Educación Física de segundo grado de la enseñanza primaria?

En correspondencia, se plantea como **objetivo**: Diseñar una propuesta metodológica para corregir y/o compensar el trastorno de déficit de atención con y sin hiperactividad mediante juegos en las clases de Educación Física de segundo grado.

Las tareas científicas establecidas fueron:

1. Revisión de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el proceso de enseñanza–aprendizaje en la Educación Física de los alumnos con trastorno de déficit de atención con hiperactividad.
2. Diagnóstico del estado actual de la atención correctiva/compensatoria de los alumnos de segundo grado con trastorno de déficit de atención con hiperactividad, mediante juegos en el proceso de enseñanza–aprendizaje de la Educación Física de las escuelas primarias del Consejo Cubanacán.
3. Diseño de la propuesta metodológica de juegos para corregir y/o compensar el trastorno de déficit de atención con hiperactividad de los alumnos de segundo grado en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física de las escuelas primarias del Consejo Cubanacán.
4. Valoración mediante el criterio de especialistas de la propuesta metodológica de juegos, para atender a los alumnos de segundo grado con trastorno de déficit de atención con hiperactividad, en el proceso de enseñanza–aprendizaje de la Educación Física de las escuelas primarias del Consejo Cubanacán.

Se desarrolló un estudio participativo de acción transformadora, teniendo presente que el objeto de investigación es un fenómeno social, de relativa complejidad, por

cuanto ha sido estudiado en el contexto específico de las necesidades educativas que presentan un grupo de alumnos en la enseñanza general primaria.

La investigación se corresponde con un diseño pretest-posttest, según lo planteado por Estévez Cullell, M. (2004) éste se emplea a un solo grupo de sujetos que no es seleccionado al azar y que se utiliza además como su propio control.

El objetivo del estudio pedagógico consistió en comprobar el comportamiento de los aspectos siguientes: cómo era la respuesta de los alumnos cuando participaban en los juegos creados y si favorecía la participación de otros del grupo-clase, independientemente de sus diferencias desde el punto de vista afectivo-cognitivo.

Métodos teóricos

Histórico-lógico: Facilitó la revisión de fuentes bibliográficas, entre las que se encontraron investigaciones realizadas por autores nacionales y extranjeros.

Análisis y síntesis: Este método permitió la valoración de los aportes más significativos encontrados en todas las fuentes utilizadas: médicas, psicológicas, pedagógicas, además de propiciar una aproximación al referente teórico del tema.

Inductivo-deductivo: Permitió tanto la constatación del problema como la interpretación de la información recogida durante el estudio realizado por lo que se vinculó también al conjunto de métodos empíricos empleados.

Modelación: Permitió una representación que ofreció información acerca de la estructura y las relaciones que se dan en el procedimiento metodológico para la atención correctiva/compensatoria del trastorno de déficit de atención con hiperactividad.

Métodos empíricos

El estudio documental: Se apoyó en métodos directos, permitió valorar y constatar la información obtenida.

La observación estructurada: Permitió confeccionar un registro de resultados durante las sesiones de los tres estudios prácticos establecidos para el proceso de selección y perfeccionamiento de los juegos con sus indicaciones metodológicas.

Criterios de especialistas: Reforzaron los análisis valorativos sobre las características de los sujetos y el objeto estudiado mediante el uso de la encuesta como instrumento aplicado a los profesores y entrevistas a especialistas, así como la valoración de la propuesta metodológica como una alternativa que apoye el desempeño pedagógico.

Técnicas

Encuesta a los profesores, a padres, entrevistas a los alumnos y a especialistas.

Para el desarrollo de este trabajo se partió de una población de 15 alumnos de segundo grado de 5 escuelas primarias del Consejo Cubanacán del municipio de Playa, diagnosticados con trastornos de déficit de atención con hiperactividad, la **muestra** está conformada por siete alumnos (dos hembras y cinco varones) seleccionada de manera intencional por estar agrupados en una sola escuela, que representa el 46,6 % de la población. Además de 5 Profesores de Educación Física de la enseñanza general, 5 Especialistas. (2 metodólogos, 1 psicólogo, 2 profesores de Educación Física de la enseñanza especial y general).

Lo novedoso del trabajo está dado por la descripción de los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan la propuesta de juegos. Dicha descripción tiene como base los enfoques contemporáneos que justifican la argumentación psicológica y pedagógica que le permite al profesional contar con las herramientas básicas para establecer una evaluación diagnóstica, dinámica y una intervención pedagógica integral.

En el proceso de identificación del escolar con TDAH, teniendo en cuenta el criterio de múltiples fuentes a partir de instrumentos y técnicas del Manual Diagnóstico y Estadístico (DSM-III), los especialistas de los Centros de Diagnóstico y Orientación (CDO) y los maestros mediante la observación sistemática pudieron establecer los **indicadores básicos del diagnóstico de la situación actual** referidos a:

- Trabajo metodológico en las escuelas
- La influencia de las actividades docente-educativas en la atención del TDAH.

- Atención a necesidades básicas en los alumnos con esta alteración (padres, maestros, otros).

Procedimiento Metodológico del diagnóstico

La evaluación se realiza durante las dos primeras semanas del período. Para ello se efectúa el estudio del expediente acumulativo del escolar y el análisis del informe diagnóstico.

Se utilizó una guía de observación que fue elaborada en esta investigación para su aplicación a cada alumno en las clases de Educación Física.

La guía de Observación está conformada por indicadores que expresan determinados comportamientos que caracterizan el desempeño de los alumnos en el área cognitiva, afectiva y social de la educación primaria, pues el propósito es precisamente lograr que con la propuesta metodológica se pueda compensar el comportamiento y evitar el tránsito de la escuela primaria de enseñanza general a una institución especializada, constituyendo por tanto el criterio de norma general de este proceso.

Diseño y programación de la propuesta metodológica

El diagnóstico aportó los elementos para seleccionar los tipos de juegos convenientes para este grupo con trastornos de déficit de atención con/sin hiperactividad.

El proceso de selección y creación de los juegos, tuvo en cuenta las necesidades educativas de cada niño del grupo; como elemento básico en la programación de la propuesta se establecieron una serie de aspectos metodológicos referidos a la decisión de “qué, cómo, cuándo enseñar y evaluar” los juegos.

Algoritmo metodológico

1. Diagnóstico del grupo teniendo en cuenta las necesidades y preferencias de los juegos.
2. Planificación de los objetivos de cada juego.
3. Preparación de las condiciones en el área, así como los materiales necesarios.
4. Disponibilidad temporal en este caso la cantidad de sesiones para cada juego propuesto y la duración de los mismos.

5. Horario teniendo en cuenta la época del año.
6. Flexibilidad de las actividades proponiendo variaciones del plan inicial de la sesión.
7. Prever el ritmo natural de aprendizaje de los niños y niñas.
8. Perfeccionamiento de los juegos.

Procedimiento para la elaboración de la propuesta metodológica de juegos.

Estudio práctico # 1 (planificación)

Contempló una **fase de selección de juegos** a partir de un exhaustivo estudio de las características del trastorno, creando consecuentemente una tipología de juegos para cada uno de los grupos.

Se analizaron habilidades, elementos estructurales y funcionales que facilitaron la práctica, haciendo corresponder los juegos con las características psicológicas de los niños.

Estudio práctico # 2 (valoración preliminar de la propuesta)

Este estudio se realizó durante el curso en 20 semanas. Tuvo como objetivo fundamental la observación para valorar el juego dentro del proceso de la clase de manera integral y el comportamiento general de los participantes, controlando las ocasiones en que se detuvo la actividad lúdica para introducir ajustes o alguna aclaración. Dada la utilidad que nos aportaron los juegos durante su aplicación, asumimos criterios que no constituyen reglas, pero nos permitieron describir la acción.

Estudio práctico # 3 (comprobación)

Este proceso se desarrolló de forma ininterrumpida, se establecieron tres grupos diferenciados con juegos concebidos según las cualidades de la atención que se potencian y el comportamiento con relación a las características e intereses de los participantes, para la comprobación práctica se estableció como mínimo **tres sesiones** semanales, para los arreglos adecuados.

Estructura y contenido de la propuesta de juegos

Primer grupo: Juegos pequeños

En este grupo se proponen juegos que no demandan una actividad motriz intensa; es decir, sus exigencias son de baja intensidad física, y que entran en la

clasificación de los juegos activos. Para desarrollar esta categoría de juegos no se requiere de grandes espacios.

Segundo grupo: Juegos pequeños dinámicos

Este grupo de juegos incluye gran variabilidad de las habilidades motrices básicas y los elementos cognoscitivos propios del grado. Aquí están presentes los movimientos fundamentales: caminar, correr, saltar, lanzar, etc. Mediante su combinación armónica y racional, los alumnos adquieren movilidad general, agilidad, destrezas; consiguen solucionar tareas de continuidad recibir y lanzar; responder, mediante reacciones rápidas, a requerimientos de movimientos imprevistos en situaciones que se modifican constantemente dentro del juego.

Tercer grupo: Juegos pasivos

Estos juegos denominados pasivos tienen una amplia influencia educativa, debido a que la mayoría son colectivos y de por sí proporcionan mayores posibilidades de influencia en la formación de la personalidad.

Juegos para la parte inicial.

Se utilizan juegos de motivación psíquica y percepción en la cual el niño toma contacto con la actividad. Son juegos sencillos, de reglas sencillas, carga física moderada y de corta duración. En estos juegos pequeños posibilita la participación de todos los jugadores a la vez.

Juegos para la parte principal

En esta parte se desarrollan los objetivos específicos de la sesión, constituyendo ésta la más intensa y en ellas se realizarán los juegos y actividades que requirieren mayor atención y participación activa por parte de los niños. Se utilizan juegos pequeños dinámicos que se caracterizan por la variedad de movimientos dinámicos, que durante su desarrollo se ejecutan y son de baja intensidad.

Juegos para la parte final

Planificación de juegos fáciles y que no demanden demasiado esfuerzo motriz e intelectual por parte de los niños. Son juegos tranquilizantes o de recuperación, de pocas reglas y corta duración.

CONCLUSIONES

1. En las actividades del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física de segundo grado, han sido insuficientes, el empleo de procedimientos metodológicos integradores y sistemáticos, dirigidos a la atención correctiva/compensatoria de los alumnos con trastornos de déficit de atención con hiperactividad en las escuelas primarias del Consejo Cubanacán.
2. El diagnóstico permitió caracterizar a los alumnos, que conformaron la muestra, a los especialistas y profesores de Educación Física, que reconocieron su baja preparación metodológica para desempeñarse en este contexto. Reconocieron el valor pedagógico del juego y la necesidad de aplicarlo convenientemente a las posibilidades de cada alumno, en las clases de Educación Física.
3. La propuesta metodológica quedó estructurada con un conjunto de indicaciones metodológicas para la utilización de los juegos, un plan operativo para su puesta en práctica e indicaciones dirigidas a favorecer la ejecución del proceso de la Educación Física con los alumnos con TDAH.

Bibliografía

- Alfaro Torres R. (2003) Juegos Cubanos. Casa Editora: Abril Imprenta Alejo Carpentier. La Habana, Cuba.
- Álvarez de Zayas, (1999) La escuela en la vida: Didáctica. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.
- _____, (1996) C. y Sierra, V.: Metodología de la Investigación Científica. Ministerio de Educación Superior, La Habana, (soporte magnético).
- Baxter E. (1999) La formación de valores. Una tarea pedagógica. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.
- Bell R. R. (1995) Postulados de la teoría de Vigostky, su influencia en la Educación actual. (Soporte magnético).
- _____ (1997).Educación Especial, razones, visión actual y desafíos. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, Cuba.
- Betancourt T. J. (1992) Selección de temas de Psicología Especial. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.
- _____ (2002) La configuración psicológica de los menores con trastornos emocionales y de la conducta. Tesis de Doctorado. (Doctorado en Ciencias Pedagógicas) Ciudad de La Habana, Cuba.

Estévez Cullell. M y otros (2004): La Investigación científica en la actividad

- física: su metodología. Editorial Deportes. La Habana, Cuba.
- Fontes O. y Pupo M. (2003) Los trastornos de la conducta. Una visión Multidisciplinaria. Facultad de Educación Infantil. ISP "Enrique José Varona." (Soporte magnético)
 - _____. (2006) Los trastornos de la conducta. Una visión Multidisciplinaria. Editorial Pueblo y Educación. La Habana Cuba.
 - Galperin. P. (1982) Introducción a la Psicología. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.

**PROPUESTA METODOLÓGICA PARA DIAGNOSTICAR EL DESARROLLO
PSICOMOTOR EN ESCOLARES DE 6 A 8 AÑOS. PARROQUIA MILLA,
MUNICIPIO LIBERTADOR DEL ESTADO MÉRIDA.**

Autora: MS. c. Blanca Rivas

Organización: Ministerio del Poder Popular para la Educación.

Departamento de Educación Física

Ciudad: Mérida

País: Venezuela

E-mail: blancarivas867@hotmail.com

Resumen

La presente tesis es el resultado de la investigación desarrollada por la autora acerca del diagnóstico del desarrollo psicomotor en escolares de seis a ocho años en la parroquia Milla del municipio Libertador del estado Mérida, con una muestra de 44 docentes de Educación Física de los cuales se observaron ocho de ellos durante el desarrollo de sus clases en dos oportunidades, y 24 niños entre seis y ocho años cursantes de la primera etapa de Educación básica. El diagnóstico del desarrollo psicomotor como proceso es un fenómeno estudiado mayoritariamente en poblaciones discapacitadas. Por su parte, el presente estudio se cimienta en algunos enfoques teóricos prácticos generales del diagnóstico psicopedagógico y su interconexión con el desarrollo de las dimensiones (coordinación, equilibrio, lateralidad, relaciones espacio temporales, motricidad fina y gruesa) y las condiciones favorables para ser aplicado en las clases de Educación Física del primer nivel del sistema educativo merideño. Con los resultados obtenidos durante la fase diagnóstica, se corroboró la necesidad real de construir una metodología para diagnosticar el desarrollo psicomotor en escolares de estas edades, en que el niño necesita fortalecer su estructura biológica, psicológica y afectiva para un posterior desarrollo armonioso de sus capacidades generales, que le proporcionarán una mejor calidad de vida y un mejor desenvolvimiento en los diferentes contextos

sociales. Esta metodología fue sometida a validez de contenido a través de la técnica criterios de expertos, desarrollada por Hernández, N. (2002). El estudio constituyo un importante material de orientación para docentes de educación física en la planificación, ejecución y control de contenidos referidos al área, y coadyuvar con los principios que sustentan la Educación Física: individualidad, sistematicidad, integralidad y progresividad ausentes en algunos casos en el diagnóstico de los componentes del desarrollo en el niño.

Descriptor: Propuesta metodológica, diagnóstico, desarrollo psicomotor, clases de Educación Física, escolares de seis a ocho años.

Objetivo general: Proponer una metodología que facilite el diagnóstico del desarrollo psicomotor en los escolares entre seis y ocho años.

Metodología aplicada en la investigación: Métodos s teóricos y empíricos

Histórico-lógico: para determinar el tratamiento que se ha brindado al desarrollo psicomotor en los escolares entre seis y ocho años e identificar las principales tendencias sobre la base de la cronología de los diferentes estudios.

Análisis y síntesis: para profundizar en el estudio de los aspectos que definen el desarrollo humano en sus diferentes etapas con énfasis en la edad de 6 a 8 años y valorar las relaciones que se establecen entre las dimensiones e indicadores del desarrollo psicomotor

Inductivo-deductivo: para realizar las inferencias necesarias en relación con las particularidades del desarrollo psicomotor en los escolares de 6 a 8 años de la parroquia Milla municipio Libertador del estado Mérida y a la vez realizar la generalización de aplicación de la metodología correspondiente en relación con la problemática investigada, en la totalidad de las escuelas que conforman la parroquia Milla del municipio Libertador del estado Mérida.

Enfoque sistémico: posibilitará revelar los distintos elementos que conforman el proceso del desarrollo psicomotor y fundamentar el porqué conforman un sistema desde una perspectiva integral - holística.

Modelación: partiendo de la representación mental de los hechos se estructuran los instrumentos que permiten diagnosticar el nivel de desarrollo de los escolares, determinar la escala evaluativa de cada uno de los componentes que conforman el dominio psicomotor, y partir de estas categorías para sugerirle al maestro acciones, actividades, estrategias, entre otras, de su praxis docente, lo cual le permita mejorar el desarrollo psicomotor de los niños/as que atiende y que se concreta en la metodología propuesta.

Empíricos:

Observación: se observó el desarrollo de algunas clases de Educación Física, en la Escuela Básica "Vicente Dávila" del estado Mérida, con el objetivo de verificar el tratamiento que le dan los profesores al diagnóstico del desarrollo psicomotor.

Entrevista: aplicada a los docentes para registrar la información de sus opiniones acerca de cómo proceden en relación con el diagnóstico del desarrollo psicomotor de los niños/as.

Criterio de especialistas: se preguntó a los especialistas "docentes de Educación Física" con más de cinco años de experiencia sobre el contenido del sistema de indicadores descritos dentro del epígrafe 1.5 del capítulo teórico, que conforman el instrumento aplicado a los escolares.

Test: compiladas por la investigadora y validada según el pilotaje aplicado a 24 escolares, tres de cada grado de seis (6), siete (7) y ocho (8) años.

Criterio de expertos: para la validación científica acerca de la estructura que compone la metodología para diagnosticar el desarrollo psicomotor, según los criterios del Coeficiente de Validez de Contenido (C.V.C) de Hernández N. (2000). Las cualidades de dichos expertos fueron con categoría de doctores que tuvieran más de 15 años laborando en educación, dispuestos a colaborar.

El estudio realizado ha permitido dar respuesta al problema y a las preguntas científicas planteadas al inicio de la investigación, arribando de manera sintética a las siguientes conclusiones :

1. Se pudo constatar que las concepciones teóricas y la práctica docente de los profesores, no se corresponde de manera integral con la praxis educativa del desarrollo psicomotor, por cuanto no se vincula ésta con la adquisición de habilidades básicas psicomotoras en los alumnos para mejorar sus aprendizajes en la Educación Física y en otras áreas académicas, como la lectoescritura y el cálculo, las cuales se encuentran inmersas durante todo el desarrollo de formación de los alumnos y para lo cual se requiere un buen control postural, una buena coordinación, un buen equilibrio, así como el desarrollo de la motricidad fina y gruesa acorde con las exigencias psicofísicas de los niños/as.
2. Se propone que como diagnóstico del desarrollo psicomotor se deben contemplar las 10 dimensiones y el sistema de indicadores de la propuesta metodológica, que da respuesta a un enfoque más integral del diagnóstico y evaluación psicomotora de los niños.
3. La propuesta metodológica se caracteriza por su integralidad desde el punto de vista psicomotor y educativo, por su carácter operativo y sistémico, de fácil comprensión para los docentes, con lo que se debe transformar la praxis pedagógica del docente de Educación Física en función de mejorar la calidad de servicio que éste presta, y así lograr en los alumnos competencias psicomotoras que le permitan abordar acertadamente problemas y situaciones de la vida diaria con responsabilidad y ajustado a sus características biopsicosociales. Se constata que las diez dimensiones psicomotrices que abarca la metodología propuesta son favorecedoras de un estudio más integral del desarrollo psicomotor en estas edades.
4. La aplicación de la metodología propuesta permitió apreciar su factibilidad de aplicación dada su estructura y definición de indicadores cualitativos y determinar un conjunto de insuficiencias que presentan los niños objeto de estudio en su desarrollo psicomotor como resultado del diagnóstico, lo cual permite estructurar un conjunto de acciones y niveles de ayuda para mejorar o paliar la situación actual existente.

PROPUESTA METODOLÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LAS CONDUCTAS DELICTIVAS A TRAVÉS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN EN LOS(AS) NIÑOS(AS) DE 11 – 12 AÑOS EN EL MUNICIPIO ZAMORA, ESTADO MIRANDA

Dr.C Marina Del Valle Aguilar Croes

marinampprij@hotmail.com

Deporte para Todos (departamento de Capacitación y Asistencia Técnica)

Resumen:

Actualmente el mundo enfrenta problemas sociales. La prevención debe ocupar un lugar importante, en especial, la de conductas delictivas, esto puede tener lugar mediante actividades centradas en la niñez. Se observa en las comunidades venezolanas, en específico en las Mirandinas, a niños inmersos en conductas inadecuadas. Por ello, los profesionales deben considerar la creación de mecanismos que permitan prevenir conductas delictivas en la población infantil. A partir de estas consideraciones surgió la incertidumbre de cómo prevenir conductas delictivas en niños(as) de 11 – 12 años en el Municipio Zamora. El objetivo fue elaborar una propuesta metodológica para contribuir a prevenir conductas delictivas en las edades antes mencionadas mediante el deporte y la recreación. Para la solución de este problema se requirió de preguntas y tareas científicas, el análisis de los referentes teóricos metodológicos del tema, métodos del nivel teórico y empírico. El diagnóstico permitió constatar la presencia de robos, uso de drogas, agresividad y familias disfuncionales. Seguidamente se elaboró la propuesta metodológica, la cual entre sus pasos considera los resultados obtenidos del diagnóstico y replanteamiento de aspectos. Posteriormente se aplicaron métodos de validación para constatar la viabilidad de la propuesta.

Introducción:

La prevención es un proceso sistemático, integral, educativo, ético y participativo, que promueve y desarrolla las mejores cualidades del ser humano como modos de actuación permanentes que contribuyan a la autorrealización individual y social

Desde esta perspectiva, la prevención ocupa un lugar importante en la evitación de diversos problemas que afectan a la humanidad, sobre todo en la actualidad, donde a nivel mundial se incrementan índices delictivos.

La República Bolivariana de Venezuela se propone desarrollar una sociedad democrática, inclusiva, educativa, ética y productiva. El sector deportivo y recreativo, ofrece alternativas que, junto a la esfera de actuación de los profesionales de la Salud, la Educación Cultura entre otros, tengan una atención especializada a la participación laboral y social de la población.

El Estado Miranda, limita con Aragua y Anzoátegui, es el tercer Estado más poblado del país. En referencia a la delincuencia, es uno de los más peligrosos a nivel nacional. Uno de sus municipios, Zamora, cuenta con una población que mayormente labora en Caracas, de esta forma, los niños después de mantenerse la mayor parte del día en la institución escolar se trasladan a sus hogares sin la compañía de sus padres y, con frecuencia, en la comunidad perciben modelos de conductas inadecuados. Las personas en su mayoría son de bajos ingresos, aunque existen grupos de medio y alto ingreso, la mayoría de la población se dedica a la esfera de los servicios y la actividad agrícola. Como aspectos que necesitan con urgencia del trabajo preventivo se encuentran: el tráfico de drogas, porte de armas, pandillerismo hurto y la violencia, entre otros.

El objetivo de esta investigación fue elaborar una propuesta metodológica para la prevención de conductas delictivas en los niños(as) de 11-12 años, mediante el deporte y la recreación en el **Municipio Zamora**.

Para cumplir el objetivo planteado, se valoraron las concepciones teóricas acerca de las conductas delictivas en niño(as) de 11-12 años, diagnóstico de las conductas antes referidas en el municipio Zamora, replanteamiento y elaboración de los aspectos contenidos en la propuesta metodológica y se reflejaron los resultados obtenidos de la constatación de la viabilidad de la propuesta, mediante diversos métodos.

Las conductas delictivas y su prevención desde el deporte y la recreación:

La prevención de conductas delictivas es un tema relevante en la República Bolivariana de Venezuela, sin embargo, aún persisten carencias en referencia al tratamiento científico de esta problemática.

Continúa siendo importante el abordaje de las concepciones teóricas, las características de la edad de 11 – 12 años y, la utilidad desde el punto de vista fisiológico, psicológico, social y económico del deporte y la recreación en la referida prevención de conductas delictivas.

El conocimiento amplio y la motivación de la redes sociales vinculadas a la prevención de las conductas delictivas, como la familia, la escuela, la comunidad, entre otras, contribuyen a la comprensión dinámica de estos procesos desde el enfoque holístico.

Hacia esto deben ir dirigidos los planes, proyectos y propuestas que se implementen desde el deporte y la recreación.

Diagnóstico de conductas, factores de riesgo y conductas delictivas en el municipio Zamora:

En esta fase de la investigación se emplearon instrumentos validados a través del diagnóstico realizado en la tesis de maestría de la autora, los cuáles infirieron la presencia de un nivel de complejidad social y delictiva en el municipio, incluyendo a las escuelas y a los alumnos, además se constata que se adolece de concepciones para la prevención de conductas delictivas al planificar y realizar las actividades deportivas y recreativas.

Se afirma cómo en los tres escenarios de influencia para los(as) niños(as) de 11 – 12 años se deben prevenir conductas delictivas, ya que hay potencialidad para asumirlas y presencia de éstas, en mayor o menor medida.

Desde los resultados discutidos con anterioridad, la autora demuestra la necesidad de que la prevención se organice desde un trabajo metódico y sistemático que requiere de varias fases de análisis; pero que, además, su carácter generalizador

le permita extender las propuestas a otros municipios, haciendo un acercamiento lo más acorde posible a la realidad.

Propuesta metodológica para la prevención de conductas delictivas a través del deporte y la recreación

La valoración realizada de los elementos contenidos en la propuesta en la fase anterior de la investigación permitió mantener como elementos esenciales la

fundamentación de su necesidad, los cuatro principios que la rigen, entre otros aspectos.

La propuesta ofrece la facilidad de actuar sobre nuevos diagnósticos progresivos y sistemáticos, está orientada hacia la participación de la familia, escuela, comunidad, garantizando su nivel de factibilidad, pertinencia y participación activa, desempeña un papel importante en el aspecto salud, desarrolla capacidades y habilidades físicas en todos los actores sociales intervinientes, siendo viable económicamente. Explora e identifica las conductas y factores de riesgo existentes, brinda un material didáctico titulado: **CREA**, *Cuaderno Recreativo de Ejercicios y Actividades Deportivas para la Prevención de Conductas Delictivas*, además posee rasgos propios y enfocados a la prevención de las conductas delictivas, ya que hasta donde se pudo constatar, el ámbito nacional carece de propuestas con estas características, las existentes están orientadas hacia políticas operativas de corta implementación fuera del plano metodológico.

El replanteamiento de la propuesta posibilitó su ordenamiento en tres fases, diagnóstico, ejecución y evaluación.

Conclusiones:

1 - En el contexto venezolano el deporte ha sido focalizado como un elemento competitivo y de ejercitación de las capacidades físicas e intelectuales, la recreación como un medio de disfrute y de ocupación del tiempo libre. Se constata

en la bibliografía consultada la necesidad de reforzar el enfoque formativo, educativo y preventivo en la escuela, la familia y la comunidad.

2 - El diagnóstico realizado en el Municipio Zamora constató la presencia de conductas y factores de riesgo y conductas delictivas en los tres entornos donde se desarrollan los(as) niños(as), e infiere carencias de políticas implementadas en cuanto a la prevención de conductas delictivas, confirmando la necesidad y pertinencia de la propuesta planteada.

3 – El carácter, sistémico, holístico y científico que presenta la propuesta metodológica planteada, constituye un aporte para el ámbito nacional, la misma representa la posibilidad de observar y educar las conductas nocivas que presentan los(as) niños(as) de 11 – 12 años y favorecer el trabajo de prevención de conductas delictivas.

4 - La propuesta metodológica valorada por diversos métodos, demostró ser viable; además, su constatación corrobora que es útil en referencia al proceso de prevención de conductas delictivas en niños(as) de 11 – 12 años.

Recomendaciones

1 - Se recomienda a la comunidad científica venezolana profundizar en los beneficios que el deporte y la recreación ofrecen para la prevención de conductas delictivas.

2 - Proponer a las instancias estatales, ministerios y otros la realización de diagnósticos y su generalización en el territorio nacional, como una vía de exploración de las conductas delictivas de incidencia en las edades de 11 – 12 años y su prevención a través del deporte y recreación.

3 – Introducir el Cuaderno Recreativo de Ejercicios y Actividades Deportivas para la prevención de conductas delictivas CREA como complemento de la propuesta metodológica planteada, desde la Educación Física y Recreación general venezolana.

4 - Divulgar los resultados obtenidos entre la comunidad científica y proponer a las instancias estatales, ministerios, y otros la asunción de la propuesta metodológica para la prevención de las conductas delictivas en los(as) niños(as) de 11 – 12 años a través del deporte y la recreación.

Bibliografías

1 - Aguilar Croes Marina Del Valle, El Deporte y la Recreación como medio para canalizar las conductas agresivas, Embajada de la República Bolivariana de

Venezuela en Cuba, <http://www.venezuelaencuba.co.cu/estudiantes/trabajo07.html>, 2008

2 - Aguilar Croes Marina Del Valle, El papel de la familia como base fundamental para la disminución de la delincuencia mediante actividades físico – recreativas, Revista Cubana de la Cultura Física Acción, RNPS 0385. ISSN 1608 – 3792, 2009.

3 - Aguilar Croes Marina Del Valle, Tesis de maestría Propuesta metodológica para la prevención de conductas delictivas a través del deporte y la recreación en los(as) niños(as) de 11 – 12 años, en la comunidad de Calvarito Municipio Zamora Estado Miranda República Bolivariana de Venezuela, La Habana, Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo, 2009.

5 - Aragón Jiménez, Estrella, 1999. Educar para la Convivencia. Junta de Andalucía Consejería de Educación y Ciencia. (s/c, s/p)

6 - Bellatti, Carlos: <http://noticias.juridicas.com>. 2004.

7 - Bracho Parra Milagros, El rescate de los juegos tradicionales para el fortalecimiento de la identidad nacional, Universidad Nacional Abierta, 2003. (s/p)

8 - Cava María, Jesús: *Familia y violencia escolar: el rol mediador de la autoestima y la actitud hacia la autoridad institucional*. Universidad de Valencia. Psicothema. 2006.

9 - Colectivo de autores, Folleto de la asignatura Educación Física Comunitaria, Escuela Internacional de Educación Física y Deportes, Editora EIEFD, La Habana, 2004. (s/p)

10 - Colectivo de autores, Folleto 1 de Fisiología, Escuela Internacional de Educación Física y Deportes, Editora EIEFD, La Habana, 2004. (s/p)

11 - Del Toro Alonso, Mayra .C. *Folleto de Autosuperación para la Educación en Valores*. Curso escolar 2006 - 2007. (s/e, s/c)

12 - Freyre Alonso, José: El autodesarrollo comunitario. Crítica a las mediaciones sociales recurrentes para la emancipación comunitaria, Centro de Estudios Comunitarios “Universidad Central Marta Abreu” de Las Villas, Editorial Feijóo, 2004

13 - Gianelli de Esparta, Claudia, Etapas Evolutivas Características y Recursos para cada Edad, 2008.(s/n, s/v, s/e, s/c, s/pág)

14 - Granero Gallegos Antonio, Líneas de investigación de las actividades físico-deportivas y recreativas en la naturaleza, efdeportes 2007.(s/c)(s/p)

15 - Guerrero Gladis, La Recreación como alternativa para mejorar la salud social, III Conferencia Internacional de Actividad Física, Tiempo Libre y Recreación, 2008.

16 - Guerrero, C. Gladis E, Ocio y Humanismo: Políticas Comunitarias para la Recreación. Barrio Adentro Deportivo: Un valor para el equilibrio social. Universidad Experimental Pedagógica Libertador, Maracay Estado Aragua, Venezuela.VI Simposium Internacional. EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE y RECREACIÓN, 2008.

17 - Guervilla, Henrique , Valores del Cuerpo Educando. Antropología del cuerpo y Educación, Editorial Heder Barcelona, 2001.

18 - Morales Ana María, Conferencia Visión Global de la creatividad en la Educación Física, III Convención Internacional de Actividad Física y Deportes AFIDE, 2009.

19 - Pérez Félix Rodríguez, La escuela deportiva cubana un enfoque de procesos, III Convención Internacional de Actividad Física y Deportes AFIDE, 2009.

20 - Pérez Sánchez Aldo, Conferencia Estrategias del trabajo de la recreación de la sociedad actual Cubana, III Convención Internacional de Actividad Física y Deportes, Deportes AFIDE, 2009.

21 - Programa de Comunicación de Sloam, Principios Básicos del trabajo en equipo(s/a, s/e, s/c, s/pág)

22 - Reyes Alixón, Una Neoteoría de la recreación a partir de la interpelación de la teoría de la actividad. Propuesta para la desmitificación implícita en la teoría, III Conferencia Internacional de Actividad Física, Tiempo Libre y Recreación, 2008.

23 - Silva Labrada Madelaine, Los juegos en función de la cultura en la clase de lenguas extranjeras, Universidad de Olguín, 2004 (s/pág)

24 - UNICEF Oficina Regional para América Latina y el Caribe, El Deporte para el Desarrollo de América Latina y el Caribe, p 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 2007.(s/c)

25 - Vergara Ingeniero Gerardo Medina, Política comunal de actividad Física y Deportes. Psicodinámicas aplicadas al desarrollo comunal del deporte, III Convención Internacional de Actividad Física y Deportes AFIDE, 2009.

26 - Zurita Pérez Yanet, La estimulación del autocontrol emocional en deportistas de alto rendimiento, III Conferencia Internacional de Actividad Física, Tiempo Libre y Recreación, 2008.

**PROYECTO COMUNITARIO DE EJERCICIOS CON PASOS DE BAILE, PARA
LA INCORPORACIÓN FEMENINA A LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA.
CONSEJO POPULAR EL CANAL, MUNICIPIO DE CERRO.**

Autora: Lic Dania Librada García Fernández.

Metodóloga Nacional de Actividad Física. INDER.

Resumen.

El presente trabajo consiste en la aplicación del "Proyecto Comunitario" ejercicios con pasos de baile", en el Consejo Popular Canal del Municipio Cerro. Comunidad que tiene sus propios intereses y necesidades.

El Combinado Deportivo Agua Dulce, no tiene una adecuada estrategia, que permita cubrir una mayor demanda mediante proyectos de actividad física, afectando en mayor cuantía a las mujeres adultas, amas de casa y trabajadoras, que se ven limitadas a mejorar su salud y calidad de vida, lo que nos conduce y compromete a buscar soluciones.

En dicha investigación se tomó como punto de partida, el estudio de documentos, orientaciones metodológicas de la Dirección Nacional de Educación Física y Promoción de Salud del INDER, que promueve y orienta la búsqueda de cambios y transformaciones en la vida del hombre para prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles y lograr una longevidad satisfactoria.

Para la creación de este proyecto se conformó una muestra intencional de 56 mujeres pertenecientes a cuatro circunscripciones de este consejo. Se organizó y conformó la aplicación de este proyecto en un local adaptado de la zona de los CDR, las actividades se iniciaron en el mes mayo del 2010, bajo la dirección de la autora del presente trabajo .

Para su validación se crearon baterías de ejercicios y clases grupales, las que posteriormente fueron medidas mediante los métodos de observación, encuesta, entrevista y medición de impactos. Se analizaron los resultados por medio del método porcentual para conocer el impacto y nivel de satisfacción de las practicantes.

SE COMPITE PARA GANAR UNA COMPETENCIA ALTERNATIVA PARA POTENCIAR LA PRÁCTICA MASIVA DEL DEPORTE EN LOS ADULTOS.

Autor: MsC. Juan Sabourin Céspedes, dirgtm@inder.cu

Guantánamo

RESUMEN

El trabajo que propone es una nueva concepción al tratamiento de la masividad deportiva, ya que en esta alternativa competitiva todo el que compite va convencido de poder alcanzar una medalla y en más del 98% lo logran. Esto rompe todos los efectos traumáticos que se sufren al perder una competencia, lo que a su vez estimula para una total masividad deportiva, y puesto que es un hecho científicamente probado que de ella, es mas probable que surjan los talentos deportivos, es por ello que nuestro estado y gobierno han puesto mucho interés en convertir la actividad física y el deporte en una opción más para el mejoramiento de la salud y como un modo efectivo para la recreación del pueblo, haciendo que el deporte y su práctica masiva se convierta en política del estado, siendo su eslogan principal las palabras del Comandante en Jefe cuando dijo **‘DEPORTE, DERECHO DEL PUEBLO’**

Hoy con el mismo matiz, intencionalidad y convencidos que no basta con saber que el deporte es derecho del pueblo, ahora lo mas importante es darle la correcta interpretación a lo expresado por nuestro líder Fidel Castro, y para que ese derecho se haga realidad, en el país resurge la idea como, **DEPORTE PARA TODOS**, que permitirá la incorporación masiva a las actividades físicas, para todas las edades y sexos.

Fisiológicamente siempre que se practica un deporte o se realiza alguna actividad física de forma sistemática, comienza a verse un mejoramiento en determinados indicadores de la salud ya sea física, mental o ambas en el mejor de los casos, a partir de aquí comenzamos a confrontar un dilema que es psicológicamente normal y es el siguiente. “Si hoy estoy bien, mañana quisiera estar mejor” o al menos igual que hoy y para eso, debo

seguir practicando con mas énfasis, en fin, comienza la competencia mas amigable que pueda existir, ya que es consigo mismo. Esto demuestra que estamos prestos para el enfrentamiento y la competencia, por lo que en este trabajo buscamos el mayor acercamiento al deporte para todos, para que sin lesionar ni forzar el concepto, lleguemos a lo que la mayoría quiere y que por determinadas razones no hace **que es competir** aunque sea consigo mismo.

Impulsados bajo esta idea, comenzamos una investigación que nos introdujo a la concreción de ésta competencia alternativa llamada **“SE COMPITE PARA GANAR”** ya que esta es una confrontación donde en varios eventos se compite para mejorar el rendimiento promedio de la categoría del participante en dicha contienda.

Históricamente siempre que se compite en algún deporte, existen ganadores y perdedores, sin embargo en esta competencia, todo el competidor va convencido de poder lograr un resultado satisfactorio que lo lleve al logro de una medalla y de hecho lo logran, lo que hace que haya una masiva participación y el estado anímico de los concursantes se mantenga muy elevado ya que entre ellos no existe una confrontación, lo que permite un mejoramiento inmediato de las relaciones humanas.

Con los antecedentes históricos de las diferentes formas de competencias en el mundo y en Cuba como parte del sistema competitivo mundial, hemos llegado a la conclusión, que todas están basadas en el mismo concepto donde siempre para que existan ganadores tienen que haber perdedores, lo que hace que muchas personas no se incluyan en múltiples competencias, por temor a no clasificar dentro de las premiadas, o por que hay otros que tienen mejor preparación física etc. Por otra parte, ha habido intentos de crear carreras donde el lema es **“participar es lo mas importante” “lo que vale es tu salud” “corre por la vida” etc.** Pero al final en estas competencias premian a los que llegan primero de forma general o no premian a nadie, este tipo de competición, no estimula a que los participantes se mantengan realizando alguna actividad física durante el tiempo que media entre una competencias y otra ya que nada ni nadie les mide sus resultados y por demás no tienen el estímulo de valorarse o medirse con otros ya que en este tipo de competencia, eso no es lo principal ,sino **participar** lo que contradictoriamente a nuestro entender contribuye a que los participantes pierdan el interés por dicho evento. Salvo

algunas excepciones que ellos mismos se toman el tiempo y luego lo comparan. Pero como dije antes son excepciones y el deporte masivo no es para excepciones, sino para la mayoría, con el fin que se convierta en **deporte para todos**.

Objetivo

Elaborar un método competitivo alternativo, mediante el cual se fortalezca la masiva participación en las actividades deportivas en todas las edades en Guantánamo.

SIGNIFICACIÓN PRÁCTICA

Se ofrece una competencia alternativa para elevar la participación masiva de los adultos en las actividades físicas, en el proceso tomando en consideración las características de los Combinados Deportivos donde se implemento en la provincia Guantánamo para llegar a ello se utilizaron diferentes vías, la interrelación entre los practicantes y los profesionales de la Cultura Física y el deporte. En el proceso de implementación Se ofrecen procedimientos metodológicos concretos para perfeccionar y aumentar la masiva participación de los adultos en las actividades físicas.

Consideraciones generales

La presente alternativa competitiva esta dirigida a lograr una incidencia en la mentalidad de dirigentes, entrenadores y el pueblo para que pueda realizarse una transformación que permita el logro de una participación masiva en las actividades físicas. Y puede ser aplicada a todas las personas mayores de 17 en el sexo femenino y 18 en el masculino, en las comunidades, a nivel municipal, provincial y nacional.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.

LA POBLACION SE DIVIDE EN ESTAS CATEGORIAS

FEMENINAS:

- 1) 17- 26**
- 2) 27- 35**

MASCULINAS:

- 1) 18- 27**
- 2) 28- 36**

3) 36- 44

4) 45- 54

5) 55- 60

6) 61- 67

7) 68- 76

8) + 77

3) 37- 44

4) 45- 53

5) 54- 59

6) 60- 66

7) 67- 72

8) 73- 77

9) + 78

EVENTOS

Lanzamiento del peso con dos manos.

Salto largo sin impulso (f)(m).

60 metros planos (f)(m).

600 metros (m).

400 metros (f).

60 metros marcha (f)(m) 3era edad.

200metros marcha (f)(m) 3era edad

Aquí se compite para mejorar el rendimiento promedio de la categoría del participante en dicha contienda.

EJEMPLO DE LA CATEGORIA #7
(27-35 SEXO FEM)

conociendo que la media de esta catg en el salto L/S/I, es de 153cm.

El bronce es de +163

La plata es de + 173

EL Oro todas las que sobrepasen el 180.

Aquí se compite para mejorar el rendimiento promedio de la categoría del participante en dicha contienda.

EJEMPLO DE LA CATEGORIA #8

(27-35 SEXO Masc)

conociendo que la media de esta catg en el salto L/S/I, es de 175cm.

El bronce es de +185

La plata es de + 195

EL Oro todas las que sobrepasen el 205

ACCIONES INDISPENSABLES PARA REALIZAR LA COMPETENCIA

Primer paso, buscar la media de los resultados en no menos de 300 personas en todas y cada una de las categorías y eventos en los que estos vayan a participar.

Segundo paso, en cada combinado deportivo los profesores de deportes y cultura física, colaboraran para realizar las pruebas, tanto en los círculos de abuelos como en centros laborales, centros penitenciarios y en el resto de la comunidad. Donde exista la posibilidad para ello en momentos donde se pueda agrupar cierta cantidad de personas, Ej. Los días en que se efectúan los maratones populares y otros.

Tercer paso: es sumamente importante la difusión de los resultados de la media en cada uno de los eventos y categorías.

ELEMENTOS INVOLABLES CUANDO SE REALICE LA COMPETENCIA

A las personas de la 3era edad, bajo ningún concepto se les puede aplicar las pruebas de saltos, las carreras se sustituirán por las marchas. y los lanzamientos siempre se harán por debajo de la cintura.

IMPLEMENTOS

Para los lanzamientos se utilizaran pomos plásticos de diferentes dimensiones, de acuerdo a las categorías y sexos, El Masc usara pomos de 2lts, El Fem. 1.5lts y en la 3era edad pomos de 1lt

RESULTADOS DE LA MUESTRA:

Grupo control: Las circunscripciones # 45 y 47 del consejo popular de San Justo.

Grupo experimental; Las circunscripciones # 48 y 50 del consejo popular de San Justo.

Grupo control: total 59 personas 31 mujeres y 28 hombres de las catg

Categoría: #7 (edad 27-35) en el sexo femenino.

Categoría: # 8 (edad 27-35) en el sexo masculino.

Grupo experimental: total 61 personas 32 mujeres y 29 hombres de las catg

Categoría: #7 (edad 27-35) en el sexo femenino.

Categoría: # 8 (edad 27-35) en el sexo masculino

En el grupo control en el cual se compitió de manera tradicional, se presentaron a la competencia 51 pero solo compitieron 19. Hombres 10 y mujeres 9. con el típico resultado

de 1 primer lugar, un segundo y un tercero en cada sexo.

El grupo experimental se comportó de la siguiente manera.

Asistieron 53 y compitieron 50 y se comportó de esta forma.

		ORO	PLATA	BRONCE	NO CLAS
Mujeres	23	1	3	15	4
Hombres	27	3	8	14	2

PASADO 45 DÍAS EN EL SEGUNDO ENSAYO.

En el grupo control en el cual se compitió de manera tradicional, se presentaron a la competencia (11 personas) 7 hombres y 4 mujeres teniendo como punto significativo que

entre los 7 hombres que fueron estaban los tres que alcanzaron medalla en la prueba anterior y en las mujeres estaban las dos que alcanzaron 1er y 2do lugar.

El grupo experimental se comportó de la siguiente manera.

Asistieron 60 y compitieron 56 divididos de la siguiente forma.

		ORO	PLATA	BRONCE	NO CLAS
Mujeres	27	5	8	14	-----
Hombres	29	7	12	10	-----

OBSERVACIONES: Muchos de los participantes que obtuvieron medallas de bronce llevaron a los familiares y cuando se les entrevisto respondieron que ya no tenían temor porque estaban seguros de tener un buen resultado y alcanzar una medalla. Además todos los que obtuvieron bronce quedaron en el rango superior, lo que los pone a un paso de alcanzar la medalla de plata si continúan realizando la actividad. Se debe tener en cuenta como los resultados de la segunda competencia fueron ascendiendo, lo que define de forma visible que hay una mejoría en su estado físico y anímico.

Aproximación de validez, pertinencia y funcionalidad de la alternativa competitiva, como un sistema de acciones para potenciar la orientación ciudadana a la práctica masiva de las actividades físicas

Una de las acciones que nos llevan a una aproximación a la validez de la propuesta, como un sistema de acciones para potenciarla participación masiva de los adultos en las actividades físicas,

La funcionalidad de esta competencia Alternativa esta dada, por la experiencia obtenida en los 9 consejos populares donde se han realizado en diferentes municipios del llano y de la montaña y en todos se obtuvieron los mismos resultados y similar acogida por parte de todos los participantes en las mismas de igual manera en todas participaron iguales estructuras. y se logro la participación de las organizaciones de masa, Delegados, presidentes de consejos populares, lideres comunitarios, glorias deportivas, atletas relevantes,

El impacto social de esta actividad se expresa en que todos los habitantes de las comunidades donde se realizaron, casi de **manera espontánea aumenta el respeto entre familiares-vecinos,**

Debido a que esta actividad comunitaria tiene una dirección socializadora la cual va dirigida principalmente a la familia en pos del mejoramiento de su autoestima y los valores educativos que puedan transmitir.

Se ha logrado que de una forma coherente **se perfeccione el clima social de dichas comunidades** también se aprovecha el marco para homenajear a los vecinos que por determinadas razones merezcan ser reconocidos lo que hace que esta interacción se convierta en algo dinámico y en la actividad mas importante de ese momento en la comunidad.

Con la ejecución de esta alternativa se tiene como propósito incorporar a 100652 personas en la provincia de Guantánamo donde siempre se tendrá en consideración un intercambio con una gloria del deporte.

Con esta finalidad no existen antecedentes

RESULTADOS

Basados en los resultados obtenidos en la comunidad San Justo quedo comprobado que.

- 1- Existe una alta factibilidad ya que teniendo la media de las categorías, cualquiera puede probar su estado físico, en cualquier lugar donde se encuentre.
- 2- Se muestra gran objetividad determinada por la posibilidad de realizar esta actividad con la menor incidencia de recursos materiales
- 3- Aumento del nivel satisfacción.

En lo social:

- 1- Aumentaron su participación consciente en las actividades físicas.
- 2- Se mejoraron las relaciones interpersonales
- 3- Este tipo de competencia se convirtió en el mayor acontecimiento de la comunidad, donde convergen todos los factores sociales (los C.D.R, F.M.C, CULTURA, GASTRONOMIA, SALUD) en fin todas y cada una de las instituciones con las que el INDER tiene relación, y se pueda de mostrar con la participación de todos, lo que hace 50 años sentencio nuestro comandante cuando dijo que el deporte era DERECHO DEL PUEBLO.

Mujeres en acción



Los hombres no se quedan atrás



Un gran salto de Sargento demuestra que los ciegos también pueden competir.



TAI CHI COMO DEPORTE PARA TODOS EN LOS PARQUES DE CENTRO AMÉRICA Y EL CARIBE”

MsC. Douglas Crispín Castellanos. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y los Deportes “Manuel Fajardo” (UCCFD). Facultad Isla de la Juventud, Cuba. E-mail: douglas@cuij.edu.cu

Profesor: Fernando Flores. Asociación de Tai Chi en los parques. Lima Perú.

Profesora: Tula Ocampo. Asociación de Tai Chi en los parques. Lima Perú.

Dr. C. Francisco García Ucha. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y los Deportes “Manuel Fajardo” (UCCFD).

MsC. Yasser Luís Rivas. Facultad de Cultura Física Isla de la Juventud, Cuba.

Lic. Fulvio Taquechel Montes de Oca. Facultad de Ciencias Médicas. Isla de la Juventud, Cuba.

Resumen

El objetivo de esta investigación es elaborar una metodología para llevar el Tai Chi a las poblaciones de tercera edad y mejorar su calidad de vida a través del Tai Chi como deporte para todos; utilizando un programa de superación a profesores del área de Centroamérica y el Caribe que posibilite llevar estas prácticas al sector de las personas de la tercera edad. Ha sido tomada la experiencia puesta en práctica por más de 12 años en Lima Perú, así como un postgrado de preparación a más de 400 profesionales de Cultura Física en Cuba de las Provincias de Ciego de Ávila, Camagüey, Las Tunas y el Municipio Especial Isla de la Juventud. Los métodos empleados fueron: Método Analítico Sintético, Lógico Abstracto, Generalización e Histórico Lógico; así como el Método San Rafael para el diseño de la metodología propuesta. Los principales resultados arrojan más de 400 profesores capacitados en Cuba, 30 en Perú y 23 en Venezuela, que sistemáticamente logran llevar mejoría a la calidad de vida de los practicantes involucrados en esta investigación.

Introducción:

Desde la antigüedad las prácticas de actividades físicas fueron una preocupación para los pueblos, que con un marcado carácter clasista, militar y religioso educaban a sus hombres, sobresaliendo entre ellos la civilización Griega; pero fue en la China donde por primera vez en la historia se elaboró un programa de educación física, este se llamó Kong-Fu, que más tarde devino en arte marcial o militar. Pero estas prácticas no solo tenían un carácter marcial sino que buscaban también desarrollar, mediante las mismas, una especie de terapia con el fin de prevenir enfermedades y curar el cuerpo enfermo, con un profundo objetivo profiláctico, higiénico y recuperador. El Tai Chi Chuang fue creado hace miles de años, para entender mejor lo que significa la danza Tai Chi hay que recurrir a todas las fuentes, muchas de las cuales han sido tergiversadas a través de los siglos. De tal manera que frecuentemente se repite lo que nos dijo nuestro maestro, que a su vez repite lo que le dijo su maestro, y todo ello filtrado por las limitaciones de nuestro propio entendimiento y nuestra capacidad de comunicar.

Desarrollo:

Desafortunadamente el sector de la tercera edad es muy desfavorecido de sus derechos y deberes en la mayoría de los países del mundo, este grupo etario sufre de pérdidas irreversibles desde el punto de vista físico - mental de funciones de su organismo que los conlleva a ser marginados por la degradación biológica de sus potencialidades para valerse por sí mismos, colocándolos en desventajas con los otros grupos de sociales; a tales efectos surge esta experiencia de un proyecto que ya se está implementando en tres países de la región de Latinoamérica y el Caribe para poder dotar de habilidades pedagógicas a profesores y personal de salud de pública, que sean capaces de llevar a delante el trabajo de con la tercera edad de forma sostenida, a tales efectos se han trazado los siguientes objetivos.

Objetivo general:

Elaborar una metodología para llevar el Tai Chi como deporte para todos a las poblaciones de tercera edad y mejorar su calidad de vida.

Objetivo específico:

Mejorar la calidad de vida a través de:

1. Mejorar la funcionabilidad corporal.
2. Disminuir algunos dolores articulares.
3. Mejorar el equilibrio y la orientación espacial.
4. Mejorar la coordinación.
5. Mejorar el carácter y la conducta.
6. Mejorar la interrelación social y la formación de grupos.

Metodología.

Se utilizaron los siguientes métodos empíricos (encuesta, observación, medición) y métodos y técnicas estadísticas.

Para el desarrollo de la investigación fueron utilizados los siguientes métodos teóricos:

1. **Método Analítico Sintético:** Proporcionó desarrollar el análisis y la síntesis del Tai Chi, mediante el cual se descompone el mismo en los principales elementos que lo integran para analizar, valorar y conocer sus particularidades y simultáneamente a través de la síntesis integrarlos para verlos como un todo.
2. **Método Lógico Abstracto:** Posibilitó aislar, separar y determinar las cualidades esenciales que caracterizaron al Tai Chi en la Isla, Cuba y el Mundo.
3. **Método Generalización:** Permitió expresar las regularidades esenciales que caracterizan las relaciones entre los diferentes procesos del Tai Chi estudiados; permitió expresar la conceptualización, extensión y transferencia de los resultados.
4. **Método Histórico Lógico:** La utilización de este método permitió establecer la necesaria correspondencia entre los elementos de los métodos lógicos e históricos, con el fin de analizar la evolución histórica del Tai Chi, con la proyección lógica de su desarrollo futuro.
5. Específicamente se utilizó para la enseñanza del Tai Chi el Método San Rafael del sistema Yang simplificado de Tai Chi. Este método permitió la enseñanza metodológica del estilo Yang simplificado de 24 pasos,

dividiendo esta danza del Tai Chi Chuan en 4 ejercicios cada uno de 6 pasos aproximadamente, el mismo tiene dos partes:

- A) – Encierra una filosofía de la vida la cual asume la enseñanza.
- B) – es la práctica misma, que debe responder a la filosofía citada anteriormente y tratar de que el Tai Chi sea fácil de practicar y de difundirse masivamente para que ayude a mucha gente a relajarse y mantener su salud física y mental.

Resultados:

En la Carta Olímpica aparecen reflejados los principios fundamentales del COI, los cuales referiremos como se vinculan algunos de ellos con nuestro proyecto:

Carta Olímpica.

Principios fundamentales:

1. El Olimpismo moderno fue concebido por Pierre de Coubertin a cuya iniciativa se reunió en junio de 1894 el Congreso Atlético Internacional de París. El 23 de junio de 1894 se constituyó el Comité Internacional Olímpico (CIO). En agosto de 1994, se celebró en París el XII Congreso Olímpico, Congreso Olímpico del Centenario, denominado Congreso de la Unidad.
2. El Olimpismo es una filosofía de vida que exalta y combina en un conjunto armónico las cualidades del cuerpo, la voluntad y el espíritu. Aliando el deporte con la cultura y la educación, el Olimpismo se propone crear un estilo de vida basado en la alegría del esfuerzo, el valor del buen ejemplo y el respeto por los principios éticos fundamentales universales. *Este principio Olímpico guarda estrecha relación con los objetivos de este proyecto que busca de forma general mediante la propuesta realizada mejorar las cualidades del cuerpo, la voluntad y el espíritu de las personas de la tercera edad que se sometan a la práctica del Tai Chi como un estilo de vida basado en la alegría del esfuerzo, el valor del buen ejemplo y el respeto por los principios éticos fundamentales universales como bien expresa este principio Olímpico.*
3. El objetivo del Olimpismo es poner siempre el deporte al servicio del desarrollo armónico del hombre, con el fin de favorecer el establecimiento de una sociedad pacífica y comprometida con el mantenimiento de la

dignidad humana. Para ello, el Movimiento Olímpico lleva a cabo, solo o en cooperación con otros organismos y dentro de sus posibilidades, acciones a favor de la paz. *Este principio Olímpico nos da la posibilidad de buscar una alianza con el Organismo Olímpico Internacional para juntos, a través del Tai Chi como **Deporte para Todos**, fomentar el mismo, ya que nuestro proyecto promueve la paz, la solidaridad y la buena voluntad entre las personas, para como bien expresa el propio principio favorecer el establecimiento de una sociedad pacífica y comprometida con el mantenimiento de la dignidad humana.*

4. Del Olimpismo moderno ha surgido el Movimiento Olímpico, dirigido por el CIO.
5. El Movimiento Olímpico agrupa bajo la autoridad suprema del CIO a organizaciones, atletas y otras personas que aceptan guiarse por las disposiciones de la Carta Olímpica. El criterio de pertenencia al Movimiento Olímpico debe ser controlado por los organismos deportivos independientes reconocidos como tales. *A estos efectos, estamos totalmente dispuestos a aceptar la guía de las disposiciones de la carta Olímpica, porque consideramos que no se aparta en ningún momento de los objetivos de nuestro proyecto.*
6. El Movimiento Olímpico tiene por objetivo contribuir a la construcción de un mundo mejor y más pacífico, educando a la juventud a través del deporte practicando sin discriminación de ninguna clase y dentro del espíritu olímpico, que exige comprensión mutua, espíritu de amistad, solidaridad y juego limpio. *Este principio es muy importante para nosotros, porque está reflejado en todo momento en los objetivos expuestos a lograr, aunque inicialmente esté dirigido a la tercera edad, en un futuro queremos dirigirnos a todas las edades; ya podemos mostrar resultados muy alentadores relacionado con la educación de valores que exige comprensión mutua, espíritu de amistad, solidaridad y juego limpio, como se plantea en la Carta Olímpica.*

7. La actividad del Movimiento Olímpico, simbolizada por cinco anillos entrelazados, es universal y permanente. Abarca a los cinco continentes y alcanza su punto culminante en la reunión del mundo en el gran festival del deporte que son los Juegos Olímpicos.
8. La práctica del deporte es un derecho humano. Toda persona debe tener la posibilidad de practicar deporte según necesidades. *Las actividades físicas relacionadas con las Artes Marciales Chinas siempre han mantenido entre sus objetivos la educación de una buena cultura física de sus practicantes, a través de nuestro proyecto pretendemos que el Tai Chi como deportes para todos en la tercera edad sea un derecho universal de práctica según las necesidades de las personas para mejorar su calidad de vida y en nuestro proyecto el desarrollo de estas prácticas mejoraran la calidad de vida de las personas de forma muy económica y sostenible.*
9. La Carta Olímpica es el código que resume los Principios fundamentales, las Normas y los textos de aplicación adoptados por el CIO. Rige la organización y el funcionamiento del Movimiento Olímpico y fija las condiciones para la celebración de los Juegos Olímpicos.

Aporte teórico:

El aporte teórico es una metodología para la enseñanza del Estilo Yang simplificado de 24 pasos del Tai Chi. Esta teoría se diseñó de 1990 a 1994 y se denomina método "San Rafael", que sirve de base al Tai chi en los Parques que estamos dando en Lima Perú desde 1995. Se publicó en el folleto rosado Tai Chi Terapéutico. En él está la filosofía del sistema, los objetivos, y la división en módulos.

Aporte práctico:

Desde el punto de vista práctico el aporte está en la división de la danza del estilo Yang simplificado de 24 pasos del Tai Chi en cuatro módulos o danzas, cada una de estas danzas tiene aproximadamente 6 pasos.

Relevancia social:

Esta investigación permite la formación de los recursos humanos necesarios para desarrollar la tesis Coubertiana de **Deportes para Todos**, que en Cuba es una realidad y en muchos países también está dejando de ser una utopía, al menos en algunos sectores sociales donde de forma pública o privada se le presta atención al sector de la tercera edad. Una vez comenzados las prácticas del Tai Chi como **Deporte para Todos**, la presente propuesta forma grupo y los fortalece cada vez más; permite la formación de redes de apoyo social; genera empleos para la comunidad; promueve el respeto entre las diferentes escuelas de Tai Chi; genera la creación de espacios relacionados con las actividades físicas y deportivas en la comunidad para elevar su bienestar físico, mental y la auto estima; estimula el desarrollo de la amistad, el compañerismo, la solidaridad y el humanismo entre los miembros de la sociedad porque enseña el trabajo en equipo, que se consulten entre ellos, que realicen intercambio de experiencias y conocimientos; se promueven cursos de recalificación para los profesores; creación de festivales deportivos ínter comunitarios donde participan todos los miembros y sus familiares, mejorando así la calidad de vida, promoviendo estilos sanos de vida a través de la mejora de la salud mental y física de este sector social que en muchos países está olvidado y desatendido.

Conclusiones:

La metodología propuesta en esta investigación ha permitido la creación de una red de formación y práctica de Tai Chi como Deporte para Todos en Perú, Venezuela y Cuba sobrepasando los 500 profesores que sistemáticamente difunden las prácticas de actividad física en el sector de la tercera edad, utilizando una milenaria danza China que ha permitido elevar la calidad de vida a miles de personas que se someten a estas prácticas.

Bibliografía:

1. Álvarez González, M. A. (1989). Stress un enfoque psiconeuroendocrino. Habana: Editorial Científico – Técnico.

2. Aspectos higiénicos de la práctica del Tai Chi Chuan. Disponible en <http://www.taijiquan.info/higiene.htm>. Consultado el 4 de Diciembre 2008.
3. Bello Dávila, Z y J.C. Casales (2002). Psicología general. La Habana, Editorial Félix Varela.
4. Castellanos Cabrera, R. (2003) Psicología. Selección de textos. La Habana, Editorial Félix Varela.
5. Colectivo de autores (1999) Orientaciones metodológicas sobre el adulto mayor. Departamento Nacional de Educación Física del INDER. Ciudad de la Habana.
6. [El Tai Chi Chuan y sus efectos terapéuticos. Rodolfo Gallo](http://www.taijiquan.info/forma24.htm). Disponible en: <http://www.taijiquan.info/forma24.htm>. Consultado el 4 de Diciembre 2008
7. Estévez Cullell, Migdalia., Arroyo Mendoza, Margarita y González Ferry Cecilia. (2004) La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes. 83 p
8. Flores Mendoza, Fernando (1998) El Tai Chi Chuan Terapéutico. Lima, Perú. 23p.
9. Flores Mendoza, Fernando (2006).Tai Chi Chuan en los parques de Lima Prevención en Salud Pública a través del Deporte. Lima, Perú. 35 p.
10. Linaje de la Familia Yang. Disponible en: <http://www.taijiquan.info/linaje.htm>. Consultado el 4 de Diciembre 2008
11. Mahecha Matsudo, Sandra M. (2007) Best Practices For Physical Activity Promotion Around The World.Celafiscs. 252 p.
12. Molina J. N. Álvarez (2005) El tiempo pasa, la vida no .El ejercicio físico, eslabón importante para una vejez feliz .En: Tercer Congreso Internacional .Longevidad Satisfactoria. Visión Integral .La Habana.48 p.
13. Orosa Fraíz, T. (2003) La tercera edad y la familia. Una mirada desde el adulto mayor. Ciudad de la Habana, Editorial Félix Varela.

TAREAS DIDÁCTICAS DESARROLLADORAS PARA LA ENSEÑANZA DE LOS ELEMENTOS BÁSICOS DEL JUDO EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA DEL MUNICIPIO DE SANTA CLARA

Autores: Lic. Erik Hernández Solís

M. Sc. Jorge A. González Pascual

M. Sc. Eduardo La Rosa Pérez

RESUMEN:

El presente trabajo ofrece un conjunto de tareas didácticas desarrolladoras para la enseñanza de los elementos básicos los cuales están interrelacionados entre sí, organizadas en función de un objetivo que implique la tarea decisiva de organizar la enseñanza de forma sencilla, exacta y profunda, orientada al conocimiento y dominio del arte de oposición al enfrentamiento de contrarios para aprender haciendo, a la vez que se configure un cambio en la conducta motriz del niño como resultado de la adquisición de habilidades horizontales a través de sus movimientos, a partir de la utilización de tareas didácticas desarrolladoras, así como la reorientación funcional y estructural de la óptica de impartición de los contenidos elegidos para organizar la materia en el Programa de Enseñanza hasta llegar al grado quinto kyu (o cinturón naranja) en Judo. Además se ofrecen indicaciones generales para operar con la propuesta, modelos de planificación de las tareas didácticas desarrolladoras en la etapa de iniciación deportiva de los judokas e instrumentos para la evaluación del aprendizaje de los elementos básicos del Tachi Waza y el Ne Waza en el paso de la base al alto rendimiento en el territorio.

VALORES QUE TRANSMITE EL DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA QUE LABORA EN LA ESCUELA TÉCNICA ROBINSONIANA “JOAQUÍN AVELLÁN” DEL MUNICIPIO GIRARDOT DEL ESTADO ARAGUA.

Autor: MsC. Andrés Eloy Romero
UPEL Maracay

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo Establecer los Valores que transmite el Docente de Educación Física que labora en la Escuela Técnica Robinsoniana “Joaquín Avellán” del Municipio Girardot. En relación al problema se abordó diferentes teóricos sobre la praxis pedagógica del especialista en educación física y los valores que debe transmitir como factor fundamental para una educación integral del educando. Por la naturaleza del problema, este estudio se enmarcó en una investigación de modalidad cualitativa con apoyo en los métodos fenomenológico-interpretativo, que permitió la participación de los actores sociales involucrados para aportar relatos, opiniones y generar la reconstrucción de su acción y su teoría. Se seleccionaron a ocho (8) informantes claves, en este caso 4 profesores y 4 estudiantes. Para recabar la información, se utilizó como técnicas la observación participante y la entrevista en profundidad. Como instrumentos se recurrió al guión de entrevista, el cuaderno de notas de campo y el grabador. A tal efecto, y dadas las características de este estudio, se considera procedente la elaboración de un (1) guión de entrevista, el cual fue aplicado a los actores en estudio, lo que permitió el análisis de la información. Este se realizó transcribiendo en forma detallada de opinión de los informantes, luego se ubicó la misma en una matriz de categorización de la realidad estudiada para proceder a la interpretación, luego se trianguló para la síntesis interpretativa. Se concluyó que la actual situación en que se halla el docente de Educación Física que labora en el ciclo diversificado de la Escuela Técnica Robinsoniana Joaquín Avellán, se encuentra desasistida socialmente, igualmente de acuerdo a la indagación a la indagación tanto los docentes como educandos no reconocen la relevancia social del docente ni su labor profesional en lo que respecta a la formación en valores, lo que conlleva a pensar que la figura modelo en la que subyace la labor de los educadores no es adecuada, esto indica que la filosofía de la Escuela Robinsoniana no se está orientando hacia su verdadera esencia, por lo tanto la enseñanza de la Educación Física no conlleva a cambios educativos de envergadura social.

Descriptores: Educación Física, Educación en Valores, Escuela Técnica Robinsoniana

WUSHU Y PSICOMOTRICIDAD INFANTIL.

Autor: Est. Meyling Wong Chiu.

Email: cubawushu@inder.cu

País: Cuba.

RESUMEN

La presente investigación está basada en el desarrollo psicomotor de los niños con retraso mental (RM). Debido a que estos niños, presentan como defecto primario dificultades en la actividad cognoscitiva, manifiestan también repercusiones en el área motriz, conllevando a que los mismos tengan capacidades físicas inferiores a lo normal, alteraciones en los patrones motrices básicos, torpeza motora y otros.

En los primeros años de vida es de suma importancia que el niño desarrolle la psicomotricidad, más en estos casos que necesitan de una educación especial; las experiencias, necesidades e intereses del pequeño se van a traducir en movimiento. El ejercicio además, va a establecer hábitos de conducta que influyen positivamente en el desarrollo de la personalidad, contribuyendo a que el niño asuma una “actitud activa” ante la vida.

Los ejercicios tradicionales chinos (ETCh) pueden asistir eficazmente el desarrollo psicomotor del niño, esta práctica está encaminada a fortalecer todo el organismo, ejerce una influencia favorable en los mecanismos sensorio-perceptivos, de manera que puedan controlar sus movimientos, compensando el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, coordinativas, la flexibilidad, consolidando las habilidades motrices básicas y corrigiendo alteraciones posturales. Además con esta terapia también se observan progresos en los casos que requieran de tratamiento médico por otras patologías.

Todo lo anteriormente planteado va a contribuir a la formación integral de los niños con RM, al mejoramiento de su calidad de vida y a su incorporación a la sociedad.

INTRODUCCION

Situación Problemática:

Para esta investigación se observó a los niños de primer grado que presentan retraso mental leve de la Escuela “Adelaida Piñera” del municipio Centro Habana, estos manifiestan dificultades en el desarrollo psicomotriz, producto a las características de su propia discapacidad, lo cual influye negativamente en el desarrollo integral de la personalidad del niño. Todo lo que se manifiesta en las limitaciones de las capacidades físicas condicionales, coordinativas y la flexibilidad, así como las habilidades motrices básicas y alteraciones posturales, entre otras.

Problema Científico:

¿Cómo influye la práctica de los ejercicios tradicionales chinos en el desarrollo de la esfera psicomotriz del niño con RM que cursa el primer grado de la enseñanza primaria?

Objetivo General:

Mejorar el desarrollo psicomotriz de los niños que cursan el primer grado de la enseñanza primaria con necesidades educativas especiales, en particular RM mediante la práctica de los ejercicios tradicionales chinos.

Objetivos específicos:

Revisar la bibliografía relacionada con el tema, para profundizar sobre las bases científicas que sustentan la investigación.

Diagnosticar el estado actual de los niños con RM que cursan el primer grado, a partir de la aplicación del Pre test para evaluar psicomotricidad, y así conocer sus características individuales, posibilidades y potencialidades.

Implementar la práctica de los ETCh en niños con RM que cursan el primer grado de la enseñanza especial.

Realizar el Post test para evaluar los resultados.

Analizar e interpretar los resultados.

Hipótesis:

La práctica de ETCh influye positivamente en el desarrollo de la esfera psicomotriz del niño con RM que cursa el primer grado de la enseñanza especial.

DESARROLLO

DISEÑO TEORICO DE LA INVESTIGACION

Concepto de retraso mental (RM).

El RM a través del tiempo se ha definido utilizando los siguientes términos: estupidez, idiocia, imbecilidad, oligofrenia, déficit intelectual, debilidad mental, retardo mental, amencia... En los últimos años se ha propuesto utilizar la terminología de: niños con necesidades educativas especiales intelectuales del tipo RM. A continuación veamos que define el retraso mental:

Es un trastorno o discapacidad psíquica, no una enfermedad mental. La cual se caracteriza por un desarrollo incompleto o detenido, presentando afectaciones principalmente en el área cognitiva, que repercuten también en las esferas emotiva-volitiva-social y psicomotriz. Esta se origina por una lesión en el sistema nervioso central de carácter irreversible y de etiología genética, congénita o adquirida. El mismo debe manifestarse antes de los 18 años, por lo general en las primeras etapas de la vida, sobre todo en la edad escolar.

El desarrollo mental, como el somático, está sometido a períodos de aceleración y enlentecimiento, que dependen del ritmo de crecimiento del niño, también está influenciado por la cantidad y calidad de los estímulos que recibe el niño y su valor emotivo (factores socioculturales y familiares). Por lo que con una atención y un seguimiento a las particularidades individuales de estos niños con necesidades educativas especiales, en este caso el RM; y a través del trabajo pedagógico se puede influenciar positivamente en el desarrollo integral de los mismos.

Características psicopedagógicas del niño con RM en el área psicomotriz:

- Pobre reconocimiento del esquema corporal y torpeza motriz (Problemas de coordinación, equilibrio, estructuración espacio-temporal, lateralidad, lentitud en las reacciones, etc.)
- Capacidades físicas inferiores a lo normal y alteraciones de los patrones en las habilidades motrices básicas.
- Trastornos posturales y/o alteraciones del tono muscular (hipotonía, hipertonía). Resistencia cardiovascular y respiratoria inferiores a la media.
- Mayor éxito en la motricidad gruesa que en la motricidad fina. Inexpresividad facial, debido a la poca flexibilidad en los músculos faciales.

Concepto de psicomotricidad:

El desarrollo psicomotor va a ayudar a construir la identidad propia del niño, lo cual depende de sus potencialidades genéticas, las que va madurando con la intervención de los facilitadores ambientales. Los actos motores con los cuales nace el hombre son muy limitados, tanto en cantidad, como en la complejidad de su coordinación. Todo el principal fondo motor del hombre, sus actos motores más complejos, son adquiridos como resultado del aprendizaje y de la maduración morfológica y funcional tanto del sistema nervioso, como del sistema osteomioarticular, fundamentalmente.

El desarrollo psicomotriz no se puede analizar por separado, ya que el punto de partida de la evolución del pensamiento del niño va a estar condicionado por la actividad que realice el mismo (ya sea motriz o sensorial); así mismo sus movimientos y capacidad motora dependerán de la representación mental que vaya alcanzando el pequeño del mundo y de su propio cuerpo. El ser humano constituye una perfecta unidad psico-afectiva-motriz.

La psicomotricidad constituye entonces, una ciencia de la educación que realiza un enfoque integral del ser (individuo), mediante la utilización de la actividad corporal y su expresión simbólica, con el objetivo de estimular armoniosamente el desarrollo y crecimiento del pequeño.

El niño se construye a sí mismo a partir del movimiento; el desarrollo va del acto al pensamiento, de la acción a la representación, de lo corporal a lo cognitivo. Ha de ser capaz de controlar su propio cuerpo para sacar de él todas las posibilidades de acción y expresión que le sean posibles. Mediante la actividad corporal, el niño piensa, aprende, crea y enfrenta problemas.

Las dos características básicas de la psicomotricidad humana son: su plasticidad y su carácter social. La plasticidad tiene que ver con la organización cerebral y de sus mecanismos morfológicos, bioquímicos y fisiológicos, que en definitiva, regulan la motricidad; facilitan y/o inhiben las reacciones motoras tanto primarias, como espontáneas, como voluntarias. Por otra parte, el movimiento humano depende grandemente del medio social, el cual determina en cierta medida el contenido y las formas de la actividad motriz.

Indicadores de la psicomotricidad:

La construcción del YO corporal o el esquema corporal del niño se producirá mediante las interacciones entre el individuo y el medio, como habíamos

planteado con anterioridad. Los elementos fundamentales del esquema corporal son el control tónico, el control postural, el control respiratorio y la estructuración espacio-temporal, contando con aspectos importantes como el equilibrio, la coordinación, la lateralidad, etc. Para el aprendizaje de este proceso de integración del esquema corporal, el niño solo podrá usar lo que experimentó antes, basado en su desarrollo sensoriomotor; o sea el niño no aprende el movimiento, sino la sensación del mismo.

Como podemos apreciar todos los elementos o aspectos de la psicomotricidad, son fundamentales y no se pueden estudiar por separado, pues guardan estrecha relación entre sí, dependen uno de otro, y se integran para su funcionamiento en un todo, con el objetivo de lograr la adquisición, desarrollo y consolidación de la estructuración del YO CORPORAL.

Qué son los ejercicios tradicionales chinos (ETCh):

Los ETCh, son un arte que ejercita delicadamente el cuerpo, la mente y el fluir de la energía. Contribuye a la salud física y emocional, la longevidad, la autodefensa, la lucidez y el cultivo espiritual; todo lo que eleva la calidad de vida del practicante. Se ha descrito como poesía en movimiento, adecuada a la belleza y la elegancia. Presenta conexiones con el taoísmo, la medicina tradicional y la filosofía milenaria de China. Se utiliza la energía cósmica, para resaltar el poder de la mente y el fluir energético intrínseco.

Estos ETCh previenen y curan enfermedades como la hipertensión, el reumatismo, el asma, la gastritis, el insomnio, la migraña, la depresión y el nerviosismo... precisamente las mismas que la medicina convencional considera incurables. Los beneficios no son únicamente en el campo físico, el aspecto de la meditación y su hincapié en los movimientos relajados contribuyen a la claridad del pensamiento y a la serenidad mental, reduciendo el estrés que nos afecta día a día. Los practicantes llegan a mantener una actitud tranquila, relajada y espontánea, rechazando la brutalidad, la impaciencia y el desespero. Educan el carácter, son de hablar dulce, humilde, tolerante y están en paz consigo mismo y con los demás.

Al agudizar la fuerza mental, a través de la meditación, el control de la respiración y la energía vital, no solo se desarrolla la claridad mental sino que permite también una mejoría en la coordinación psicomotora, exalta la

sensoopercepción, fortalece el sistema ostiomioarticular, desarrolla la flexibilidad, la fuerza, la resistencia y la velocidad.

Es evidente la influencia positiva en el ser humano en general, en su desarrollo integral, en la formación de su personalidad, en el mejoramiento de su salud y de su calidad de vida, pero se debe practicar sistemáticamente con paciencia, para obtener todos sus beneficios.

Como influyen los ejercicios tradicionales chinos (ETCh) en la psicomotricidad:

Al realizar los ETCh se hace énfasis en la combinación de los movimientos con el control de la respiración. La *función respiratoria* es “la base química de la vida” y está íntimamente ligada al proceso de relajación; además guarda estrecha relación con la vida psíquica del ser humano y su sistema nervioso. Tanto el proceso de relajación como el de respirar adecuadamente beneficia la mejor oxidación del sistema muscular, visceral y nervioso, lo que ayuda a establecer una buena coordinación psicosomática.

Cuando ejecutamos los ETCh, existen patrones de movimientos estáticos y dinámicos, adoptando el cuerpo diferentes posiciones en el espacio, esto contribuye al trabajo del denominado *control tónico-postural*. La postura guarda estrecha relación con el tono muscular, ambas constituyen una sola unidad. Al practicar los ETCh debemos mantener cierta y determinada postura, así como realizar la ejecución de los distintos movimientos. Los ETCh proporcionan eficacia en el reconocimiento del propio cuerpo, ya que existen movimientos que hacen hincapié en el trabajo de la forma de colocación de las manos, los movimientos de los brazos, la postura de las piernas, la posición de la cabeza, la dirección de la mirada, la inclinación del tronco, etc.

Los ETCh se ejecutan tanto a la derecha como a la izquierda, así como en otras direcciones y a diferentes niveles (centro, arriba, abajo), todo lo cual fomenta la *lateralidad* y la *espacialidad*. Al trabajar la lateralidad que tiene una base neurológica, ayudamos también al desarrollo de ambos hemisferios cerebrales y con la orientación espacial el niño va conociendo el medio, los alrededores, establece relaciones, crea nociones de dirección, superficie, distancia, volumen, profundidad, etc.

Al ejecutar los ETCh se tiene en cuenta también la *temporalidad*, pues se realizan una sucesión de acciones o movimientos, con un orden de los acontecimientos, marcando un principio y un final; además se trabaja el ritmo y

a distintas velocidades movimiento, contribuyendo a la toma de conciencia de la orientación temporal.

Se desarrolla grandemente el *equilibrio*, ya que al practicar los ETCh se traslada el peso del cuerpo de una pierna a la otra, ejecutando pateos y elevaciones de rodilla (rodilla al pecho), donde el sistema nervioso central tiene que desarrollar una multiplicidad de ajustes antigravitatorios para dar soporte a las respuestas motrices, esta práctica ayuda tanto al equilibrio estático como al equilibrio dinámico.

La ejercitación de los ETCh mejora la *coordinación motriz*, la cual se divide en:

- coordinación gruesa o global (coordinación dinámica general) hace referencia a la integración de los segmentos de todo el cuerpo, interactuando conjuntamente, se manifiesta cuando se realiza un movimiento que implica una combinación de brazos, piernas, manos, pies, tronco y cabeza, como emplean la mayoría de los ETCh;

- coordinación viso-motriz se refiere a la que se establece entre la actividad visual y la actividad motora, o sea óculo-manual y óculo-podal, se puede observar en los movimientos de los ETCh cuando la vista sigue la trayectoria de la mano o al orientar un pateo hacia la dirección y el punto exacto a trabajar;

- coordinación motriz fina (coordinación dinámica de las manos) es la encargada de realizar los movimientos precisos asociada con el trabajo instrumental de la mano y de los dedos, los ETCh, tienen muchas maneras de colocar las manos, en forma de puño, en forma de garra, en forma de grulla, en forma de palma, puede enfatizar en el uso de un, dos o tres dedos, todo lo que hace trabajar al sistema nervioso central y a las motoneuronas para que hagan las conexiones necesarias para lograr la ejecución correcta del movimiento .

Los ETCh también influyen positivamente en las *sensopercepciones*, estas son:

- Exteroceptivas (al orientar el movimiento mediante la visión, la audición, y el control de los pasos sobre el piso reflejados en las impresiones cutáneas de las plantas de los pies).

- Interoceptivas (al tener una mayor consciencia del trabajo de la respiración, y tratar de controlar la misma mediante el control del sistema nervioso central) .

- Propioceptivas (órganos terminales sensitivos situados en los músculos, tendones y articulaciones, las propias que intervienen en el movimiento, cuando se presta atención a la contracción y relajación de los músculos en determinados movimientos).

Estos ETCh desarrollan también las capacidades físicas condicionales, al fortalecer los músculos y las articulaciones. Las técnicas de brazos y piernas estimulan el desarrollo de los ligamentos y el esqueleto, son favorables para la fuerza, la agudeza, la rapidez, la resistencia, etc., así como regenera la flexibilidad en todo nuestro cuerpo, logrando mayor amplitud articular.

DISEÑO METODOLOGICO DE LA INVESTIGACION.

Población y muestra.

Esta investigación se desarrolló en la Escuela Especial “Adelaida Piñera”, con niños retrasados mentales que cursan el primer grado. La misma tuvo una duración de 10 meses, entre septiembre del 2010 y junio del 2011.

Con anterioridad a la aplicación de la variable independiente, se dialogó con la directora, profesores, psicóloga, profesores de educación física, alumnos y padres del centro, así como se recopiló la información pertinente, apoyándonos en los expedientes clínicos, escolares y criterios de especialistas, para obtener un dictamen exacto del estado en que se encontraban los alumnos que serían sometidos al estudio.

De los 15 alumnos (5 hembras y 10 varones) que integran la población de primer grado, se seleccionó para la muestra el 93 % de los mismos, teniendo en cuenta que presentaban características similares, el tipo de retraso mental leve, la edad y el sexo. Se integraron en dos grupos, uno experimental y otro de control, cada grupo compuesto por 7 alumnos (2 hembras y 5 varones), y un promedio de edad de 6,8 años.

En el mes de septiembre de 2010 se comenzó la práctica de los ETCh, con una frecuencia de 3 veces por semana, siempre en los horarios de la tarde de 2.30 p.m. a 3.15 p.m.

Métodos, procedimientos y técnicas.

Métodos teóricos

Histórico-Lógico: se utilizó este método para la obtención de la información científica.

Análítico-Sintético: se utilizó en la comprensión a profundidad del tema en cuestión.

Hipotético-Deductivo: una vez conocida la influencia positiva de la práctica de los ETCh en el ser humano en general, se dedujo que favorecerían también al desarrollo de la esfera psicomotriz de los niños con retraso mental.

Métodos Empíricos.

*- Se utilizó la medición, específicamente un test para medir la psicomotricidad, el cual fue utilizado por José E. Garcés. El test evalúa los siguientes indicadores: -Motricidad fina. -Coordinación dinámica general. -Coordinación dinámica de los brazos. -Simultaneidad de movimientos. -Equilibrio estático. -Equilibrio dinámico. -Orientación espacial. -Ritmo del movimiento. -Memoria motriz. -Rapidez de reacción y agilidad. -Fuerza muscular de brazos. -Fuerza muscular de piernas. -Flexibilidad.

*- El otro método implementado fue el experimento: se crearon dos grupos, uno de control y otro experimental, a este último se le aplicó la variable independiente.

ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS.

El primer corte evaluativo se realizó en el mes de septiembre 2010 y su objetivo fue registrar el diagnóstico inicial de ambos grupos. La diferencia entre los dos grupos no es significativa; ambos grupos fueron evaluados de *mal*. (Ver tabla)

El segundo corte evaluativo se realizó en el mes de noviembre 2010. Ambos grupos progresaron y es poco significativa la diferencia existente entre ellos.

El tercer corte evaluativo se realizó en el mes de febrero 2011, de donde se logró un progreso en ambos grupos, con una marcada diferencia entre los resultados de las evaluaciones de los mismos.

El cuarto y último corte evaluativo se realizó en el mes de mayo 2011, obteniendo los resultados mostrados en la tabla en el cuarto corte.

GRUPO	EVALUACION											
	1er corte			2do corte			3er corte			4to corte		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M
Control	0	2	11	0	5	8	0	8	5	1	10	3
Experimental	0	1	12	1	5	7	3	6	4	7	6	0

En un inicio los dos grupos tuvieron características semejantes y desde el punto de vista estadístico ambos grupos tuvieron evaluaciones bastante

parejas. Al comparar los alumnos en diferentes meses, se puede apreciar que con el transcurso del tiempo la diferencia entre los grupos se hace cada vez más significativa.

Después de haber realizado el análisis de estos resultados, cuyos valores arrojaron que los ETCh aplicados al grupo experimental definitivamente mejoraron considerablemente el desarrollo de la esfera psicomotriz de los niños.

CONCLUSIONES.

Con el desarrollo de este proyecto hecho realidad y los resultados obtenidos en el mismo, podemos concluir afirmando que se comprobó la solidez y veracidad de la hipótesis presentada al inicio de la investigación, validando la práctica de los ETCh como un complemento importante en el mejoramiento del desarrollo psicomotor del niño con necesidades educativas especiales de tipo retraso mental. El grupo experimental seleccionado cumplió con los objetivos propuestos, asimilando de forma positiva la introducción de estos ejercicios que contribuyen a la formación integral del niño.

RECOMENDACIONES.

Generalizar la aplicación de los ETCh a la población de todos los grados de la Escuela Especial “Adelaida Piñera”.

Seguir realizando estudios que contribuyan al mejoramiento de la psicomotricidad en los niños con RM, y comenzar nuevos estudios en otras áreas, como la cognitiva, la emotiva-volitiva, la clínica, etc.

Implementar estos estudios en otros niños con necesidades educativas especiales, no solo del tipo intelectual, sino también con trastornos de conductas, incapacidad sensorial y física.

BIBLIOGRAFIA.

- Berruezo, P.P (1995) El cuerpo, el desarrollo y la psicomotricidad. Disponible en: http://www.terra.es/personal/psicomot/cuerpo_pscm.html Consultado el 8 de octubre de 2010.
- Colectivo de autores (2003) Por la vida, Estudio psicosocial de las personas con retraso mental en Cuba. La Habana, Casa Editorial Abril.

- Fernández, A (1990) La psicomotricidad en la escuela. Principado de Asturias.
- Fernández, Y (2007) Prevención de las Necesidades Educativas Especiales. La Habana, Editorial Deportes.
- García, M.T y G. Arias (2007) Psicología Especial, Tomo II. La Habana, Editorial Félix Varela.
- Lora, J (1989) Psicomotricidad, hacia una educación integral. Lima, Editorial DESA. SA
- Pascual, A (2009) Actividad Física Adaptada, Educación Especial. La Habana, Editorial Deportes.
- Wong K.K (1998) El arte del taichichuan. España. Ediciones Martínez Roca, S.A.

**2DO TALLER INTERNACIONAL
“PSICOLOGÍA Y MEDICINA DEL DEPORTE”**

MEDICINA

ADAPTACIÓN DEL TAPPING TEST A LAS CONDICIONES DEL PLASTRÓN EN LA ESGRIMA. REGISTRO DEL COMPORTAMIENTO FISIOLÓGICO ANTE AMBAS PRUEBAS MEDIANTE UN DISPOSITIVO DE BIORRETROALIMENTACIÓN

AUTORES: Lic. René Barrios Duarte / Dpto. Psicología IMD

Msc. Omar Estrada Contreras / Universidad De Sevilla, España

RESUMEN

El tapping test se utiliza en el control psicológico del entrenamiento, por la mayoría de los psicólogos del deporte cubano; en su forma habitual, se emplea una hoja de papel dividida en cuatro cuadrantes y un bolígrafo con el cual se golpea por espacio de 10 segundos a tres diferentes velocidades. Como forma de comprobar la validez de sus resultados en un deporte específico, se realizó tanto su aplicación de la forma habitual, como modelado en acción técnica real con el arma en la mano -sable o espada- atacando un plastrón de esgrima, según las mismas instrucciones, y aprovechando la presencia en nuestra Institución de tecnología de punta, proveniente de la colaboración científica con la Universidad de Sevilla, se aplicaron ambos test

acoplado al deportista a un aparato conocido por Biofeedback 2000, fabricado por la empresa alemana Schuhfried, de tecnología inalámbrica, con software instalado en una computadora portátil, lo cual permitió registrar los siguientes parámetros fisiológicos: temperatura periférica, conductancia eléctrica de la piel, frecuencia cardíaca y motilidad de la mano. Se registraron los golpes sobre papel, y empleando una cámara de video, los golpes sobre el plastrón.

La muestra estuvo integrada por 6 miembros de la selección femenina de sable y 6 de la selección masculina de espada. Los resultados permiten apreciar el comportamiento fisiológico ante cada una de estas variantes, y confirmar la utilidad del test tanto en una como otra forma de realización, lo cual permite elevar la confianza en el uso del instrumento cuando es aplicado en su forma habitual.

Palabras claves: Tapping test, motricidad, deporte

CAMBIOS EN LA ADIPOSIDAD Y EN EL PATRÓN DE ADIPOSIDAD DEL DEPORTISTAS ELITE CUBANO: COMPARACIÓN ENTRE TRES CICLOS OLÍMPICOS (BARCELONA, SÍDNEY Y BEIJING)

AUTORES: Wiliam Carvajal Veitía, Yanell De Turnel Campo, Miriam Martínez Acosta, Ibis Echavarría García, María Eugenia Castillo, Noemí Serviat Hung

CENTRO: Instituto de Medicina del Deporte

CORREO: wiliam.carvajal@infomed.sld.cu

Resumen

En una amplia revisión bibliográfica realizada sobre la temática asociada a la adiposidad corporal en deportistas cubanos, los autores coinciden en que los niveles de tejido adiposo se han incrementado de manera global en algunos deportes. El objetivo de este trabajo es describir las tendencias encontradas en la adiposidad corporal de los deportistas cubanos, de uno, u otro sexo, y comparar los deportes en cuanto su patrón de adiposidad. Se utilizaron tres muestras que representan a los deportistas de los ciclos olímpicos de Barcelona(n=706), Sídney(n=671) y Beijing(n=450). La tendencia de la adiposidad fue establecida utilizando como herramienta estadística el Análisis de Componentes Principales en el cual fueron graficadas la magnitud del componente 1(adiposidad general) y 2(distribución de la grasa tronco extremidades). Como resultados relevantes se obtuvieron: cambios significativos en una menor cantidad de la adiposidad del sexo masculino, así como mayor similitud en el contraste tronco extremidades. Hubo similitud en la adiposidad de las deportistas del sexo femenino a través del tiempo, pero el contraste de grasa tronco extremidades, aumentó de manera significativa. Por último, se encontró que los deportes de combate en el sexo masculino y la gimnasia, en el femenino, fueron los que mostraron menor adiposidad y contraste tronco extremidades.

Palabras Claves: Adiposidad, tejido adiposo, patrón de adiposidad, Análisis de Componentes Principales

CARACTERIZACIÓN ELECTROCARDIOGRÁFICA DE NADADORES PRINCIPIANTES DE LA HABANA

Autoras: Dra. Celia Consuelo García Hernández

Dra. C. Sofía León Pérez

MSc. Danays Fernández Berdayes

Centro Provincial de Medicina del Deporte (CEPROMEDE) La Habana, Cuba

cepromede@infomed.sld.cu

Resumen

La investigación consiste en el estudio de las características del sistema cardiovascular de los niños que practican natación en las áreas deportivas de La Habana, quienes después de concluir esa etapa de su preparación, pretenden continuar entrenando en centros especializados, dentro de la pirámide de alto rendimiento. El objetivo del trabajo es demostrar la incidencia de alteraciones electrocardiográficas, producto de la actividad intensa en edades tempranas. Para la realización de la investigación se tomó una muestra de 67 nadadores, 45 del sexo masculino y 22 del femenino, con una edad cronológica de entre 10 y 11 años; los niños se presentaron en el Centro Provincial de Medicina del Deporte para realizarles su examen médico, previo al ingreso en la Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE)

Se analizaron los datos recogidos en la historia clínica inicial y se les registró un electrocardiograma, como parte del examen médico, efectuándose una caracterización electrocardiográfica y cardiovascular de cada caso. Estos datos valorados demostraron que un gran por ciento de la muestra presentaba características electrocardiográficas alteradas, respecto al patrón de normalidad, similares a las de atletas de más años de experiencia, a pesar de la corta edad deportiva que presentaban los nadadores estudiados.

Palabras Clave: Iniciación temprana; control biomédico, modificaciones ECG

Introducción

La mayoría de los niños y adolescentes participan de forma espontánea en juegos y otras actividades físicas; los sistemas pedagógicos contemplan la educación física y/o el deporte como parte del currículo. Todo ello hace posible que los individuos en edades de crecimiento reciban la influencia positiva del ejercicio, tanto para su desarrollo físico como para su salud mental, contribuyendo a una mejor calidad de vida; sin embargo, en el

ámbito del deporte élite, la tendencia actual es la iniciación y especialización deportiva a edades cada vez más tempranas y la consiguiente incorporación de niños y adolescentes en pleno periodo de crecimiento y desarrollo a programas de entrenamiento sistemático, con fuertes exigencias de esfuerzos físicos y psíquicos, gran empleo de tiempo y elevadas metas competitivas. En numerosos países, Cuba entre ellos, existen escuelas donde se concentran, previa selección, los niños y adolescentes dotados de aptitudes para deportes específicos con el fin de garantizar el desarrollo del entrenamiento programado, a la par de su formación educativa general. Son las Escuelas de Iniciación Deportiva (EIDE), ubicadas en el nivel provincial del sistema deportivo. En estas instituciones escolares se lleva a cabo un seguimiento biomédico de los alumnos, que avala su estado de salud y las adaptaciones morfo-funcionales que deben ocurrir en el organismo como respuesta a las cargas de entrenamiento, partiendo de un examen médico inicial para descartar afecciones orgánicas, desviaciones esqueléticas posturales o deficiencias nutricionales (1)

No obstante, en la mayoría de los deportes, los niños se incorporan a la práctica desde edades más tempranas, en los centros deportivos de su municipio de residencia. En el caso de los deportes acuáticos este fenómeno se hace palpable, y así se aprecia en la natación. Un futuro nadador comienza a dar sus primeros pasos en esa práctica a la edad de siete años; aproximadamente, a los diez años ya domina las cuatro técnicas básicas y es capaz de nadar hasta cuatro kilómetros por sesión de entrenamiento, tres veces por semana. Al cumplir los once años puede ingresar a una Escuela de Iniciación Deportiva o a un Centro de Alto Rendimiento después de haber aprobado sus pruebas técnicas. Es entonces que se presenta, por vez primera, ante un facultativo especializado en la Medicina del Deporte, que dictamina su aptitud para el entrenamiento en la segunda etapa del Programa de Preparación del Deportista (2)

La respuesta del cuerpo humano y las modificaciones que ocurrían debido al ejercicio físico se estudian desde finales del siglo XIX; médicos y científicos comenzaron a interesarse ya desde esa época y se introducen términos como el de fisiología del ejercicio, relacionado con el estudio de las modificaciones de las estructuras y funciones corporales cuando se exponen al estrés agudo o crónico de la actividad física; la fisiología del

2

deporte- que aplica el concepto de fisiología del ejercicio al entrenamiento de un atleta y la mejoría de su capacidad física- y el de cardiología del ejercicio, que estudia los aspectos cardiológicos y las enfermedades cardíacas relacionadas con la actividad física y el deporte. (3)

Con el advenimiento de la radiografía y del electrocardiograma en el siglo pasado, se avanzó en el conocimiento de las adaptaciones cardíacas al entrenamiento. Estos hallazgos anatómicos, han sido explicados por diferentes teorías, algunas relacionadas con el entrenamiento físico, como la sobrecarga hemodinámica y/o factores endocrinos, y otras no relacionadas con el entrenamiento, como la influencia genética y/o ambiental (4).

El espesor de las paredes ventriculares es variable, pero en algunos deportistas este grosor puede ser significativamente mayor que en individuos no entrenados, creando dificultades en el diagnóstico diferencial entre la hipertrofia fisiológica del atleta y la Miocardiopatía Hipertrofica Familiar (MHF) (5). Este diagnóstico diferencial es importante, porque probablemente sea una de las causas más frecuentes de muerte súbita en atletas menores de 35 años (6).

La hipertrofia fisiológica del miocardio en los atletas se evalúa de acuerdo a valores previamente comunicados por diversos autores (7). Para evitar la ocurrencia o la progresión de alguna enfermedad cardiovascular en jóvenes atletas, varias instituciones internacionales como la Asociación Americana del Corazón (AHA) (8) y el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) (9) han desarrollado recomendaciones para la previa evaluación cardiovascular del deportista y de la población en general que desea comenzar una actividad física sistemática. Conocer y utilizar estas recomendaciones puede ayudar a los médicos a tomar decisiones en relación a la autorización de un atleta a participar en un deporte particular o a una persona a iniciar una actividad física. También puede estimular al desarrollo de una evaluación más uniforme en la comunidad médica.

Varios procedimientos de evaluación han sido propuestos, incluyendo la historia clínica y el examen físico solo o asociado con evaluación electrocardiográfica (ECG). El panel de consenso de la Asociación Americana del Corazón (AHA) ha alentado la evaluación médica previa para jóvenes atletas por razones médicas y éticas. El panel recomienda una

historia clínica personal y familiar y un examen físico con el objetivo de detectar una lesión cardiovascular que pueda ser causa de una muerte súbita o progresión de una enfermedad.

En países desarrollados la práctica de deportes de los niños campeones que concierne principalmente a la gimnasia, el patinaje y la natación, comienza a la edad de seis o siete años de edad a razón de tres o cuatro horas diarias. Desde dichas edades ya se encuentran entrenando supervisados permanentemente por un médico del deporte quien es el encargado de alertar ante traumatismos y afecciones somáticas que afectan a organismos no totalmente desarrollados, observándose principalmente el aparato cardiovascular dada la alta incidencia de enfermedades cardiovasculares en el nadador adulto. (10)

El principal objetivo del reconocimiento cardiológico debe ser el de descubrir cualquier enfermedad o lesión cardíaca que puede constituir un riesgo vital para el deportista, así como aquellas situaciones patológicas que representan una contraindicación médica absoluta, relativa o temporal para la práctica de actividad física. La miocardiopatía hipertrófica, la cardiopatía isquémica, las anomalías valvulares y el síndrome de Marfán como afecciones, que con mayor frecuencia son causa de muerte súbita, tienen períodos de latencia asintomáticos muy largos y su diagnóstico resulta relativamente fácil. La historia natural de alguna de estas enfermedades, es desconocida, pero su tratamiento y, sobre todo, la exclusión para la práctica deportiva han resultado efectivos para reducir la mortalidad. Por ello, los reconocimientos son bien aceptados por la población general. La historia clínica, la exploración, el electrocardiograma, y la prueba de esfuerzo están además al alcance de la mayoría.

En la población joven (< 35 años) el reconocimiento debe ir fundamentalmente encaminado a detectar la miocardiopatía hipertrófica, las anomalías de las arterias coronarias y las alteraciones aórticas. Por ello, una simple historia clínica y exploración física resulta muchas veces insuficiente, sobre todo si, como en muchas ocasiones ocurre, los reconocimientos son realizados por personal no médico (11). No hay que olvidar que

muchos de los deportistas con afecciones tienen una exploración física e incluso un electrocardiograma rigurosamente normales, una capacidad física excepcional y han alcanzado un elevado rendimiento deportivo. De los 158 casos de muerte súbita en deportistas jóvenes de competición de la serie de Maron (6), 115 habían pasado un reconocimiento médico pre competición estándar, llegándose a sospechar enfermedad cardiovascular en solo cuatro casos y a identificarse correctamente la lesión en tan sólo uno de ellos.

Como parte del examen cardiovascular, el electrocardiograma es de gran valor en el diagnóstico de enfermedades cardiovasculares. Ha sido propuesto como una herramienta práctica y económica y con un costo / beneficio adecuado. Es atípico en el 95% de los atletas, donde se pueden observar anomalía del segmento ST y de la onda T, hipertrofia ventricular izquierda, eje del QRS desviado a la izquierda, ondas Q patológicas, signos de agrandamiento del la aurícula izquierda, hipertrofia ventricular derecha y alargamiento del intervalo PR. El síndrome de QT largo también puede ser diagnosticado (4)

Cuando una alteración cardiovascular es identificada, se debe evaluar el riesgo de su progresión y el riesgo de muerte súbita. Cualquier restricción a la actividad física y/o deportiva debe ser cuidadosamente explicada al atleta, a los padres, a los entrenadores y autoridades escolares, si corresponde. Para la mayor parte de la sociedad, los deportistas representan el estado de máxima salud, por lo que aún siendo muy infrecuente, la muerte súbita de un deportista joven o el diagnóstico de una enfermedad cardiovascular invalidante, es siempre un acontecimiento de gran impacto social, que provoca expectación en su entorno (médicos, deportistas, entrenadores, público). Esto, unido al progresivo incremento del número de practicantes de ejercicio físico, hace que se esté demandando una mayor y más precisa información sobre las recomendaciones para practicar ciertas especialidades deportivas con el menor riesgo posible.

El patrón electrocardiográfico de un niño no deportista con una edad cronológica de ocho años se caracteriza por una morfología muy parecida a la de un adulto joven sano. (12). Algunas características de un ECG normal en un niño sano es, por ejemplo, la onda T,

que corresponde al regreso del estado de reposo, es decir, a la repolarización de los ventrículos, es una onda lenta, positiva, con una amplitud de entre 2 y 6 mm y una duración de 0.2 segundos. A veces se presenta negativa en derivaciones V1, V2 y V3, en niños y no se considera un fenómeno patológico; se denomina por algunos autores “T juvenil”. Cuando esto sucede siempre tiene un carácter asimétrico. Todo ello ocurre en un niño promedio, pero en uno que practica deporte de forma intensa y sistemática van a apreciarse cambios que inducen pensar en una adaptación del sistema cardiovascular ante la incidencia de cargas físicas. Van a aparecer entonces cambios como los siguientes:

Pueden encontrarse cambios en la morfología del complejo QRS dados por la presencia de un patrón RSR en la derivación V1, lo que es característico de un bloqueo de rama derecha, signo patognomónico de las hipertrofias cardíacas izquierdas. Hay un ligero aumento de la amplitud de los complejos QRS en derivaciones precordiales con un aumento de la amplitud sin llegar a los parámetros que definen una hipertrofia ventricular izquierda, pero mucho mayor que la media de amplitud en niños no entrenados, que es habitualmente entre 10 y 25 milímetros. La onda T puede hacerse negativa en V1 y puede estar elevada a aplanada, incluso a veces bífida, pero positiva en otras derivaciones. Hay un supra desnivel del segmento ST en las derivaciones V3 y V4 casi imperceptible, lo que es llamado repolarización precoz. (10)

Cuando en un organismo sano aumentan sus necesidades, el corazón recurre a una serie de mecanismos de ajustes que mantendrán el gasto cardíaco en niveles adecuados, o sea, el estado de compensación. Los cambios encontrados en el electrocardiograma (ECG) del deportista han sido considerados como expresión de estas adaptaciones. Numerosas alteraciones electrocardiográficas, incluidas las taquiarritmias, han sido en alguna ocasión atribuidas a la práctica deportiva. (13)

Todo lo antes expuesto llevó a las autoras al planteamiento del problema de la investigación, dado que cada año un grupo de niños han estado practicando la natación de forma intensiva, durante varios cursos, en las áreas deportivas de La Habana, sin que se les practique un examen médico especializado. Al obviarse ese control médico, quizás se esté entrenando a un individuo cuyas condiciones le colocan en riesgo, por practicar un

deporte de resistencia que es capaz de situar al límite la fisiología de un organismo que aún está en crecimiento y desarrollo, un desbalance en su sistema cardiovascular pudiera acarrear enfermedades e incluso la muerte.

El **objetivo** del trabajo es demostrar la incidencia de alteraciones electrocardiográficas a consecuencia de la actividad física intensa, en nadadores principiantes de La Habana.

Muestra y métodos aplicados

Dentro de la población deportiva de niños que entrenan la natación en las áreas deportivas de Ciudad de La Habana, se tomó una muestra de 67 nadadores (22 niñas y 45 varones) con una edad cronológica de entre 10 y 11 años de edad, que se presentaron en el Centro Provincial de Medicina del Deporte de Ciudad Habana, en Junio del año 2010, para realizarles el examen médico inicial, mediante el cual se dictamina su aptitud desde el punto de vista médico, para poder acceder a etapas posteriores de su entrenamiento, e ingresar a la Escuela de Iniciación Deportiva de la Capital. A cada alumno se le realizó un exhaustivo examen físico, reflejado en su historia clínica, donde también se recogen los antecedentes patológicos personales y familiares, así como los resultados de exámenes complementarios; se añadió la valoración de un electrocardiograma en reposo de cada sujeto. Se aplica la estadística descriptiva, presentando los valores absolutos y porcentuales de los hallazgos investigativos.

Resultados

Con los datos recogidos durante el proceso investigativo y basado en el análisis matemático porcentual, fue posible analizar y discutir los resultados que se exponen mediante tablas y gráficos que se anexan, para arribar a las conclusiones y recomendaciones del presente trabajo. Las 22 niñas nadadoras conforman el 32,8% de la muestra y los 45 varones representan el 67,2%.

Los aspectos a analizar en el ECG fueron:

1. Trastornos en la frecuencia cardíaca (FC)

2. Trastornos de la conducción

3. Modificaciones en el voltaje

4. Trastornos en la repolarización

5. Otras alteraciones encontradas

6. Diagnóstico de Hipertrofia ventricular izquierda según Romhilt y Bove

(Ver anexos)

Conclusiones

1.- Un número determinado de los niños de esta muestra presenta cambios electrocardiográficos muy similares a los de atletas con mayor edad cronológica estudiados por otros autores. Dichos cambios se conocen en la práctica médica deportiva como Corazón de Atleta.

2.- El sexo más afectado fue el masculino.

3.-La alteración eléctrica más frecuente fue el hipervoltaje de los complejos QRS, seguido de trastornos de la conducción, arritmia respiratoria y trastornos en la repolarización.

4.- El mayor por ciento de la muestra presentó valores de QRS por encima de la media estimada para los niños de esa edad; solo un caso presentó valores superiores a 45 mm, pero en el % se hallaron valores comprendidos entre 35 y 45 mm, que algunos autores consideran sugestivos de hipertrofia cardíaca izquierda

5.- El 8,9% presentó hipertrofia ventricular izquierda (HVI) según Romhilt y Bove, y el 13,4 probable HVI.

6.- La historia clínica aportó datos muy importantes. Pudimos detectar un caso de soplo sistólico mediante el examen físico cardiovascular. En el interrogatorio detectamos 2

atletas masculinos con antecedentes patológicos familiares de muerte súbita y una atleta femenina hermana de una paciente con Tetralogía de Fallot.

Recomendaciones

1.- Realizar exámenes médicos obligatorios a los niños que pretendan ingresar en las áreas deportivas en el deporte natación, consistentes en examen físico y métodos complementarios sin obviar el electrocardiograma.

2.- Programarles al menos una visita anual con el médico del deporte de la especialidad de su provincia.

3.- Incluir lo anterior en el Programa de Preparación del Deportista en la Natación en la sección correspondiente a los atletas principiantes de las áreas deportivas.

4.- Aumentar el nivel de conocimientos del profesor de áreas deportivas acerca de los temas concernientes al control médico y su carácter preventivo.

5.- Extender estas recomendaciones a otros deportes, fundamentalmente, a los de iniciación temprana.

Bibliografía

1. León, S. y otros (2011) Evaluación antropométrica nutricional a los alumnos de nuevo ingreso en las Escuelas de Iniciación Deportiva (EIDE) de Ciudad de la Habana. Rev.Cub. Med.Dep. & Cul.Fis. Vol. 5 Núm. 2 1-12
2. INDER (2009) Programa de preparación del deportista. Natación.(Versión digital) La Habana
3. Sanagua, J. y G. Acosta (2005) La cardiología del ejercicio en la práctica médica. En su Cardiología del ejercicio. Edit. Cient. Universitaria. Catamarca pág. 3
4. Sanagua, J. y otros (1994) Evaluación ecocardiográfica y antropométrica en judocas mundiales. Rev. Fed. Arg. Cardiol, 23: 163-169

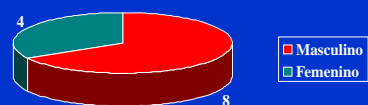
5. Maron, B. J. (1998) Structural features of the athlete's heart as defined by echocardiography. J. Am. Coll. Cardiol. 7:190-203
6. Maron, B.J. y otros (1996) Muerte Súbita en atletas jóvenes. Clinical, demographic and pathological profiles. JAMA 276: 199 – 204
7. Pelliccia, A. ; B.J. Maron y otros (1991) The upper limit of physiologic cardiac hypertrophy in highly trained elite athletes. N. Engl. J. Med. 24:295-301
8. Maron, B.J. y otros (1996) Cardiovascular Preparticipation Screening of Competitive Athletes (AHA Medical Scientific Statements) Circulation august : 850-856
9. Balady, G. L. y otros (1998) American College of Sport Medicine and American Heart Association Joint Position Statement: Recommendation for cardiovascular screening, staffing, and emergency policies at health / Fitness facilities. Med Sci Sports Exerc. 30:1009-1018
10. Brunet-Guedj E, Moyon B, Genety J. (1998) Manual de Medicina del Deporte. Masson. Barcelona
11. Cantwell, J.D. (1998) Preparticipation physical evaluation. Med Sci Sports Exerc 30: 341-344.
12. Braunwald, E. (1981) Tratado de Cardiología. Electro y vectocardiografía. Edit. Cient. Técnica La Habana
13. Boraita, A. y L. Serratosa (1998) El corazón del deportista: hallazgos electrocardiográficos más frecuentes. Rev. Española de Cardiología, 51: 356-368

Anexos

1. Trastornos en la frecuencia cardíaca (FC)

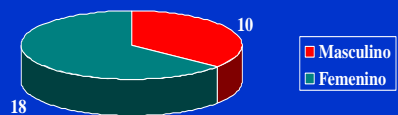
a) Bradicardia sinusal (FC ≤ 60 latidas por min l.p.m.)

Total	12	17.90
Masculino	8	11.70
Femenino	4	5.90



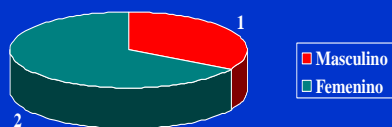
b) Arritmia respiratoria

Total	28	41.79
Masculino	10	14.92
Femenino	18	26.86



c) Taquicardiasinusal (FC > 100)

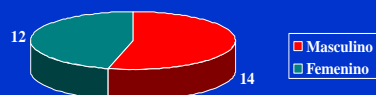
Total	3	4.47
Masculino	1	1.49
Femenino	2	2.98



2. Trastornos de la conducción

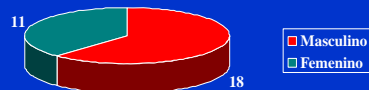
a) Trastornos de la conducción: arritmias por alteración en la morfología de la onda P y duración anormal.

Total	26	35.8
Masculino	14	20.89
Femenino	12	17.91



b) Trastornos de la conducción ventricular, con complejos QRS ensanchados, donde hay melladura de la onda R y complejos S en las derivaciones V1 y V2, características de bloqueo incompleto de la rama derecha

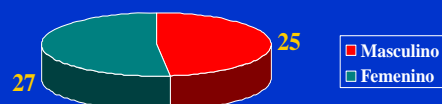
Total	29	48.28
Masculino	18	26.86
Femenino	11	16.41



3. Modificaciones en el voltaje

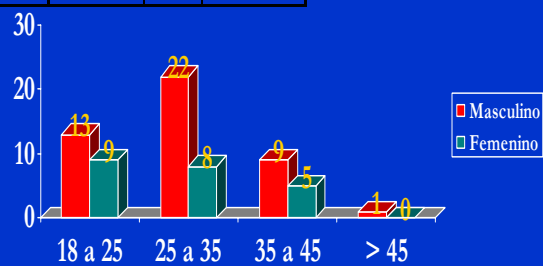
a) Hipervoltaje de complejos QRS

Total	52	77.61
Masculino	25	37.31
Femenino	27	40.29



b). Índice de Sokolow (mm)

mm	T	%	M	%	F	%
18 a 25	22	32.83	13	19.40	9	13.43
25 a 35	30	44.77	22	32.83	8	11.94
35 a 45	14	20.89	9	13.43	5	7.46
≥ 45	1	1.49	1	1.49	0	0



4. Trastornos en la repolarización

Ondas T negativas en la derivación VI

Total	26	38.90
Masculino	15	22.38
Femenino	11	16.41



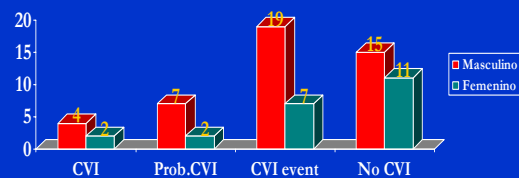
5. Otras alteraciones encontradas

PR corto compatible con Síndrome de Wolff-Parkinson-White

Total	1	1.49
Masculino	0	0
Femenino	1	1.49

6. Diagnóstico de Crecimiento Ventricular Izquierdo según Romilly y Bove

Clasificación	T	%	M	%	F	%
Crecimiento ventricular izquierdo	6	8.95	4	5.97	2	2.98
Probable crecimiento ventricular izquierdo	8	13.48	7	10.44	2	2.98
Crecimiento ventricular izquierdo eventual	26	38.80	18	28.36	7	10.44
No crecimiento ventricular izquierdo	28	46.80	19	22.36	11	16.41



Criterios de Crecimiento Ventricular Izquierdo según Ramhill y Bove

Parámetros del ECG	Criterio	Puntos
Componente neg de R en V1	$\geq 1\text{mm}$ y $\geq 0.04\text{seg.}$	3
Amplitud del QRS	-En deriv perif: R ó S $\geq 20\text{mm}$ -En deriv precord: R ó S $\geq 30\text{mm}$ -S más profunda antes de la transición positiva y R más alta después de la transición	3
Duración del QRS	-En deriv perif: ≥ 0.09	1
Deflexión intrínsecoide	$\geq 0.05\text{-seg}$	1
Eje eléctrico	En el plano frontal $\geq -30^\circ$	2
Segmento ST	Opuesto al QRS	3

Interpretación de los resultados

- Probable crecimiento ventricular izquierdo----- 5 puntos
- Crecimiento ventricular izquierdo eventual----- 4 puntos
- No crecimiento ventricular izquierdo----- 3-4 puntos
- Crecimiento ventricular izquierdo ----- 6 puntos

Alteraciones detectadas a través del examen físico e interrogatorio:

- a) Presencia de soplo sistólico de eyección a nivel del foco aórtico
- b) Antecedente familiar de muerte súbita cardiovascular
- c) Antecedente familiar de malformaciones congénitas cardiovasculares

a) Presencia de soplo sistólico de eyección a nivel del foco aórtico

Total	1	1.43
Masculino	0	0
Femenino	1	1.43

b) Antecedente familiar de muerte súbita cardiovascular

Total	2	2.86
Masculino	2	2.86
Femenino	0	0

c) Antecedente familiar de malformaciones congénitas cardiovasculares

Total	1	1.49
Masculino	0	0
Femenino	1	1.49

Trastorno ECG	T	%	M	%	F	%
Bradicardia sinusal	12	17.9	8	11.70	4	5.90
Arritmia respiratoria	28	41.79	10	14.92	18	26.86
Taquicardia sinusal	3	4.47	1	1.49	2	2.98
Ttorno cond. auricular	26	38.80	14	20.89	12	17.91
Ttorno cond. Ventric.	29	43.28	18	26.86	11	16.41
Ttorno de repolariz.	26	38.80	15	22.38	11	16.40
Crec. Ventric. Izq.	6	8.95	4	5.97	2	2.98

TOTAL



COMPARACIÓN DEL PERFIL DE ESTEROIDES ENDÓGENOS URINARIOS EN ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO ATENDIENDO A LOS GRUPOS DE DEPORTE.

AUTORES: Dayamín Martínez Brito, Teresa Correa Vidal, Roberto Socarrás Ojeda, Mario Granda Fraga

CENTRO: Laboratorio Antidoping (Instituto de Medicina Deportiva)

CORREO: antidop@inder.cu

Resumen

El perfil de esteroides urinarios ha sido un método empleado en endocrinología clínica, para la detección temprana de deficiencias enzimáticas. En el campo del dopaje, es empleado en la evaluación de muestras con el objetivo de diagnosticar un consumo de sustancias prohibidas en el deporte. Este perfil se encuentra influenciado, entre otros, por el sexo, el ejercicio físico, la dieta y el origen étnico. El presente trabajo describe el comportamiento de parámetros del perfil y las principales relaciones (índices) para tres grupos de deporte. Las muestras incluidas en el estudio provienen de atletas de Cuba, Venezuela, México, República Dominicana, Guatemala y Chile, fundamentalmente. Las muestras de orina fueron extraídas en columnas de extracción en fase sólida seguido de hidrólisis enzimática y extracción líquido-líquido. Los derivados trimetilsilil fueron analizados por espectrometría de masas acoplada a cromatografía gaseosa. Las concentraciones de testosterona, epitestosterona, androsterona, etiolanolona, 3α , 5α -androstadiol, 3α , 5β -androstadiol, dehidroepiandrosterona y las relaciones testosterona: epitestosterona, androsterona: etiolanolona y 3α , 5α -androstadiol: 3α , 5β -androstadiol, se evaluaron teniendo en cuenta el sexo, para los grupos de deporte de arte competitivo, combate y juegos con pelotas. Las diferencias fueron estadísticamente evaluadas empleando pruebas no paramétricas (estadística descriptiva, test U de Mann Whitney, ($\alpha = 0.05$)).

Palabras Claves: perfil de esteroides, dopaje, sustancias prohibidas

CONOCIMIENTOS Y MOTIVACIONES SOBRE EL USO DE CORONAS METÁLICAS EN ATLETAS DE LA HABANA

AUTORAS: Dalia Sosa Martínez, Dora Castro Gómez, Mercedes Alemán Ramírez, Maydalin Martínez Gutiérrez, Ana Ilsa Quiñones Neninger.

CENTRO: CENTRO PROVINCIAL DE MEDICINA DEL DEPORTE

CORREO: dalia.sosa@infomed.sld.cu

RESUMEN

Durante las actividades estomatológicas preventivas de atención a los deportistas, realizadas por las autoras del presente trabajo, se han detectado que algunos jóvenes adoptan conductas negativas, que muestran falta de conocimientos en relación con el uso de las fundas de oro, lo que ha sido refrendado por la literatura. Lo expuesto con anterioridad refuerza la validez de efectuar el presente estudio sobre los conocimientos y motivaciones que tienen los atletas para el uso de coronas metálicas. Se realiza un estudio transversal de tipo descriptivo, prospectivo con componente observacional, cuyo objetivo es evaluar el nivel de conocimientos y motivaciones en la población estudiada. El universo de trabajo para el estudio, es la población entre 18 y 25 años de atletas de los diferentes deportes que asisten a realizarse el chequeo estomatológico en el CEPROMEDE, desde enero hasta mayo del 2011, y que utilizan coronas metálicas(n=65). Se les entrega un modelo de consentimiento informado, y con su autorización se les aplica la encuesta elaborada al efecto, en la que se recogen los datos del paciente y un cuestionario para responder; se les imparte una charla educativa para elevar sus conocimientos y contribuir a su educación para la salud. Los atletas jóvenes se sienten motivados para usar coronas de oro porque les gusta y lo consideran parte de la moda, sin embargo, desconocen las consecuencias futuras que pueden sufrir por el uso de las mismas.

Palabras claves: Salud bucal, coronas metálicas, conductas negativas

“DISEÑO DE UN TEST MÉDICO- PEDAGÓGICO PARA EVALUAR DESEMPEÑO EN EL EQUIPO NACIONAL MASCULINO Y FEMENINO DE TENIS DE MESA”

AUTORES: Osvaldo García González, Emilio Villanueva Cagigas, Yanetsy Domínguez Vasallo, Yanetsy Pérez Llerena

CENTRO: Instituto de Medicina del Deporte

CORREO: osvaldo@infomed.sld.cu

Resumen

El Tenis de Mesa debe contar con instrumentos evaluadores que brinden información oportuna al entrenador, de cómo se asimilan los diferentes elementos en el alto rendimiento durante el proceso de entrenamiento. Se diseña y aplica por primera vez una prueba médica pedagógica con el objetivo de evaluar el desempeño físico y técnico. La muestra estuvo compuesta por 10 atletas 5 del sexo masculino y 5 del sexo femenino que representan el universo del equipo Nacional de Tenis de Mesa que se prepara para las competencias del cuatrienio, las variables médicas escogidas fueron: Frecuencia cardíaca en reposo, entre series y la final, porcentaje de recuperación en cada una y los minutos finales 1, 3, 5. El lactato determinado en reposo, 3 y 5 minutos al final del test. Las variables pedagógicas fueron evaluadas por la efectividad de la acción ofensiva. El test consistió en 45 segundos de voleo ininterrumpido y el jugador debía de actuar con una respuesta ofensiva(remate) dirigida al lugar determinado de la mesa, teniendo en cuenta la tendencia competitiva actual, se repetiría en 7 series con 1 minuto de pausa entre las mismas. Las cifras de lactato y FC corresponden con la intensidad del test, se constataron máximas de 10 mmol/l y 200 pulsaciones/min, el % de efectividad de su rango en 60%, de acuerdo con la etapa de la preparación en que se encontraban. Este test permite evaluar el estado de la preparación desde el punto de vista pedagógico y la respuesta biológica a las cargas.

Palabras Claves: Prueba Médico-Pedagógica, Tenis de Mesa, Lactato

MODELOS TEÓRICOS PARA ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN EN LA PREVENCIÓN DE ADICCIONES.

AUTORA: Msc Leticia Centelles Badell (*)

RESUMEN:

A través del estudio de los referentes teóricos, se analizan los modelos sanitario, ecológico, biopsicosocial, de competencias, y educativo que sustentan las estrategias de intervención en la prevención de las adicciones de forma implícita o explícita. De igual modo se analiza la evolución de la prevención de paradigma reactivo a paradigma proactivo, de una concepción unicausal a multicausal, y del enfoque centrado en la droga, al enfoque globalizante centrado en el hombre y la comunidad.

Introducción:

El significado de las drogas ha variado según la cultura y el momento histórico. Los fines de su uso han sido muy dispares, desde rituales mágicos, religiosos, terapéuticos, festivos, hasta simplemente ociosos. El significado y el sentido que se les atribuye han determinado la relación que el individuo o el grupo establece con ellas.

Según el significado atribuido se ha dignificado o se ha despreciado el uso de algunas sustancias. Ha habido periodos en los que se ha legitimado el uso de ciertas sustancias y otros en los que las mismas han sido prohibidas. Épocas en las que el consumo de ciertas sustancias se ha extendido de forma masiva en el seno de la sociedad, a pesar de las prohibiciones de su uso. También en alguna de estas etapas el consumo se ha convertido en un problema para ciertos grupos humanos. Y por último, en más de una ocasión se ha experimentado terapéuticamente con una sustancia, se ha venerado su facultad curativa y al poco tiempo ha sido retirada por sus efectos secundarios y su peligrosidad para, con el tiempo, salir nuevamente a la luz con una connotación nueva: droga.

Las drogas están integradas dentro de las culturas con diversos significados y funciones. Esta convivencia histórica da a entender que el uso de drogas no siempre

ha sido exclusivamente disfuncional y destructivo, sino que también ha tenido un carácter funcional y benefactor, individual y socialmente, en algunos momentos y situaciones concretas de la historia de las sociedades. No se pueden entender los riesgos de las drogas sin entender los beneficios que producen y los que se le atribuyen.

Cuando se aborda el fenómeno de las adicciones, el por qué de una relación problemática con las drogas o la causalidad de las drogodependencias, constituye un cuestionamiento constante y una de las demandas que surgen en cualquier grupo social.

La prevención debe estar basada en desalentar el uso inicial de cualquier droga, reduciendo consecuencias de perjuicio en la salud y en la sociedad. Para ello aconseja la información veraz, el mensaje transparente y directo, la educación, la conciencia pública, intervención temprana, mantención del tratamiento, rehabilitación, la prevención de la recaída y la inserción social.

El concepto de Prevención ha evolucionado desde un paradigma reactivo a un paradigma proactivo dado que ha ido modificándose la detección de las causas de la problemática. La prevención puede entenderse como la identificación previsor y acción anticipada para evitar la aparición y difusión, minimizar los efectos, de un hecho social no deseable, sea cultural, sanitario o criminal.

Si bien existe un consenso generalizado en torno a la prevención como la mejor estrategia para controlar el problema de las drogas, hay también múltiples y contradictorias interpretaciones, así como variadas y contrapuestas prácticas para su implementación, lo cual demanda urgentemente acordar conceptos de consenso mínimo y protocolos para prácticas coherentes con sus finalidades de prevención de la salud pública (Florenzano, 1994). Esta consideración justifica como propósito de la presente investigación valorar los diferentes enfoques en materia de prevención sobre los que se sustentan los modelos actuales de las estrategias de intervención en uso y abuso de drogas.

Desarrollo

La última crisis de drogas viene acompañada de una globalización y homogeneización de los problemas, es decir, la mayoría de los países están afectados por los mismos problemas, aunque en cada país haya manifestaciones singulares y concretas.

Las crisis de consumo de drogas que la Humanidad ha vivido tienen un aspecto común y es que su consumo está asociado a un cambio cultural, que produce una conversión de ciertas drogas en productos de consumo.

Otros elementos que influyen en la génesis actual del problema, además de los cambios culturales y sociales tan vertiginosos de esta época, han sido la facilidad de las comunicaciones y de los intercambios y la progresiva sofisticación del comercio que ha facilitado el creciente comercio internacional y la creciente complejidad de redes ilícitas de tráfico. Asimismo, la existencia de amplias zonas geográficas en gravísima situación económica, social e institucional ha propiciado que extensos territorios se dediquen al cultivo de productos naturales básicos y a la producción de otras sustancias con distinto nivel de elaboración.

En estas décadas se ha extendido el consumo de sustancias socialmente no aceptadas afectando a todos los estratos sociales de alguna manera. Ha surgido de forma creciente un colectivo muy significativo con necesidad de atención socio-sanitaria debido al abuso de drogas. Se han multiplicado los delitos asociados a consumo de drogas o de personas con problemas de drogas que robaban o agredían en busca de financiación del consumo. Además, se han expandido enfermedades infectocontagiosas aparejadas a ciertos patrones de consumo, como el SIDA que tiene, entre sus vías de transmisión, las prácticas asociadas al consumo por vía parenteral. Todos ellos han sido problemas de impacto internacional con singularidades concretas en cada país, ya sea en la sustancia principal consumida o el patrón de consumo.

En estos años, en la mayoría de los países, se han instrumentalizado planes de actuación en los que se ha contemplado la sensibilización de la población frente al

problema. Sin embargo, el fenómeno del consumo de drogas es dinámico y cambiante y desde su eclosión hasta la actualidad ha sufrido ciertas variaciones.

No solo han cambiado los patrones de consumo, sino que cada vez hay más oferta de sustancias para responder a la demanda de cualquier usuario potencial. La diferenciación entre países productores y consumidores se desdibuja cada vez más, entremezclándose la producción y el consumo en los mismos espacios.

El perfil de consumidor de drogas, tan presente en la memoria colectiva, ha comenzado a perder las características inicialmente tipificadas para resurgir como sujetos socialmente integrados lejos de la marginalidad. Igual ocurre con estereotipo de traficantes de drogas, cada vez más próximos en algunos países a estratos sociales acomodados y carentes de otra práctica delictiva.

La definición más genérica sobre prevención es el establecimiento de las medidas pertinentes para impedir que un hecho indeseado ocurra, o compensar las consecuencias de su ocurrencia.

Según el diccionario Larousse, se entiende por prevención “Preparación, disposición que se toma para evitar algún peligro. Preparar con anticipación una cosa”, en tanto la OMS la define como “.....La protección contra los riesgos, las amenazas del ambiente, lo que significa, inevitablemente la acción mancomunada de las Instituciones de Salud, de las comunidades, y de las personas que más que integrarlas, las instituyen”. OMS, (1969).

Partiendo de la sistematización de las diferentes definiciones, se reitera la protección ante un peligro de manera anticipada de modo que puede entenderse como la identificación previsor y acción anticipada para evitar la aparición y difusión, o minimizar los efectos, de un hecho social no deseable, ya sea cultural, sanitario o criminal.

En sentido general la prevención ha evolucionado de un paradigma reactivo a un paradigma proactivo, de una concepción unicausal a una multicausal, del enfoque centrado en la droga, al enfoque globalizante centrado en el hombre y la comunidad.

En la actualidad se concibe como un abordaje que incluye todas las disciplinas y los diferentes sectores de la sociedad. El fin está claro, debe haber una articulación del conocimiento interdisciplinario. Ahora el enfoque más que dirigido hacia factores de riesgo, se enfatiza en el fortalecimiento de factores de desarrollo en un proyecto de vida.

La prevención no es la tarea de profesionales que respondan a un determinado perfil, sino que involucra a un grupo interdisciplinario de profesionales y agentes comunitarios. Está ligada a los procesos de cambio de los países, que incluyen la descentralización de los servicios de educación y salud, lo cual incide en la participación del trabajo de prevención de las instituciones intermedias. No se considera como tarea de profesionales que respondan a un determinado perfil, sino que involucra a un grupo interdisciplinario de profesionales y agentes comunitarios.

Debe verse como un hecho humano, es decir fundamentar sus acciones en la persona y la sociedad, más que en las sustancias. Debe ir a la raíz del problema e implica, por tanto, revisar el rol de los procesos socializadores de la familia, la escuela y la comunidad.

La prevención es un proceso educativo que pone su acento en la instrumentación para la vida, lo cual incide en la participación del trabajo de prevención de las instituciones intermedias.

Las clasificaciones centradas en un modelo clínico de abordaje, establecen los diferentes niveles de prevención basándose en una clasificación en función de lo que ocurre en un proceso de enfermedad.

Caplan se refiere a la existencia de una **prevención primaria** que se dirigiría a la reducción del riesgo de la enfermedad, es decir que apunta a anticipar el daño, su no ocurrencia, tendiendo a mejorar las condiciones de salud. La **prevención secundaria** que tendría como objetivo la reducción de la duración de la enfermedad, su diagnóstico precoz y su tratamiento efectivo. Lo que equivale a decir que reduce los daños ya existentes evitando que conduzcan a consecuencias físicas, psicológicas y/o sociales sobre agravadas y la **prevención terciaria** que estaría volcada sobre

evitar la aparición de secuelas, complicaciones y rehabilitar al sujeto para su reinserción social. (Bleger, 1994).

Stevenson S. realiza la clasificación en **prevención presuntiva** como aquella que trata de modificar una condición asociada o previa a la enfermedad vinculada a su etiología, **prevención relativa** la que una vez aparecido el trastorno se trata para evitar mayores consecuencias, y la **prevención absoluta** que va hacia la anulación de las causas y la aplicación de medidas científicas (Bleger, 1994).

La **Prevención indirecta o inespecífica** comprende a todas aquellas estrategias dirigidas al desarrollo de habilidades para la vida, promoción de conductas saludables, fortalecimiento de valores y actitudes, constituyendo la plataforma de la Prevención.

La **Prevención directa o específica**, comprende las estrategias con contenidos referidos a temas en particular: drogas, SIDA, embarazo, violencia, etc.

En estos contenidos estarán representados los factores que, modificados aminoran o eliminan el riesgo de consumo de drogas. Combinadas ambas modalidades la prevención será general, inespecífica e integral dispuesta para todas las personas, todas las edades, desarrollada en todos los ambientes, participando todos los habitantes.

Adicionalmente, la prevención específica estará focalizada a una población determinada, la cual ha sido detectada como tal a base de diagnósticos.

La Organización de las Naciones Unidas durante 1998, en su declaración de principios recomienda las políticas de Reducción de la Demanda las cuales incluyan todas las áreas de la prevención, considerando que ha habido un aumento en los factores sociales y económicos que acentuaron la vulnerabilidad en diferentes tipos de población, dejando de estar relacionado únicamente, con la marginalidad y la pobreza. Por tanto, la prevención debe estar basada en desalentar el uso inicial de cualquier droga, reduciendo consecuencias de perjuicio en la salud y en la sociedad. Para ello aconseja la información veraz, el mensaje transparente y directo, la

educación, la conciencia pública, intervención temprana, sosteniendo el tratamiento, rehabilitación, la prevención de la recaída y la inserción social.

La prevención de las drogas tiene dos modalidades de intervención: la prevención de la oferta mediante medidas legales administrativas y penales para impedir su provisión; y la prevención de la demanda, también con medidas legales administrativas y penales para impedir su adquisición y uso. Además, la prevención está concebida como un conjunto de intervenciones cuyo fin es persuadir a quienes no usan drogas de abstenerse de hacerlo y a quienes sí lo hacen a dejarlas. Cualquier uso de drogas es considerado incompatible con una buena salud y calificado de alto riesgo sanitario, social y criminal.

Sin embargo, dado que la voluntad humana parece voluble a los organizadores de la sociedad, para su mejor administración se ha venido desarrollando un saber y una pragmática destinada a intervenir aquellos factores del medio ambiente en el cual está puesto el sujeto y que, en el análisis de su correlación estadística, serían determinantes de la conducta humana. **Si esos factores son positivos para el sujeto son considerados protectores, mientras que los perjudiciales riesgos serían factores de riesgo.** Una situación de riesgo no es un estado de peligro, sino sólo la proximidad o contingencia de un daño, que es la inminencia de su acontecer.

Las acciones de la prevención se realizan basadas en los factores causales y en los factores protectores, acompañadas por:

- ✓ Estímulo al desarrollo de habilidades para la vida, contando para ello, con técnicas participativas que tiendan al refuerzo de conductas prosociales.
- ✓ Implementación de programas comunitarios, que permitan a la misma comunidad apropiarse de un estilo de vida saludable.

La elaboración de procedimientos específicos para alcanzar tales acciones exige precisar conceptos que los fundamenten y prácticas que las viabilicen.

El **Modelo sanitario** de intervención es el modelo penal de control y tiene por fundamento dos concepciones que deben ser examinadas. Primero, la del consumo, que impide encontrar las causas reales del uso de las drogas al negar la voluntad humana en el hecho, usando como analogía la idea del vicio en la salud mental. Con ello, se corre el riesgo de caer en una parodia de la propagación de una enfermedad infecto contagiosa. Este paradigma quiso sustraerse a toda responsabilidad respecto de la criminalización del consumo de drogas, declarando al usuario enfermo y sujeto salvable por la ciencia médica. Esto último, en el campo jurídico, generó una antinomia donde se exculpa de responsabilidad al demandante de la droga y se castiga con todo el peso del derecho penal al oferente de la misma.

Solo las consecuencias del consumo abusivo de las drogas son un asunto sanitario, no sus causas que son esencialmente culturales. Aun en el caso de fuertes reacciones adversas a su uso, sean adictivas o alérgicas, fisiológicas o conductuales, las razones que impiden la abstinencia de su uso o el consumo regulado son culturales. Es más, el modelo médico solo puede dar cuenta de las consecuencias sanitarias, los consumos abusivos, no de las sociales, culturales y criminales, que dependen del grado de solidaridad y de tolerancia en la especificidad de las conductas que cada sociedad concreta haya logrado alcanzar.

El segundo precepto del modelo sanitario que debe ser sometido a examen es su persistencia en entender el consumo de drogas como fuga, como huida a ninguna parte, como hedonismo irresponsable, como vicio, así como su renuencia a comprenderlo (o al menos a admitirlo) como respuesta de salud, como automedicación, como un auto cuidado en el campo de la salud mental.

El **Modelo Ecológico** recoge la importancia de orientar la intervención preventiva hacia la interacción de la persona y su ambiente, teniendo en cuenta los diferentes niveles que rodean a los individuos. Entiende al individuo inmerso en una serie de espacios de relación más o menos cercanos, sobre los que es preciso intervenir en su conjunto, si queremos conseguir una mejora en la calidad de vida de las personas.

Los distintos niveles en los que se mueve una persona podrían representarse como círculos concéntricos, donde el más cercano sería el de los espacios primarios de socialización (familia, escuela, amigos) y el más lejano sería el de las condiciones macrosociales, políticas y económicas. Todos los niveles influyen en los itinerarios vitales de la persona de forma más o menos directa, interrelacionándose entre sí, y, por lo tanto, todos tienen que ser considerados para entender un fenómeno social como el de las drogodependencias. Este enfoque, la intervención estaría basada en:

- Potenciar las características personales que permitan una adaptación y/o modificación del entorno según las necesidades de cada uno.
- Intervenir en todos los niveles, desde el personal hasta el macrosocial, para potenciar los factores protectores y minimizar los factores de riesgo.

Potenciar una relación coherente entre los niveles y entre los distintos agentes que intervienen en cada nivel. Por ejemplo potenciar la relación entre la familia y la escuela, entre la familia y los amigos, entre la formación profesional y las condiciones del mercado laboral, etc.

El **Modelo Biopsicosocial** recoge la importancia de promover la responsabilidad individual y social en el mantenimiento de la salud, entendiendo esta como un proceso de desarrollo continuo a nivel físico, psíquico y social.

Una de las principales aportaciones del modelo biopsicosocial, en el ámbito preventivo, es el concepto de "factor de riesgo". Factor de riesgo ha sido una de las definiciones más reveladoras en el campo de la prevención, no solo por lo que significa, sino por la operatividad que conlleva a la hora de delimitar aquellos elementos, circunstancias o hechos que tienen una alta probabilidad de asociación con el consumo de drogas. Desde este enfoque se entiende factor de riesgo como aquel conjunto de circunstancias, hechos y elementos personales, sociales o relacionados con la sustancia que aumentan la probabilidad de que un sujeto se inicie y se mantenga en un consumo de drogas. Son condiciones de posibilidad que pueden confluir en un momento determinado y aumentar la vulnerabilidad de una persona respecto al consumo de drogas.

No existe una causalidad directa entre los factores de riesgo y consumo, pero se sabe que la conjunción de los factores de riesgo puede despertar la vulnerabilidad en los sujetos respecto al uso de drogas y pueden generar una predisposición favorable al consumo. Las drogas son más necesarias cuanto más vulnerables son las personas. Ningún factor por sí solo puede explicar el fenómeno del abuso de drogas, pero sí la conjunción de varios, desde las demandas del entorno a factores personales.

La drogodependencia podría explicarse como un aprendizaje social en una situación social, vinculado íntimamente con la propia dinámica cultural, donde las características del individuo y las de la sustancia determinan la interacción que consolida ese aprendizaje social

El objetivo metodológico de este modelo es el de ofrecer una definición del conjunto de causas que subyacen a los problemas sociales vinculados al comportamiento humano. Desde este modelo, la prevención debería incidir en la reducción de factores de riesgo y en la búsqueda de comportamientos alternativos al consumo de drogas. La modificación del fenómeno, dentro de este marco de Promoción de la salud no sería sólo responsabilidad de instituciones e instancias sociales, también pasaría por la estimulación de la participación social en el ámbito de la prevención.

El **Modelo de competencia** es también una referencia útil para orientar la intervención preventiva, ya que se centra en potenciar las capacidades de las personas y las comunidades e implicarlas en la búsqueda de soluciones a sus a sus propios problemas, favoreciendo la autogestión ante los problemas.

Por otro lado, el **Modelo de competencia social**, a diferencia del anterior, pone el interés en la conceptualización positiva de la salud y la focalización de las competencias existentes más que en los déficits de los individuos. Este modelo se centra en actividades preventivas diseñadas para promover el desarrollo cognitivo, las destrezas conductuales y socioemocionales que proporcionarán comportamientos más adaptativos y, por tanto, una mayor capacidad para afrontar situaciones críticas vitales. La competencia individual para la interacción social actúa como factor de protección frente al consumo de drogas por lo que es imprescindible formar a los

individuos para hacerles más capaces y activos a la hora de afrontar situaciones de riesgo.

Desde este modelo se pretende:

- ✓ Desarrollar actitudes positivas de afrontamiento, que refuercen la sensación de control y aumenten la autoestima de las personas y de los colectivos.
- ✓ Dotar a las personas de herramientas de análisis: definición de problemas, capacidad de abstracción, capacidad de anticipación de consecuencias.
- ✓ Desarrollar estrategias de resolución de problemas: habilidades de comunicación, habilidades de trabajo en equipo.

Estos modelos de referencia, complementarios entre sí, se constituyen como bases teóricas sobre las que fundamentar la intervención comunitaria. Esta intervención en el ámbito de la prevención de los consumos de drogas pretende el desarrollo de los factores de protección y la disminución de los factores de riesgo, en el marco de la comunidad, y tomando la participación como motor de desarrollo personal y colectivo.

En la lucha contra las drogas, adquieren sentido dos tipos de estrategias:

- ✓ **Control de la oferta:** Alcanza toda su razón de ser en la medida en que contribuye a la protección de la sociedad, especialmente de los grupos más vulnerables, más necesitados de ser protegidos por su carencia de garantías autónomas suficientes, como es el caso de los niños y adolescentes. Es un control que la propia sociedad se autoimpone, a través de legisladores, políticos y fuerzas de seguridad y que pretende, mediante fórmulas diversas, evitar o regular la presencia de drogas ilegales o legales.
- ✓ **Reducción de la demanda:** persigue reducir el atractivo y la función instrumental de las drogas, informando sobre sus riesgos, facilitando alternativas de vida y favoreciendo el desarrollo de personas y colectivos menos frágiles, más seguros, libres y autónomos. La reducción de la demanda se articula mediante dos tipos de actuaciones: explícitas o tendentes a mejorar las situaciones de riesgo de

consumo a través de acciones formativas e informativas; transversales que, mediante la potenciación de hábitos de vida, valores y actitudes propias de una sociedad sana y madura, buscan la aparición de factores de protección frente a la oferta de drogas.

Las estrategias de prevención de los consumos de drogas en el campo de la reducción de la demanda deben adaptar sus objetivos a la evolución de unos problemas de drogas que, además de darse en contextos sociales cambiantes, plantean continuamente necesidades nuevas. Esta adaptación de las fórmulas ha debido hacerse sin merma de las que se entienden como exigencias metodológicas inexcusables. La prevención debe reunir, al menos, algunas de las siguientes características:

- Debe ser viva: acompasándose a los cambios del contexto social.
- Deber ser continuada: no centrándose en acciones aisladas.
- Debe ser comprensiva: involucrando a distintos agentes y grupos sociales.
- Debe ser técnica: huyendo de actuaciones voluntaristas.
- Debe ser evaluable: para conocer su alcance y su eficacia.

La educación en su sentido amplio se expresa como el conjunto de influencias que ejerce toda la sociedad en el individuo. Este significado implica que el hombre se educa durante toda la vida. De ahí que cuanto más capacitadas estén las personas, más posibilidades tendrán de manejarse satisfactoriamente en las distintas situaciones que entraña vivir en una sociedad cada vez más compleja. Desde este planteamiento, educar para la vida, siendo un concepto a la vez tan genérico y concreto, al mismo tiempo es la propuesta fundamental de la intervención en prevención. Propuesta que se articula de forma singular según el espacio donde se desarrolle la acción. La intervención en prevención desde el **Modelo educativo** contempla todas las esferas educativas y todos los ámbitos posibles donde se concreta la acción de educar: familiar, asociativo, comunitario, etc.; ámbitos todos ellos de socialización para el individuo desde edades tempranas, lo que les confiere un papel privilegiado para la formación integral del sujeto.

La escuela es un escenario ideal para los programas de prevención de problemas de salud. Horta. H (2009), Restrepo. H (2001), González. M (2005), Arillo –Santillán (2002), Lancés. L (2005) y Carballeda. J.M, (2007) ente otros autores, muestran claramente como la familia y la escuela siguen siendo los dos determinantes más importantes para el consumo de sustancias o su prevención. Esta última puede verse como un agente socializador prioritario en el que tienen lugar el primer contacto con los pares y con figuras de autoridad.

Una estrategia preventiva que pretenda aumentar la sensibilidad sobre el tema de las drogas en la población general, podrá utilizar campañas de sensibilización social a través de los medios de comunicación, aunque su impacto sobre las conductas de uso y abuso de drogas no sea significativo.

Si la población objetivo son niños que todavía no han usado sustancias psicoactivas, una estrategia adecuada puede estar relacionada con programas de salud y habilidades sociales para ayudar a desarrollar capacidades y destrezas que disminuirán la probabilidad de que surjan problemas de abuso de sustancias. Además, podemos desarrollar la autoestima, transmitir información, desarrollar normas subjetivas, alternativas de ocio, etc.

Con población juvenil que ya está experimentando o usando drogas, las estrategias tendrán que incluir además un enfoque más pragmático e incidir en aumentar el conocimiento sobre sustancias y sus efectos y las consecuencias de su uso junto con el tema de las conductas de riesgo asociadas.

Con aquella población que ya está abusando de sustancias, la estrategia tendrá que centrarse inicialmente en las conductas problemáticas y en reducir los daños o minimizar los riesgos para prevenir futuros abusos.

Si la población diana son los intermediarios, como los padres, profesores, etc., la estrategia podrá enfocarse a facilitarles conocimientos relevantes sobre el tema y las habilidades necesarias y apropiadas para promover la comunicación entre sí y la población de niños y adolescentes que tienen a su alcance. También podemos

desarrollar estrategias que orienten sobre la educación moral y el desarrollo afectivo de hijos y alumnos.

A nivel individual podremos trabajar con los procesos de crítica y reflexión de los valores sociales, las actitudes personales y el desarrollo de las competencias de interacción social.

En la educación está incluida la prevención. En la medida que la escuela funciona adecuadamente como una institución educativa ya está actuando preventivamente.

Consideraciones finales

Metas realistas y estrategias eficaces son las urgencias planteadas a las drogodependencias como problema complejo de índole, no solo sanitario, sino también psicológico, económico y social, que impone el perfeccionamiento y la sensibilización de las políticas públicas para el enfrentamiento preventivo del consumo de drogas. .

En el diseño, la implementación y ejecución de la gestión de la prevención deben participar activamente sus dos principales actores: los usuarios activos y los afectados pasivos de las comunidades, en tanto los gestores desde un enfoque multidisciplinar deberán asumir modelos cada vez más perfeccionados que de manera contextualizada contribuyan a reducir la demanda de la droga a través de una modificación conductual, en la que a no dudarlo, el modelo o paradigma educativo juega un papel relevante para cualquier sector poblacional..

Bibliografía

1. Bleger J. (1994) *Psicohigiene y Psicología Institucional*. Buenos Aires. Ediciones Paidós.
2. Calviño M.(1995) Estudios Comunitarios: Una reflexión de alerta. En : *DOXA. Revista Paulista de Psicologia e Educaçao*. UNESP. Ano I. Vol.1. Nº 1. Jan/Abr.
3. Calviño M. (1996) *Creatividad y comunicación en la educación y promoción de salud. (Apuntes para una reflexión necesaria)*. Versión escrita y revisada de la

Conferencia pronunciada en el XI Taller Internacional de Comunicación Social en Salud. La Habana, Cuba.

4. Agustín Escobar Latapí, Nuevos modelos económicos: ¿nuevos sistemas de movilidad social? (LC/L.1574-P), Número de venta S.01.II.G.117 (US\$ 10.00), julio de 2001.
5. Carlos Filgueira, La actualidad de viejas temáticas: sobre los estudios de clase, estratificación y movilidad social en
6. América Latina (LC/L 1582-P), Número de venta S.01.II.G.125 (US\$ 10.00), julio de 2001.
7. Colado P . (1996) La nueva ciencia del riesgo. *En : Revista Muy Interesante*. España. Número 187. Diciembre.
8. Ibán de Rementería, Prevenir en drogas: paradigmas, conceptos y criterios de intervención (LC/L. 1596-P), Número de venta S.01.II.G.137 (US\$ 10.00), septiembre de 2001.

SALA MÓVIL DE FISIOTERAPIA Y REHABILITACIÓN

Autores: Lic. Armando Francisco Guerra Carames

Especialista en 1er. Grado en Medicina Deportiva.

Dr. Miguel Duránd Castellano

RESUMEN

En el año 2002 ante los altos índice de lesiones que presentaban los atletas del equipo de béisbol 1ra categoría, que participaba en las series nacionales, de Guantánamo, nos nombran fisioterapeuta y médico del equipo.

Nos dimos a la tarea de investigar las etiologías de estas lesiones; estudio que nos permitió comprobar que no existía un plan profiláctico fisioterapéutico y rehabilitador, siendo esta la causa principal de las lesiones .

No existía una aparatura que permitiera aplicar los tratamientos profilácticos, ni los rehabilitadores; había que trasladar a los atletas a los cepromedes, o a las salas de fisioterapia de las diferentes provincias donde jugábamos, interrumpiendo el vital descanso de los atletas y teniendo un considerable gasto de combustible por motivo de la transportación .

Es cuando comenzamos a crear una aparatura que nos permitiera cumplimentar estos tratamientos. Para ello se utilizaron piezas y componentes de equipos dados de baja, equipos rotos, recuperados, realizamos adaptaciones que nos permitiera que toda la aparatura fuese desarmable y de fácil transportación al extremo de que el 98 % de ellos caben y se trasladan dentro de un maletín.

Los equipos creados son:

Rayos infrarrojos

Parafina

Baños de contraste

Manta térmica multipropósito

Creamos otros medios complementarios para la aplicación de estos tratamientos como:

Camilla plegable

Estuche para guardar termómetro de temperatura

Espátula para raspado de la parafina

Esta sala nos ha permitido atender más de 1725 pacientes y un ahorro a la economía del país de más de 11940 dólares por concepto de sustitución de importaciones, en la compra de estos equipos y por el considerable ahorro de combustible .

TERAPIA CELULAR. PRESENTACIÓN DE DOS CASOS.

AUTOR: Ricardo Anillo Badía, Emilio Villanueva Cagiga, Mario Wilfor

CENTRO: Instituto de Medicina del Deporte

CORREO: anillor@infomed.sld.cu

Resumen:

Problemática:La aplicación de las células madres para conseguir una rápida recuperación en determinadas afecciones, ha revolucionado el campo de las ciencias médicas, y se prevé la posibilidad usarlas en aras de mitigar las lesiones producidas durante la práctica atlética y en especial, las de sobre uso deportivo, a pesar de que existe la interrogante de si constituye un beneficio, o no.
Objetivo:Evaluar la seguridad del implante de células madres adultas hematopoyéticas y la efectividad en la reparación tisular y evolución clínica y ecográfica, en 2 deportistas con lesiones musculares (ruptura total traumática del tríceps braquial 1/3 distal y un desgarró parcial importante a nivel de la unión músculo tendinosa del gemelo medial).
Material y Método: En el departamento de hematología del hospital CIMERQ, se procedió a la extracción de células madres autógenas (plaquetas lisadas) y posteriormente, se les inyectó en diferentes puntos perilesionales, realizándose una evolución clínica y ecográfica por 3 semanas.
Resultados: Ambos deportistas mostraron una evolución clínica (escala del dolor y movilidad de la articulación afectada) satisfactoria, en relación con las alteraciones ecográficas encontradas; en la ruptura del tríceps braquial pudimos constatar cambios cuantitativos significativos, y en el deportista con lesión del gemelo medial, se presentaron modificaciones cualitativas y cuantitativas a las descritas en el primer estudio. Estos resultados abren una nueva variante terapéutica y permiten la aplicación en otras lesiones deportivas surgiendo así, nuevos proyectos de investigación en este campo.

Palabras claves: Terapia de células madres en lesiones deportivas.

TIPOLOGÍA DE HEATH-CARTER EN EL DEPORTISTA CUBANO Y SU EVOLUCIÓN: PERIODO 1970-2010

AUTOR: Wiliam Carvajal Veitia, Yanel De Turnel Campo, Miriam Martínez Acosta, Ibis Echavarría García, María Eugenia Castillo

CENTRO: Instituto de Medicina del Deporte

CORREO: wiliam.carvajal@infomed.sld.cu

Resumen

El Somatotipo de Heath-Carter es una de las tipologías más empleadas para describir la figura humana; en el deporte se ha empleado en el proceso de selección y en el monitoreo de la figura humana de los practicantes de deportes de arte competitivo. La literatura científica especializada en deporte ha reflejado los estándares tipológicos de todos los deportes que constituyen paradigmas, sin embargo, existen muy pocos estudios que reflejen el impacto que ha tenido la evolución secular en la tipología de los deportistas. Algunos estudios realizados por Ross y Ward, Norton, Olds y otros autores han referido que el Somatotipo de los deportistas cambia en función de la especialización y del alcance de la maestría deportiva. El objetivo fundamental de este trabajo es establecer la tipología del deportista cubano, según sexo y deporte y establecer la magnitud de la tendencia secular desde 1976 hasta el año 2011. Para ello, fueron recopilados datos de 3000 deportistas de selecciones nacionales de este periodo y con los mismos se diseñó una base de datos que sirvió para determinar el Somatotipo y calcular la tendencia sobre la base de las distancias altitudinales Somatotípicas y de las somato cartas o diagramas de Releaux. Se obtuvo como resultado más relevante que los deportes de arte competitivo son los que más han variado su Somatotipo en Cuba y además, que el Somatotipo más frecuente en población deportiva cubana de uno u otro sexo, es el mesoendomórfico.

Palabras Claves: Tipología, Somatotipo, tendencia secular, Distancia Altitudinal Somatotípica

PSICOLOGÍA

ACCIONES DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGOGICAS DE LAS CUALIDADES VOLITIVAS EN ATLETAS DE LUCHA GRECORROMANA CATEGORÍA 12-15 AÑOS, DISTRITO CAPITAL-VENEZUELA

Autor: Manuel Aquiles Alemán Jaime

RESUMEN

La presente investigación aborda uno de los temas polémicos de la Psicología Deportiva contemporánea: el diseño o confección de alguna estrategia o conjunto de acciones para mejorar o educar algún componente de la personalidad. En el caso que nos ocupa solamente se trabajó hasta el diseño de Acciones Psicopedagógica que pretende contribuir al mejoramiento de las cualidades volitivas del equipo de lucha grecorromana categoría 14-15 años de Distrito Capital - Venezuela, donde en observaciones realizadas a los entrenamientos del equipo, se detectó la inexistencia de acciones para la preparación psicológica de los atletas, lo que trae como consecuencias una disminución en el desempeño de los deportistas tanto en las sesiones de trabajo como en las competencias. Entre las problemáticas más significativas se destacan: indecisiones al momento de lucha, inconstancia en acciones planificadas por el entrenador, inseguridad al momento de ejecuciones técnicas y tácticas, dependencia por lo que los demás le indique más no por su aprendizaje deportivo, entre otras. Se analizaron los presupuestos teóricos que sustentan el proceso psíquico de las cualidades volitivas y se recopiló información valiosa acerca de los métodos para la educación de los esfuerzos volitivos en la lucha; además se fundamentó detalladamente cada una de las acciones propuestas. Se trabajó con 7 atletas que constituyen el déficit de la población que en este caso sería la muestra, a los cuales se les aplicaron el Test para evaluar las cualidades volitivas, información que pudimos verificar por medio de Guías de Observación y Encuestas aplicadas a atletas y el entrenador.

A partir de la Situación Problemática detectada nos planteamos el siguiente Problema: ¿Cómo contribuir al mejoramiento de las cualidades volitivas en el

equipo de Lucha Grecorromana categoría 14-15 años del Estado Distrito Capital Caracas, Venezuela?

Para fundamentar la respuesta a este problema, se realizó una exhaustiva búsqueda bibliográfica, encontrando muy pobre el nivel de información sobre el desarrollo de las cualidades volitivas y en específico sobre este deporte, de ahí que el capítulo que se refiere a Fundamentación Teórica lo estructuráramos con diferentes epígrafes donde se retoman teorías ya olvidadas y las más actuales, a partir de los métodos teóricos: Histórico-lógico, análisis-síntesis, el caso del método Deducción-Inducción y como Método Estadístico: Estimación Puntual.

CARACTERIZACIÓN DE LAS CUALIDADES VOLITIVAS EN LA PREPARACIÓN DE LOS VELOCISTAS PARALÍMPICOS PARA EL CAMPEONATO NACIONAL.

Autora: Alicia Lahera Delgado.

Coautora: Dra. C. Martha Cañizares Hernández.

RESUMEN

La Actividad Física Adaptada representa una real importancia en el desarrollo personal y social del individuo que lo practica. Uno de los principales beneficios a tener en cuenta es aquel de índole Psicológico, fortaleciendo su psiquis. Esta investigación abordó las características de las cualidades volitivas en la preparación de los Velocistas Paralímpicos para el Campeonato Nacional, evaluándolas al inicio de la preparación y en el período precompetitivo. Donde se ofrecieron indicaciones metodológicas para optimizar el proceso de entrenamiento deportivo y la competencia.

Para dar inicio a esta investigación se le aplicaron un conjunto de métodos, técnicas e instrumentos, como la observación, entrevistas y tests psicológicos; analizando de esta manera las áreas de interés.

Los resultados constituyeron un punto de partida para realizar una intervención psicológica, necesarias para contribuir al desarrollo de las cualidades volitivas en los Velocistas de la Selección Nacional Paralímpica de Atletismo.

Introducción

El deporte adaptado es una de las formas de expresión de la igualdad a la que tenemos derecho todos los seres humanos. Las mujeres y los hombres se expresan, se comunican y se superan a través de la práctica deportiva llegando hasta los niveles excelentes que se requieren para participar en unos Juegos Paralímpicos. Los Juegos Paralímpicos es la reunión deportiva más importante del mundo para los atletas discapacitados, que se disputa cada 4 años. Al igual que la cita Olímpica para los atletas convencionales, los Juegos Paralímpicos representan la culminación de un sueño y constituye la máxima expresión de la ilusión, es el esfuerzo y el auto superación en pos de un título deportivo.

Los Juegos Paralímpicos, juegos de atletismo y otros deportes para minusválidos y deportistas con capacidades diferentes se originaron en el hospital de Stoke Mandeville, en la localidad británica de Aylesbury, y formaban parte de un Calendario

de rehabilitación de los veteranos de la II Guerra Mundial que sufrían lesiones de columna, ideado por el doctor Ludwig Guttman, un eminente neurólogo judío refugiado de los nazis alemanes. El deporte como actividad física adaptada, en especial el deporte competitivo, fue el eje central del proceso de rehabilitación establecido por Guttman, con ello buscaba: Restablecer el bienestar psicológico y buen uso del tiempo libre. Influye positivamente en el sistema neuromuscular, ayudando a la reinserción de la persona en la sociedad. Pronto el hospital de Stoke Mandeville organizó competiciones nacionales contra otros hospitales y clubes, el primero de los cuales coincidió con el día de inauguración de los Juegos Olímpicos de Londres (1948). El primer paralelismo verdadero con los Juegos Olímpicos fue en 1988 en Seúl, donde los atletas Paralímpicos tuvieron una zona residencial propia y usaron sedes olímpicas para la competición.

La esencia de la voluntad misma, tanto en la Psicología general como en la deportiva, se interpreta hasta el momento de varias formas, distinguiéndose por lo común, *la orientación hacia una finalidad, espíritu de iniciativa, decisión, audacia, autodomínio, perseverancia y firmeza*. Estas cualidades al igual que cualquier otra característica psíquica del hombre, el atleta discapacitado necesita en conjunto todas las cualidades volitivas desarrolladas, requiriendo un trabajo más profundo que el atleta convencional y es por eso la educación multifacética de éstas debe ser parte del contenido fundamental de la preparación del mismo.

Teniendo en cuenta las demandas de investigación de la comisión Nacional, entrenadores, psicólogos, es importante realizar una valoración en las cualidades volitivas en la preparación de los velocistas paralímpicos pues nos permite conocer el estado de desarrollo de la voluntad a pesar de sus limitaciones físicas y la necesidad de que estos deportistas superen obstáculos, manifiesten valor, iniciativa, espíritu de lucha, perseverancia en su participación en el Campeonato Nacional.

Se conoce que se han hecho otras investigaciones de corte psicológico pero no se han abordado las cualidades volitivas en velocistas Paralímpicos.

Objetivos

Objetivo General

Valorar las características de las cualidades volitivas en la preparación de los Velocistas Paralímpicos para el Campeonato Nacional

Objetivos Específicos

- Evaluar al inicio (I Control) y en el período precompetitivo (II Control) las cualidades volitivas de los velocistas Paralímpicos, en su preparación para el Campeonato Nacional, para estudiar el comportamiento de esta variable.
- Elaborar y aplicar las indicaciones metodológicas en el I y II Control partiendo de los resultados de los test para su implementación en la preparación de los velocistas Paralímpicos, con vista al Campeonato Nacional.

Desarrollo

Los logros conseguidos por los discapacitados en Beijing fueron admirables, simbolizando el triunfo de la mente, el espíritu y el carácter sobre los impedimentos más graves, con la consigna: *“Nada en la vida es imposible”* donde se demostró la perseverancia, fortaleza, e inspiración, los tres valores de los atletas con discapacidad, verificando que el deporte no es una forma de vida, sino una urgente necesidad de reafirmarse como seres humanos. Es por eso que las personas discapacitadas que practican deportes son ejemplo de voluntad sin límite, de apego al deseo expreso de vencer las dificultades y empujarse hasta niveles insospechados. En el atletismo los juegos Paralímpicos y el deporte para discapacitados, hemos visto muchos resultados positivos, sin dejar de señalar que se han escapado otros sin resultados por no tener presente el elemento que en el instante preciso defina la acción favorablemente, como también hemos observado a atletas que se han sobrepuesto a las dificultades que siempre se ponen de manifiesto en el transcurso de una carrera o de situaciones adversas que se presentan durante el mismo. Para ello, la voluntad constituye una premisa fundamental que se apoya en la motivación para lograr el éxito durante la competencia.

Cualidades volitivas en deporte

La voluntad se define como la capacidad que tiene una persona de mantener un esfuerzo constante y consciente, ya sea intelectual o motor y en el deporte esa capacidad es definitiva, la misma se puede desarrollar en el entrenamiento, cuando se cumplen los siguientes principios:

1. El trabajo planificado debe ser realizado en su totalidad.
2. El trabajo debe ir en aumento paulatino, cuando el trabajo se hace constante la voluntad deja de desarrollarse, pues las funciones se automatizan y la consciencia deja poco a poco de tomar parte en la actividad.

Durante el entrenamiento de la voluntad, se debe tener en cuenta la mayor cantidad de obstáculos imprevistos que puedan surgir en la competencia.

3. Las dificultades y obstáculos planificados deben tener un incremento de lo fácil o lo difícil
4. El atleta debe tener conocimiento de causa, a medida que sea capaz de asimilarlo, de la planificación de las actividades para el desarrollo de voluntad.
5. Debe considerarse la capacidad del atleta para concentrarse en su actividad(tenacidad) para tomar una iniciativa (decisión), para mantener un esfuerzo(fuerza) para enfrentarse a un obstáculo (valor), etc. se debe destruir racionalmente todos los mecanismos de defensa, elaboración e interiorizados por el atleta para justificar la consecuencia de las cualidades volitivas anteriores recordando siempre que el proceso de formación de estos mecanismos, no son enteramente conscientes para el atleta, sino que son conductos evasivos que tienden a eliminar la ansiedad generada por el poco resultado en el entrenamiento o por las derrotas sufridas en las competencias.

La preparación volitiva en el Deporte Paralímpico

La preparación volitiva constituye un aspecto fundamental en la formación del velocista paralímpico, por lo que se debe desarrollar correctamente, atendiendo a las características individuales y a sus manifestaciones ante las diferentes situaciones que se le presentan.

El Atletismo es un deporte que requiere coraje, que en ocasiones resulta difícil, que requiere manifestar el máximo de voluntad, perseverancia, tenacidad y el desarrollo de cualidades como decisión, audacia, y dominio de si mismo, constituyen parte integrante de la preparación del atleta discapacitado.

La preparación volitiva se desarrolla y manifiesta en la disposición de resolver las tareas que le son encomendadas. Si atendemos a las condiciones de la actividad, se divide en general y especial.

Preparación Volitiva General

Es el desarrollo de la voluntad como la cualidad de la personalidad que aunque no está vinculada directamente con las formas elegidas de las acciones deportivas, condiciona de un modo u otro el éxito de la competencia. El atleta debe aprender a decidirse de forma adecuada ante los problemas que se le presentan en su vida diaria.

Preparación Volitiva Especial

Consiste en la formación de una capacidad de voluntad que permita superar las actividades específicas que surgen en el entrenamiento y en las competencias. Es necesario desarrollarlas diariamente ya que el atleta discapacitado debe tener

suficiente voluntad para efectuar sus entrenamientos. Una de las tareas más importantes en el proceso de la preparación volitiva es generar la posibilidad de dirección del estado psíquico del velocista discapacitado para poder planificar su actuación en las competencias, controlar su pre- arranque y superar las emociones negativas en el curso de las competencias. Se logra con su autoeducación y haciéndole ver sus adelantos y sus posibilidades para ayudarlo a adquirir confianza.

Muestra:

Una Entrenadora y 10 Atletas

Sujetos	Sexo	Edad	Categorías
1	F	22	Déficit Motor
2	M	25	Déficit Motor
3	F	18	Débil Visual
4	M	24	Débil Visual
5	M	27	Débil Visual
6	M	18	Déficit Motor
7	M	32	Ciego legal
8	M	20	Ciego Legal
9	M	21	Déficit Motor
10	M	25	Débil Visual

Análisis de los Resultados

Resumen I Control al Inicio de la Preparación

(Área Afectiva-Motivacional-Volitiva)

Los resultados de la primera batería de tests psicológicos revelan que:

Los Velocistas Paralímpicos su motivación y jerarquía quedaron claramente expresas, donde el indicador de conflicto, rivalidad y la suficiencia data de valores significativos, donde su totalidad se comporta con un nivel motivacional medio, esto permite conocer el estado de motivación para desarrollar las cualidades volitiva.

Los atletas vivencian sus cualidades volitivas de orientación hasta el fin, perseverancia, valentía, determinación, iniciativa, autocontrol y espíritu de lucha con alta presencia, coincidiendo con el criterio de los entrenadores.

Lineamientos Metodológicos para la preparación psicológica **(Derivados del I Control)**

Orientaciones:

- Inculcarles la seguridad en la realización de los ejercicios.
- Ejemplificar con la historia de grandes atletas de éxito mundial.
- Educar la fe y la fuerza en sus capacidades.
- Mantener alto estado de ánimo: alegría, entusiasmo.
- Proponerle ejercicios adecuados a sus fuerzas: cuanto mayor éxito obtenga durante las clases mayor será su tranquilidad, seguridad y estado de ánimo.
- Enseñarles a utilizar auto-órdenes, autosugestión y el pensamiento positivo.
- Crear condiciones que ayuden al atleta a encontrar soluciones por sus medios y esfuerzos.
- Si está deprimido y no tiene deseos de entrenar incluir movimientos fuertes, rápidos a ritmo enérgico.

Estudio de Caso

Análisis intensivo de las cualidades volitivas en el I y II Control de tres deportistas discapacitados (#1; #3; #8), de diferentes categorías escogido al azar, donde hay que trabajar en cada sujeto:

Sujeto # 1

Este sujeto es de sexo femenino, de categoría déficit motor, posee una trayectoria deportiva de siete años, con tan solo 20 años de edad, compite en eventos de 100 y 200 metros planos, donde ha logrado destacados resultados, la opinión de la entrenadora y de sus compañeros de equipos hacia este Sujeto son satisfactorias reflejando destacadas cualidades. El Sujeto # 1 en el I Control al valorarle la motivación ha manifestado un nivel medio, al analizar este resultado podemos trazarnos una visión de obtener en los resultados de las cualidades volitivas semejantes resultados, por estar la motivación y la voluntad estrechamente relacionadas. Los tests de cualidades volitivas de entrenador y el atleta resultaron ser de Alto Nivel de Desarrollo destacándose la orientación hacia un fin, perseverancia, iniciativa, autocontrol, espíritu de lucha. A este sujeto se le aplico orientaciones

metodológicas para mantener su Alto Nivel de Desarrollo, en la II Control se mantuvo el Nivel Medio Motivacional, al igual que se logro mantener el Alto Nivel de Desarrollo de las cualidades, debido a los resultados de la motivación se debe dirigir las orientaciones de este II Control hacia el aumento de la motivación por ser este un factor decisivo en las cualidades volitivas. Al haber terminado la investigación se le aplico una entrevista a la Entrenadora y al Sujeto # 1 reflejando estos la importancia de estas aplicaciones sintiéndose confiable en sus entrenamientos con vista a la Competencia Nacional.

Sujeto # 3

Este sujeto es de sexo femenino, categoría débil visual, con 18 años ha obtenido destacados resultados compitiendo en 200 y 400 metros planos reflejándose los 11 años de edad deportiva. Sus compañeros de equipo tienen una buena opinión destacando perseverancia, espíritu de lucha, determinación Este sujeto en el I Control obtuvo en la calificación de los motivos un Nivel Medio esto permitió crear un enfoque hacia las cualidades volitivas del entrenador y al atleta, coincidiendo de Nivel Medio, debido a estos resultados se aplicaron orientaciones metodológicas con el objetivo de aumentar las cualidades volitiva como lo es la perseverancia, la orientación hacia un fin, espíritu de lucha. En el II Control se mantuvo el nivel motivacional, pero las cualidades volitivas de este atleta llegaron a un Alto Nivel de Desarrollo.

Partiendo de estos resultados se le aplicara las orientaciones metodológicas, para así mantener las cualidades volitivas con alto nivel, con vista a la competencia.

Después de haber realizado esta investigación se les dedicaron unas entrevistas a la entrenadora y al atleta expresando sus valoraciones satisfactorias y a la vez unos que otros arreglos que fueron tomados en cuenta para esta investigación.

Sujeto # 8

Sujeto de sexo masculino oscila entre una edad de 20 años, compitiendo en la categoría ciego legal en eventos de 400 metros planos, su guía opina que en su compañero se le destaca diversas cualidades como la perseverancia, orientación hacia un fin, espíritu de lucha. Este sujeto en el I Control obtiene un alto nivel de motivación pero al medir sus cualidades volitivas (orientación hacia un fin, perseverancia, valentía determinación, iniciativa autocontrol y espíritu de lucha) obtiene un nivel medio de desarrollo coincidiendo con la opinión del entrenador,

donde este especialista le señala que tiene que potencializar la perseverancia, presentando esta bajos niveles. Estamos en presencia de un caso que no siempre un sujeto que presenta alta motivación, llega a alcanzar Alto Nivel de Desarrollo en las cualidades volitivas. Debido a estos resultados se le orientaron aplicaciones para el aumento de estas principalmente la perseverancia, sin dejar de potenciar la motivación. Al evaluar al atleta en el II Control la motivación se mantuvo con altos niveles, al analizar las cualidades volitivas del entrenador este atleta obtuvo un Alto Nivel de Desarrollo, según la opinión de este especialista el atleta ha mejorado su nivel en la perseverancia y esta preparado para obtener resultados satisfactorio en su competencia, pero esta opinión no coincide con el atleta obteniendo un Nivel Medio de Desarrollo de las cualidades, aquí el atleta se esta exigiendo, sabiendo que para la competencia le falta trabajo en las cualidades volitivas. Al terminar el II Control se le aplicaron unas entrevistas donde el entrenador y el guía manifiestan los resultados satisfactorios del sujeto # 8.

Resumen II Control

Los resultados psicológicos del II Control demuestran que:

La motivación pasa de Nivel Medio de Motivación a un Alto Nivel de Motivación, esta mejoría en el resultado se debe al tratamiento en el plano subjetivo sobre las aspiraciones competitivas en el nuevo escenario de confrontación, el cual se concreta en el deseo de participar en la competencia, en la seguridad de sus propias fuerzas, en la adecuada orientación sobre la opinión de otros (atletas y entrenadores), En la disposición combativa, las cualidades evidenciadas y evaluadas por los entrenadores, se mantienen con valores altos.

Resultados de los Velocistas de la selección Paralímpica con respecto a los pronósticos dados con vistas al Campeonato Nacional de Atletismo.

Atendiendo a los resultados del Campeonato Nacional de Atletismo, podemos percatarnos de que el comportamiento de los sujetos de esta investigación fue de la siguiente manera:

- Fue notable que sus pensamientos se encerraban en: haberlo hecho mejor, combinado con el seguir adelante (espíritu de lucha) y la presencia de marcadas cualidades volitivas.
- Crecieron en todas las cualidades volitivas, reflejando los deseos de ganar, ocupando un buen lugar.

- En sentido general la valoración por parte de los atletas oscila entre sentirse con posibilidades de rendir más y ganar, sentirse contentos pero no satisfechos. Por lo anteriormente expuesto se aprecia a los velocistas Paralímpicos, su entrenador y atletas, cumplieron los objetivos trazados con vistas a este certamen, no obstante, se debe seguir trabajando en pos de lograr mejores resultados tanto a nivel nacional como internacional, para prepararse para la 5ta Olimpiada del Deporte Cubano y otros eventos importantes.

Resultados de la aplicación de las orientaciones metodológicas.

Como resultado de la aplicación en el I Control los atletas y entrenadores manifestaron que estas habían contribuido mejorar su voluntad, viéndose más voluntariosos, con espíritu de lucha en el entrenamiento con vista a su competencia, esto se evidencio en el II Control donde las cualidades volitivas obtuvieron un alto nivel de desarrollo es por eso fue necesario aplicar las indicaciones en el II Control para mantener el alto nivel de desarrollo en estas cualidades.

Lineamientos Metodológicos para la preparación psicológica (Derivados del II Control)

Orientaciones:

Para mantener el alto nivel de motivación:

- El entrenador debe velar que el entrenamiento sea retador y exigente, para así potenciar la motivación de los atletas.
- Recompensar tanto las acciones correctas como el esfuerzo realizado por los atletas, animar y sobre todo, proporcionar instrucciones técnicas apropiadas cuando cometan un error.

Para mantener el alto nivel de desarrollo de la voluntad

- Ejemplificar con la historia de grandes atletas de éxito mundial.
- Recomendar libros sobre el deporte, acorde a su discapacidad.
- Exigirle la visualización de los esfuerzos musculares fundamentales para el éxito de los ejercicios.
- Analizar sus errores y los de sus compañeros.
- Si está inquieto o nervioso proponerle entrenamiento prolongado a ritmo tranquilo.

Conclusiones

- Es importante realizar una valoración en las cualidades volitivas en la preparación de los velocistas paralímpicos pues nos permite conocer el estado del desarrollo de la voluntad a pesar de sus limitaciones físicas y la necesidad de que estos deportistas superen obstáculos, manifiesten valor, iniciativa, espíritu de lucha, perseverancia en su participación en el Campeonato Nacional.
- Las características que manifiestan los velocistas en sus cualidades volitivas en el I Control, son: orientación hasta el fin, perseverancia, valentía, determinación, iniciativa, autocontrol y espíritu de lucha estas se expresaron con valores medios y fue preciso realizar indicaciones metodológicas para su estimulación.
- En el II control estas cualidades: orientación hasta el fin, perseverancia, valentía, determinación, iniciativa, autocontrol y espíritu de lucha obtuvieron un alto nivel de desarrollo en los velocistas. Se elaboraron orientaciones metodológicas para mantener este nivel.
- Se elaboraron y aplicaron las indicaciones metodológicas para optimizar el proceso de entrenamiento deportivo a partir de los resultados de los tests, en el I control y II control, en los velocistas Paralímpicos con vistas al Campeonato Nacional.

Recomendaciones

- Presentar los resultados finales al Comisión nacional de este deporte y a los entrenadores, para reforzar la necesidad del acompañamiento sistemático en el aspecto psicológico, como un elemento esencial en la preparación de los atletas discapacitados.
- Garantizar la permanencia de un psicólogo estable en función de mejorar la preparación psicológica de los velocistas para contribuir a elevar su rendimiento deportivo.
- Continuar esta investigación estudiando otros procesos psicológicos, así como el desarrollo de su personalidad en estos deportistas y otros atletas discapacitados.

Bibliografía

1. Bravo Osvaldo L, García Ucha F (s.f). Perfil de Técnicas de Intervención Psicológica para Atletas Discapacitados. Consultado el 23 Abril 2010.
2. Cañizares Hernández, M (2009). "La Psicología en la actividad Física". La Habana. Editorial Deporte.

3. Germán Zucchi D (2001) EF.DEPORTE No 43 .Deporte y discapacidad. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> Consultado el 5 Enero 2010. .
4. González Falcón N (2009). Cualidades Volitivas en el deporte. Disponible www.mailxmail.com
5. Medvedev, A. S. (1991). Psicología para la Victoria. Editorial Fisicultura y Deporte. Moscú
6. Pérez Pérez J. (2009). Ef. DEPORTE. NO 34. El deporte para discapacitados una panorámica internacional, en Cuba y en provincia Habana. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>. Consultado el 23 Abril 2010
7. Valdés Casais, H (1996). La Preparación Psicológica del Deportista: Mente y Rendimiento Humano. Barcelona: INDE
8. Veloso Pérez, E. *Estrategia de intervención psicológica en un equipo en Competencia*. Revista Lecturas. Educación Física y Deportes. <http://www.efdeportes.com/>. N° 32 Marzo de 2001. Argentina.
9. Atletismo para discapacitados físicos (sf).Disponible en: <http://www.atletismoparadiscapacitados.com>. Consultado el15 de Febrero 2010.
10. Voluntad. Disponible en: www.members.fortunecity.com . Consultado el 2 de Febrero 2010.

CONJUNTO DE ACCIONES DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA LA ÓPTIMA EJECUCIÓN DE LA FASE DEL PASO DE LA ESTRUCTURA TÉCNICA DEL LANZAMIENTO EN PITCHERS DE LA PRESELECCIÓN VENEZOLANA DE BÉISBOL.

Autor: Gustavo Ricardo Martínez Tirador

Institución: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte

E-mail: gustavomt@eiefd.co.cu

RESUMEN

Las sensaciones propioceptivas constituyen el elemento primario de la técnica deportiva y reflejan el nivel de los esfuerzos musculares cuando ejecutamos una acción motora. Encontrar dificultades en la ejecución de la fase del paso, dentro de la estructura técnica del lanzamiento indica probables deficiencias en el control propioceptivo de dicha fase del movimiento. Para lo cual se propuso elaborar un conjunto de acciones de intervención psicológica para la óptima ejecución de la fase del paso, dentro de la estructura técnica del lanzamiento, en pitchers de la preselección venezolana de Béisbol. En la metodología empleada se utiliza el método de medición, a través de la kinematometría, se midió variables como longitud del paso, ángulo de caída del pie guía, separación del pie guía, velocidad del lanzamiento, en dos momentos de la preparación deportiva de estos atletas, además se utilizó la encuesta a entrenadores y pitchers motivos de estudio. La investigación plantea tareas para el control propioceptivo realizadas durante varios meses de entrenamiento, que posibilitó la elevación del potencial deportivo, esto constituye un aporte esencial para el perfeccionamiento de imperativos del pitcheo, tales como el equilibrio y la dirección, los cuales influyen determinadamente en la eficacia de esta técnica deportiva.

Introducción

El hombre desde su evolución se enfrenta cada día a procesos de adaptación, por lo que se ha visto en la obligación de perfeccionar sus movimientos, se puede aludir el planteamiento hacia el desarrollo neurofisiológico que vincula al desarrollo neuromotor al desarrollo perceptual.

La acción de pitchear en Béisbol es una tarea neuromuscular compleja que requiere precisión y coordinación muscular dinámica". "El atleta con una mejor mecánica de

lanzar puede generar una gran fuerza, sin embargo el movimiento “transpira” rápidamente su dificultad a ojos descubiertos para que se pueda apreciar la complejidad del mismo. (16, 18, 20, 22, 23, 33). Aquí es muy significativa la posición vertical del cuerpo humano, la cual se mantendrá por medio de la sensación de equilibrio, que surge como resultado de la actividad funcional del analizador vestibular.

Dentro de los imperativos del lanzamiento se encuentran el equilibrio y la dirección, factores que influyen determinantemente en la eficacia de esta técnica, específicamente durante la fase del paso, por lo que se trata de adquirir la estabilidad articular bajo condiciones dinámicas, proporcionando el control del movimiento deseado.

La búsqueda de alternativas para el perfeccionamiento técnico que estén al alcance de todos, se refuerza con diferentes métodos y es a través del control propioceptivo el cual hace referencia a la capacidad del cuerpo para detectar el movimiento y posición de las articulaciones, siendo la propiocepción la mejor fuente sensorial para proveer de información necesaria hacia el control neuromuscular y de esta forma optimizar la estabilidad articular funcional.

Al delimitar el alcance de la investigación se define como ***objetivo de la investigación:*** Elaborar un conjunto de acciones de intervención psicológica para la ejecución óptima de la fase del paso, dentro de la estructura técnica del lanzamiento, en pitchers de la preselección venezolana.

Como variables de control se precisaron:

- Longitud del paso.
- Ángulo del pie guía durante el apoyo.
- Separación del pie guía durante el apoyo.
- Velocidad del lanzamiento.

Tendencias teóricas actuales sobre la importancia del control propioceptivo en el proceso de perfeccionamiento de la técnica del paso en los lanzamientos de los pitchers de Béisbol

El Béisbol se encuentra dentro de los deportes predominantemente perceptivos, puesto que tiene una secuencia de ejecución no prevista, sino variable y ajustables al entorno. Dicho de otro modo, el jugador está obligado a actuar en función de un elevado número de contingencias provocadas por la inestabilidad de algunos de los elementos del juego,

como son los propios compañeros y los adversarios. El pitcheo se caracteriza por patrones de movimientos los cuales se ejecutan en diferentes condiciones; esta acción, al igual que otros movimientos en diferentes deportes, tales como lanzamiento de la jabalina y el disco y lanzamiento en Softbol, tiene connotaciones de eficiencia y eficacia y por ello se debe realizar con precisión y/o control de los lanzamientos y comando en los diferentes tipos de lanzamientos.

Al lanzar una pelota se necesita precisión para proyectarla acertadamente y con suficiente velocidad, o sea, es una combinación de la actividad motora. La exactitud requiere cierto grado de precisión y control de los dedos y la mano, mientras que la velocidad requiere de movimientos totales del brazo y el cuerpo para darle la fuerza adecuada al lanzamiento.

Fases del pitcheo en el Béisbol

“Posiblemente en ningún otro deporte o acción motriz la combinación de alto rendimiento y potencial de lesión se hace más evidente durante el pitcheo en el Béisbol. Una diferencia obvia de otros lanzamientos en otros deportes, es que los lanzamientos se realizan desde una tabla de lanzar en un montículo a una altura de 10 pulgadas”.
(11, 32)

Al consultar diferentes autores se observa la no coincidencia, aunque si cierta semejanza al dividir las diferentes fases del pitcheo.

Según Pappas (1985) y Robb (2010) la dividen en:

1. Wind-up.
2. Traslado del peso, enrosque.
3. Desenrosque.
4. Aceleración.
5. Desaceleración (25, 26)

Según Jobe, citado por Fleisig (1989, 2009) las divide en:

1. Wind-up.
2. Enroscamiento temprano.
3. Conservación de la energía.
4. Aceleración.
5. Desaceleración. (11, 13)

Según House (2007), la divide en 8 fases:

1. Equilibrio y postura
2. Levantamiento / empuje
3. Paso / momento
4. Antagonista / simétrico
5. Separación y reacción retardada del hombro
6. Acumular y dirección
7. Giro y estabilización
8. Punto de liberación de la pelota y terminación del mismo.

Según Fleisig (1996), las fases se dividen en:

1. Wind – up
2. Paso
3. Engatillamiento
4. Aceleración
5. Desaceleración
6. Terminación del movimiento

Fase del Paso

“El paso de desplazamiento se refiere a la colocación del pie conductor sobre la línea imaginaria dibujada entre la parte media del pie de contacto con la goma y el home plate. La colocación ideal hará que el pie guía descienda cuatro pulgadas a cada lado de la línea. Si un pitcher derecho apoya con el pie guía a más de cuatro pulgadas de la línea, resultará un “paso de desplazamiento demasiado abierto o cerrado”, creando problemas de alineación corporal para ejecutar el lanzamiento. (3,17, 19)

Cuando esto ocurre las caderas “se abren” o rotan hacia el objetivo prematuramente. Por consiguiente, toda otra rotación hacia el objetivo sigue a las caderas rápidamente y el hombro de lanzar queda en una posición de abducción relativamente horizontal, esto añade una gran cantidad de estrés a la articulación escápula-humeral y pudiera ser una causa contribuidora importante de las inestabilidades que ocurren con frecuencia en los pitchers. (20)

Si el mismo pitcher desciende con el pie conductor en la parte derecha de la línea, se dice que ocurre un “paso de desplazamiento cerrado”, esta acción del pie obstaculiza la

rotación completa de la cadera hacia el objetivo e inhibe la completa utilización del tronco, también puede aumentar el estrés en los músculos intentando desacelerar las fuerzas durante la terminación del movimiento.

- Ángulo de paso

El ángulo de paso se refiere a la posición en la que se ha colocado el pie guía, esto es una medida de la dirección que señala el pie, la colocación permitirá que las puntas estén en un ángulo ligeramente entre 15 y 30 grados hacia el lado de la tercera base para un pitcher derecho. (11, 30)

- Longitud del paso

Un paso abreviado aumentará la distancia entre el punto de liberación y el "home plate" dándole al bateador más tiempo para distinguir y analizar el lanzamiento. El paso es un movimiento activo, que tiene lugar al empujar la pierna de pivó, o un movimiento pasivo, descrito como una caída usando la influencia de la gravedad en la pierna guía elevada. En general, la longitud del paso (tobillo a tobillo) es aproximadamente igual al 75% de la altura del pitcher. (19)

Ellis (2007) plantea que este debe ser entre el 70% y el 90% de la estatura del jugador, según Fleisig (1996) establece que el mismo debe ser entre el 78% y el 88% de la talla del pitcher, Mills (2008) señala que debe ser similar al 100% de la estatura del pitcher.

"El paso es medido desde la planta del pie de pivó al pie guía que da el paso, la longitud del cuerpo del pitcher asegurará la correcta transferencia del peso. También reducirá la distancia y el tiempo que el bateador tiene para ver y analizar el pitcheo". (12, 13, 22)

La longitud excesiva del paso indica que el pitcher puede estar empujando la goma con demasiada agresividad. Existen algunos efectos secundarios producto de este hábito.

"Como la base de apoyo es tan amplia, el centro de gravedad desciende durante la liberación de la pelota, la altura de liberación de la misma también caerá y existirá problemas con el control". (14)

"El paso excesivo puede ocasionar problemas con el control (frecuentemente alto) y posteriores lesiones en el brazo. El paso excesivo se origina al empujar con demasiada fuerza hacia *el home* con la pierna trasera". (23)

La acción del pie en el momento del contacto con el terreno: El descenso debe ser plano sobre todo el apoyo plantar. La pierna del paso debe estar flexionada pero firme durante el apoyo. El pie del paso debe descender en o cerca de la línea imaginaria que va desde el pie de pivot hasta el *home-plate*.

Dar un paso hacia el lado del brazo de lanzar de esta línea ocasiona que las caderas se cierren, previniendo la correcta rotación de las caderas. Esto es lo que queremos decir con lanzar a través del cuerpo. Dar un paso demasiado distante en esta dirección es también muy difícil para el hombro. Dar un paso muy abierto provocará que las caderas pierdan la alineación y exista la pérdida de la potencia.

1.2. Bases teóricas del control propioceptivo

“Las sensaciones propioceptivas reflejan el nivel de los esfuerzos musculares, la posición y desplazamiento de los diferentes segmentos del cuerpo en el espacio, la calidad de una técnica deportiva requiere de gran nitidez de las sensaciones propioceptivas, esto significa que el deportista debe sentir finamente los esfuerzos de sus planos musculares. El desarrollo de la exactitud de las sensaciones propioceptivas es específico para cada deporte, por lo tanto para formar un pitcher se necesita de un cúmulo de experiencias motrices asimiladas durante su entrenamiento, estas se mantendrán durante largos períodos de tiempo, logrando un alto grado de estabilidad”.
(27)

En el Béisbol, la propiocepción es interesante por varias razones:

- “La mecánica de los movimientos y la velocidad en los envíos son factores de vital importancia, pues la falta de control en los lanzamientos es el resultado de una incorrecta coordinación de estos elementos, los cuales mediante un trabajo rítmico y de todo el cuerpo coadyuvan eficazmente el perfeccionamiento de un buen lanzamiento”.
(7, 22)
- Por ser un deporte donde la muchas de las acciones y de los movimientos de los jugadores son realizados a velocidad alta.
- Por ser un deporte socio-motriz, en el que las acciones y los movimientos de los jugadores deben adaptarse constantemente a los de sus compañeros y a los de los adversarios.

Por todo lo antes expuesto se puede decir que la propiocepción es la conciencia de la postura corporal que se tiene, de los movimientos y cambios en el equilibrio, además del peso y resistencia de los objetos en relación al cuerpo.

Metodología

Para cumplir con los objetivos propuestos fue seleccionada una muestra compuesta por 27 pitchers, pertenecientes a la preselección nacional venezolana de Béisbol, con una edad promedio de 23.07 años, 9.66 años de experiencia deportiva como pitchers, estatura promedio de 181.89 centímetros.

La investigación que se lleva a cabo posee un diseño experimental, donde se establecen relaciones causa – efecto, a partir de una medición inicial kinematométrica del paso en dicha fase técnica, la aplicación de las acciones seleccionadas y una nueva aplicación de la prueba (post - test). Constituye un pre – experimento, pues fue aplicado a toda la muestra y no se posee grupo de control y fue de tipo natural, ya que se desarrolló en las mismas condiciones donde llevan a cabo diariamente sus entrenamientos.

La primera medición o pretest, se realizó durante el período preparatorio del macrociclo con vista a la Copa Mundial de Béisbol 2009, específicamente en la preparación del equipo venezolano de Béisbol que participaría en el II Clásico Mundial de Béisbol 2009, durante el mes de febrero, cada pitcher realizó 20 lanzamientos desde el montículo (10 pulgadas de elevación) hacia un receptor, posteriormente realizaron tres intentos, cada intento se registró y se seleccionó el mejor, el área de pitcheo fue marcado con hidróxido de calcio, de esta forma dejaban sus huellas plantares, realizando la medición a partir de esta. La segunda medición o post – test se llevó a cabo en el mesociclo precompetitivo, correspondiente al macrociclo antes mencionado, específicamente durante el mes de agosto, 30 días antes de participar en la 39 Copa Mundial de Béisbol, las mediciones se realizaron en idénticas condiciones a las referidas en el párrafo anterior. Con la misma se determinó la calidad de la ejecución de la fase del paso, después de siete meses de aplicación de tareas para el control propioceptivo basadas en:

- Bloqueo de información visual

- Realización de ejercicios a ritmo lento
- Detención del movimiento en determinada fase
- Ejercicios de equilibrio y flexibilidad

Resultados obtenidos de las mediciones en el terreno, a través de la prueba de kinematometría

Talla	Longitud del paso	Relación Talla - longitud del paso	Separación pie guía	Angulo pie guía	Velocidad
181.88 centímetros	141.74 centímetros	77.94%	3.18 centímetros	79.62 grados	87.55 millas por hora

Tabla 1. Valores promedios del Pre test

Longitud del paso	Talla - longitud del paso	Separación pie guía	Angulo pie guía	Velocidad
146.29 centímetros	80.44%	2.70 centímetros	67.74 grados	90.25 millas por hora

Tabla 2. Valores promedios del Post test

Conclusiones

1. Con la aplicación de acciones para el control propioceptivo se logró una mejoría significativa en la fase del paso a través de la longitud del mismo, la relación entre la estatura y la longitud del paso, separación del pie guía, como parte de la estructura técnica del lanzamiento en pitchers.
2. Se demuestra que la aplicación de la prueba de terreno unido a las tareas de control propioceptivo se solucionan dificultades en la fase del paso, las cuales son relevantes, pues estos actúan sobre las imperantes del pitcheo (equilibrio y dirección).

Bibliografía

1. Andrews, J., K. Wilk (1994) The Athlete's Shoulder. New York, Churchill Livingstone.
2. Astaiza, D. (2009) Método de evaluación propioceptiva en miembros inferiores. Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 128. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Consultado el 20 de octubre del 2010.
3. Bevan, L., y col. (1994) Proprioceptive coordination of movement sequences; discrimination of joint angle angular distance. J. Neurophysiol, May; 71 (5): 1862-72.

4. Bidón, E., L. Boyd. (2008) Motor sequence learning occurs despite disrupted visual and proprioceptive feedback. *Behav Brain Funct.* Jul 25; 4: 32.
5. Chu, Y. y col. (2009). Biomechanical comparison between elite female and male baseball pitchers. *J Appl Biomech* 25:22-31,
6. Cordo, P. y col. (1994) Proprioceptive coordination of movement sequences: role of velocity and position information. *J. Neurophysiol*, 71 (5): 1848-61.
7. Doria, E. (2003) Estudio biomecánico del lanzamiento como apoyo a la técnica motriz del pitcheo. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. La Habana.
8. Dun, S, y col. (2008) Biomechanical comparison of the fastball from wind-up and the fastball from stretch in professional baseball pitchers. *Am J Sports Med* 36(1):137-41.
9. Ellis. S. (2007) Pitchers and the stride length. Disponible en: <http://www.thecompletepitcher.com>, Consultado en 25 de octubre del 2007
10. Escamilla, R. y col. (2007) Pitching biomechanics as a pitcher approaches muscular fatigue during a simulated baseball game. *Am J Sports Med* 35:23-33.
11. Fleisig, G. y col. (1989) Proper mechanics for baseball pitching. *Clinical Sports Med* 1:151-170.
12. _____ (1996) Biomechanics of overhand throwing with implications for injuries. *Sports Med Jun*; 21(6) 421-437.
13. _____ (2009) Variability in baseball pitching biomechanics among various levels of competition. *Sports Biomech* 8(1):10-21.
14. _____ (2010) Applied biomechanics of baseball pitching. En Magee, D., Manske, R., Zachazewski, J., Quillen, W. (eds), *Athletic and Sport Issues in Musculoskeletal Rehabilitation*, Elsevier, pp 350-384.
15. Fortenbaugh, D.y col. (2009) Baseball pitching biomechanics in relation to injury risk and performance. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach* 1:314-320.
16. House, T. (1994) *The Pitching Edge*. Champaign, Il, Human Kinetics
17. _____ (2000) *The Pitching Edge*. Segunda Edición, Champaign, Il, Human Kinetics.
18. _____ (2007) *Fastball Fitness*. Monterey, CA, Coaches Choice.

19. _____ (2007) Eights phases of baseball pitching. Disponible en: <http://www.nationalpitchingassociation.com>. Consultado el 6 de enero del 2010.
20. Knudson, D. y C. Morrinson (1997). Qualitative Analysis of Human Movement. Champaign, IL. Human Kinetics.
21. McGinnis, P. (1999) Biomechanics of Sports and Exercise. Champaign, IL, Human Kinetics.
22. Mill, D. (2008) How long should be your stride? Disponible en: <http://www.pitching.com>, Consultado el 7 de febrero del 2009.
23. Nicholls, R. y col. (2003) Accuracy of qualitative analysis for assessment of skilled baseball pitching technique. Sports Biomech. 2:213-226.
24. Nottingham, S. (s/a) Training for Proprioception & Function. Disponible en: <http://www.sportsinjurybulletin.com>, Consultado el 18 de abril del 2007.
25. Pappas, A. y col. (1985) Biomechanics of baseball pitching. A preliminary report. Am. J Sports Med 13:216-222, 1985.
26. Robb, A. y col. (2010) Passive ranges of motion of the hips and their relationship with pitching biomechanics and ball velocity in professional baseball pitchers. Am J Sports Med.
27. Sainz, N. (2008) Control propioceptivo en el Voleibol (parte 1). Disponible en: <http://www.fbvolley.com.ar>. Consultado el 14 de diciembre del 2009.
28. Schmidt R., C. Wrisberg (2000) Motor Learning and Performance. Segunda Edición, Champaign, IL, Human Kinetics.
29. Schmith, R. (1991) Motor Learning and Performance from Principles to Practice. Champaign, IL, Human Kinetics.
30. Stodden D. y col. (2005) Relationship of biomechanical factors to baseball pitching velocity: within pitcher variation. J Appl Biomech.; 21:44-56.

“EFECTOS PSICOLÓGICOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA EN ATLETAS DE LUCHA GRECORROMANA DE LA EIDE MÁRTIRES DE BARBADOS”

Autor: Lic. Osniel Urquijo González. osnielug@eiefd.co.cu

Institución: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. Mayabeque.

País: Cuba

Resumen

El deporte es una actividad que ha acompañado a la humanidad desde sus primos comienzos, en el decursar de los años su esencia se ha modificado y cada modalidad o disciplina deportiva tiene hoy sus reglas, federaciones y calendarios competitivos. La preparación de los atletas para las competiciones comienza con la Preparación Física; dirigida al desarrollo de las cualidades físicas del deportista con el objetivo de optimizar y garantizar los esfuerzos musculares que acompañan cada presentación atlética. Para la ciencia psicológica el deporte se ha convertido en una actividad que demanda profesionales de esta rama del conocimiento y desde los primeros años del siglo XX se han realizado estudios sobre los componentes psíquicos que caracterizan el desempeño deportivo. A partir de la necesidad constante de los entrenadores de controlar el rendimiento psicológico de sus deportistas y conocer cómo asimilan mentalmente las cargas y los efectos que estas provocan surge la presente investigación; siendo su propósito determinar los efectos psicológicos de las cargas resultantes de la Preparación física en el equipo de Lucha Greco-romana categoría 15-16 años de la EIDE “Mártires de Barbados” en Ciudad Habana. El estudio es relevante, único de su tipo en la población seleccionada, lo que permite al autor profundizar en esta temática, poco abordada por la psicología del deporte. Los resultados de las técnicas aplicadas demostraron los efectos psicológicos de la preparación física y la respuesta del organismo ante los mismos.

Introducción

Seguramente encontraremos en muchos libros lo que preparación física, el entrenamiento deportivo en general, pero es muy difícil resumir en una simple frase algo que es tan importante para el logro final del deportista de alto rendimiento: GANAR. En la actualidad el deporte élite en todas las etapas (desde las infantiles hasta los veteranos) el rol de la preparación física es innegable, una definición muy seria, retardar la aparición de la fatiga así como garantizar y optimizar el consumo energético. Entrenar las capacidades físicas es muy fácil para cualquier profesional del deporte, pero; controlar los efectos psicológicos de

este entrenamiento es un fenómeno mucho más complejo. Y nosotros nos preguntamos ¿Por qué cuando hablamos de preparación física la asociamos con fatiga y cansancio mental?

Porque la fortaleza mental del deportista para enfrentar el proceso de preparación física está directamente relacionada con el entrenamiento de la voluntad, la superación de situaciones estresantes, combatir la monotonía y el aburrimiento que implica la repetición de ejercicios que muchas veces el deportista piensa que no tienen sentido; ganarse a sí mismo en cada uno de los entrenamientos. Una de las actividades más útiles para este logro es el entrenamiento físico o preparación física.

El rol del preparador físico es el del amigo que le exige más de lo que puede dar el deportista, el que lo pone siempre en al límite de sus posibilidades y lo alienta en las situaciones más difíciles. Cuando el deportista llega por primera vez al entrenamiento y recibe como indicaciones: Debes trotar de 20 a 30 minutos, hacer desplazamientos, 100 planchas, 150 abdominales etc. Generalmente contestan: ¡esto es aburrido!, ¡no hay otra cosa que hacer!, los menos lo realizan sin decir nada y al finalizar preguntan con desgano, ¿no hay nada más que hacer?

La disciplina del entrenamiento físico, nos lleva a conseguir la disciplina mental (concentración) y así poder superar cada uno de los instantes de éxito y fracaso, de dolor y cansancio en todos y cada uno de los momentos de la carrera del deportista de alto rendimiento.

La Lucha es uno de lo deporte más antiguos, pertenece al grupo de los deportes de combate, donde no existe cooperación y con oposición del contrario. El entrenamiento físico en esta disciplina es extremadamente riguroso, por lo que el autor del presente trabajo encaminó sus pasos a: **Determinar los efectos psicológicos del entrenamiento físico en el equipo de Lucha Greco-romana categoría 15-16 años de la EIDE “Mártires de Barbados” en Ciudad Habana.**

La población y la muestra la constituyen 10 atletas del equipo de Lucha Greco-romana categoría 15-16 años de la EIDE “Mártires de Barbados”

Entre los métodos utilizados se encuentran (**Teóricos:** Análisis-síntesis, inductivo-deductivo, análisis documental; **Empíricos:** Observación, entrevista, escalas valorativas; **Estadísticos matemáticos:** Estadística descriptiva)

Desarrollo

Consideraciones sobre la preparación Física y su estructura psicológica

Cuando el niño, joven o adolescente se acerca por primera vez a la práctica del deporte muchas veces la realidad del entrenamiento es diferente a las expectativas que traían antes de decidir su comienzo. El aprendizaje de la técnica se hace difícil y complejo, pero las cargas físicas que se comienzan a suministrar le provocan reacciones desagradables en el cuerpo y sobre todo en la mente.

Efectos psicológicos de la preparación física (Resultados de los métodos empíricos)

A partir del análisis de los instrumentos aplicados a la población seleccionada y sobre la base de la experiencia del autor de la presente investigación podemos señalar entre los efectos psicológicos de la preparación física los siguientes:

- Disminución de la motivación hacia el entrenamiento.
- Aumento de la impuntualidad y el ausentismo
- Desgano y apatía
- Problemas con la conciliación del sueño
- Estrés
- Ansiedad
- Sensaciones desagradables de dolor en las articulaciones y planos musculares
- Agresividad o formas inadecuadas de comunicación con los otros
- Otros efectos asociados a los mencionados anteriormente.

En muchas ocasiones el entrenador no conoce o subvalora los efectos que tiene sobre la mente del deportista la preparación física, alegando que los atletas fingen o se refugian en eso para evadir las cargas físicas elevadas a las que se someten; los entrenadores y los atletas carecen de herramientas psicológicas para

minimizar o apalear estos efectos desagradables. El resultado final de esta problemática si no es tendida a tiempo y con la conciencia que se requiere es rechazo a la actividad deportiva, la lesión o el engaño al entrenador referido al cumplimiento de las tareas.

Es una necesidad de primer orden para los entrenadores deportivos tomar en cuenta ¿cómo contribuir a contrarrestar los efectos desagradables de la preparación física?

El trabajo con la **motivación, el desarrollo de cualidades volitivas, que el deportista sienta la preparación física como una necesidad para el logro de buenos resultados deportivos, la concientización de la importancia de este tipo de preparación, la claridad de las metas y objetivos del entrenamiento físico ¿porqué? y ¿para qué se hace?, así como la creación de un clima sociopsicológico favorable de entrenamiento.**

¿Cómo hacerlo? La Psicología aplicada al deporte no pretende dar recetas, solo orientar al entrenador sobre la significación de esta temática tan compleja y a la vez interesante que es la subjetividad humana. En correspondencia con el tipo de deporte, las características individuales del grupo, las exigencias psicológicas de la modalidad deportivas, las particularidades anatómicas de los deportistas, la experiencia del entrenador, las condiciones materiales de las que dispone para llevar a cabo el proceso de entrenamiento y sobre todo la disposición mental para **crear, innovar, hacer de la enseñanza una obra de infinito amor.**

Efectos psicológicos de la preparación física (Resultados de los métodos empíricos)

A partir del análisis de los instrumentos aplicados a la población seleccionada y sobre la base de la experiencia del autor de la presente investigación podemos señalar entre los efectos psicológicos de la preparación física los siguientes:

- Disminución de la motivación hacia el entrenamiento.
- Aumento de la impuntualidad y el ausentismo
- Desgano y apatía
- Problemas con la conciliación del sueño

- Estrés
- Ansiedad
- Sensaciones desagradables de dolor en las articulaciones y planos musculares
- Agresividad o formas inadecuadas de comunicación con los otros
- Otros efectos asociados a los mencionados anteriormente.

En muchas ocasiones el entrenador no conoce o subvalora los efectos que tiene sobre la mente del deportista la preparación física, alegando que los atletas fingen o se refugian en eso para evadir las cargas físicas elevadas a las que se someten; los entrenadores y los atletas carecen de herramientas psicológicas para minimizar o apalear estos efectos desagradables. El resultado final de esta problemática si no es tendida a tiempo y con la conciencia que se requiere es rechazo a la actividad deportiva, la lesión o el engaño al entrenador referido al cumplimiento de las tareas.

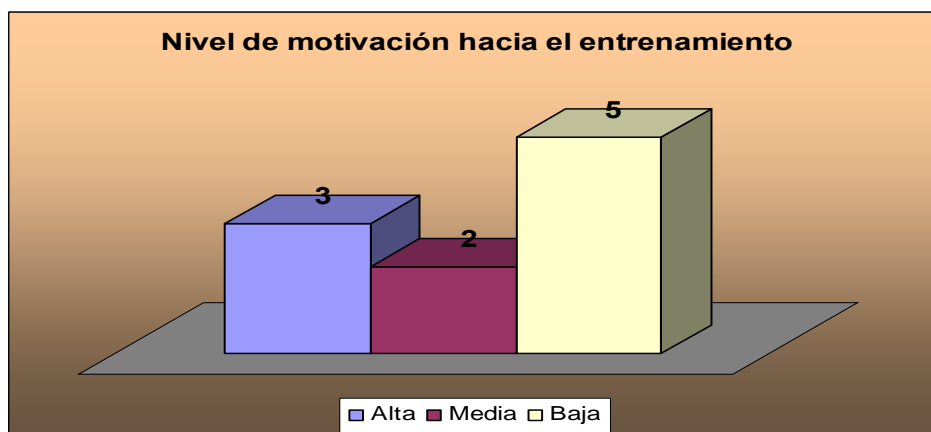
Es una necesidad de primer orden para los entrenadores deportivos tomar en cuenta ¿cómo contribuir a contrarrestar los efectos desagradables de la preparación física?

El trabajo con la **motivación, el desarrollo de cualidades volitivas, que el deportista sienta la preparación física como una necesidad para el logro de buenos resultados deportivos, la concientización de la importancia de este tipo de preparación, la claridad de las metas y objetivos del entrenamiento físico ¿porqué? y ¿para qué se hace?, así como la creación de un clima sociopsicológico favorable de entrenamiento.**

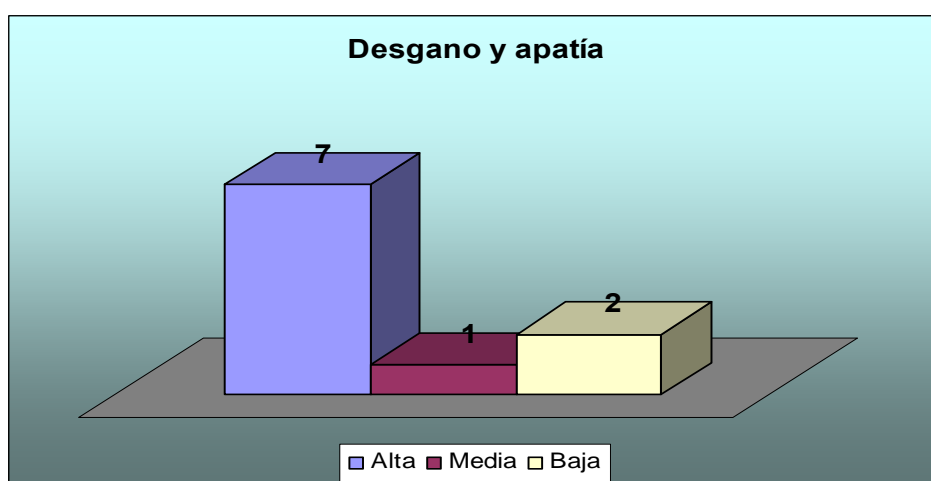
¿Cómo hacerlo? La Psicología aplicada al deporte no pretende dar recetas, solo orientar al entrenador sobre la significación de esta temática tan compleja y a la vez interesante que es la subjetividad humana. En correspondencia con el tipo de deporte, las características individuales del grupo, las exigencias psicológicas de la modalidad deportivas, las particularidades anatómicas de los deportistas, la

experiencia del entrenador, las condiciones materiales de las que dispone para llevar a cabo el proceso de entrenamiento y sobre todo la disposición mental para **crear, innovar, hacer de la enseñanza una obra de infinito amor.**

A continuación se muestran algunos de los resultados de la Observación y las escalas valorativas.



Como se puede observar el gráfico anterior cuando las cargas físicas son muy elevadas el nivel de motivación de los deportistas por el entrenamiento disminuye, razón por la cual es necesario trabajar fuertemente la búsqueda sólida de niveles de movilización psíquica hacia las tareas.

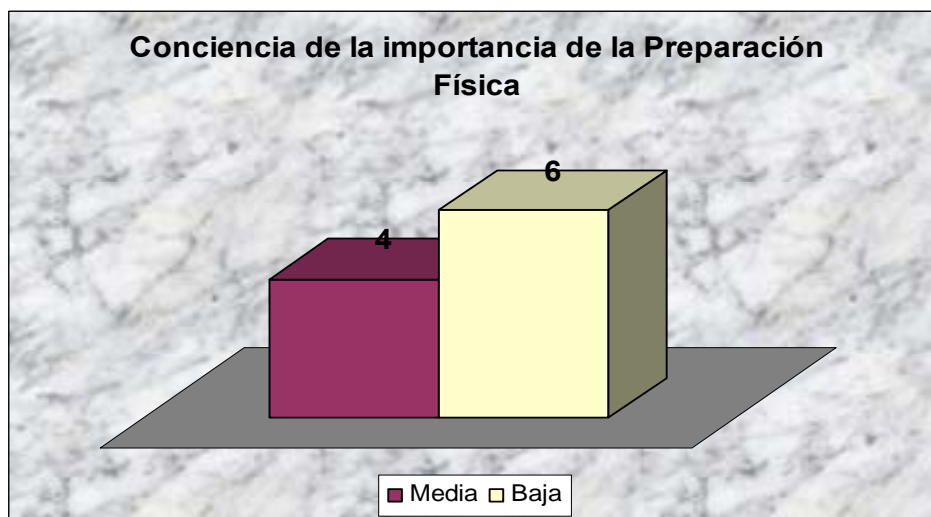


El desgano y la apatía son respuestas emocionales que da el sujeto ante las cargas físicas que está recibiendo, como se puede apreciar el 70% de los atletas

presentan altos estos indicadores, lo que se refleja en el estado de ánimo predominante en los entrenamientos.



El gráfico anterior no muestra cómo las relaciones interpersonales y la comunicación entre los atletas es afectada por los efectos desagradables de la preparación física.



La conciencia de la importancia de la preparación física para el deportista es un aspecto significativo de esta investigación, los resultados nos muestran que del 100% de la muestra el 40% tiene algunas nociones de la importancia de este

componente de la preparación y el 60 % no conoce la misma; por lo que se hace necesario trabajar en esta dirección, si el nivel de conciencia de la importancia de una actividad es alto, el sujeto moviliza energías físicas y mentales que le permiten alcanzar el éxito en la misma con mayor facilidad que los otros.

Conclusiones

- 1.-Cualquier persona que desee recorrer el camino del deporte de alto rendimiento debe saber que el entrenamiento es angustia, dolor y tensión. Superar esta barrera es estar cerca de objetivo final: ganar.
- 2.-Aquel que logra superar los momentos difíciles de las diferentes etapas del entrenamiento para llegar al alto rendimiento y no triunfa deportivamente por la falta de capacidad técnica individual, pero que entendió las ventajas del entrenamiento físico seguramente en la vida estará preparado para lograr su más alto rendimiento., no solo en lo físico, sino también en lo laboral, lo social, lo personal, pues el deporte es formador de seres integrales preparados para vencer todos los embates de la vida diaria.
- 3.-El que ha practicado o practica deportes de forma organizada y científicamente planificada seguramente ha tenido la sensación de que siempre se puede dar un poco más.
- 4.-El entrenador juega un papel importante en el proceso de preparación física pues lo planifica y dirige, por lo tanto debe conocer y trabajar con los efectos de este tipo de preparación para que se logren las metas de mejor manera.

Bibliografía

- Cañizares Marta (2006) Psicología y equipo deportivo ed Deportes
- Colectivo de autores rusos. (2006). Psicología. Ciudad de La Habana, Ed. Deportes.
- Colectivo de Autores EIEFD (2003) Folleto de TMED
- Dennies Esquivel, Wilfredo, 2003 Entrenamiento del Cerebro del Atleta, ed Apolo.Guatemala

- Gorbunov, G. D. (1988): Psicopedagogía del Deporte. Editorial Vneshtorgizdat, Moscú
- Linares Rafael Eduardo. (2001) Psicología del Deporte. Editorial Brujas. Argentina.
- Nápoles Salazar M., Dieguez X y Urquijo O (2009): Psicología Aplicada al Deporte. Apuntes para una asignatura. Ed. EIEFD, La Habana, Cuba
- Sánchez Acosta, M. (2005). Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. Editorial Deportes, Ciudad de la Habana
- Sainz, Norma. (s/f). Psicología de la Educación Física y el Deporte. Libro electrónico.
- T.T Dzhamgarov y A Ts.Puni. Psicología del deporte. Editorial Científico-Técnica. La Habana 1990.
- Wightman Patricia. La fuerza para ganar.(1986) Ed 20 &10 talcahua

Anexo No. 1 Escala autovalorativa bipolar.

Lea detenidamente las siguientes proposiciones acerca de cómo te estás sintiendo en estos días durante la preparación física.

1-Grandes deseos de entrenar _____ Pocos deseos de entrenar

3 2 1 0 1 2 3

2-Poco satisfecho con el entrenamiento 3 2 1 0 1 2 3 Muy satisfecho con el entrenamiento

3-Excelente forma física _____ Mala forma física

3 2 1 0 1 2 3

4-Estimulado por el _____ Poco estimulado por el _____
entrenamiento 3 2 1 0 1 2 3 entrenamiento

5-Descansado _____ Fatigado

3 2 1 0 1 2 3

6-Fuerte _____ Débil

3 2 1 0 1 2 3

7-Con ganas de hablar _____ Sin ganas de hablar
con alguien 3 2 1 0 1 2 3 con nadie

8-Sin dolores que me _____ Con dolores que me
impidan entrenar 3 2 1 0 1 2 3 impidan entrenar

9-Como queriendo _____ Sin ganas de seguir
seguir a pesar del 3 2 1 0 1 2 3 aguantando esto
cansancio

10-Sé lo importante _____ No se lo importante que es la
que es la PF 3 2 1 0 1 2 3 PF

Anexo No. 2 Guía de observación al entrenamiento.

Objetivo: Observar de forma directa la práctica deportiva y ver si presentan algunas expresiones o conductas en que se puedan evaluar los efectos psíquicos de la preparación física.

1. Puntualidad.
2. Si expresan cansancio sin comenzar la actividad.
3. Presentan algún síntoma de agotamiento.
4. Realizan las actividades con disposición.
5. Si se sientan durante la actividad o se detienen a charlar.
6. Si su atención varía
7. Si realizan las actividades con desgano.
8. Ausencias al entrenamiento por excusas como: dolores, insomnio, cansancio etc.

Anexo No. 3 Entrevista al entrenador

Objetivo: Constatar el nivel de conocimientos del entrenador sobre la planificación de la Preparación Física y sus efectos en la psiquis del deportista.

1. Nombre y apellido
2. Años de experiencia.....
3. Logros deportivos con atletas de la categoría 15-16 años
.....
.....
.....
4. Importancia de la Preparación Física.

.....
.....
.....

5. Métodos que utiliza para la planificación de la Preparación Física.

.....
.....
.....

6. ¿Qué efectos psíquicos considera que tenga la Preparación Física?

.....
.....
.....

7. ¿Cómo controlar esos efectos?

.....
.....
.....
.....

EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA PERCEPCIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO EN NADADORES DE LA CATEGORÍA 9 AÑOS.

Autor: Lic. Osniel Urquijo González. osnielug@eiefd.co.cu

Institución. Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. Mayabeque

Resumen

La natación es uno de los deportes pertenecientes a los deportes de resistencia que se desarrolla en un medio que no es el natural del hombre; el agua. La iniciación a la práctica de esta disciplina deportiva comienza aproximadamente entre los 6-7 años que coincide con el período sensitivo de las capacidades coordinativas. Las técnicas de los diferentes estilos son de gran complejidad tanto para la enseñanza como para el aprendizaje, con predominio del método analítico asociativo sintético. Uno de los procesos psíquicos que garantiza el aprendizaje en el hombre es la percepción, si comparamos el proceso de percepción de los niños de 9 años con niños de menor edad, nos damos cuenta que es más desarrollada, sin embargo se observan todavía la descoordinación en la realización de movimientos complejos, el cálculo del espacio, la duración y otros indicadores del cálculo visual de las propiedades de los objetos y fenómenos de la realidad, lo que dificulta el proceso de aprendizaje de la técnica en el deporte, la percepción del tiempo es la más retrasada, entre los 7 y 8 años no perciben adecuadamente los tiempos rápidos y lentos y no advierten sus errores. Sólo mediante la ejercitación se perfecciona este tipo de percepción, primero asimilan la percepción de la hora, el día y la semana; posteriormente la del mes, el minuto y el segundo. Razones que justifican la necesidad de realizar investigaciones como la que presentan los autores de este trabajo; dirigidas al desarrollo de la percepción en niños practicantes de natación.

Introducción.

EXIGENCIAS PSICOLÓGICAS DE LOS DEPORTES DE RESISTENCIA.

La característica más relevante que distingue a estos tipos de deportes es la capacidad de resistencia. La misma posibilita en los atletas la movilización de todas las reservas psicofísicas que permiten al deportista combatir el cansancio, la fatiga, el agotamiento y el posible decaimiento que puede surgir durante el

cumplimiento de las largas jornadas de trabajo. A los deportistas que participan en estos grupos de deportes le son características las siguientes particularidades generales de su personalidad: un elevado nivel de aspiración al rendimiento como consecuencia de la alta motivación que debe poseer el deportista para enfrentar la monotonía y los estados desfavorables, una fuerte actividad volitiva que permita enfrentar y vencer cualesquiera de los obstáculos y las dificultades que se presentan durante la realización de las tareas, una correcta autoestima y por tanto autovaloración de sus posibilidades y potencialidades para enfrentar los objetos, fenómenos y situaciones con los cuales interactúa en las diferentes etapas de la preparación y las competencias; es decir, poseer la suficiente confianza en sí mismo y en sus propias fuerzas. Por otro lado, el deportista debe poseer un alto espíritu de sacrificio, entereza y tenacidad para mantenerse luchando hasta el final, para obtener altos logros competitivos. Ello está directamente asociado con una definición precisa de los objetivos y metas que se traza durante su preparación y en las competencias. En tal sentido estas y otras cualidades de la personalidad de dichos deportistas están encaminadas a garantizar las diferentes actitudes que los mismos deban poseer y que le facilitan así revelar un estado óptimo de disposición psíquica durante el cumplimiento de las exigentes tareas del entrenamiento y las competencias.

Dentro de los aspectos psicológicos especiales que resultan imprescindibles para el éxito del desempeño deportivo tenemos: se hace necesario proyectar el perfeccionamiento y desarrollo del ritmo y la coordinación en las ejecuciones de las acciones técnicas que caracterizan la actividad, la diferenciación precisa del esfuerzo y la valoración del tiempo que debe emplearse de manera racional en cada movimiento en relación con la distancia en que se realiza el evento, la frecuencia, etc. Así mismo debe tenerse en cuenta la capacidad de los deportistas para orientarse espacial y temporalmente durante el trayecto del evento y poder ubicarse en la posición más favorable respecto a sus adversarios. De esta forma se hace comprensible para el entrenador, la necesidad de elevar en sus atletas el nivel de la capacidad del campo perceptual (visión periférica). A esto se asocia, la concentración y distribución de la atención para poder tomar la decisión de la solución a las situaciones tácticas que se presenten en la lucha competitiva.

Características psicológicas de la natación: Generalmente se acepta que la presión y el estrés de la natación competitiva no presentan problemas de consideración a los nadadores maduros pero, muchos padres, educadores, médicos y psicólogos han expresado preocupación en relación a la incidencia de las experiencias emocionales indeseadas del nadador (grupos de edad. Estudios de los años 50 con niños pertenecientes al Little League y al Middle League (13-15 años edad) descubrieron que prácticamente no existe diferencia alguna entre la estabilidad emocional, en atletas y niños que se

entretenían jugando a la pelota de forma recreativa. Pocos deportistas tuvieron problemas emocionales serios que pudieran ser relacionados al estrés de la competencia.

Los resultados de este estudio concluyen que la competición regular a esta edad no era perjudicial crecimiento emocional del niño, más bien le facilitaba una maduración social y emocional.

Existen sin embargo estudios experimentales con niños jóvenes que han demostrado efectos negativos derivados de la competición intensa. Cuando dos grupos de niños fueron separados y se les hizo competir entre sí, los miembros de cada grupo desarrollan un fuerte sentimiento de identificación y unión respecto a su propio grupo y una extrema hostilidad hacia el otro. El estudio terminó cuando algunos miembros de estos grupos empezaron a desarrollar serias alteraciones psicológicas. Se necesitó un tiempo considerable para unir de nuevo a los dos grupos y llevar a cabo actividades en común eliminando cualquier competencia entre los miembros del grupo.

La competición puede tener influencias tanto positivas como negativas en el desarrollo emocional de un joven atleta. Es de la mayor importancia el clima en el que la competición se lleva a cabo. Si el entorno es tal que la única meta es la victoria y se permite a los padres decir o hacer cualquier cosa sin aconsejar debidamente a los niños para enfrentarse al estrés de la competición y del entrenamiento, el niño seguramente tendrá una experiencia negativa.

la naturaleza de la experiencia infantil dependerá de cada situación particular aunque todos admitimos que las diferencias emocionales y de personalidad de cada niño también influirán en la reacción individual al estrés de la natación competitiva. En general se está de acuerdo en que cuando la competición se organiza para el disfrute de los niños y no de los adultos, la experiencia debería ser positiva y facilitaría una buena maduración y desarrollo psicológico.

Desarrollo

Características psicológicas de los niños de 9 años.

En esta edad se intensifica la agudeza **sensorial** de la vista y el oído, conocen bien las formas y colores, saben diferenciar los tonos de los estímulos acústicos. La **percepción** va perdiendo el carácter emotivo para hacerse más objetiva y darle paso a la observación como percepción voluntaria y consciente, posibilitando un conocimiento más detallado de los objetos y de las relaciones entre ellos.

La percepción del espacio alcanza un considerable desarrollo, llegando a utilizar libremente los objetos de diferentes formas y colores, participando en juegos que requieren una percepción exacta de la ubicación de los objetos en el espacio y la determinación de la distancia entre ellos. Al inicio de este período escolar existen dificultades en la percepción del movimiento con respecto a su propio cuerpo, pero

gradualmente se va superando, pues va ocurriendo un gobierno consciente de lo movimientos, seguridad, precisión y rapidez, marcada economía y funcionabilidad. La percepción si la comparamos con niños de menor edad, nos damos cuenta que es más desarrollada, sin embargo se observan todavía la descoordinación en la realización de movimientos complejos, el cálculos del espacio, la duración y otros indicadores del cálculo visual de las propiedades de los objetos y fenómenos de la realidad es todavía imperfecta, lo que dificulta el proceso de aprendizaje de la técnica en el deporte, la percepción del tiempo es la más retrasada, entre los 7 y 8 años no perciben adecuadamente los tiempos rápidos y lentos y no advierten sus errores es decir, los tiempos cortos lo perciben demasiado lentos, y cuando son más largos, lo experimentan rápidos. Sólo mediante la ejercitación se perfecciona este tipo de percepción, primero asimilan la percepción de la hora, el día y la semana; posteriormente la del mes, el minuto y el segundo. Ahora bien, con el objetivo de comprobar el nivel en que se encuentra la percepción del movimiento propio y la percepción del tiempo en nadadores de la categoría 9 años de la piscina olímpica Cotorro se realizaron los siguientes test:

Test movimiento propio.

Materiales:

- Centímetro.
- Vendas para los ojos.
- Protocolo.
- Tiza.
- Lápiz o bolígrafo.

Las mediciones se realizan tanto a las extremidades inferiores como a las superiores de cada sujeto de investigación. Para las **extremidades inferiores** el sujeto de investigación se para detrás de una línea horizontal, donde los pies queden al mismo nivel. Se le ordena al sujeto que con la pierna derecha busque un paso cómodo y que lo repita a modo de ensayo 4 o 5 veces con los ojos abiertos. Después se les tapan los ojos con la venda y que haga 5 reproducciones del paso seleccionado. De la misma forma se hace con la pierna izquierda. Siempre se toma como patrón el paso inicial seleccionado y se registra en la primera casilla del protocolo. La medición se hace desde l línea horizontal de partida al talón del pie que adelanta. El registro de los datos de las acciones valederas se hace utilizando los signos (+) para cuando se pasa de la medida-patrón y (-) para cuando no llega, siempre añadiendo el valor de la diferencia.

Para las extremidades superiores el sujeto de investigación trabajará con una medida que está predeterminada, 75 cm. Primero con control visual el sujeto de investigación con la escala mirando hacia él lleva los brazos al frente y hacia un lado bien derecho o izquierdo en dependencia del brazo que se desplaza a buscar

la distancia de 75 cm. Cuando lo logra se le dice que trate de sentir esa distancia. Hace 4 o 5 ensayos y se dirige a las ejecuciones valederas virando el centímetro con la escala hacia el investigador y los ojos tapados. Cuando vamos a medir el brazo derecho ambos brazos se suben a la altura de los hombros hacia el frente y lado izquierdo, entonces el brazo derecho se desplaza a buscar la medida. Cuando se mide el brazo izquierdo, ambos brazos se suben a la altura de los hombros hacia el frente y lado derecho, el brazo izquierdo es el que se desplaza a buscar la medida. Los datos se registran como lo indicó en la explicación de la medición de las piernas.

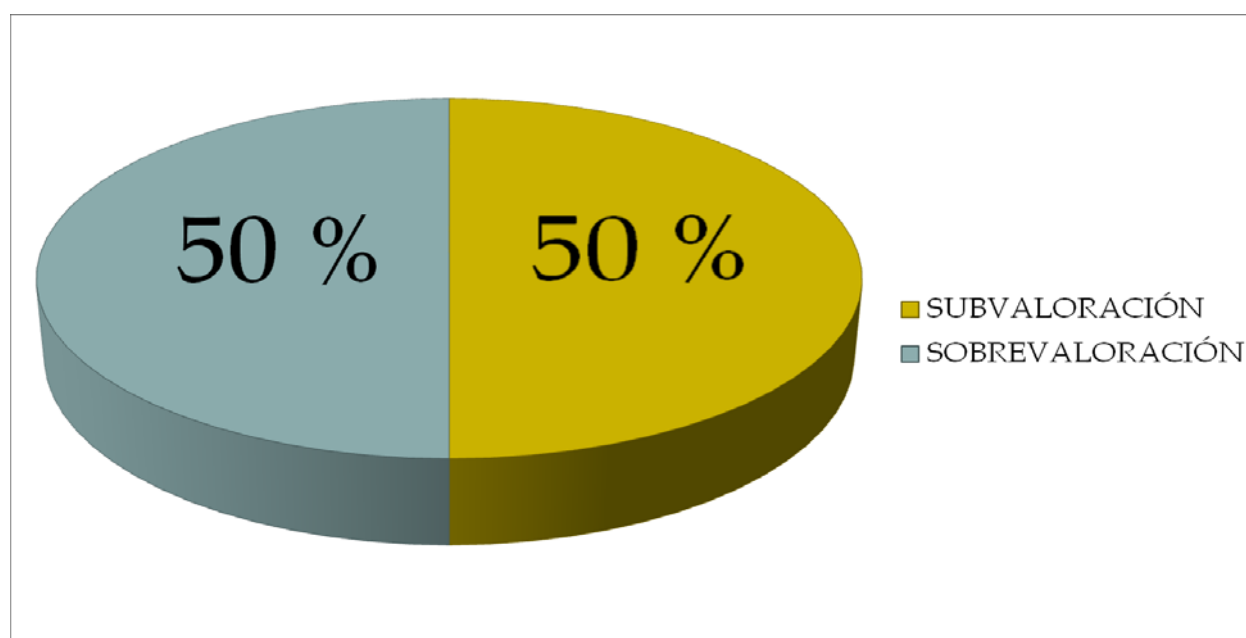
A los datos obtenidos tanto de forma individual como grupal y por extremidades se le halla la media aritmética de los errores y la predominancia del error. El error en la ejecución de los movimientos se sobrevalora cuando se queda por debajo de la medida patrón y se subvalora cuando se pasa de la medida patrón.

Pierna derecha.

SUJETO	MEDIDA PATRÓN	1	2	3	4	5	X	SUBVALORO	SOBREVALORO
1	61''	-4	1	4	13	4	64,6	X	
2	35''	8	1	14	15	17	46	X	
3	21''	5	3	3	8	9	26,6	X	
4	56''	6	0	-2	-2	-2	53,6		X

Pierna izquierda.

SUJETO	MEDIDA PATRÓN	1	2	3	4	5	X	SUBVALORO	SOBREVALORO
1	60''	5	4	4	2	5	64	X	
2	56''	-2	-3	2	-2	1	54,8		X
3	30''	-6	1	-1	1	2	29,4		X
4	59''	-9	-1	-4	-2	0	55,8		X

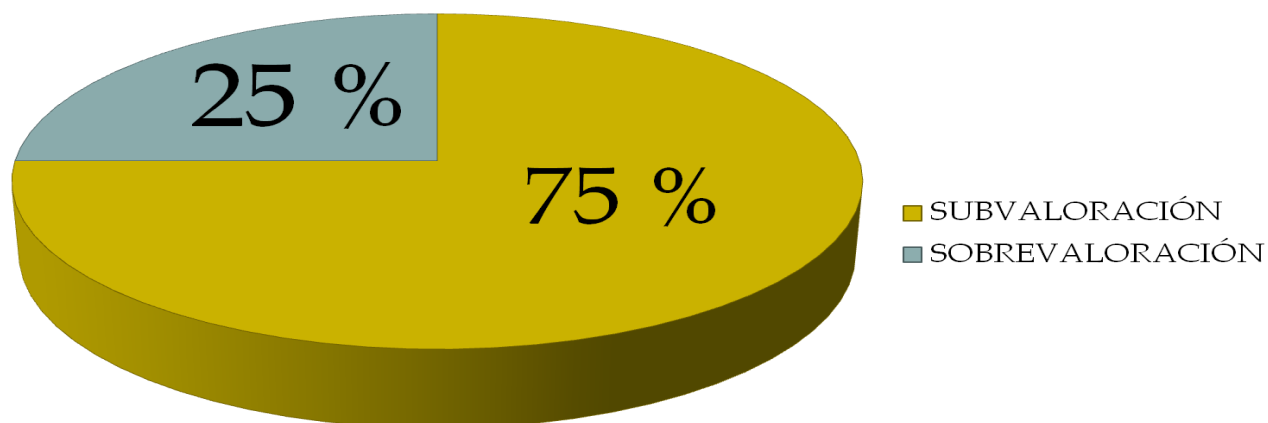


Brazo derecho.

SUJETO	MEDIDA PATRÓN	1	2	3	4	5	X	SUBVALORO	SOBREVALORO
1	75''	-3	8	-10	-19	-10	68,2		X
2	75''	4	11	-17	10	-3	76	X	
3	75''	-6	-1	10	-11	5	76,4	X	
4	75''	-15	-9	-2	7	15	74,2		X

Brazo izquierdo.

SUJETO	MEDIDA PATRÓN	1	2	3	4	5	X	SUBVALORO	SOBREVALORO
1	75''	-13	-13	-5	-8	-8	65,5		X
2	75''	-14	-20	-19	-2	4	64,8		X
3	75''	-4	-7	-10	-1	0	70,6		X
4	75''	5	-5	-7	-25	-7	67,2		X



Test de percepción del tiempo.

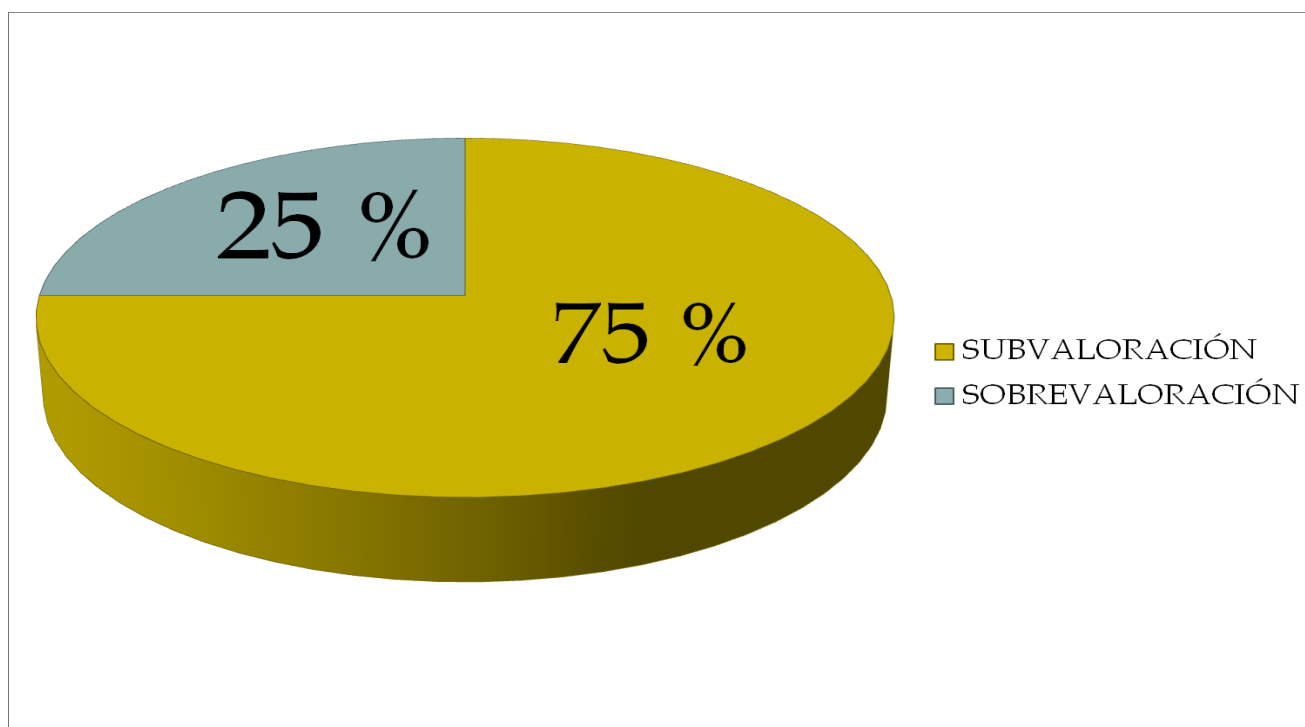
Test de los 20 segundos.

Materiales:

- Cronómetro.
- Lápiz o bolígrafo.

El profesor pondrá en marcha el cronómetro y los sujetos deben contar mentalmente hasta 20 segundos mirando el cronómetro tres veces. Luego pondrá en marcha nuevamente y se ordena a los alumnos que digan ya cuando crean que este está en 20 segundos.

SUJETO	MEDIDA PATRÓN	1	2	3	4	5	X	SUBVALORO	SOBREVALORO
1	20''	4	0	3	2	3	23	X	
2	20''	0	1	2	0	1	21	X	
3	20''	-6	0	7	2	0	21	X	
4	20''	-8	-6	-7	-13	-10	11		X



Propuesta de ejercicios.

Percepción del movimiento propio.

- **Toque de espalda.**

Desde una distancia de 10 metros realizar el toque de espalda tres veces orientado por el profesor, al terminar se le pide a los niños que al pasar por las banderas cerrar los ojos y realizar el movimiento de nado hacia el momento de realizar el toque.

- **Vuelta de espalda.**

A una distancia de 10 metros el atleta debe salir nadando para realizar la vuelta de espalda contando las brazadas después de las banderas para saber cuando girar en el momento de realizar la vuelta. Se repetirá tres veces. Después de las tres repeticiones se le orienta realizarlo con los ojos cerrados al pasar por las banderas.

- **Vuelta de libre.**

Realizar desde una distancia de 10 metros la vuelta de libre contando las brazadas después de haber pasado sobre la T que va marcada en el fondo de la piscina. Después de haber realizado tres repeticiones se le orienta al niño que al pasar por la T cierre los ojos y realice la vuelta con los ojos cerrados.

Percepción del tiempo.

- **Percepción de una duración vacía.**

Los sujetos deben cerrar los ojos y poner la cabeza entre las manos. El profesor pondrá en marcha el cronómetro al primer silbatazo, para detenerlo al término del tiempo que ha elegido con el segundo sonido de silbato. Al terminar el profesor les preguntará el tiempo que ha transcurrido entre un sonido y el otro.

- **Percepción de la duración de una actividad monótona.**

Se les pide a los atletas que realicen “bombas”, comenzando a una señal y terminando a la otra, pidiendo que calculen después la duración de este trabajo. Se repite tres veces variando el tiempo entre una señal y la otra.

Percepción de la duración de una actividad coherente.

Se ordena a los atletas a nadar de forma continua con la técnica que deseen. El profesor pone su cronómetro en marcha al comienzo y lo detiene en el momento

que hallan completado la distancia de 50 metros. Anota el tiempo exacto de esa duración que los atletas calculan al término de la actividad.

Conclusiones.

- La observación y los test aplicados en la población seleccionada para la investigación demostraron la necesidad y la pertinencia de la misma.
- El diagnóstico realizado pudo determinar las dificultades de los atletas en la percepción del tiempo y el movimiento.
- La propuesta de ejercicios elaborada por los autores constituye una vía pedagógica factible para resolver la problemática detectada.

Recomendaciones.

- Aplicar la propuesta de ejercicios para comprobar su veracidad en la práctica.
- Extender la propuesta a otros equipos de la categoría y de otras categorías que presenten la misma problemática.

Bibliografía.

1. Artículos extraídos de Internet, Revistas Efdeportes.
2. Colectivo de autores. Psicología para educadores. 3ra reimpresión, edit. Pueblo y Educación, La Habana, 2001.
3. Gil Rosales-Nieto, Jesús. Psicología y Pedagogía de la actividad física y el deporte Editorial Siglo Veintiuno S. A. España, 1994.
4. Linares, Rafael Eduardo. Psicología del Deporte. Editorial Brujas, Córdoba, Argentina, 2001
5. Petrovski, A.V. Psicología General. Editorial Progreso. Moscú, 1980.
6. Rodionov, A.V. Psicología del Enfrentamiento Deportivo. Ciudad de la Habana: Editorial Orbe, 1981.
7. Rudik, P.A. Libro de Texto. Pueblo y Educación. La Habana 1981

EL TRABAJO PREVENTIVO EN LA COMUNIDAD PENITENCIARIA DE LAS TUNAS DESDE LA DINÁMICA DE LA DISCIPLINA DE PPD A TRAVÉS DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA CULTURA FÍSICA.

Autor: MsC. Roger Céspedes Cepero
Lic. Walter Martínez Suárez
Lic. Elaine Fonseca Oliva

E-mail: rcespedes@ult.edu.cu
[waltermms@ult.edu.cu](mailto:walterms@ult.edu.cu)

RESUMEN

En la presente investigación se exponen los aspectos teóricos conceptuales relacionados con los programas y proyectos vigentes en los centros penitenciarios a nivel global, que apoyan la premisa de reeducación y resocialización de los internos para su posterior reinserción social. Además se hace referencia a las bases teóricas y metodológicas de la Cultura Física como alternativa para contribuir al trabajo preventivo en la comunidad penitenciaria de Las Tunas. Se analizan a su vez los programas o proyectos Recreativos existentes hoy en Cuba que contribuyen a la formación integral del interno, haciendo énfasis en la Tarea 500 y los programas que la conforman, así como en los lineamientos establecidos por la Dirección del INDER para crear proyectos recreativos en comunidades de especial atención. Se propone por último un diseño del Proyecto Sendero para la comunidad penitenciaria de Las Tunas.

INTRODUCCION

A partir de la década de 1960 el desarrollo de los estudios sociológicos experimentados en la esfera del deporte se desarrolla por la necesidad de explicar conductas humanas que ya para entonces se hacían evidentes e inevitables dentro de ese tipo de preferencia social.

La violencia expresada como resultado de la drogadicción, fanatismo, nacionalismo, suicidio, entre otros en conflictos con incidencia social e institucional. El deporte constituye un terreno propicio para la aplicación de investigaciones relacionadas con la socialización, la prevención y la rehabilitación social, el control social, la comunicación social, la difusión, los espectáculos deportivos así como otras investigaciones en torno al

vínculo que puede existir entre el deporte y otras instituciones sociales como la familia, la escuela, y los medios de comunicación. Se investiga además las conductas relacionadas con la incidencia del deporte dentro de la estructura social: Movilidad social, discriminación racial, salarial (deporte profesional), género, liderazgo, prestigio, estructura de roles, marginación, minorías, conflicto de grupos, integración social, estilos de vida, entre otras.

Los cambios sociales traen aparejado consigo cambios en la conducta de los individuos las que se manifiestan de manera negativa o positiva. Cuando la conducta es negativa se le atribuye a la recreación un papel formador desde la perspectiva axiológica; de ahí la necesidad de impulsar las ofertas recreativas a todos los niveles de la vida social dirigidas a elevar la cultura de los individuos.

En nuestro país existen los mecanismos para aplicar sanciones a los ciudadanos que infringen la Ley, no obstante, se buscan soluciones dirigidas a los individuos una conducta desajustada.

La Educación Física es una especialidad que posee enormes potencialidades para preparar al estudiante para la vida, la práctica deportiva en las frecuencias establecidas para la clase de Educación Física, eran insuficientes en las escuelas, lográndose aumentar con otros encuentros por semana a los que se le nombró como "Deporte Participativo". El deporte participativo tiene como propósito elevar la influencia en los servicios que presta la Educación Física aumentando las opciones del consumo del tiempo libre, la promoción de recreación, la promoción de salud, la educación patriótica militar y la selección de posibles talentos deportivos.

Una pena de prisión constituye para la sociedad una medida socio jurídica cuya finalidad es conseguir uno o varios de los siguientes objetivos: la retribución, la prevención general o especial, la defensa social, la protección de la sociedad. Sin embargo, su objetivo esencial, reconocido y aceptado por la comunidad de las naciones es la reintegración de los delincuentes a la sociedad de forma que se les induzca a ganarse la vida y obedecer la ley, como se estipula en la Regla 56 para el Tratamiento de los Reclusos y en el artículo 10 del Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos.

Ha quedado establecida la dificultad que entraña la preparación de una persona para la libertad cuando se encuentra en estado de reclusión, es decir, integrar nuevamente a

una persona que proviene de una comunidad "anormal y cerrada", o preparar a una persona para una existencia responsable sin asignarle responsabilidad alguna en el proceso.

Por tanto, si entendemos los centros penitenciarios como agentes capaces de proponer un proceso de resocialización de todos sus internos, entonces debemos reconocer el deporte como uno de los medios para llevar a término este objetivo. Estos programas y/o proyectos tienen lugar al considerarse el deporte como una de las áreas del desarrollo humano, que se enmarca dentro de lo social con el objetivo de brindar a cada individuo alternativas para el sano esparcimiento y utilización del tiempo libre.

A través del deporte el ser humano encuentra la satisfacción de sus deseos de logro, compartir, crear, ganar una aprobación y expresar su personalidad. Y su valor esencial está en contribuir a la dicha humana y al bienestar físico y mental del individuo.

Sobre la base de estos supuestos y considerando la cultura física como una alternativa para la prevención y resocialización de los internos, **el problema de investigación** en este trabajo es:

¿Cómo incide la Cultura Física en la prevención e integración social de los internos de la comunidad penitenciaria de Las Tunas?

Objetivo General

Aplicar un conjunto de acciones para el trabajo preventivo e integración social en la comunidad penitenciaria de Las Tunas a través de la Cultura Física.

Para resolver el problema antes mencionado, la investigación persigue los **objetivos específicos** siguientes:

- 1) Realizar un estudio bibliográfico que permita determinar los fundamentos teóricos para el trabajo preventivo.
- 2) Diagnosticar la realidad en la Sub Sede Universitaria de la comunidad penitenciaria de Las Tunas perteneciente a la carrera Cultura Física.
- 3) Elaborar el proyecto "Sendero" para la prevención e integración social de los internos a través de la dinámica de la cultura física.

Idea a defender:

La elaboración de un proyecto dirigido a elevar el nivel de confianza, la comunicación asertiva entre los internos a través de la cultura física puede contribuir a la prevención e integración social de los internos en la comunidad penitenciaria de Las Tunas.

DESARROLLO

ACCIONES DESDE LA PERSPECTIVA DINAMICA DE LA CULTURA FISICA PARA EL TRABAJO PREVENTIVO EN LA COMUNIDAD PENITENCIARIA DEL PROYECTO "SENDERO" DE LAS TUNAS.

NO	ACTIVIDADES	FECHA	LUGAR	RESPONSABLE
1.	Simultanea de ajedrez con maestros del patio.	6/10/2011	Aulas	Jefe de Destacamento
2.	Fomentar el trabajo de la cátedra de ajedrez del Establecimiento Penitenciario.	02/01/2011	Aulas	Promotores del INDER Jefe Tratamiento Educativo
3.	Campeonato de domino Inter destacamento.	12 /10/2011	Aulas	Jefe de Tratamiento Educativo Jefe de Destacamento y FOI
4.	Festival Deportivo Recreativo Con Actividades Culturales	Mensual	Aulas	Promotor De Cultura Física Jefe de Destacamento
5.	Simultanea de juegos de mesa en saludo a fechas Conmemorativas	Mensual	Áreas Deportivas del C/P.	Jefe de Tratamiento Educativo Jefe de Destacamento Y FOI
6.	Copa de Voleibol y Béisbol	Mensual	Áreas deportivas Del C/P.	Jefe de Tratamiento Educativo
7.	Festival de atletismo	14/12/2011	Áreas deportivas Del C/P.	Responsable De La Facultad
8.	Talleres Interactivos entre familiares e internos	10/02/2011	Salón de visita	Promotor De cultura Física Jefe de Destacamento
9.	Festival de Animación deportiva entre Destacamento	6 de Abril	Salón De Visita	Jefe de Tratamiento Educativo Jefe de Destacamento Y FOI
10.	Olimpiadas de deporte provinciales de los Centros Penitenciarios	Abril	Áreas deportivas	Jefe de Tratamiento Educativo Jefe de Destacamento Y FOI
11.	Encuentros de conocimiento entre Interno estudiantes de la Sede Universitaria y las sedes municipales.	11 De mayo	Aulas	Trabajadores Sociales Maestros
12.	Festival de Juegos Tradicionales	8 de Junio	Áreas	Jefe de Tratamiento Educativo Jefe de Destacamento Y FOI
13.	Inserción de Concurso sabe Mas Quien Lee Mas	Trimestral	Aulas	Trabajadores Sociales

	Sobre Martí		Salón de visita	Maestros
14.	Intercambio de experiencia con atletas jubilados y en activo	Mensual	Aulas	Promotor De cultura Física Jefe de Destacamento
15.	Organizar las peñas deportivas a través de los internos universitarios con la participación del resto de la población penal.	Permanente	Unidades	INDER Municipal
16.	Iniciar curso de árbitros de béisbol y otras disciplinas deportivas.	Abril	Aulas Áreas deportivas	INDER PROVINCIAL Promotores de deporte
17.	Encuentros deportivos entre los universitarios de los establecimientos penitenciarios y las Cedes municipales.	Trimestral	Áreas deportivas	Promotores del INDER Jefe Trat. Educ.
18.	Exposición de objetos artesanales confeccionados y utilizados en las actividades con los internos.	Semestral	Aulas	Promotores del INDER Jefe Trat. Educ.

CONCLUSIONES

El estudio y análisis de la bibliografía relacionada con el tema ha constatado que las reformas, programas y proyectos insertados en los centros penitenciarios a nivel mundial (que apoyan la premisa de prevención e integración social de los internos) son pocas y aisladas, y fruto del resultado casi exclusivo de grupos de individuos independientes y de ONG.

Los aspectos desarrollados en la tesis, de acuerdo al problema planteado, a las ideas a defender y a los objetivos propuestos, conducen a las siguientes conclusiones:

- La inserción en actividades a través de la cultura física colaterales al proceso docente, constituye una vía fundamental para la atención preventiva dirigida al sector de la población penal que vive en condiciones de desventaja social.
- La experiencia demostró cómo las actividades desarrolladas son capaces de contribuir en los internos hábitos y valores que favorecen a la transformación de conductas individuales y grupales. En este sentido se incluyen los logros alcanzados con respecto a las relaciones interpersonales.
- El programa preventivo del proyecto Sendero contribuyó al logro de una mayor participación y a mejorar la comunicación de los internos en desventaja social en el escenario propio de la comunidad penitenciaria.
- Se elevó la autoestima de los internos y disminuyeron las manifestaciones de exclusión hacia ellos.
- Se evidenció que en la comunidad penitenciaria donde se desarrolló el proyecto, existen condiciones favorables que facilitaron la realización de todas las actividades relacionadas con el mismo; existen personas con experiencias de trabajo de prevención social, se cuenta con el apoyo del gobierno local, además, con instituciones educativas y culturales, que contribuyen positivamente en la calidad del desarrollo del programa.
- Se demostró que es posible captar, motivar y mantener vinculados los internos de forma estable a programas preventivos educativos comunitarios.

El proyecto Sendero, contiene un conjunto de actividades que contribuyen a elevar el nivel cultural integral de la comunidad penitenciaria, entre ellos los sancionados, la utilización de la cultura física como elemento esencial de prevención e integración social, así como la formación de valores a través dichas actividades puede contribuir a la integración social de los sancionados de la comunidad penitenciaria Las Tunas. Nos anima aquel acierto martiano de que “la enseñanza de la virtud es más noble que el examen inútil de las hondas llagas sociales”.

ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL USO DEL DOPING EN LOS ATLETAS MASCULINOS DE LOS DEPORTES ESTRATÉGICOS DE LA EIDE “ORMANI ARENADO” DE PINAR DEL RÍO.

Autora: MSc. Kenia Gámez García, kenwil@princesa.pri.sld.cu

Institución: Centro Provincial de Medicina Deportiva

Provincia: Pinar del Río.

País: CUBA

Resumen

En nuestra investigación nos propusimos: Desarrollar una estrategia de intervención psicosocial para la prevención del uso del doping en los atletas de la base del alto rendimiento deportivo de Pinar del Río.

Métodos: diferencial semántico, dibujo, composición, escalera de la vida, entrevistas semiestructuradas, escala de actitudes hacia el uso del doping.

Muestra: 24 entrenadores, 140 atletas de la EIDE (Pinar del Río), 32 padres.

Resultados:

Entrenadores: el 62,5% posee escasa información acerca del doping, el 13% posee actitud de aceptación del uso del doping de intensidad media y mínima, no se han manifestado comportamientos de riesgo.

Padres: el 100% posee escasa información acerca del doping, 94% actitud de rechazo con intensidad máxima. El 71,8% ha manifestado comportamientos de riesgo.

Atletas: El 61,4% posee creencias falsas asociadas a la obtención de logros, a las sanciones y daños que puede ocasionar en la salud. Prevalecen actitudes de rechazo hacia el doping con intensidad mínima y de aceptación con intensidad máxima. Se han manifestado comportamientos de riesgo en el 45,7%.

La estructura y el contenido que asume la estrategia parte del diagnóstico de creencias, actitudes y comportamientos de riesgo respecto al doping, y se proyectan y ejecutan sistemas de acciones que se realizan de manera individual y grupal respetando los grupos y deportes a los que están dirigidos. Se promueve la formación del entrenador como promotor antidoping y las dinámicas grupales

como vía más efectiva de aprehensión de conocimientos, formación y/o modificación de actitudes hacia el doping y atenuación de comportamientos de riesgo.

Introducción

Los motivos que llevan al consumo de drogas se pueden analizar desde diferentes aristas. En el deporte, al empleo de estas sustancias se le denomina doping, así como al empleo de métodos que se usan para mejorar en forma artificial los resultados deportivos. El uso del doping alcanza proporciones muy elevadas en algunos países, pues ya no solo se realiza por atletas de alto rendimiento (aficionados o profesionales) sino que también abarca la base de la pirámide deportiva. En la actualidad consumen drogas clasificadas como doping incluso los miembros de los equipos escolares y los jóvenes que practican algún deporte.

“El aumento de las posibilidades funcionales de los deportistas bajo efectos de sustancias prohibidas se produce en gran medida gracias al bloqueo de los reguladores fisiológicos de las posibles límites de movilización de las reservas funcionales, lo cual puede provocar una tensión excesiva del corazón, hígado, riñones, puede afectar la termorregulación del organismo y tener otras consecuencias que pueden provocar enfermedades e incluso la muerte”. (PLatonov, citado por Ruiz Ortega, 2003)

Y aunque se empleen importantes recursos económicos en el control del doping, aunque existan sanciones que se les imponen a los atletas que incurren en su uso y un trabajo de prevención en esta esfera, aún aparecen casos de atletas que resultan positivo en los controles.

Uno de los retos de los profesionales del deporte es la eliminación del dopaje, sin embargo existen muchas lagunas que dificultan la prevención del mismo. La estructuración de los programas de prevención del doping, a nuestro modo de ver, posee un aspecto algo descuidado y es que se aplican de manera generalizada, ofreciendo un cúmulo de información que generalmente llega a atletas, o a

entrenadores a través de conferencias y talleres; y pocas veces se tienen en cuenta las individualidades de los atletas por lo que pecan de poco profundas.

En nuestro estudio realizado en el año 2007 sobre la relación entre creencias y actitudes acerca del doping en atletas de combate de la categoría juvenil en nuestra provincia, se hace evidente la influencia de la familia en las creencias relacionadas con los efectos de las sustancias medicamentosas en la salud; además de que existe cierta incidencia en la medicamentación a los atletas sin prescripción médica por parte de sus familiares. Y si existe desconocimiento de las sustancias que se clasifican como doping y de las consecuencias que puede traerles el consumo de medicamentos clasificados como tal, entonces estamos enfrentando un factor potencial de riesgo de consumo de doping justo en el seno familiar.

Además, en los programas y acciones existentes no se tienen en cuenta las creencias, actitudes de los entrenadores hacia el uso del doping. No se han realizado estudios que demuestren que los mismos poseen una actitud de rechazo hacia el uso del doping, que poseen el conocimiento necesario para el control y la prevención de su uso; y se parte de este supuesto, cuando conocemos que en múltiples ocasiones han sido los entrenadores quienes han suministrado o facilitado a los atletas las sustancias dopantes.

Asimismo pudimos constatar que en este contexto aunque se toca el tema del doping con los atletas, se hace de una forma simplista y bien alejada de provocar la reflexión necesaria para la interiorización del autocuidado con respecto al doping en los atletas, además de que padres y entrenadores no han participado en ninguna ocasión en estos encuentros. Obviando la importancia de la prevención del uso del doping (tanto por las implicaciones en la salud de los atletas como por los aspectos éticos que afectan la calidad y pureza deportiva); y la necesidad de estudios similares al que nos ocupa, que nos acerquen a la realidad de los atletas de la base de la pirámide deportiva con respecto al doping.

Lo antes expuesto sintetiza una **situación problemática**:

Se han detectado creencias, actitudes y comportamientos de riesgo que pueden favorecer el uso del doping en los atletas masculinos de los deportes estratégicos

de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río, por lo que se hace evidente la necesidad de intervenir previniendo estas proyecciones negativas.

Problema:

- ¿Cómo contribuir a la prevención del uso del doping en los atletas masculinos de los deportes estratégicos de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río?

Objetivo General:

- Desarrollar una estrategia de intervención psicosocial que contribuya a la prevención del uso del doping en los atletas masculinos de los deportes estratégicos de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río.

Objetivos específicos.

- ☐ Analizar los antecedentes históricos y tendencias actuales a nivel internacional y nacional acerca del uso doping en deportistas de alto rendimiento.
- ☐ Diagnosticar las creencias, las actitudes y los comportamientos de riesgo respecto al doping en los entrenadores, en los atletas masculinos de los deportes estratégicos de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río y en sus padres.
- ☐ Diseñar una estrategia de intervención psicosocial para la prevención del uso del doping en los atletas masculinos de los deportes estratégicos de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río.
- ☐ Valorar los resultados de la aplicación de la estrategia de intervención psicosocial elaborada para la prevención del uso del doping en los atletas masculinos de los deportes estratégicos de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río.

Preguntas científicas.

- ¿Cuáles son los antecedentes históricos y tendencias actuales a nivel internacional y nacional acerca del uso doping en deportistas de alto rendimiento?
- ¿Cuáles son las principales creencias, las actitudes y comportamientos de riesgo con respecto al doping en los entrenadores, atletas masculinos de los deportes estratégicos de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río y sus padres?

- ¿Qué estrategia de intervención psicosocial elaborar para la prevención del uso del doping en los atletas de los deportes estratégicos de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río?
- ¿Cuál es la utilidad teórica y práctica de la estrategia elaborada para la prevención del uso del doping en los atletas masculinos de los deportes estratégicos de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río?

Métodos

En nuestra investigación se utilizarán:

Métodos teóricos: inductivo-deductivo, histórico-lógico, análisis-síntesis.

Métodos empíricos:

Para el diagnóstico de creencias, actitudes y comportamientos de riesgo.

Escala tipo Licker, diferencial semántico, encuestas: para los padres y los entrenadores, tres técnicas proyectivas: el dibujo, la composición y la escalera de la vida; y tres entrevistas semiestructuradas.

Métodos de intervención: dinámicas grupales.

Para la evaluación se emplean la entrevista y el reporte de los sujetos.

Métodos estadísticos: para el procesamiento de información de esta investigación se utilizará el programa estadístico SPSS versión 17.0 y se utilizarán distribuciones empíricas de frecuencia.

Población y muestra.

Este trabajo se realiza con:

La población de entrenadores (24) de los deportes estratégicos de la provincia Pinar del Río. (Béisbol, Balonmano, Taekwondo, Lucha, Judo, Ciclismo, Pesas, Clavado, Voleibol y Tiro deportivo).

70 atletas masculinos de los deportes estratégicos de la provincia Pinar del Río. (Béisbol, Balonmano, Taekwondo, Lucha, Judo, Ciclismo, Pesas, Clavado, Voleibol y Tiro deportivo), que constituyen el 20% de la población y que fueron escogidos al azar.

32 padres de los atletas masculinos de los deportes estratégicos de la provincia Pinar del Río. (Béisbol, Taekwondo, Lucha (libre y greco), Judo, Ciclismo, Pesas,

Clavado, Voleibol, boxeo, Tiro deportivo, Atletismo, Canotaje), que constituyen el 10% de la población y que fueron escogidos al azar.

Análisis de los resultados.

✓ **Creencias respecto al doping.**

En el sistema de creencias sobre el doping de la población de entrenadores estudiada prevalecen las creencias falsas. El 62,5% considera que posee escasa información acerca del doping. Lo cual plantean abiertamente a pesar de que reconocen que en sus deportes a nivel mundial cada año suspenden atletas por uso indebido de sustancias clasificadas como doping, y de admitir que han tenido sospechas de uso de doping por algún atleta de equipos contrarios.

De la misma forma, sucede en el sistema de creencias sobre el doping de los padres estudiados, en el que prevalecen las creencias falsas. El 100% posee escasa información acerca del doping. El 52% no conoce tan siquiera a qué se le denomina doping, a pesar de ser los padres de atletas que llevan al menos dos años de entrenamiento deportivo en esta escuela.

Por otra parte en los atletas el 61,4% posee creencias falsas asociadas a la obtención de logros, a las sanciones y daños que puede ocasionar el uso del doping en la salud.

✓ **Actitud hacia el doping.**

La población de entrenadores se caracteriza por tener una actitud desfavorable o de rechazo hacia el uso del doping, lo que se presenta con una frecuencia de 87%, mientras que las actitudes favorables o de aceptación hacia el doping se presentan con una frecuencia de 13%.

La mayoría de las actitudes presentes se caracterizan por el rechazo al doping, lo que es una potencialidad importante a explotar en este grupo de entrenadores; aunque nos llama la atención el pequeño porcentaje que posee una actitud de aceptación. El hecho de expresar el estar de acuerdo con que los atletas usen doping evidencia la importancia de la intervención para la prevención de comportamientos de riesgo.

La intensidad de las actitudes presentes en esta población varía según el tipo de actitud. Las actitudes de rechazo hacia el uso de doping se caracterizan por tener una intensidad máxima, lo que se manifiesta en el 90,5% de los entrenadores, así mismo la actitud de rechazo posee una intensidad media en el 9,5%. Las expresiones de predisposición están dirigidas al rechazo del uso del doping y a la valoración positiva del entrenamiento deportivo como medio eficaz para la obtención de buenos resultados en la competencia deportiva.

Por otra parte en el 94% de los padres estudiados obtuvimos una actitud de rechazo con intensidad máxima, y a pesar de que existe desconocimiento acerca de las sustancias y métodos clasificados como doping, las sanciones que se le pueden imponer a sus hijos por resultar positivo en los controles antidoping y los daños que pueden ocasionar estas sustancias, debemos destacar que la mayoría de los padres se mostraron asertivos y expresaron la importancia de instruirlos en el tema.

En los atletas prevalecen actitudes de rechazo hacia el doping con intensidad mínima en el 75%, y de aceptación con intensidad máxima en un 25%.

✓ **Comportamientos de riesgo respecto al doping.**

Podemos decir con respecto a los comportamientos de riesgo que en los entrenadores se evidencian de forma mínima y no estructurada. No se evidencian sino irresponsabilidades que se manifiestan en el momento de conducir a los atletas al médico, aunque no se evidencian de forma general.

En los entrenadores que poseen actitudes de aceptación hacia el uso del doping no se han manifestado comportamientos de riesgo como: administración de fármacos a los atletas o inducción al uso de sustancias, por lo que podemos plantear que estas actitudes de aceptación tienen de base el desconocimiento acerca de la realidad del doping, que alejan de la realidad acerca del doping a estos entrenadores.

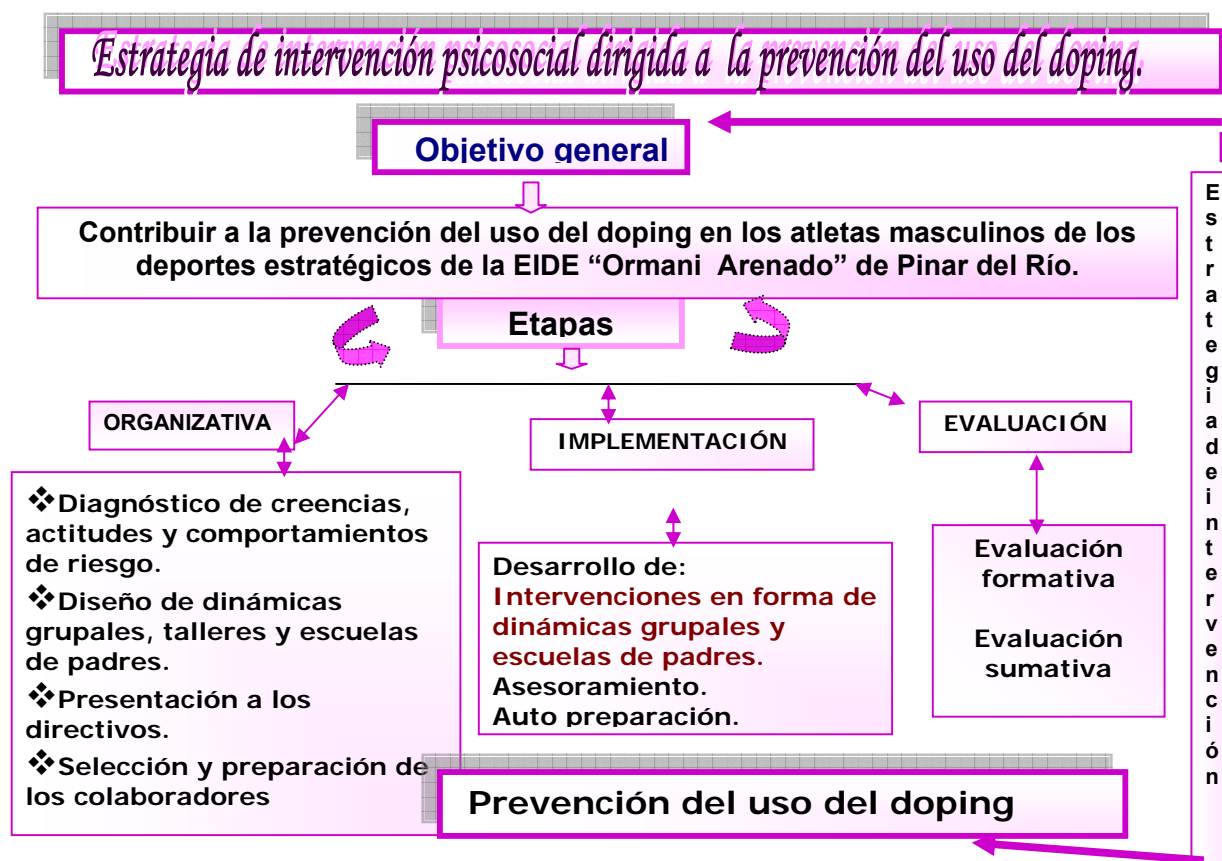
Por otra parte y este es un resultado a tener en cuenta en el momento de intervenir y es el hecho de que el 72% de los padres ha tenido comportamientos de riesgo relacionados con la medicamentación de los atletas sin prescripción

médica. Si vinculamos este resultado con el hecho de que la mayoría de estos padres no conocen las sustancias dopantes podemos decir que estamos ante un factor de riesgo potencial de uso de doping.

Además en los atletas el 45% ha tenido comportamientos de riesgo relacionados con la automedicamentación, recepción de medicamentos por parte de los padres sin prescripción médica y conocimiento de la fuente expendedora de sustancias medicamentosas clasificadas como doping.

Estrategia de intervención psicosocial para la prevención del uso del doping en atletas masculinos de los deportes estratégicos de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río.

A continuación mostramos una representación gráfica de la estrategia:



En esta estrategia se tiene en cuenta la prevención del uso del doping como un proceso que comienza con la selección de talentos deportivos y se ofrece: una batería de pruebas que facilita el estudio de las actitudes, creencias y

comportamientos de riesgo respecto al doping y que puede ser utilizadas por los psicólogos del deporte en estudios posteriores y adaptadas para la aplicación en el alto rendimiento deportivo; folletos con las dinámicas grupales, escuelas de padres, así como plegables y almanaques utilizados en la intervención que pueden ser utilizados en la prevención. Además, se desarrolla a través de la intervención psicosocial, se proyectan y ejecutan sistemas de acciones individuales y grupales, respetando las etapas del entrenamiento deportivo y deportes a los que están dirigidos. Se promueve la formación del entrenador como promotor antidoping, se integran a los padres de los atletas en la misma y contempla las dinámicas grupales como vía más efectiva de aprehensión de conocimientos, formación o modificación de actitudes hacia el doping y atenuación de comportamientos de riesgo.

Conclusiones

- El marco contextual y teórico establecido sobre el doping aporta la concepción de las acciones de prevención de su uso en atletas del alto rendimiento deportivo desde su accionar en la estrategia propuesta.

- El diagnóstico de creencias, actitudes y comportamientos de riesgo en entrenadores, atletas y padres arrojó los siguientes resultados:

En entrenadores, atletas y padres de los atletas se evidencian generalmente creencias falsas acerca del doping.

En entrenadores y padres de los atletas se evidencian actitudes de rechazo hacia su uso de intensidad máxima, no así en los atletas cuya intensidad es generalmente mínima.

En los entrenadores no se han evidenciado comportamientos de riesgo respecto al doping, lo que no sucede en los padres ya que la mayoría ha manifestado comportamientos de riesgo. Y en los atletas se han manifestado aunque no en la mayoría.

- La estructura y el contenido que asume la estrategia parte del diagnóstico de creencias, actitudes y comportamientos de riesgo respecto al doping, y se proyectan y ejecutan sistemas de acciones que se realizan de manera individual y grupal respetando los grupos y deportes a los que están dirigidos. Se promueve la

formación del entrenador como promotor antidoping y las dinámicas grupales como vía más efectiva de aprehensión de conocimientos, formación y/o modificación de actitudes hacia el doping y atenuación de comportamientos de riesgo.

Bibliografía.

1. Allport, G. (1965) La personalidad: su configuración y desarrollo. Ediciones revolucionarias, Instituto cubano del libro. La Habana.
2. Bayés, R. (1992).” Contributions of the funtional analisis of behavior to the problema of AIDS. Latin American Journal bof Psychology. Volume 24.
3. Berneri, R (2005). ¿Quienes consumen esteroides anabólicos? Tomado de: <http://www.icarito.cl/icarito/2000/789/pag3a.htm>. Consultado en enero 2006.
4. Bortoli A.L. y R. Bortoli. Un doble enfoque en la utilización de los fármacos: ¿Dopaje o salud? Tomado de: <http://www.efdeportes.com> Consultado el 10 noviembre del 2003.
5. Casales, J (2005) “Psicología social”. La Habana. Editorial Félix Varela.
6. Dauval C. Doping. Un azote del deporte moderno. (Conferencia Universidad de Cienfuegos). 28 de mayo de 2004.
7. Domínguez García L. Psicología del desarrollo: adolescencia y juventud. Selección de lecturas.- La Habana: Editorial Félix Varela, 2003.- 489p.
8. Dosil, J. (2002) Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte. Cuadernos de Psicología del deporte. Editorial: Universidad de Murcia. Vol. 2, num.2. p43.
9. Feishbein, J y Ajzen , R.(1975) Underestanding attitude and predicting social behaviour. Editorial Prentice Hall. New York.
10. Gámez, K. (2007) Estudio sobre la relación entre creencias y actitudes acerca del doping en los atletas masculinos de los deportes de comabrçtes de la ESPA “Ormani Arenado “ de Pinar del Río. Tesis de maestría. Instituto Superior “Manuel Fajardo”.
11. González, Carballido,L(2006). Deporte para todos: construcción de puentes interculturales. Conferencia Magistral. Memorias del Congreso deporte para todos. La Habana. Cuba.

12. González, F (1990) Psicología de la personalidad. La Habana Editorial Pueblo y Educación. Pág 162.
13. Consultado el 25 de octubre de 2005.
14. Lista de sustancias dopantes. Tomado de: <http://www.sosaragon.com>. Consultado el 11 mayo del 2005.
15. Martos Crespo (____) “ Doping, una carrera sin meta. Departamento de farmacología y terapéutica clínica. Seminario sobre farmacología del doping. Facultad de Medicina. Universidad de Málaga. Folleto.
16. Miranda H. Barry Bonds (2004) Bajo sospecha. Orbe. La Habana. Editorial Prensa Latina, 6(20)- p15.
17. Ruiz, Ortega, A. (2003)” Propuesta de lineamientos de la Educación antidoping para la clase de entrenamiento de la EIDE “Ormani Arenado “ de Pinar del Río”. Tesis de maestría. Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”. Pinar del Río.

ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA EL DESARROLLO GRUPAL DEL TAEKWONDISTA 13-15 AÑOS MASCULINO DE LA EIDE.

Autor: Eugenio Capote Ríos.

Resumen:

La preparación Psicológica en el Taekwondo, así como en otros deportes es uno de los componentes de la preparación para el deportista de más significación ya que en ocasiones los atletas presentan una buena condición física, técnica, táctica y teórica pero la insuficiente preparación psicológica imposibilita un favorable resultado deportivo. En el presente trabajo luego de aplicado un diagnóstico psicopedagógico integral se pudo detectar insuficiencias en la eficiencia grupal de los atletas 13 - 15 años masculinos de Taekwondo de la EIDE de Camagüey por lo que se decidió diseño de una Estrategia Psicopedagógica con la finalidad de mejorar la deficiencia diagnosticada la cual fue valorada con los especialistas, aplicada y evaluada en la práctica y posteriormente declarada por el criterio de los usuarios empleando la técnica del ladov como satisfactoria.

ESTRATEGIA PSICOPEDAGÓGICA PARA LA ACTIVACIÓN Y DESARROLLO DE LOS PROCESOS Y CUALIDADES PSICOLÓGICAS DE LA PERSONALIDAD DE NIÑOS DE QUINTO GRADO QUE PRACTICAN EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESCUELA PRIMARIA "HERMANAS GIRAL".

Autoras: M.Sc. Matilde González García. (Profesora auxiliar)

Lic. Isabel Saura Pérez. (Profesora adiestrada)

Resumen

El presente trabajo pretende contribuir a la solución de una situación problemática que se ha apreciado en el desarrollo de las clases de Educación Física en diferentes escuelas primarias, relacionada con que los profesores acometen acciones psicopedagógicas de manera empírica y no tienen en cuenta los componentes psicológicos de la personalidad ni las características que tipifican la situación social del desarrollo en el período en el que se encuentran sus estudiantes.

El objetivo que las autoras se proponen es elaborar una estrategia psicopedagógica para la aplicación, a través del programa de Educación Física, de tareas concretas que propicien la activación y desarrollo de los principales procesos y cualidades psicológicas de la personalidad de los niños que cursan el quinto grado en la Escuela Primaria "Hermanas Giral". Se parte de un diagnóstico inicial dirigido a evaluar el nivel de desarrollo de estos procesos y cualidades que son indispensables para que el proceso de enseñanza-aprendizaje motor sea efectivo. En relación con esto, se abordan componentes psicológicos del sistema psicorregulador de las acciones motrices tales como: la atención, percepción, memoria y pensamiento; se caracterizan las manifestaciones fundamentales de la esfera motivacional-afectiva-volitiva; se determina el tipo temperamental predominante de los alumnos investigados, y se valoran las principales dificultades que en el orden psicopedagógico se manifiestan en el desarrollo de las clases de Educación Física, para determinar las acciones concretas que propicien la eliminación de tales dificultades. En relación con esto, se realiza una selección de las tareas concretas y su instrumentación a través del programa de esta

asignatura, para propiciar la potenciación de los componentes psicológicos estudiados.

Introducción

La Educación Física en nuestro país se rige fundamentalmente por los programas y orientaciones metodológicas elaboradas por el INDER, los cuales se dividen por ciclos de enseñanza. Los objetivos y contenidos que se plantean en el programa son de obligatorio cumplimiento, éstos tienen un enfoque general, permitiendo que los maestros, en correspondencia con las características de los grupos, elaboren sus propias actividades, propiciando además posibilidades de creación e independencia de los alumnos. En las orientaciones metodológicas se realiza un profundo tratamiento a los contenidos del programa y se ofrecen sugerencias de ejercicios y juegos que contribuyen a cumplir los objetivos de las diferentes unidades. El orden para impartir las temáticas lo establece el profesor en correspondencia con sus intereses, aunque siempre se debe comenzar con las actividades de menor complejidad. Las unidades motivo de estudio tienen un tiempo asignado por cada período. En cuanto a la educación primaria, se tienen en cuenta dos programas de enseñanza, uno que abarca el primer ciclo (de primero a cuarto grado) y otro que abarca el segundo ciclo (quinto y sexto grados). La Educación Física es de suma importancia para la formación de la personalidad, ya que permite desarrollar procesos, cualidades y funciones psicológicas, así como, vivenciar exitosa y positivamente la capacidad de mantenernos activos y de controlar nuestro propio cuerpo. La Psicología de la actividad físico-deportiva brinda la posibilidad a los profesionales de la Cultura Física de saber como accionar, en el orden psicológico, con los alumnos o atletas, y conocer cuales tareas pueden contribuir a una participación mas activa y eficiente de los mismos en sus clases, en función de su formación integral. A pesar de ello, existen muchos profesores de Educación Física de la enseñanza primaria que acometen acciones psicopedagógicas en la planificación y desarrollo de sus clases de manera empírica, sin poseer un conocimiento profundo acerca de los componentes psicológicos de la personalidad ni de las características que tipifican la situación social del desarrollo en cada período. Como consecuencia de esta

situación se ha apreciado que en muchas ocasiones las actividades que se realizan en las clases influyen insuficientemente en la formación del escolar, ya que estas no logran un adecuado desarrollo de los procesos y cualidades psicológicas de la personalidad, las cuales son de extrema importancia para la adquisición correcta de los conocimientos y son un factor indispensable en el proceso de enseñanza-aprendizaje de las acciones motrices. Tal situación la hemos apreciado en las clases de Educación Física que se desarrollan en el quinto grado de la Escuela Primaria "Hermanas Giral".

Problema Científico: ¿Cómo propiciar la activación y desarrollo de los principales procesos y cualidades psicológicas de la personalidad de los niños de 5to. Grado que practican Educación Física en la Escuela Primaria "Hermanas Giral"?

Objetivo: Elaborar una estrategia psicopedagógica para la aplicación, a través del programa de Educación Física, de tareas concretas que propicien la activación y el desarrollo de los principales procesos y cualidades psicológicas de la personalidad de los niños que cursan el quinto grado en la Escuela Primaria "Hermanas Giral".

Preguntas científicas:

1. ¿Qué características poseen los principales procesos y cualidades psicológicas de la personalidad de los niños de quinto grado de la Escuela Primaria "Hermanas Giral"?
2. ¿Cuáles son las principales dificultades que en el orden psicopedagógico se manifiestan en el desarrollo de las clases de Educación Física de los niños de quinto grado de la Escuela Primaria "Hermanas Giral"?
3. ¿Qué acciones concretas se podrían aplicar, a través del programa de Educación Física, para propiciar la activación y desarrollo de los principales procesos y cualidades psicológicas de la personalidad y que contribuyan a eliminar las dificultades que en el orden psicopedagógico manifiestan los niños de quinto grado de la Escuela Primaria "Hermanas Giral"?

Tareas:

1. Caracterización de los principales procesos psicológicos correspondientes a las áreas cognoscitiva y afectiva de la personalidad, así como el predominio temperamental, de los niños de quinto grado de la Escuela Primaria "Hermanas

Giral”.

2. Valoración de las principales dificultades que en el orden psicopedagógico se manifiestan en el desarrollo de las clases de Educación Física donde participan los sujetos investigados.

3. Selección de tareas concretas, y análisis de su instrumentación a través del programa de Educación Física, que propicien la activación y desarrollo de los principales procesos y cualidades psicológicas de la personalidad y contribuyan a eliminar las dificultades durante las clases.

Desarrollo

Características de la muestra: Para la realización de nuestro trabajo seleccionamos un grupo de 5to grado compuesto por 19 niños practicantes de Educación Física de la Escuela Primaria “Hermanas Giral”, con una edad promedio de 10 años, donde 9 son hembras y 10 varones.

Métodos y procedimientos: Métodos teóricos: Histórico-lógico y Analítico-sintético. Métodos empíricos: Observación externa y Entrevista.

Técnicas empleadas: Test de concentración de la atención, Pruebas para la determinación de la percepción del tiempo, la distancia y de los movimientos propios, Prueba del recuerdo y las diferentes vías de percepción, Prueba para determinar la consecutividad y rapidez del pensamiento en la solución de tareas, Técnica de los diez deseos, Técnica de las tres razones, Técnica de detección, detención y superación de pensamientos negativos, Test de auto evaluación de Idare, Test de cualidades volitivas, Test de temperamento de M. Fuentes y J. Román y Cuestionario de rasgos del carácter.

Principales resultados del diagnóstico:

1.- Atención: Todos los aspectos se evaluaron de regular: el Índice de Concentración de la Atención, la Rapidez y la Calidad de Ejecución.

2. - Percepción del tiempo, la distancia y los movimientos propios: Los resultados obtenidos muestran una tendencia favorable en el desarrollo de las percepciones, aunque en ningún caso se logra exactitud en las mismas.

3. - Manifestación de la memoria en relación con las diferentes vías de

percepción: En los sujetos estudiados se logra una mayor calidad del recuerdo cuando se combinan los sectores sensoriales visual, acústico y motor.

4. - Rapidez y consecutividad del pensamiento: El grupo - clase manifiesta una determinada rapidez del pensamiento en la solución de tareas, ya que fueron capaces de dar soluciones acertadas en tiempo mínimo; sin embargo no presentan una adecuada consecutividad, puesto que la mayoría no logró un orden lógico en sus soluciones.

5. – Motivación: Las áreas predominantes en la jerarquía motivacional de los sujetos son: lo material, la familia y la profesión.

5.1. - Tipos de motivos hacia la práctica de la Educación Física: Los resultados obtenidos muestran un predominio de motivos individuales e indirectos.

6. - Análisis cualitativo de la técnica de detección, detención y superación de pensamientos negativos: Las principales ideas que manifestaron los sujetos se relacionan con las ausencias del profesor, el incumplimiento del horario establecido para las clases, el miedo a lastimarse o lastimar a un compañero, al castigo y el disgusto por la intensidad del sol.

7. - Ansiedad reactiva y como rasgo de la personalidad: En ambos casos el nivel de ansiedad que predominó en los sujetos fue medio.

8. - Cualidades volitivas: La orientación hacia un fin y la perseverancia se manifestaron con alto nivel de desarrollo. La valentía, determinación, iniciativa, control y espíritu de lucha alcanzaron un nivel medio.

9.- Rasgos del carácter: Las orientaciones predominantes fueron hacia los demás y hacia sí mismo, siendo la menos desarrollada la orientación hacia la actividad fundamental.

10.- Temperamento: En la mayoría de los sujetos predominó el temperamento sanguíneo, seguido del colérico, y el flemático. En ningún caso se evidenció el melancólico.

11.-Conocimientos de los aspectos psicopedagógicos por parte del profesor: La entrevista al profesor que imparte las clases de Educación Física al grupo evaluado, reveló el pobre conocimiento de este acerca de los procesos y

cualidades psicológicas de la personalidad.

12.-Control de los aspectos psicopedagógicos durante el desarrollo de las clases: Las observaciones a las clases que se impartieron de la unidad: Gimnasia Básica y Juegos predeportivos, mostraron que los aspectos con mayor dificultad fueron: la sensopercepción, el pensamiento y la corrección de errores; aunque hubo dificultades en todos.

Estrategia psicopedagógica:

Para la elaboración de la estrategia escogimos la unidad Gimnasia Básica y la de Juegos predeportivos. En estas unidades solo se programan las subunidades y temáticas que se deben trabajar durante el curso, correspondiéndole al profesor seleccionar las actividades que permitan darle cumplimiento a los objetivos. Por lo tanto, las autoras pretenden brindarle las herramientas necesarias al profesor para que al planificar sus clases tengan en cuenta y potencien los elementos psicológicos que le permitan obtener mejores resultados en el cumplimiento de los objetivos.

En la concepción de la estrategia psicopedagógica se tomaron en consideración los objetivos generales declarados en el programa de Educación Física para las dos unidades seleccionadas, así como, los contenidos a desarrollar en cada una de ellas, determinándose los componentes del sistema psicorregulador de las acciones motrices que se relacionaban directamente con ellos. Esto permitió la instrumentación de un conjunto de tareas psicopedagógicas, a las cuales el profesor puede darle cumplimiento en el desarrollo de sus clases, que permitirán propiciar la activación y desarrollo de los principales procesos y cualidades psicológicas de la personalidad de los niños que cursan el quinto grado en la Escuela Primaria "Hermanas Giral".

Desde el punto de vista de formato, se tuvieron en cuenta los criterios, en cuanto a la manera de plasmar y organizar las acciones, de Russell González, L. (200) y la propuesta realizada por Saíenz de La Torre León, N. en su libro "La llave del éxito" (sin editar), para la confección de un plan de preparación psicológica general en el deporte. Vale destacar que, de esta misma autora, también se tomaron las tareas

para el desarrollo de los diferentes componentes psicológicos. Por ser de fácil realización, ambos criterios, similares, son perfectamente adaptables, con algunas modificaciones, a las características y las exigencias de las actividades que se desarrollan en la clase de Educación Física, teniendo en cuenta, además, que el deporte, es uno de los medios de la misma.

La estrategia se concibió desde el programa de la asignatura, con el propósito de que cada profesor, teniendo en cuenta las características de sus grupos y las de cada uno de sus alumnos, en la planificación de sus clases pueda seleccionar de la misma los elementos que considere más convenientes.

En relación con los objetivos y los contenidos, se tomaron los declarados en el programa de Educación Física, correspondiente al 5to.grado, tanto para la unidad de Gimnasia Básica, como para la de Juegos pre-deportivos. Los medios y procedimientos se refieren a la forma en que se va a organizar la ejecución, se trata de los ejercicios físicos a emplear. Se determinaron los componentes psicológicos que se correspondían con los mismos y se seleccionaron las tareas para su potenciación. Se incluye la forma de aplicación de las mismas. La frecuencia la elige el profesor, en dependencia del nivel de desarrollo alcanzado en cada proceso o cualidad psicológica.

A continuación presentamos un ejemplo de la forma en que quedó concebida:

Unidad No.2: Juegos Pre - deportivos

Objetivo	Contenido	Medios y procedimientos	Componente psicológico	Tareas	Forma de aplicación
Ejercitar las habilidades de conducción, pase, recepción, tiro, saque, voleo, fildeo y bateo como preparación para el aprendizaje	Juegos pre - deportivos de Voleibol (saques y voleos)	Ejercicios para el aprendizaje del saque en el Voleibol	Sensaciones propioceptivas	-Bloqueo de información visual -Realización del ejercicio	-net tapada, realizar saques por determinada zona, entrenador corrige la desviación -Realizar el movimiento a

de las habilidades deportivas del baloncesto, fútbol, voleibol y béisbol.				a ritmo lento	un ritmo más lento que el adecuado, concentrar la atención en la posición de los segmentos del cuerpo y el nivel de esfuerzo
				-Detención del movimiento en determinada fase.	-Para señalarle que dirija su atención hacia la posición de determinados segmentos corporales

Conclusiones:

- 1 En la caracterización de los principales procesos y cualidades psicológicas de la personalidad de los sujetos investigados se pudo constatar la presencia de insuficiencias y dificultades que pueden ser erradicadas con una correcta labor educativa desde la clase de Educación Física, teniendo en cuenta el carácter formador de esta asignatura.
- 2 El profesor de Educación Física del grupo estudiado posee un escaso conocimiento acerca de los procesos y cualidades psicológicas y su repercusión en el desarrollo de la clase, apreciándose insuficiencias fundamentales en el manejo de la sensopercepción, el pensamiento y la corrección de errores.

- 3 La estrategia psicopedagógica elaborada, de ser aplicada correctamente, contribuirá a potenciar los componentes del sistema psicorregulador de las acciones motrices y, de esta forma, propiciará una mayor incidencia en la educación de la personalidad de los alumnos investigados.

Recomendaciones:

- 1 Aplicar la estrategia psicopedagógica para comprobar su efectividad.
- 2 Realizar estudios similares en otros grados y escuelas con el objetivo de obtener una información mas completa en relación con la aplicación de los aspectos psicopedagógicos durante el desarrollo de las clases de Educación Física.
- 3 Incluir en los programas de Educación Física de quinto grado las tareas psicopedagógicas que propicien el desarrollo de los procesos y cualidades psicológicas de la personalidad implicadas en este trabajo.

Bibliografía

1. Colectivo de autores rusos (2006) Psicología. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
2. Colectivo de autores (1989) Programa de Educación Física. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
3. López Rodríguez, A. (2003) El proceso enseñanza-aprendizaje en Educación Física. La Habana, Editorial Deportes.
4. Russell González, L. (2005) La planificación de la preparación psicológica en noveles deportistas desde la óptica del entrenador. Una experiencia cubana. Tesis de maestría.
5. Sainz de la Torre, Norma (en soporte digital) Psicología de la Educación Física
6. Sainz de la Torre, Norma (en soporte digital) La llave del éxito
7. Sánchez Acosta M. E. y M. González (2004) Psicología General y del Desarrollo. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.

8. T.T. Dzhamgarov y A. TS. Puni (1990) Psicología de la Educación física y el Deporte. Ciudad de La Habana, Editorial Científico- Técnica.



**UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR
SAN CARLOS - COJEDES**

**ESTUDIO DE LA CONDUCTA ANSIOSA EN ESTUDIANTES
TAEKWONDISTAS EN SITUACIÓN DE COMPETENCIA**

**Autor: Br. Jesús Escobar
Tutor: MSc. Pastor Vargas**

SEPTIEMBRE, 2011

**UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR
SAN CARLOS - COJEDES**

**CONDUCTAS ANSIOSAS DE LOS ESTUDIANTES TAEKWONDISTAS EN
SITUACIÓN DE COMPETENCIA**

Autor: Jesús Escobar.

Tutor: Msc. Pastor Vargas

Año: 2011

E- Mail: jerdy123hotmail.com

RESUMEN

El presente estudio se realizó con la finalidad de: (a) Identificar las conductas ansiosas de los estudiantes Taekwondistas en situación de competencia, (b) Determinar las Técnicas conductuales emocionales cognitivas para disminuir las conductas ansiosas en estudiantes Taekwondistas en situación de competencia y (c) Diseñar un programa basado en Técnicas conductuales emocionales cognitivas para disminuir conductas ansiosas de los estudiantes Taekwondistas que reciben entrenamiento en el gimnasio "Dojang Palmok" del Municipio Turén del estado Portuguesa en situación de competencia. Metodológicamente se enmarcó como proyectiva, sustentada en un estudio de campo de carácter descriptivo. Los sujetos de estudio se integraron con veintiséis (26) estudiantes. Para recopilar la información se diseñó un instrumento tipo cuestionario dirigido a estudiantes Taekwondistas, conformado por 26 ítems dicotómicos. El instrumento se validó mediante juicio de expertos y los resultados obtenidos se analizaron mediante una relación de porcentaje, interpretada en forma descriptiva, se calculó la confiabilidad interna del contenido a través del método estadístico del coeficiente de Kuder dando como resultado de los criterios o niveles de confiabilidad igual a 0,813, los cuales permitieron concluir la presencia de manifestaciones ansiosas de los estudiantes Taekwondistas los días previos y en situación de competencia, así como el desconocimiento en cuanto a las Técnicas Conductuales emocionales cognitivas para disminuir la ansiedad. Con base a estos resultados, se procedió a diseñar el conjunto de Técnicas Conductuales emocionales cognitivas, orientado según la propuesta instruccional de Gagné.

Descriptores: Técnicas conductuales emocionales cognitivas, conductas ansiosas, estudiantes Taekwondistas.

Objetivo General

- Determinar el estado de ansiedad que manifiestan los estudiantes Taekwondistas en situación de competencia en la Escuela de Artes Marciales Dojang Palmok del Municipio Turen del Estado Portuguesa.

Objetivos Específicos

- Diseñar un programa conductual emocional cognitivo para disminuir la ansiedad en estudiantes Taekdwondistas en situación de competencia en la Escuela de Artes Marciales Dojang Palmok del Municipio Turén del Estado Portuguesa.
- Validar el programa conductual emocional cognitivo para disminuir la ansiedad en estudiantes Taekwondistas en situación de competencia en la Escuela de Artes Marciales Dojang Palmok del Municipio Turén del Estado Portuguesa.

MARCO METODOLÓGICO

El marco metodológico reseña los aspectos que guían el estudio a realizar, tales como, naturaleza, tipo, diseño, población y muestra, técnica e instrumento, procedimiento para la recolección de los datos, análisis de los resultados, validez, confiabilidad de la investigación, así como el procedimiento que se empleó en la misma.

Con base a los objetivos de la investigación, ésta se ubicó en el paradigma cuantitativo, a tal efecto, Sierra (2010), afirma: "... el enfoque cuantitativo centra de manera predominante la investigación social en los aspectos, objetivos susceptibles de cuantificación de los fenómenos sociales" (p. 41). Desde este

punto de vista, la realidad social se analizó asignando valores numéricos a la medición de las variables objeto del presente estudio.

Asimismo, la investigación corresponde a la modalidad proyectiva sustentada en un estudio de campo de carácter descriptivo. Para Hurtado, (2007) “una investigación proyectiva comprende la elaboración de una propuesta o de un modelo para dar solución a un problema a partir de un diagnóstico de las necesidades, así como de los procesos involucrados” (p.310). Se propone en este caso, una alternativa consistente en el programa basado en técnicas conductuales emocionales cognitivas dirigido a los estudiantes Taekwondistas para disminuir conductas ansiosas en situación de competencia.

Refiriéndose a la investigación de campo, Sabino, (2011), señala que “se basa en informaciones o datos primarios, obtenidos directamente de la realidad”. (p.97), El autor le asigna un valor significativo, dado que permite al investigador cerciorarse de las verdaderas condiciones en que se han conseguido sus datos, garantizando un mayor nivel de confianza para el conjunto de la información recabada.

Por su parte, la investigación descriptiva se define, de acuerdo con Balestrini, (2011), como aquella “que se ocupa con mayor precisión de las singularidades acerca de una realidad estudiada y sus características, pudiendo estar referida a una comunidad, organización, tipo de gestión, conducta de un individuo o grupales”. (p.8). De acuerdo con lo expuesto, el trabajo realizado sustentó la propuesta en la información que se obtuvo luego de aplicar el instrumento, así como el procesamiento de datos.

Diseño de la investigación

El diseño de investigación donde se ubica el presente estudio, corresponde al no experimental, definido por Hurtado, (ob. cit.), como “aquel en el cual el investigador no ejerce control ni manipulación alguna sobre las variables en estudio”. (p. 135). Se afirma también que es de tipo transeccional, ya que el

mismo, según Hernández, Fernández y Baptista “se limita a una sola observación en un solo momento del tiempo”. (p.133).

Por otra parte de acuerdo con lo especificado en el Manual para la Elaboración y Presentación de Trabajo de Grado del CIPPSV (2008), para la realización del trabajo de investigación enmarcada dentro del tipo proyectivo, se consideran tres Etapas las cuales son: descriptiva, diseño de la propuesta y validación de la propuesta.

Según Balestrini, (ob. cit.). “un diseño de investigación se define como el plan global de investigación que integra de un modo coherente y adecuadamente correcto, técnicas de recolección de datos a utilizar, análisis previstos y objetivos... intenta dar de una manera clara y no ambigua respuestas a las preguntas planteadas en la misma”. (p. 118). Para efectos del presente trabajo, el diseño se estructuró en las etapas siguientes:

Etapas I. Descriptiva. Que comprende el diseño del instrumento de recolección de datos, con la finalidad de detectar una situación generadora de estados cognitivos conductuales como estados ansiosos que perturben el desempeño de estudiantes Taekwondistas, su validación, la demostración de confiabilidad, aplicación a la muestra de estudio, finalizando con la presentación, análisis e interpretación de los resultados, con la aplicación de estrategias cognitivo conductuales para disminuir conductas ansiosas.

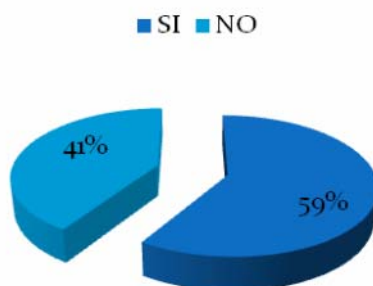
Etapas II. Diseño de la propuesta. Luego de ser analizados los resultados de esta investigación, se procedió a diseñar un Programa Conductual Emocional Cognitivo para disminuir conductas ansiosas en estudiantes Taekwondistas en situación de competencia.

Etapas III. Validación de la propuesta. Esta etapa de validación consiste en el juicio y consideración de los integrantes del jurado examinador del Trabajo de Grado. Para ello fué tomado en cuenta la estructura del Programa Conductual Emocional Cognitivo y las técnicas conductuales Emocionales y Cognitivas para disminuir conductas ansiosas en estudiantes Taekwondistas en situación de competencia, fundamentación teórica conductual emocional y cognitiva que cubrieron las necesidades diagnosticadas por el estudio.

Análisis de los resultados obtenidos.

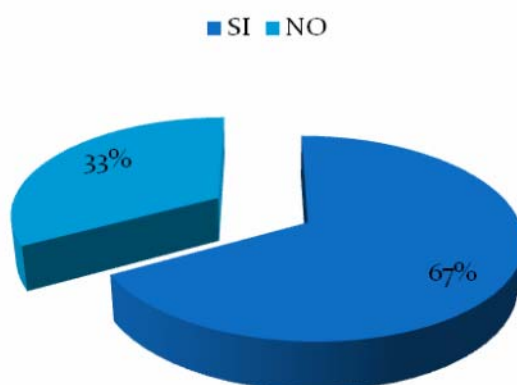
Frecuencia y porcentaje de la Dimensión manifestaciones de ansiedad subdimensión síntomas psicológicos.

Indicadores		SI		NO	
	Ítems				
		f	%	f	%
Pensamientos automáticos	1	15	60	10	40
	2	22	88	03	12
Miedo	3	17	68	08	32
	4	16	64	09	36
Atención	5	19	76	06	24
	6	07	28	18	72
Retención	7	12	48	13	52
	8	10	40	15	60
Valores Promedios		14,75	59	10,25	41
N° 25					



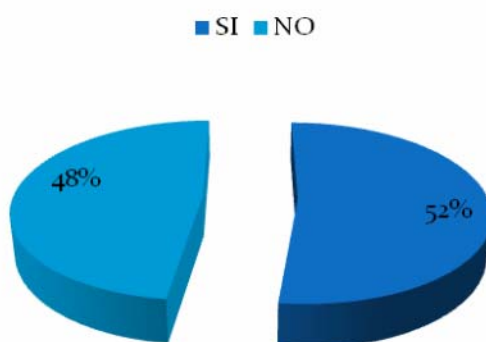
Frecuencia y porcentaje Dimensión Manifestaciones de Ansiedad
Subdimensión Síntomas Fisiológicos.

Indicadores		SI		NO	
	Ítems				
		f	%	f	%
Ritmo cardíaco	9	16	64	09	36
	10	07	28	18	72
Sudoración	11	20	80	05	20
	12	22	88	03	12
Dificultad respiratoria	13	18	72	07	28
	14	19	76	06	24
Tensión muscular	15	24	96	01	04
	16	08	32	17	68
Valores Promedios		16,75	67	8,25	33
N° 25					



Frecuencia y porcentaje Dimension Técnicas Conductuales emocionales cognitivas Subdimensión, Conductual, Emocional, Cognitiva

Indicadores		SI		NO	
	Ítems				
		f	%	f	%
Entrenamiento asertivo	17	18	72	07	28
	18	18	72	07	28
Desensibilización Sistemática	19	08	32	17	68
	20	13	52	12	48
Relajación	21	05	20	20	80
	22	03	12	22	88
Modelamiento	23	19	76	06	24
	24	05	20	20	80
Reforzamiento Positivo	25	22	88	03	12
	26	19	76	06	24
Valores Promedios		13	52	12	48
N° 25					



ESTUDIO DE LA MOTIVACIÓN, LA AUTOESTIMA Y LA ANSIEDAD EN LAS PRACTICANTES DE AEROBIO DE SALÓN DEL GIMNASIO DE CULTURA FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y DEPORTE.

Autores: Lic. Dalney Alverdi Llanes

Dr.C. Jorge Pensado Delgado

INTRODUCCION

Aún cuando el siglo XXI se inicia entre grandes adelantos tecnológicos y descubrimientos científico técnicos que se extienden en todos los campos con gran rapidez, el ser humano sigue siendo el mismo y mantiene las necesidades primordiales de seguirse alimentando para conservar la salud y gastando energías para poder acometer las tareas y acciones de la vida diaria. Por eso, hoy el mundo, no sólo se preocupa de cómo alimentar a los hombres si no también de cómo hacerlo gastar energías mediante actividades físicas que no agredan al organismo humano.

En esta búsqueda muchos concuerdan en que las actividades aeróbicas resultan imprescindibles para mejorar y mantener la salud.

El ejercicio aerobio constituye un recurso terapéutico efectivo, atractivo y de bajo costo, que contribuye no sólo al tratamiento de problemas de salud mental, fundamentalmente la ansiedad y la depresión, sino también mejora estados psicológicos de la población, como el estrés, la pérdida de la autoestima, la falta de motivación y los trastornos al dormir, que ayudarían en la elevación del bienestar emocional con la consiguiente influencia sobre la salud y la calidad de vida.

En sus inicios, las actividades aeróbicas se limitaban solamente a largas caminatas, trotes o carreras con diferentes ritmos de trabajo, al aire libre, a campo traviesa o por la calle de cualquier ciudad. Luego se desarrollaron algunos aparatos sofisticados para poder trabajar bajo techo y en espacios reducidos entre los que se destacaron la bicicleta estacionaria, el remo y las esteras rodantes.

Este trabajo se organiza mediante pasos y sus combinaciones y como segundo componente el trabajo acompañado musicalmente con ritmos que permitan una adecuada dosificación de las cargas y que sean del gusto de los practicantes. A esta forma de desarrollar la resistencia cardiovascular se le dio por nombre Aeróbicos, Gimnasia Aeróbica o Aeróbicos de Salón.

Cuba no quedó atrás en estas manifestaciones, ya en el lustro 80-85, comienza a desarrollarse esta modalidad de la gimnasia con la población adulta.

SITUACIÓN PROBLÉMICA

Desconocimiento del grado de motivación en las practicantes de aerobio de salón de la Universidad de Ciencias de Cultura Física y Deporte Manuel Fajardo.

Problema Científico: ¿Qué niveles de motivación, ansiedad y autoestima caracterizan a las practicantes de aerobio de salón de la Universidad de Ciencias de Cultura Física y Deporte Manuel Fajardo.

Objetivo general.

-Diagnosticar las particularidades motivacionales, de autoestima y los niveles de ansiedad que caracterizan a las practicantes de aerobio de salón de la Universidad de Ciencias de Cultura Física y Deporte Manuel Fajardo.

Objetivos específicos.

-Determinar la orientación de la motivación y los niveles de ansiedad de las practicantes de aerobio de salón de la UCCFD Manuel Fajardo.

-Valorar las particularidades de la autoestima que tipifican a las practicantes de aerobio de salón de la UCCFD Manuel Fajardo.

-Analizar el comportamiento de variables estudiadas antes y después de comenzada la práctica del aerobio.

Definición de términos.

Autoestima: Es entendida como el grado en el cual los individuos sienten de manera positiva o negativa de sí mismos.

Motivación: La actividad del hombre siempre es provocada por algo y es ese algo lo que sostiene esa actividad con una cierta energía o intensidad en una determinada dirección. Esta idea general es la que se traduce bajo el amplio término de motivación: es el proceso psicológico en el cual surgen, se desarrollan y se realizan los móviles de la conducta humana. Los elementos básicos de la motivación humana, sobre los cuales se conforma todo el desarrollo del proceso motivacional son las necesidades y los motivos. _A. S. Acosta y G. Matilde, (2004)

Ansiedad: (del latín *anxietas*, angustia, aflicción) es un estado que se caracteriza por un incremento de las facultades perceptivas ante la necesidad fisiológica del organismo de incrementar el nivel de algún elemento que en esos momentos se encuentra por debajo del nivel 'adecuado'; o por el contrario, ante el temor de perder un bien preciado. Colectivo de autores (1995)

Capítulo I FUNDAMENTACIÓN

Características del aerobio

El aerobio se caracteriza por su organización mediante pasos y sus combinaciones acompañado musicalmente con ritmos que permitan una adecuada dosificación de las cargas y que sean del gusto de los practicantes. A esta forma de desarrollar la resistencia Cardiovascular se le dio por nombre Aeróbicos, Gimnasia Aeróbica o Aeróbicos de Salón.

Esta modalidad tomó como base la Gimnasia complementándose con ejercicios cardiovasculares que se podían realizar al aire libre o bajo techo acompañados con ritmos musicales afines a los movimientos y que podía ser practicada por ambos sexos y por diferentes grupos de edades juveniles y adultos.

El aerobio es un estilo de vida y un producto para la salud .La palabra aerobio significa que precisa de oxígeno para subsistir, el aerobio es el ejercicio mediante el cual utilizamos el oxígeno para generar más energía, pues las actividades son

de larga duración, al contrario del llamado ejercicio anaeróbico, sin la ayuda del oxígeno, por ende con disposición de energía para uso inmediato.

El concepto de aerobio en el ejercicio aparece a finales de los años sesenta cuando el doctor Kenneth Cooper, un especialista en salud y autoestima del ejercicio físico, publicó su libro "Aerobic"

En el que daba a conocer los elementos claves de este nuevo tipo de entrenamiento. Sin embargo los movimientos aeróbicos, todos aquellos de larga duración, por lo general de más de 20 minutos, e intensidad mediana baja, ya se practicaban desde los tiempos de las primeras olimpiadas. El doctor Cooper fue el que implantó la ciencia del aerobio.

El ejercicio aerobio regular mejora las capacidades fisiológicas y funcionales del organismo de una persona, dándole una mejor calidad de vida.

Los beneficios de los ejercicios aerobios son más específicos a los sistemas cardiovascular y respiratorio. Los beneficios que produce el ejercicio aerobio no se quedan solamente en el plano fisiológico sino que también ayudan a reducir el estrés.

La práctica del ejercicio aerobio ayuda a los procesos cardiorrespiratorios, metabólicos y psicológicos.

Beneficios del ejercicio aerobio.

- Mejora el rendimiento cardiopulmonar.
- Disminuye la presión arterial.
- Disminuye la grasa corporal.
- Disminuye el colesterol, disminuyendo el LDL- colesterol o colesterol malo y aumentando el HDL-colesterol o colesterol bueno.
- Disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas y respiratorias.
- Disminuye los problemas de estreñimiento.
- Mejora el control de la diabetes.
- Disminuye la pérdida del hueso.
- Aumenta la sensación de bienestar.
- Disminuye la frecuencia de depresión

- Evita o mejora el insomnio.
- Reduce el consumo de medicamentos.

Beneficios del ejercicio aeróbico en mujeres.

La combinación entre el paso del tiempo y el sedentarismo, perjudican físicamente más a la mujer que al hombre.

La mujer a muy temprana edad pierde tejido muscular y gana adiposo, producto de sus hábitos sedentarios de vida. Este fenómeno no se observa en las mujeres físicamente entrenadas.

Cuando la mujer llega a la menopausia aumenta la pérdida de masa ósea y crece el riesgo de fracturas y de mortalidad cardiovascular, asciende la cantidad de tejido adiposo, el colesterol y los trastornos psicofísicos; y en un gran porcentaje de los casos se sufren a causa de la falta de actividad física.

El ejercicio aerobio desde muy temprana edad, es la mejor forma de prevención y mejora de la salud en las mujeres.

La práctica del ejercicio aerobio evita la pérdida de tejido muscular y con esto la pérdida de la capacidad funcional del tejido muscular y la pérdida de fuerza, resistencia, agilidad, equilibrio y coordinación, variables que son el reflejo de una buena salud cardiovascular, metabólica y ósteomuscular.

Efectos Psíquicos.

- Aumento de la seguridad de los participantes al ir consiguiendo objetivos que, -en un principio, parecían inalcanzables.
- Mejora del estado de humor.
- Reduce la tensión nerviosa al gastar mucha más energía en el ejercicio físico.
- Reduce o acaba con el estrés.
- Mejora la coordinación de movimientos.
- Produce relajación psíquica.
- Ayuda a mejorar la expresión corporal.

Autoestima: es entendida como el grado en el cual los individuos sienten de manera positiva de sí mismos. Para algunos teóricos, la búsqueda de la autoestima es la más poderosa de las fuerzas motivacionales. El ejercicio tiene fuerza para influir en la autoestima y se considera la variable con mayor potencia para reflejar los beneficios psicológicos del ejercicio.

Coopersmith entiende la autoestima como la capacidad que tiene la persona para tener confianza en sí mismo, autonomía, estabilidad emocional, eficiencia, felicidad, relaciones interpersonales favorables, expresando una conducta desinhibida en grupo, sin centrarse en sí mismos ni en sus propios problemas.

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 5- 6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores, padres, maestros, compañeros, amigos, las personas de nuestro entorno y las experiencias que vamos adquiriendo.

Según como se encuentra la autoestima, ésta es responsable de nuestros fracasos y éxito ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de si mismo potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja enfocará a las personas hacia la derrota y el fracaso.

Baja autoestima.

Todos tenemos en el interior sentimientos no resueltos, aunque no siempre seamos conscientes de estos. Los sentimientos ocultos de dolor suelen convertirse en enojo, y con el tiempo volvemos el enojo contra nosotros mismos, dando así lugar a la depresión. Estos sentimientos pueden asumir muchas formas, odiarnos a nosotros mismos, ataques de ansiedad, repentinos cambios de humor, culpas, reacciones exageradas, hipersensibilidad, encontrar el lado negativo en situaciones positivas o sentirse impotentes y autodestructivos .

Cuando una persona no logra ser auténtica se le originan los mayores sufrimientos, tales como, enfermedades psicológicas, la depresión, la neurosis y ciertos rasgos que pueden no llegar a patológicos pero crean una serie de insatisfacciones de dolor, como por ejemplo timidez, vergüenza, temores y trastornos psicosomáticos.

La autoestima es importante en nuestra manera de percibirnos y valorarnos como así también moldea nuestras vidas. Una persona que no tiene confianza en sí misma, ni en sus propias posibilidades, puede que sea por experiencias, que así se lo han hecho sentir o por mensajes de confirmación o desconfirmación que son transmitidos por personas importantes en la vida de estas, que la alientan o la denigran.

Otra de las causas por las cuales las personas llegan a desvalorizarse, es por la comprensión de los demás, destacando en estos la virtudes que son superiores, por ejemplo, sienten que no llegan a los rendimientos que estos alcanzan, creen que su existencia no tiene una finalidad, un sentido y se

Consideraciones generales sobre motivación.

A partir del estudio realizado de diferentes autores que definen el concepto de motivación, asumimos el sistema abordado por Robin en su Libro Comportamiento Organizacional (7ma Edición) con (...) la voluntad de ejercer altos niveles de esfuerzo para alcanzar las metas organizacionales, voluntad que está conmovida por la capacidad que tiene el esfuerzo para satisfacer alguna necesidad individual (...) en tanto que la motivación general se ocupa del esfuerzo para satisfacer cualquier meta.

Existen diferentes concepciones acerca de la motivación, en nuestro trabajo adoptamos la definición elaborada por Gonzáles Serra. D, (1996), donde plantea que llamamos motivación al conjunto concatenado de procesos psíquicos, que implican la actividad nerviosa superior y reflejan la realidad objetiva a través de las condiciones internas de la personalidad que contenido con el papel activo y relativamente autónomo de la personalidad, y en su constante transformación y determinación recíproca con la actividad externa, sus objetivos y estímulos, van

dirigidos a satisfacer las necesidades del hombre y en consecuencia regulan la reacción e intensidad o activación del comportamiento manifestándose como actividad motivada.

La motivación es considerada a la vez, un reflejo de la realidad y una expresión de la personalidad. Los motivos y situaciones que actúan sobre el sujeto se refractan a través de las condiciones externas de la personalidad. Es precisamente en la interpretación que resulta en la persona, fruto del papel activo de la personalidad con la conformación de la subjetividad que se configura la motivación.

Entre las actuales investigaciones respecto de las motivaciones es interesante destacar los trabajos de Heckhausen (1974), quien aportó lo siguiente, la forma como se comportan unas personas en una situación dada, depende, en gran parte, de las especiales condiciones estimulantes de esta situación.

Son las probabilidades vividas de los posibles resultados de unas acciones, así como la esperanza de las consecuencias ligadas a ellas, las que motivan una conducta adecuada a una situación determinada y se escogen y realizan tales acciones por cuanto prometen las consecuencias más positivas (deseadas), o lo menos negativas posibles (indeseadas). Las diferencias individuales no son casuales, muestran una cierta estabilidad en el sentido histórico de la vida con el fin de aclarar estas otras diferencias individuales de la conducta en idénticas condiciones estimulantes de la situación.

Ansiedad.

La ansiedad se refiere a la respuesta a un peligro indefinido, confuso o imaginario (el temor es una respuesta a un peligro inmediato y real). Se caracteriza por tirantez, inquietud y un sentido de desamparo. El individuo ansioso anticipa una desgracia o ruina. Como resultado del estado de ansiedad, se observan ciertas manifestaciones clínicas particulares, a saber, sudoración, músculos tensos, quejidos, lamentos, pulso rápido, respiración rápida, indigestión, diarrea, disfunción sexual, entre otras.

Ansiedad: Es definida según Danidoff, (1984) como una emoción que se caracteriza por sentimientos de peligro, tensión y sufrimiento por algo que supuestamente habrá de suceder y por una actuación del sistema simpático.

Capítulo II. METODOLOGÍA EMPLEADA

TIPO DE ESTUDIO: Descriptivo, no experimental longitudinal.

Características de la muestra.

Para la realización de este trabajo se tomo como muestra a 20 practicantes de aerobio de salón de la UCCFD Manuel Fajardo del sexo femenino. Se aplicaron cuatro test psicológicos: Técnica de los 10 Deseos, Inventario de Autoestima de Coopersmith, Modelo de Auto Análisis (Cattell) y Test de Idare, con un promedio de edad de 36 años. Con características diferentes, muchas de las practicantes presentan obesidad o sobre peso, por lo que realizan la práctica del aerobio para mejorar su salud y aumentar su calidad de vida. Las patologías más frecuentes en estas practicantes es la hipertensión arterial, problemas de columna producto de su peso corporal, vale destacar que estas mujeres practican aerobio de lunes a viernes en el horario de la mañana, y ocho de ellas habían realizado algún tipo de actividad física con anterioridad.

MÉTODOS Y TÉCNICAS UTILIZADAS.

Teóricos:

Análisis – Síntesis: fue empleado durante todo el proceso de consulta de la literatura científica y documentación especializada.

Inductivo – Deductivo: Este método nos permite interpretar los datos empíricos, así como descubrir; regularidades importantes y relaciones entre los distintos componentes de la investigación para poder realizar generalizaciones.

Histórico – Lógico: Este método nos permitió la búsqueda de los argumentos que antecedieron el problema científico tratado, los resultados históricos obtenidos, tanto cualitativos como cuantitativos, su desarrollo, su significación, así como su incidencia en los resultados actuales.

Empíricos:

Medición. Se utilizó con el objetivo de controlar el tiempo en que lograban dar las respuestas a los test aplicados.

CONCLUSIONES

Luego del análisis y discusión de los resultados de las pruebas psicológicas aplicadas a las practicantes de aerobio de salón de la UCCFD Manuel Fajardo: Resumimos nuestra investigación a partir de las siguientes conclusiones.

1-Las particularidades psicológicas que caracterizan a las practicantes de aerobio de salón estudiadas son: niveles altos de ansiedad de rasgo, niveles bajos de autoestima y motivación al comenzar los ejercicios.

2-La orientación de la motivación en el grupo de practicantes motivo de investigación estuvo marcada hacia las categoría salud, seguida de la familia y lo relacionado con la categoría material como aspectos relevantes en la prueba realizada.

3- De forma general las practicantes luego de haber iniciado los ejercicios aerobios y transcurrido un período de tres meses elevaron los niveles de autoestima de forma considerable aspecto que fue corroborado en la aplicación de la prueba en un segundo momento de la investigación.

4- Podemos concluir planteando que al finalizar el estudio se apreciaron notables cambios en las variables psicológicas estudiadas, motivación, autoestima y la ansiedad, lo que contribuyó de manera significativa en las practicantes de aerobio de salón, las cuales manifestaron sentirse mejor y con deseos de emplearse al máximo en las realización de estos ejercicios.

RECOMENDACIONES

1- Comunicar los resultados de este trabajo con el fin de servir como referente para el estudio de aspectos psicológicos en mujeres que asisten al centro de actividad física y salud de la UCCFD Manuel Fajardo.

2- Incorporar en futuros estudios variables psicológicas como las cualidades volitivas y aspectos psicosociales, los que sin lugar a dudas pueden enriquecer el trabajo.

3- Incorporar al análisis estudios sobre la correlación de las variables psicológicas con indicadores de salud que pueden brindar un caudal importante de información.

BIBLIOGRAFÍA

1-Aerobic: La gimnasia divertida, Editorial Planeta. p 167

2-Arancela J, Pérez Rodrigo C. Gondra Orduna J. (2001)

Community based programme to promote physical activity

Among elderly people: The GeroBilbo Study. J Nutr Health

Aging. p 238

3-Aranguren Chala, Geovany (2004). Caracterización de la esfera motivacional de los deportistas de lucha grecorromana de la

ESPA Manuel Pemué en la Ciudad de La Habana durante el

Proceso de entrenamiento. Trabajo de Diploma. La Habana,

Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"

4- Biddle, S. Mutrie N. (1991) Psychology of physical activity

And exercise. Editorial London Springer Verlag, 1991.

5- Buckworth J (2000).

Exercise determinants and interventions. Int J Sport Psychol.

31 p.

6-Chávez Sánchez, López O, Martín. J, Esteban Hernández.

(1993). Beneficios del ejercicio físico en el anciano.

Revista Cubana Enfermería. 87p.

7-Cuevas Tamayo, Tamara (2003). Caracterización de la

Motivación en las organizaciones deportivas. Trabajo de Diploma.

La Habana, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"

“ESTUDIO DE LA RELACIÓN ENTRE IDEAS IRRACIONALES Y EL RENDIMIENTO COMPETITIVO EN EL BALONCESTO”.

Autor: Lic. Reinier Acosta Cruz

Correo electrónico: CEPROMEDEpri@princesa.pri.sld.cu

Institución: Centro Provincial de Medicina Deportiva

Provincia: Pinar del Río.

País: CUBA

Resumen

La presente investigación se propuso: Valorar la relación entre ideas irracionales y el rendimiento competitivo en el equipo masculino de baloncesto, categoría 15-16, de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río. Y se trabajó con el equipo masculino de baloncesto, de la categoría 15 -16 años de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río. Conformado por 10 atletas con edades comprendidas entre 15 y 16 años. Obtuvimos que en el 100% del equipo se presentan ideas irracionales, evidenciándose con más frecuencia y de forma significativa las ideas # 8, 6,4, 2 3. El rendimiento competitivo fue básicamente malo ya que el 75% de los juegos establecidos “todos contra todos” entre Pinar del Río y los equipos contrarios: La Habana, Matanzas, Artemisa y Mayabeque, fueron juegos perdidos. Solo ganaron el 10% de los juegos realizados y con un mal desempeño técnico-táctico. Y aunque no se manifiesta de forma general una influencia significativa entre las ideas irracionales que posee el equipo y el rendimiento competitivo, sí existen ideas irracionales que influyen en la organización del juego, en la concentración y predisposición de los integrantes del mismo a la competencia deportiva.

Introducción

El baloncesto es un deporte que por las habilidades y características que poseen los deportistas que lo practican y las situaciones de presión psíquica a las que son sometidos, necesitan de una preparación psicológica para la competencia deportiva. Así, son múltiples los estudios e intervenciones que en este ámbito se han realizado por los psicólogos del deporte, en vistas de mejorar el rendimiento en la competencia.

Según Gámez, K (2010) “el rendimiento competitivo en los atletas es la proyección de la técnica y la táctica, adquirida en el entrenamiento deportivo y cuya máxima expresión se manifiesta en la competencia deportiva”.

Existen numerosos factores que pueden incidir de forma negativa en el rendimiento competitivo. Gauron. D (1984) menciona las ideas irracionales y como más frecuentes en el baloncesto: el perfeccionismo, el catastrofismo, la valoración en función del resultado, la personalización, la falacia de la justicia, la culpabilidad, el pensamiento dicotómico y la sobregeneralización entre los jugadores de baloncesto.

Por lo que se puede decir que estas ideas son la expresión de las ideas irracionales planteadas por Albert Ellis (1977) que plantea que una idea irracional “es la cognición, pensar, hablar o actuar sin la inclusión de la racionalidad”. Según este autor estas ideas derivan en comportamientos irracionales de los individuos que incluyen la toma de infracción o de enojarse por una situación que aún no ha ocurrido, expresar emociones exageradamente (como llorar histéricamente), manteniendo las expectativas poco realistas, participar en una conducta tan irresponsable como intoxicación problema, la desorganización o la extravagancia, y la caída de la víctima a la confianza de los trucos.

Teniendo en cuenta lo antes planteado y por el hecho de que en el equipo de baloncesto masculino categoría 15-16 de nuestra provincia se han evidenciado situaciones que indican que en los atletas que lo integran existen ideas irracionales, así como comportamientos derivados de las mismas que están incidiendo negativamente en el equipo. Y por la necesidad expresada por el entrenador del equipo, de apoyo para la competencia deportiva hemos

encaminado nuestra investigación hacia el estudio de la relación de las ideas irracionales y el rendimiento competitivo en este equipo.

Objetivo General.

Valorar la relación entre las ideas irracionales y el rendimiento competitivo en el equipo masculino de baloncesto, categoría 15-16, de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río.

Problema de Investigación:

¿Cómo se relacionan las ideas irracionales y el rendimiento competitivo en el equipo masculino de baloncesto, categoría 15-16, de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río?

Objetivos Específicos.

- Identificar ideas irracionales en el equipo masculino de baloncesto, categoría 15-16, de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río.
- Caracterizar el rendimiento competitivo en el equipo masculino de baloncesto, categoría 15-16, de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río.
- Analizar la relación entre las ideas irracionales y el rendimiento competitivo en el equipo masculino de baloncesto, categoría 15-16, de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río.

Población.

Se trabajó con el equipo masculino de baloncesto, de la categoría 15 -16 años de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río. Conformado por 10 atletas con edades comprendidas entre 15 y 16 años.

Métodos

Teóricos: Inducción-deducción, Histórico – lógico, Análisis, síntesis y generalización.

Empíricos: Entrevista semiestructurada, Cuestionario de ideas irracionales, Observación, Análisis de documentos.

Métodos estadísticos:

Para el procesamiento de información de esta investigación se utilizó el programa estadístico SPSS versión 17.0 y se utilizaron distribuciones empíricas de frecuencia, Medidas de asociación (coeficientes de correlación).

Análisis de los resultados.

3.1 Ideas irracionales presentes en el equipo.

De forma general, se puede decir, que en el 100% del equipo masculino de baloncesto de la categoría 15-16 de la EIDE "Ormani Arenado" se evidencian ideas irracionales. Aunque se manifiesta con más frecuencia la idea irracional #.8 "se necesita contar con algo más fuerte y grande que uno mismo", presente en un 90% de los miembros del equipo estudiado y que evidencia que en el mismo existe dependencia e inseguridad entre sus miembros. Esta idea irracional además de ser la más frecuente en el equipo es significativa con un grado de significación al 0.05. Ver Tabla 1 "Frecuencia de ideas irracionales presentes en el equipo". Cont.

Ideas irracionales presentes en el equipo	f	%
8. "Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar"	9	90
6. "Si algo es o puede ser peligroso o temible, se deberá sentir terriblemente inquieto por ello y deberá pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra".	8	80
4. "Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen".	7	70
3. "Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás".	6	60
9. "La historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, y que algo que le ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente".	6	60
2. "Para considerarse uno mismo valioso se debe ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles".	5	50
5. "La desgracia humana se origina por causas externas y la gente tiene poca capacidad o ninguna, de controlar sus penas y perturbaciones".	5	50
7. "Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida".	4	40

3. "Cierta clase de gente es vil, malvada e infame y que deben ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad".	4	40
1. Es una necesidad extrema para el ser humano adulto el ser amado y aprobado por prácticamente cada persona significativa de la sociedad "".	3	30
11. "Invariablemente existe una solución precisa, correcta y perfecta para los problemas humanos, y que si esta solución perfecta no se encuentra sobreviene la catastrófico".	3	30

Los ítems del cuestionario que integran esta idea poseen un grado de significación al 0.05 los mismos son: el ítem 8 "todo el mundo necesita alguien en quien recurrir y buscar ayuda", el ítem 18 "En las decisiones importantes consulto con una autoridad al respecto, el ítem 28 "Todo el mundo necesita tener fuera una fuente de energía , el ítem 38 "Hay determinadas personas de las que dependo mucho", el ítem 48 "Me gusta valerme por mí mismo" y el ítem 56 " Raramente me siento ansioso pensando en el futuro".

Asimismo, la idea irracional # 6. "Si algo es o puede ser peligroso o temible, se deberá sentir terriblemente inquieto por ello y deberá pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra", está presente en el 80% del equipo Ver Tabla #1 "Frecuencia de ideas irracionales presentes en el equipo", Pág. 50.

Dicha idea irracional es significativa al 0.05, así como los ítems del cuestionario que la componen como son: el ítem 26 "A menudo no puedo quitarme algún asunto de la cabeza", el ítem 46 "No puedo soportar correr riesgos y el ítem 56 "Raramente me siento ansioso al pensar en el futuro, todos estos ítems con una significación al 0.05.

La idea irracional # 4. "Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen", está presente en un 70% del equipo estudiado, Ver Tabla #1 "Frecuencia de ideas irracionales presentes en el equipo". Dicha idea irracional aunque no es significativa, ítems del cuestionario que la integran como el ítem 4 "Generalmente acepto los acontecimientos con filosofía" y el ítem 34 "A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan", presentan un grado de significación de 0.05.

Por otra parte la idea irracional # 10 “Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás”, está presente en el 60 % de las atletas del equipo. Ver Tabla #1 “Frecuencia de ideas irracionales presentes en el equipo”. Según Ellis (1977)”.

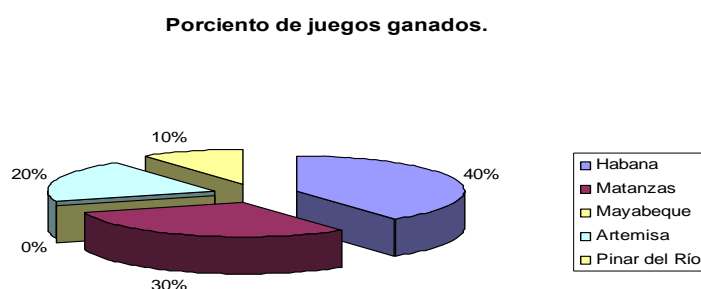
Se puede plantear que esta idea irracional no es significativa, aunque presenta al ítem 30 “Me siento satisfecho cuando tengo muchas cosas que hacer”, y al 40 “Lo que más me divierte es hacer un proyecto creativo” presentando una significación al 0.05.

La idea irracional # 9 “La historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, y que algo que le ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente” está presente en el 50% de las atletas del equipo Ver Tabla #1 “Frecuencia de ideas irracionales presentes en el equipo”.

Rendimiento competitivo del equipo estudiado.

Se puede decir, de forma general, que el rendimiento competitivo del equipo de baloncesto masculino de la Categoría 15-16 de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río, en las competencias finales del curso 2010-2011 fue malo. Como pudimos constatar en las estadísticas de las competencias. El 75% de los juegos establecidos “todos contra todos” entre Pinar del Río y los equipos contrarios: La Habana, Matanzas, Artemisa y Mayabeque, fueron juegos perdidos. Solo ganaron el 10% de los juegos realizados. Ver gráfico #1 “Porciento de juegos ganados”. Cont.

Gráfico #1 “Porciento de juegos ganados”.



En estos juegos el desempeño técnico- táctico del equipo se evidenció con deficiencias, como pudimos constatar en el análisis de las “Estadísticas Juegos escolares nacionales Pinar del Río, 2011” y en la observación a los mismos.

A continuación expondremos los aspectos técnico- tácticos del equipo en dos de las competencias realizadas:

Juego escolar entre Pinar del Río y Matanzas. Este fue el primer juego de la temporada que realizaba el equipo de Pinar del Río. En el cual perdimos con una diferencia de 98 tantos. Con un total de 11 canastas de 1 punto para un 35%, en jugadas de campo 6 canastas de 2 puntos para un 32%, una canasta de 3 puntos para un 27%, 3 canastas de tiros libres de un punto para un 25%. Asimismo se recuperaron 9 rebotes, solo un rebote ofensivo y defensivo 8. En asistencia y bloqueo obtuvimos cero, recuperamos solo 14 balones y perdimos 58. Además de cometer 16 faltas totales, 14 faltas personales y 2 faltas técnica. Ver tabla #2 “Estadísticas Juegos escolares nacionales Pinar del Río, 2011”. Ver Anexo # 4, tabla estadística #2.

Juego escolar entre Pinar del Río y La Habana. Segundo juego de la temporada que realizaba el equipo. Y aunque no contamos con las estadísticas de este juego debido a falta de fluido eléctrico en la Sala Polivalente “19 de noviembre”, se puede decir, partiendo de la observación realizada, que fue un juego muy desorganizado, en el que la mayoría del equipo se mostraba distráctil y aparentaban desconocer los propios parámetros del juego, reglas y cometían faltas con frecuencia, asimismo un jugador fue expulsado del juego por gritarle al árbitro. Ningún miembro del equipo asumía la responsabilidad del juego. Fue un juego perdido con un total de 105 canastas de diferencia, lo que demostró la inferioridad del equipo pinareño.

Relación entre las ideas irracionales y el rendimiento competitivo.

Se puede decir que aunque no se manifiesta de forma general una relación significativa entre las ideas irracionales que posee el equipo y el rendimiento competitivo evidenciado en los juegos escolares nacionales de Pinar Del Río 2011, en la sala Polivalente “19 de noviembre”, sí existe cierta influencia de las mismas en el rendimiento competitivo de equipo.

Se evidenció la influencia de cinco ideas irracionales en el rendimiento competitivo de este equipo:

- Idea irracional #8: “Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar”.
- Idea irracional #6: “Si algo es o puede ser peligroso o temible, se deberá sentir terriblemente inquieto por ello y deberá pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra”
- Idea irracional #4: “Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen”.
- Idea irracional #2: “Para considerarse uno mismo valioso se debe ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles”.
- Idea irracional # 3: “Cierta clase de gente es vil, malvada e infame y que deben ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad”

Conclusiones

- Las ideas irracionales se presentan en la mayoría del equipo masculino de baloncesto, categoría 15-16, de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río, evidenciándose con más frecuencia y de forma significativa las siguientes:
 - “Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar”.
 - “Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás”.
 - “Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen”.
 - “La historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, y que algo que le ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente”.
 - “Si algo es o puede ser peligroso o temible, se deberá sentir terriblemente inquieto por ello y deberá pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra”.

- El rendimiento competitivo en el equipo masculino de baloncesto, categoría 15-16, de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río, fue básicamente malo evidenciándose errores técnico-tácticos en la competencia deportiva desarrollada en los Juegos Escolares Nacionales, 2011 y alcanzando el cuarto lugar entre cinco equipos que se presentaron a la competencia.
- No se manifiesta de forma general una relación significativa entre las ideas irracionales que posee el equipo y el rendimiento competitivo evidenciado en los juegos escolares nacionales de Pinar Del Río 2011, en la sala Polivalente “19 de noviembre”, aunque existen ideas irracionales que influyen de forma cualitativa y cuantitativa en el rendimiento competitivo. Comportándose como un factor que incidió negativamente en la confrontación deportiva realizada en los Juegos Escolares Nacionales, 2011, por este equipo; influyendo en la organización del juego, en la concentración y predisposición a la competencia deportiva.

Summary

Indicators of Psychological and Physical Pressures In Order to Modify the International Code of Points for Artistic Gymnastics

Prof. Ahmed Elhady Yousuf Elbadawy

Gymnastics is characterized by diverse complex skills, where many gymnasts find great difficulty performing these skills at all levels according to the very nature and prerequisites of the different gymnastics equipment, which burdens them with psychological and physical pressures than players of other sporting activities where they practice for one competition only.

Hence, the goal of this research is to identify the psychological and physical pressures that lessen the practice of gymnastics, and to consider an alteration to the article that states "... Evaluation in finals competition to the title in the individual AA competition (6 equipment - comp., with optional exercises, i.e. in regional games)".

A questionnaire of 44 statements divided on 3 parameters was prepared to identify the most important physical, functional, psychological pressures that a gymnast feels.

A questionnaire was applied on a random sample of gymnasts in the age group (13 -18 years) from different levels and clubs and who have participated in official gymnastics championships.

Results have revealed obstacles and physical, psychological, functional and economic pressures from the necessity to practice on all gymnastic equipment at the same event which takes very long time in training and imposes a huge neurological burden on gymnasts.

Therefore, the researcher recommends that the Technical Committee of the International federation gymnastics to modify the article as follows "... Evaluation in finals competition to the title in the individual AA competition – perform optional exercises in one event or more of (6 or 4 events for men& Women)".

*** Prof. Ahmed Elhady Yousuf Elbadawy**

Emeritus Professor of Gymnastics, Exercises and Gymnastics training Department.

Faculty of Physical Education, University of Alexandria-Arab Republic of Egypt.

E-mail:ah.elhady@hotmail.com

INFLUENCIA DEL KARATE- DO EN EL COMPORTAMIENTO SOCIAL DE LOS ADOLESCENTES.

Autor: M.Sc. José Miguel Quevedo Polomo

M.Sc. Darioska Alvarez Trompeta.

Correo electrónico: quevedo@fcf.gu.rimed.cu.

Institución: Facultad Guantánamo.

País - Cuba.

RESUMEN

En el trabajo se presenta una propuesta de actividades a desarrollar para lograr un correcto comportamiento social de los adolescentes, aprovechando las potencialidades que nos brinda el Karate-do, visto como un Arte Marcial que es capaz de transformar al individuo cualitativamente.

Estas actividades tienen como fundamento, su contribución al desarrollo social de los adolescentes, logrando su transformación y mejor desenvolvimiento en todas las esferas de la vida.

Para el desarrollo de esta investigación se utilizaron los siguientes métodos: **del nivel teórico:** histórico - lógico, análisis – síntesis e inductivo – deductivo. **Del nivel empírico:** observación, la entrevista y la encuesta. **Técnicas empleadas:** el cálculo porcentual. En el trabajo también se reflejó el aporte práctico y la significación práctica de la investigación

Estas actividades, plasman la necesidad de usar el deporte, no solo con fines competitivos, sino también para transformar al individuo en aras de perfeccionar su desenvolvimiento social, que favorezca de forma más eficiente su accionar en las diferentes esferas de actuación de la vida diaria, por lo que constituye un reto para los entrenadores, directivos de las Escuelas Comunitarias, el INDER y el MINED, etc, su puesta en práctica, para lograr en parte, el fin de nuestra educación basada en una cultura general integral con la que se perfeccione al individuo para actuar en la sociedad socialista nuestra.

INTRODUCCION

"La formación de las nuevas generaciones y a todo el pueblo en la concepción científica del mundo, es decir la del materialismo dialéctico e histórico, desarrolla en toda su plenitud humana, las capacidades intelectuales, físicas y espirituales del individuo y fomentan en él elevados sentimientos y gustos estéticos, convertir los principios ideo políticos y morales comunistas en convicciones pensadas y hábitos de conductas diarias" (Gonzáles y Castellano: 1998).

En relación con lo anteriormente planteado la política educacional cubana plasma las aspiraciones del modelo de hombres que se desea y se requiere formar en nuestro país, en las condiciones actuales, lo que deviene en política estatal del Ministerio de Educación y las instituciones que intervienen en el proceso de formación de las nuevas generaciones.

En nuestro país se llevan a cabo disímiles de esfuerzos para lograr esta transformación en las diferentes esferas de la vida, el INDER como tal no está exento de estos retos y sus investigaciones deberán estar encaminadas a apoyar este fin, es por esto que los diferentes deportes que se practican deben de poner su granito de arena en esta batalla, pero no solo viendo el deporte desde el punto de vista competitivo sino también como un instrumento para lograr transformar al individuo y prepararlo para la vida.

Especial atención merecen en este caso, los deportes de combate y dentro de ellos los concernientes a las artes marciales, estas han adquirido una nueva dimensión, que está centrada en la búsqueda de su perfeccionamiento y sus virtudes. Los aspectos espirituales cobran mayor importancia conceptos tales como, la justicia, la verdad, la honestidad, la perfección, el fortalecimiento del propio espíritu, el carácter, la lealtad, el respeto, valentía para enfrentarse a la vida, el honor, son hoy de mayor importancia que los aspectos físicos y actualmente las Artes Marciales están al servicio de la Paz y el Amor.

Dentro de las Artes Marciales y comprendidos dentro del conjunto de deportes que en nuestro país se practica se encuentra el karate-do, a través del karate-do les inculcamos a los niños y jóvenes todas esas cualidades tan importantes para la

formación de la personalidad acorde con los principios que rigen nuestra sociedad. En la década de los 90 es asumida por el INDER la dirección de este, y se han obtenido resultados competitivos tanto a nivel nacional como internacional.

Poder desarrollar en los adolescentes una conciencia, que permita mejorar su forma de actuación en las diferentes esferas de la vida es algo que implica dedicación y la concatenación de varios factores, es una tarea que a través de la práctica de los diferentes deportes y específicamente los relacionados a las artes marciales, se puede lograr si en ellos está implícito la planificación de un sistema de actividades encaminadas para este fin. No es posible concebir la enseñanza del karate desvinculada de la formación de hábitos, habilidades y capacidades, con la adquisición de conocimientos como base del aprendizaje en el entrenamiento de Karate y que lo conduzcan a una mejor manera de comportarse en el entorno donde actúen.

La preocupación constante de nuestro partido por la salud del pueblo, la gran cantidad de valores que desarrolla el kárate en sus practicantes, no solo físicos y mental, sino también morales y patrióticos, así como los logros de Cuba en las diferentes disciplinas deportivas, ha contribuido a que se pongan a nuestra disposición múltiples recursos para lograr que este deporte también tenga exitosos resultados.

En nuestra provincia existen doce escuelas comunitarias patrocinadas por el INDER en las cuales, dentro de otros deportes, en nueve de ellas se practica el Karate-do como disciplina, en la Institución Deportiva de Base Norte (I.D.B), se aplicaron diferentes métodos en función de conocer sobre estas actividades en el caso específico del Karate, lo que demostró que no se precisan actividades que propicien la vinculación del deporte con la comunidad en aras de mejorar el comportamiento social de los adolescentes. La realización de actividades, aprovechando la práctica del deporte Kárate-do en la comunidad correspondiente a los consejos populares 3 y 4 del Reparto Caribe, permitirá el fortalecimiento y transformación del comportamiento social de los adolescentes, desde otros puntos de vista existe influencia en la comunidad pero ninguna de

ellas da respuestas a las insuficiencias planteadas en este trabajo, por lo que nos hace destacar el siguiente problema:

PROBLEMA

¿Cómo lograr un correcto comportamiento social de los adolescentes en la comunidad correspondiente a los Consejos Populares 3 y 4 del Reparto Caribe?

OBJETIVO

Proponer actividades, que permitan el fortalecimiento y transformación del comportamiento social de los adolescentes, aprovechando las potencialidades del deporte Karate-do como un Arte Marcial en la comunidad correspondiente a los Consejos Populares 3 y 4 del Reparto Caribe.

MÉTODOS

I-NIVEL TEORICO- Histórico-Lógico, Inducción-Deducción, Análisis-Síntesis, Análisis de Documentos:

II-NIVEL EMPIRICO-Entrevista, Encuestas, Observación:

III-NIVEL MATEMATICO - Cálculo porcentual como técnica

APORTE PRÁCTICO: Está basado en una propuesta de actividades organizadas metodológicamente que permitirá el mejoramiento del comportamiento social de los adolescentes en la comunidad correspondiente a los Consejos Populares 3 y 4 del Reparto Caribe, aprovechando las potencialidades del deporte Karate-do como un Arte Marcial.

NOVEDAD CIENTÍFICA: Está dada en ofrecer una propuesta de actividades organizadas metodológicamente aprovechando las potencialidades que nos brinda el deporte Karate-do como un Arte Marcial, para contribuir a mejorar el comportamiento social en los adolescentes, debido a que no existe otra experiencia similar en el territorio.

DESARROLLO

El karate es un deporte de combate, que al mismo tiempo constituye una disciplina pedagógica en el ámbito del deporte, que dispone su propia teoría para analizar los problemas de la técnica y la táctica. Se apoya para ello en otras ciencias como: Filosofía, Psicología, Anatomía, Biomecánica, Sociología y otras.

Hay que significar que los entrenadores que trabajan con este deben prever el estudio de la teoría y metodología para la enseñanza, la asimilación de la técnica y la táctica, así como el dominio de los objetivos que permiten la adquisición de hábitos y habilidades para llevar a cabo un adecuado comportamiento en sus Seitos y que estos logren habilidades necesarias para solucionar los diferentes problemas que se les presenten frente a su contrario pero, ¿será suficiente esto solamente en la práctica del deporte para lograr una verdadera conducta acorde a nuestros principios?

Para lograr esta máxima es necesario establecer un grupo de elementos relacionados entre sí y ponerlo en función durante el desarrollo como Karatedoca del Seito, y que estén encaminadas al logro de mejorar los conocimientos teóricos, de las habilidades técnicas y tácticas del karate, pero también transformar su conducta lo cual constituye un aspecto de gran importancia para la formación integral del mismo.

El análisis desarrollado y el diagnóstico aplicado nos permitieron considerar que el aspecto fundamental de nuestra investigación lo constituyen las insuficiencias en la capacidad de inculcar a los Seitos estos valores que tanto se requieren.

Análisis de la encuesta a los factores de la comunidad antes de desarrollar las actividades.

Al hacer una valoración de los resultados de la encuesta aplicada a los factores de la comunidad, para conocer el comportamiento social de los adolescentes (muestra) en el ámbito del barrio como tal, este fue evaluado teniendo en cuenta una clave creada al efecto, los que fueron viéndose de forma particular categorizándose el mismo en bien (B), regular(R) y mal (M). Se aplicó esta encuesta al presidente del CDR de cada uno de ellos, Ideológico de la cuadra, dos vecinos en cada cuadra, la compañera que atiende la FMC y el Jefe de Sector, los resultados se tabularon en una tabla que recoge los mismos de forma general, de la que se deriva el comportamiento de ellos.

Según la clave que se elaboró para evaluar los resultados de la tabla que recoge la encuesta a los factores de la comunidad se deriva que 14 poseen un mal comportamiento social en la cuadra y uno solo manifiesta un comportamiento

social Regular. Estos resultados demuestran que existen insuficiencias significativas en el comportamiento de los mismos en el entorno donde viven, manteniendo una conducta no acorde con los principios de la moral comunista de nuestra sociedad evidenciándose incluso el maltrato a la propiedad social y al medio ambiente.

Análisis de la observación a los entrenamientos.

La observación a los entrenamientos se desarrolló en el Dojo y se utilizó un protocolo en función de ver las conductas negativas más sobresalientes en un Seito, esta se evaluó en positivo (p) o negativo(n) en dependencia de su desempeño en el entrenamiento, el resultado de esta observación arrojó que de los (15) alumnos uno solo se manifestaba receptividad a la hora de señalársele las dificultades representando el 0,06 % de la muestra, es evidente que el entrenamiento de cualquiera de las Artes Marciales es diferente en cuanto a rudeza y exigencia en comparación con otros deportes por lo que sus practicantes deben de acogerse a normas de conductas que de manifestarse negativas, lo conllevan a este tipo de actitudes; el 93,3 % de ellos, es decir (14) manifestaron esta tendencia.

Referente a su cortesía a la hora de efectuar Kumite o de manifestarse para con sus compañeros de entrenamiento el resultado evidenció que todos carecían de esta parte de la educación tan presente, no solo en el Dojo, sino también en el accionar cotidiano por lo que fueron evaluados de (n) el 100 % de ellos. Era de esperar también, que se manifestaran con rasgos de superioridad el 93,3 % de la muestra, es decir 14 de los mismos y solo uno para un 0,06 % se manifestó sin este rasgo.

En el 100 % de la muestra, se observó un marcado interés siempre, de que sus criterios prevalecieran, lo que evidentemente conlleva a que el 93,3 % cuestione las enseñanzas del Sensei y sobre todo a espaldas de este.

Referente a vanagloriarse o jactarse de su superioridad esto fue evidenciado en 11 de ellos lo que representan el 73,3 % y solo 4, el 26,6 % de la muestra no referían esta manifestación.

ACTIVIDAD # 1: ENTRENAMIENTO EN LAS ARENAS DEL RIO

Se desarrollará esta actividad en el **Monumento al Mambisado** (Parque La Confianza, Localidad de Carreterita, municipio Guantánamo). Este es un sitio histórico, declarado Monumento Nacional y que atesora una gran vivencia de nuestras luchas independentistas, por lo que se refleja no solo la historia nacional sino también la historia de nuestra localidad. El mismo presenta una geografía asequible para desarrollar las demás actividades propuestas en el cronograma; es en este sitio donde ocurre el Alzamiento del 24 de febrero de 1895 encabezado por el Mayor General. Pedro Agustín Pérez, dando así comienzo a nuestra última gesta por la independencia de Cuba del Colonialismo Español y que se vio truncada por la Intervención de los Estados Unidos de América.

Debe resaltarse en el caso de nuestros mambises y especialmente del General P.A. Pérez, así como de los Coroneles Arcid Duvergél, Emilio Giró y Policarpo Pineda, anécdotas que resalten los valores que los mismos poseían y que deberán compararse con los valores que proporciona el Karate, haciendo énfasis en la comparación de estos con los 20 preceptos de Funakoshi y con los consejos para todo practicante de Karate que los llevará al **"Shingitai"**, **shin** (el espíritu, el carácter), **gi** (técnica en el arte practicado), **tai** (elementos corporales).

Es importante la postura del Sensei y el Sempai durante el recorrido por el Mausoleo, deberá resaltarse esto, haciendo alusión al Dojo y la forma de pararse cuando el Sensei se dirige a ellos durante el entrenamiento o la forma de caminar, viéndolo como el **tai** que se necesita no solo en el karate sino también en la vida cotidiana (Se recomienda para esto el libro **"Los ecos de la Demajagua en el alto Oriente cubano"** de José Sánchez Guerra, de la Colección Fama en Guantánamo y editado por la Editorial Oriente en 1996).

Se pueden trabajar las anécdotas vinculándolas con el accionar diario de los Seitos, por ejemplo, durante la campaña de Guantánamo Gómez ordena a Policarpo Pineda la toma de un fuerte español, Pineda le dice... **"con tres tiros por hombre no se lleva a nadie al matadero"**, Gómez hace formar la tropa le quita una bala a cada hombre dejándolo solo con dos y poniéndose al frente de la tropa, ataca el fuerte y lo toma demostrándole que era un jefe capaz de mandar y

actuar también con la misma valentía, por lo que no le quedo mas remedio a Pineda que aceptar a Gómez como su líder. En el escenario del Karate los Seitos demuestran a veces dudas sobre las enseñanzas del Sensei o el Sempai, sobre todo cuando se tienen grados mayores, y es necesario que estos vean que la disciplina y el respeto es fundamental para su futuro como Karatedocas en todos los sentidos.

Se puede hacer alusión a la frase de Funakoshi "**La vida a través del karate es la vida misma pública y privada**". El maestro manifestaba que las personas se admiran cuando ven romper varias tablas gruesas con el puño, o las paredes del techo de una habitación con una patada, matar un toro con un **Shuto** (golpeo con el canto de la mano), atravesar el flanco de un caballo con la mano abierta, aplastar un tallo de bambú con su mano desnuda; pero tales proezas no son la esencia del Karate, sino una pequeña parte de el, pues el karate tiene su esencia verdadera en el entrenamiento de lo **físico** y lo **espiritual**, de la **mente** y de la **vida cotidiana** con el mayor sentido de humildad y en el momento crítico debe estar dedicado a la causa de la justicia y de hecho a un nivel básico, todas las Artes Marciales descansan sobre los mismos fundamentos que el Karate-do.

En el caso del Medio Ambiente, debe resaltarse la importancia de proteger la naturaleza y no verter desechos sólidos ni líquidos no solamente en el río, playas, etc, sino también en el entorno de la comunidad donde viven, por lo que se hace necesario su accionar frente a estas situaciones de forma consciente y responsable, tramitándolo también al Dojo y al entrenamiento; la organización de las ropas al cambiarse por el Karategi o viceversa, la propia organización del Dojo, etc., son ejemplos para comparar en estos casos.

- **Participan:** Sensei, Seitos, Profesores Guías, Profesores seleccionados, Padres, Jefe de sector de la PNR, Directivos de escuela y el INDER, entre otros que por su importancia en los objetivos se requieran.

- **Objetivos:**

- 1- Conocer la historia de la localidad así como las principales virtudes y valores de los patriotas cuyos restos allí descansan, interiorizando los mismos a través de la charla impartida por el personal especializado.

2- Desarrollar una educación ambiental, a través de la limpia de desechos de basuras que se encuentren en la faja del río aledaño y las charlas que reciban por parte del personal capacitado para esto.

3- Desarrollar capacidades físicas y habilidades técnicas, a través del entrenamiento que se desarrollará en las arenas del mismo río por parte del Sensei.

Nota: Cada una de las actividades está acompañada del Horario de Vida correspondiente a cada una.

Análisis de la encuesta a los factores de la comunidad después de aplicado la propuesta de actividades.

Al hacer una valoración de los resultados de la encuesta aplicada a los factores de la comunidad, para conocer el comportamiento social de los adolescentes muestra en el ámbito del barrio como tal, este fue evaluado teniendo en cuenta una clave creada al efecto, los que fueron viéndose de forma particular categorizándose el mismo en bien (B), regular(R) y mal (M). Se aplicó esta encuesta al presidente del CDR de cada uno de ellos, Ideológico de la cuadra, dos vecinos en cada cuadra, la compañera que atiende la FMC y el Jefe de Sector, estos resultados se tabularon en una tabla que recoge los mismos de forma general, de la que se deriva el comportamiento de ellos.

Según la clave que se elaboró para evaluar los resultados de la tabla que recoge la encuesta a los factores de la comunidad se deriva que el 100 % de la muestra había mejorado su comportamiento social en la cuadra. Estos resultados demuestran que las insuficiencias significativas en el comportamiento de los mismos en el entorno donde viven estaban siendo erradicadas, manteniendo una conducta acorde con los principios de la moral comunista de nuestra sociedad evidenciándose incluso la preocupación de ellos por el cuidado a la propiedad social y al medio ambiente.

Análisis de la observación a los entrenamientos después de desarrolladas las actividades.

La observación a los entrenamientos se desarrolló en el Dojo como tal y se utilizó un protocolo en función de ver las conductas negativas mas sobresalientes en un

Seito para establecer la comparación al respecto, esta se evaluó en positivo (p) o negativo (n) en dependencia de su desempeño en el entrenamiento, el resultado de esta observación arrojó que los (15) alumnos manifestaron receptividad a la hora de señalársele las dificultades representando el 100 % de la muestra, el 100 % de ellos, presentaron una tendencia positiva a manifestar normas cortesía a la hora de realizar los entrenamientos.

De la misma manera se evidenció un avance significativo en todos los demás aspectos de la observación, muestra de esto es el resultado obtenido, donde el 100 % de la muestra manifestó, desde el punto de vista conductual un cambio cualitativo.

CONCLUSIONES GENERALES.

- La propuesta de actividades favorecerá la motivación en el trabajo del colectivo de entrenadores y atletas del deporte Karate-do, teniendo como punto de partida y centro estas actividades que permitirán, no solo lograr habilidades técnico tácticas en ellos, sino también ayudar al mejoramiento de su disciplina como atleta y su comportamiento social. **RECOMENDACIONES**

- Encarar con urgencia la introducción en la práctica, de la propuesta de actividades en todas los Dojos, por contribuir de una forma efectiva para mejorar el comportamiento social en los kátedocas, haciéndolo extensivo a las demás categorías.

BIBLIOGRAFÍA

- MANZANARO, VICENTE. (2002) Actividades Deportivas KARATE. Página web Colegio Carmelitas de Alicante.htm. Publicado en el 2002. Consultado en Agosto del 2007.
- CHIRINO, RAMIRO. (2006) La acción táctica en las competiciones de combate. Deporte karate-do. Disponible en: Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 100 - . Consultado en Septiembre de 2007.
- CINTURÓN NEGRO. Revista Española de Artes Marciales. Año X No 100.

- FUNAKOSHI SHOTOKAN KARATE-DO ASOCIACIÓN. Revista Oficial de la FSKA. California. EEUU .Año 2002 .Año 2004
- FUNAKOSHI, GICHIN “Karate-Do Kyohan. El Texto Maestro” Edit. Kodansha Internacional.1ra Edición.Japón.1988
- FUNAKOSHI, GICHIN. “Karate-Do Nyumon” Edit. Kodansha Internacional. 2da Edición. 1987
- GONZÁLEZ, ROBERTO: Caracterización integral del Karate-do. Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 52 – Septiembre, 2002
- KASE, TAIJI “Karate-Do. Katas” Editorial Sedirep.Tomo 1 y 2. 1983
- ACADEMIA MUNDIAL DE KARATE SHOTOKAN. Revista Oficial de la WKSA. Gijón. Asturias. España .Año 1998 .Año 2000
- BELL, R. Pedagogía y Diversidad, Editorial Abril, Ciudad de La Habana, 2001.
- BELL, R. Postulados de la teoría de Vigotski, su influencia en la educación actual, Revista Educación, La Habana, Noviembre de 1995
- BETANCOURT L.V. Estudio de las vivencias en menores con trastornos de la conducta, Tesis de Maestría en Psicología Educativa, Facultad de Psicología, Universidad de La Habana 1999.

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DE LA CAPACIDAD DE LA CONCENTRACIÓN DE LA ATENCIÓN EN EL JUDO.

Autora: Dra. C. Liliana M. del Monte Del Monte

Centro: Instituto De Medicina del Deporte

Correo: lili-monte68@hotmail.com

Resumen

Esta investigación valida acciones para desarrollar la concentración de la atención en el Judo. Se reflejan experiencias al respecto tanto en el judo femenino como en el masculino. Se desempeña la investigación en el alto rendimiento. El trabajo que se muestra del Judo femenino fue realizado en una de las etapas más importantes del cuatrienio de preparación para las olimpiadas de Sidney, y estudia la categoría de mayores (élites) y la de juveniles. Lo presentado para desarrollar la concentración en el Judo masculino fue realizado sobre la base de dos competencias recientes. Estas acciones fueron igualmente validadas, en Gimnasia artística, y en Baloncesto femenino ante los tiros libres (salvando las diferencias entre los deportes), y se obtuvo importantes resultados. La investigación por cada deporte se llevó a cabo con dos grupos (experimental y de control). Los deportistas que se experimentaron en un mes mejoraron la concentración de la atención y otras variables psicológicas en todos los indicadores, mientras que los de control se mantuvieron al margen. Particularmente del judo femenino, solo se refleja en el artículo una de las etapas de trabajo, pero desde 1998 hasta Sidney se realizaron este tipo de acciones, consiguiendo avances importantes en torno a este fenómeno. Los resultados de éste estudio pueden extrapolarse a otros atletas de este deporte, y a otros grupos metodológicos deportivos.

Palabras Claves: Concentración de la atención, rendimiento, judo, intervención psicológica.

LA INFLUENCIA DE LA FAMILIA EN LA CONDUCTA Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS QUE PRACTICAN MINI BALONCESTO EN LA HABANA.

Autores: MSc. Marta Domínguez González

Lic. Ernesto Wright Suárez

Centro Provincial de Medicina del Deporte (CEPROMEDE) La Habana, Cuba

cepromede@infomed.sld.cu

RESUMEN

El estudio forma parte de un proyecto de investigación que involucra a las familias de los deportistas de la capital de diferentes estadios de la preparación deportiva. La familia es la célula fundamental de la Sociedad, es la primera fuente de valores éticos y morales para que los hijos logren desarrollarse como seres sociales estables y logren los aportes ciudadanos que todos esperan.

El propósito del estudio es determinar la influencia del comportamiento de la familia en la conducta y el rendimiento deportivo de las niñas y niños que practican Mini baloncesto en la etapa de iniciación deportiva en La Habana

Utilizamos la observación sistemática en entrenamientos y eventos competitivos oficiales, entrevistas y cuestionarios a padres, jugadores de ambos sexos y entrenadores del Mini baloncesto de la categoría 11 y 12 años.

Se identificaron tipos de padres: “Entrenadores desde la gradas”, “vociferantes” e “hipercríticos” con influencia negativa en el comportamiento y rendimiento de los niños y niñas, generando confusión, llanto, enojo, un lenguaje corporal negativo y rendimientos por debajo de los esperados. La puesta en práctica de la “Escuela de padres” como intervención en la familia, es una de las recomendaciones derivadas de esta investigación.

Palabras clave: Iniciación deportiva, tipos de padres, escuelas de padres

Introducción

La premisa esencial en el deporte cubano es: "El deportista primero y la victoria después". Se prioriza el desarrollo integral del deportista; el deporte escogido para nuestra investigación es el baloncesto, es una disciplina de Iniciación temprana, incluida en los juegos deportivos, generalmente las niñas/os comienzan su práctica a los 9-10 años a través del Mini baloncesto, que es una de las formas más importantes de enseñar a jugar al baloncesto a los principiantes de una manera divertida y activa. Es un deporte colectivo. La presencia de la familia rebasa los límites de acompañantes y se vuelven supervisores-evaluadores de todo lo que se hace en los entrenamientos y competencias y cómo se hace, se cuestionan la confección de los cuadros de competencia y la labor de los árbitros, algunos no educan el juego limpio, otros padres se la pasan caminando de un lado para otro de la cancha, intranquilos, muchas veces fumando, animan a sus hijos a que dirijan la mirada hacia ellos, vociferan, ofenden, interfieren en las funciones del entrenador, algunos quieren que los equipos de sus hijos ganen siempre. Otros critican severamente y no legitiman los sentimientos, lo que provoca gran confusión en las niñas y niños y reacciones emocionales negativas. A veces no están de acuerdo con las orientaciones del entrenador y las acciones de los niños que un momento determinado no fueron las mejores, provocando esto, discusiones y problemas entre padres.

También hay padres que mantienen una postura correcta que permiten que el niño o niña haga su función correctamente con la orientación de su profesor

Estas vivencias actuales del ejercicio profesional donde están involucradas familias, entrenadores, árbitros, directivos y deportistas han sido en muchos casos experiencias complicadas para el desarrollo deportivo y personal de los niños y niñas del baloncesto, lo que llevó a determinar una situación problemática, en la necesidad de estudiar el comportamiento de las familias y su influencia en la conducta y el rendimiento deportivo de las niñas y niños del Mini baloncesto de la Habana en la etapa de iniciación deportiva.

Objetivo General: Determinar la influencia del comportamiento de la familia en la conducta y el rendimiento deportivo de las niñas y niños que practican mini baloncesto en la etapa de iniciación deportiva.

La Familia y el Mini baloncesto

Buceta (2004) se refiere a aspectos interesantes, aconseja a los entrenadores que programen la realización de reuniones con los padres, y sugiere los aspectos a tratar con ellos, ofrece ejemplos de autoanálisis para que los padres preparen una estrategia que favorezca su autocontrol en los partidos, ya que los entrenadores se quejan de los “miman demasiado, les dan consejos erróneos mientras juegan, los presionan mucho con comentarios exigentes, les dan mal ejemplo, insultando a los árbitros”, etc. Además sugiere que los directivos y los entrenadores les entreguen a los padres por escrito información que les permita estar orientados. Al mismo tiempo expresa que los entrenadores de deportistas jóvenes deben aprender a manejar situaciones difíciles con los padres, esto se logra a través de cursos y del asesoramiento de psicólogos deportivos.

Los antecedentes de este estudio de la familia de los niños y niñas del Mini baloncesto, radican en el estudio realizado por Domínguez (2008) “El comportamiento de la Familia en la etapa de Iniciación Deportiva en tenistas de Ciudad de la Habana”, la autora con gran experiencia en ese deporte, y desde hace varios años la psicóloga del equipo Capitalinos de baloncesto masculino de 1ra categoría, analizó el comportamiento de las familias de las niñas y niños que practican Tenis en la etapa de Iniciación deportiva en Ciudad de la Habana, Encontró diversos tipos de padres, el mayor porcentaje afectivos, pero otros que entorpecían el desarrollo deportivo y personal de sus hijos y entre sus recomendaciones estaban la necesidad de fundamentar la importancia de “preparar” a la familia para que manifieste un comportamiento adecuado en la etapa de Iniciación Deportiva, programar escuelas de padres participativas.

Los padres y el entrenador de baloncesto tienen un papel muy relevante en ese período. Los aspectos psicológicos son cruciales a la hora de tomar la decisión más adecuada. Padres y entrenadores han de servir de guía y apoyo. Es por ello que el papel educativo de la familia, resulta de vital importancia en todo momento.

La familia debe ser modelo de actuación el cual le permita a sus niños entrenar sin ninguna preocupación de presión y pueda jugar el baloncesto con tranquilidad y no con constantes orientaciones del padre que llega a poner en situaciones difíciles al niño

Metodología

La investigación se desarrolló durante los años 2009 y 2011.

Selección de la muestra

Familias: Realizamos el estudio a 30 familias, que representa el total (100%) de las que tienen hijas e hijos que representaron a La Habana en los Juegos Pioneriles del año 2009 en Cienfuegos y en el Torneo Latinoamericano del 2010; actualmente forman parte de la preselección de la capital del mini baloncesto, para los eventos competitivos del 2011.

Características de las Familias

Indicadores	Madres	Padres
Edad promedio	34 años	38 años
Nivel Escolar promedio	Medio-superior	Superior
Ocupación actual	Técnico-profesional	Técnico-profesional

Deportistas: Realizamos el estudio a 30 deportistas de las categorías 9- 10 y 11- 12 años de uno y otro sexo. Trabajamos con el total de las niñas y niños de la delegación de La Habana a las Copas Pioneriles, tanto los que hicieron equipo como los suplentes.

Características de los Deportistas

Sexo	Femenino	Masculino
Número de deportistas	15	15
Edad promedio	10-12años	10,4 -12 años
Escolaridad promedio	5to-6to grado	5to-6to grado
Experiencia deportiva promedio	3,4 años	4,1 años
Experiencia competitiva promedio	3 competencias	4 competencias

Entrenadores: Realizamos el estudio a 9 entrenadores, que tuvieron la responsabilidad de preparar y conducir a los niños de La Habana a las Copas Pioneriles y el Torneo Latinoamericano

Características de los Entrenadores

Sexo	Femenino	Masculino
Número de entrenadores	3	6
Edad promedio	30 años	35 años
Experiencia promedio como entrenadores	10 años	12 años
Nivel escolar promedio	Superior	Técnico

Variables del estudio: Se consideraron variables relevantes la **Familia, la Iniciación Deportiva, las Conductas de los deportistas, el Rendimiento deportivo, la Actividad competitiva y las Escuela de padres.**

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Caracterización Socio psicológica de las Familias

Tipología familiar

Tipología familiar	Frecuencia	%
Nuclear	19	63
Reestructurada	4	13
ampliada	7	23

Las familias nucleares representan el mayor porcentaje, son familias compuestas por padres e hijos, lo que favorece la convivencia, interrelación de los miembros y responsabilidad en las tareas domésticas y de educación de los hijos.

Vías de ingreso Económico familiares

Vías de ingreso Económico familiares	Frecuencia	%
Salario	16	53
salario y pensión	4	13

salario y ayuda del exterior	8	27
salario, pensión y ayuda del exterior	2	7

La vía fundamental de ingreso económico es el salario

Satisfacción de la familia con los ingresos económicos

Satisfacción de la familia con los ingresos económico	Frecuencia	%
satisfechos	9	30
medianamente satisfechos	18	60
insatisfechos	3	10

La mayor parte de las familias expresaron sentirse sólo medianamente satisfechas con los ingresos económicos, lo que significa que sólo cubren las necesidades básicas

Preferencias familiares en uso del tiempo libre

Preferencias familiares en uso del tiempo libre	Frecuencia	%
Ver TV o escuchar radio	29	97
Realizar ejercicios físico o deportes	28	93
Ir a la playa	27	90
Paseos a parques , ferias , Habana vieja	21	70
Ir al cine o al teatro	11	37
Juegos electrónicos o por Computadora	9	30
Lectura de libros y revistas	8	27

Las familias emplean el tiempo libre en variadas actividades, destacándose ver la TV y escuchar la radio, las actividades deportivas y paseos a la playa y a otros sitios.

Valores familiares

Valores familiares	Frecuencia	%
Preparar a los hijos	16	53

Sentido de pertenencia a la familia	11	37
Respeto hacia los demás	10	33
Sencillez	3	10
Honestidad	4	13

Expresaron algunos valores que pretenden formar en sus hijos, pensamos que están insuficientemente tratados para lo que se espera y exige a la familia cubana de hoy.

Metas familiares

Metas Familiares	Frecuencia	%
Armonía Familiar	25	83
Expectativas de éxitos docentes	27	90
Preparación integral a los hijos	8	27
Expectativas de éxitos deportivos	7	23

El proyecto de vida que expresaron las familias, incluye las relaciones familiares, la superación y preparación de los hijos y el deporte, esto acordes con la esfera en que se desarrollan.

Hábitos tóxicos familiares

Hábitos tóxicos	Frecuencia	%
alcohol	24	80
tabaco	17	57
café	20	67

Nos preocupa mucho la frecuencia de ingestión de bebidas alcohólicas en las familias en ambas figuras parentales, lo que repercute en su comportamiento, actitudes y estilos de vida y tiene una influencia directa en los hijos. No llegan a ser enfermos, pero si bebedores frecuentes.

Importancia de la participación de la Familia

Importancia de la participación de la Familia	Frecuencia	%
Crucial	26	87
Importante	3	10
Necesaria	1	3

La familia del Mini baloncesto le confiere una Importancia crucial en un 87% a su participación en la actividad deportiva de sus hijos/as, lo que significa que la mayoría de las familias están conscientes de que su participación es esencial, que su aporte es decisivo, fundamental para la buena marcha del desarrollo deportivo y personal de sus hijos/as.

Situaciones conflictivas

Situaciones conflictivas	%
Presencia excesiva de los padres en los entrenamientos, pendientes de todo lo que pasa, prestos a tomar partido	67
Niños presionados por padres para el logro de resultados, hace que estos, provoca llanto cuando el niño siente la posibilidad de perder	50
Problemas en la comunicación entre padres y entrenadores	40
Rivalidad excesiva entre los padres en las gradas (alto nivel de expectativas, centrados en los resultados)	27
Padres que cuestionan las decisiones de los entrenadores y/o directivos por considerarlas inadecuadas, y pierden la confianza en esto porque siente que hecho manejos inoportunos y fuera de lugar, algunos realizan protesta airadas	20
Comportamiento emocional inadecuado de padres en competencias, falta de control, agresividad, tono de voz, cuestionamiento del arbitraje, coacción al niño contrario, provoca confusión y llanto en los niños, amenazas con quitarles paseos o comidas ofensas a su autoestima	20
Padres que se toman atribuciones y funciones que les competen al entrenador esto es porque tienen información del deporte	13

Padres insuficientemente preparados para apoyar a sus hijos en aspectos básicos	10
---	----

Tipos de padres (Anexo 1, Gráfico 1)

Hallamos 8 padres (27%) “entrenadores desde la grada” buscan información sobre baloncesto, entienden o creen entender del deporte, realizan frecuentes sugerencias a sus hijas/os, a veces contradiciendo al entrenador y desorganizando la estructura interna del equipo.

Los padres “vociferantes”, 7 (23%) no logran contenerse en las gradas, dan paseos, no se están tranquilos y continuamente manifiestan sus sentimientos y pensamientos en voz alta, dirigiéndose a cualquier persona que esté en la instalación, se cuestionan el trabajo de los árbitros, usan un lenguaje ofensivo, exaltado, a veces los hijos no quieren que vayan a verlos competir. Es significativo que esto sucede más con las madres. También encontramos 5 padres (17%) “hipercríticos” que nunca están satisfechos con la actuación de la/el hija/o, siempre quieren más, suelen reprenderlos y regañarlos, enfocando la práctica del baloncesto como algo más suyo que del hijo, incluso la frustración llega hasta el extremo de privarlos de participar en una actividades con otros niños.

Los “padres afectivos(útiles)”, los encontramos en 5 familias (17%) se caracterizan por altos niveles de disposición para apoyar la práctica del deporte, son comprensivos, tratan de darle apoyo y amor a sus hijas(os) sin importarle el resultado en la cancha, estimulan a sus hijas (os), son optimistas, tratan que el baloncesto sea divertido, reconocen el esfuerzo que hacen, tratan de no inmiscuirse en las responsabilidades y funciones de los entrenadores, se interesan por estar informados, aportan a los entrenadores informaciones necesarias de manera adecuada, comparten con la/el hija/o los momentos de aciertos y los desaciertos, tratan a las/los hijas/os de la misma manera si ganan o pierden, su comportamiento emocional es frecuentemente adecuado y tratan de animar a las/los hijas/os a buscar nuevos retos y oportunidades.

Los “sobre protectores”, 3 familias (10%) tienen excesiva preocupación por lo que le puede pasar a la/el hija/o en la práctica del baloncesto, están casi siempre en entrenamientos y no se pierden un partido, ven en todo una amenaza por lo que necesitan proteger a la/el hija/o, tratan de resolverlo todo, amenazan a las/los hijas/os con “sacarlos del baloncesto”, los hacen dependientes de ellos, cuando no están, las/los hijas/os se sienten raros y no saben que hacer.

Y por último encontramos 2 familias (7%) “indiferentes” o desinteresados que muestran escaso o nulo interés por el baloncesto de sus hijas, no suelen acompañarlas a los entrenamientos y/o partidos, no se preocupan ni se implican, tienen poco tiempo y muchas responsabilidades en el trabajo.

Influencia de las familias en la actividad deportiva de sus hijos

Motivos iniciales de los jugadores hacia la práctica del deporte

Motivos Iniciales	frecuencia	%
Captación del profesor	23	77%
Influencia familiar	4	13%
Influencia de amigos	2	7%
Gusto	1	3%

Como se puede apreciar, el mayor por ciento de motivo de iniciación fue por captación de los profesores (77%) que son los máximos responsables de esta captación teniendo en cuenta las orientaciones de la Comisión Provincial y Municipal, de buscar alumnos talentos en talla y con condiciones, sin despreciar a ningún niño en esta edades de iniciación por no conocer cuales serian sus cualidades, además de que en este proceso todos los niños tienen derecho a practicar deporte, producto de esto podemos valorar que dándole continuidad a este proceso, Actualmente practican el Mini baloncesto porque “les gusta mucho, aprenden, van a competencias, la pasan bien y conocen amigos”. Estas motivaciones actuales, significan una potencialidad de motivaciones intrínsecas y del deporte como medio de socialización

Conductas observadas en los jugadores (Anexo 2, Gráfico 2)

La conducta de los niños, se refiere al comportamiento físico, emocional e intelectual que muestran los niños en situación competitiva por la influencia de los adultos significativos para ellos.

La confusión, se observa con bastante frecuencia en 18 jugadores, (60%), se manifiesta en que no saben que hacer, se quedan parados, miran hacia los lados, buscando la aprobación de los adultos, pues los llaman y les “gritan que hacer”, se bloquean, se esfuerzan, se mantienen activados, con deseos, pero no logran el rendimiento esperado, están obsesionados por el resultado, ansiando ganar, pero no saben cómo, usan la táctica y estrategia equivocadas, no sabe diferenciar que es lo mejor en cada situación.

La actitud de seguir intentándolo, el auto ánimo, está presente en 18 jugadores, (60%) significa una actitud de reto o desafío, se trata no sólo que les guste ganar, sino intentar ganar, luchar, esforzarse al 100 %, toman cada partido como una oportunidad de superarse, de aprender de tolerar sus errores, de adaptarse a lo nuevo y de lograr mayor nivel de resistencia psíquica. El Auto ánimo positivo, constituye una fortaleza que hay que estimular.

El Llanto aparece en ambos sexos, pero más en las niñas, generalmente cuando pierde el equipo, cuando cometen errores, cuando están sometidos a un doble mensaje de los padres y el entrenador y cuando estos les hacen señalamientos de manera agresiva (12 jugadores, 40%). El enojo, la ira, el enfado es una actitud psicológica que asumen los jugadores dentro de la cancha, lo expresan a través de un lenguaje corporal y facial negativo, cuando el jugador se molesta, se censura a si mismo ante el arbitraje adverso, errores cometidos o señalamientos críticos (6 jugadores 20 %). Tienen energía para jugar, pero ésta es negativa, se ponen agresivos, sin control, impulsivos, sus deseos son desmedidos, esta actitud se manifiesta en su postura al caminar, o en la recuperación en la pausa, con la cabeza baja, hombros caídos, conductas antideportivas, que pueden ir desde palabras obscenas audibles, hasta ofensas a otras personas (todas incluidas en el código de conducta del baloncesto).

Los niños y las niñas expresaron la necesidad de cambios en sus padres: “que me griten menos”, “que no discutan con los otros”, “que no me regañen cuando perdemos, ni me echen la culpa”, “que se estén quietos en un lugar”, “que no me digan tantas cosas”, “que no se pongan bravos”

Esto nos permitió valorar la influencia de los padres, en el comportamiento y rendimiento de las niñas y niños. El daño se relaciona con la constante intervención, con orientaciones técnicas, gritos, exigencias por encima de sus posibilidades, pero también nos dimos cuenta que la presencia de los padres en estas edades es muy importante, sólo que con una buena orientación.

Los entrenadores realizaron una evaluación integral de cada uno de los niños participantes en el estudio, donde se incluye el rendimiento logrado en los objetivos pedagógicos (habilidades físicas y técnicas) y en los resultados competitivos. (Anexo 3, Gráfico 3)

Las Escuelas de padres como técnica de Intervención con la familia

La Escuela de padres, es una intervención psicológica que consiste, principalmente, en el asesoramiento y orientación a las familias con el objetivo de que el deporte sea un elemento educativo que permita el desarrollo personal y deportivo del niño deportista. En respuesta a las demandas y necesidades de la familia en el Mini baloncesto de la Habana, se implementa una propuesta de intervención que contribuye a operacionalizar acciones en beneficio de la salud física y mental aportando una metodología para mejorar y prevenir los problemas en el deporte de iniciación con un modelo participativo.

Otro importante aspecto que se desarrolló en esta investigación fue la capacitación a los entrenadores y directivos para el trabajo con la familia, ya que se perciben aún dificultades en el manejo del proceso de preparación deportiva.

Conclusiones

1.- Las familias estudiadas son jóvenes, técnico-profesionales, apoyan a sus hijos, tienen dificultades en la comunicación con los entrenadores, inexpertos en el deporte, y le confieren gran importancia a la victoria.

2.- Se identificaron tipos de padres: “Entrenadores desde la gradas”, “vociferantes” e “hipercríticos” con influencia negativa en el comportamiento y rendimiento de los niños y niñas, generando confusión, llanto, enojo, un lenguaje corporal negativo y rendimientos por debajo de los esperados.

3.- La caracterización socio psicológica de las familias, los tipos de padres, y la situaciones conflictivas detectadas, nos permiten afirmar que los padres y profesores seleccionados no estaban preparados suficientemente para mostrar un comportamiento psicológico adecuado en esta etapa de iniciación deportiva, lo cual influye en el rendimiento deportivo de sus hijos.

4.- La propuesta de intervención “Escuela de padres” es una necesidad prioritaria en la iniciación deportiva, no sólo para el rendimiento deportivo sino para el desarrollo personal de los niños y niñas, además favorece la asimilación de valores, relaciones interpersonales, responsabilidad y respeto entre los niños, padres, entrenadores y directivos y la modificación de actitudes de manera paulatina.

Recomendaciones

1.- Dar a conocer los resultados de este estudio a los directivos y entrenadores de la Iniciación deportiva del baloncesto en La Habana

2.- Elaborar un documento como fuente de consulta y orientación para las familias involucradas en el Mini baloncesto y para los entrenadores de estas categorías.

3.-Sistematizar la realización de actividades con las familias y entrenadores para contribuir de manera progresiva a garantizar el comportamiento de los padres y mantener una buena armonía y relación entre padres, profesores y niños

4.- Continuar el estudio en otras categorías del baloncesto (edad escolar y juvenil), ya que se ha fundamentado la importancia de preparar a la familia para que manifieste un comportamiento adecuado en la actividad deportiva.

Bibliografía

1. Ancalmo C. (2007): El rol de los padres en la vida del niño y la niña tenista. Conferencia en curso de Solidaridad Olímpica, Federación Internacional de Tenis, San Salvador.

2. Ares P. (2003). La familia. Fundamentos básicos para su estudio e intervención. En: Castellanos, R. Psicología Selección de textos. La Habana: Editorial Félix Varela, pp. 99 -186.
3. Ares P. y col (2006) La familia cubana hoy. Realidades y perspectiva. Ponencia del Congreso Regional de la Sociedad Interamericana de Psicología. Palacio de la Convenciones, la Habana, 2 al 6 de Octubre
4. Ares P. y col (2006) Cultura Familiar para la Convivencia y la Cotidianidad Ponencia del Congreso Regional de la Sociedad Interamericana de Psicología. Palacio de la Convenciones, la Habana, 2 al 6 de Octubre
5. Barrios R. Yáñez A. (2007) La interacción atleta-familia en el deporte: enfoques para su estudio e intervención <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - Nº 114.
6. Buceta, J. M. (2004). Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes. Madrid, Editorial Dykinson, 274 pág.
7. Buceta J. Beirán J. (2002) "Los padres también juegan". Club Real Madrid.37 Pág.
8. Cañizares M. (2004) Psicología y equipo deportivo. Editorial Deportes, Ciudad de la Habana. 108 pág.
9. Cañizares M., Díaz J. Ramírez M. (2005) Aspectos psicológicos de la Iniciación deportiva. Acción. Revista Cubana de la Cultura Física No 2 / 2005
10. Coomaraswamy R. (2008) Familia. en Wikipedia, la enciclopedia libre. Formato digital
11. Domínguez García, L. (2003). Psicología del desarrollo: adolescencia y juventud. Selección de lecturas. La Habana, Editorial Félix Varela.
12. Domínguez M, Suárez M Casariego C. (2006) El rol de la familia en la etapa de Iniciación Deportiva. Versión Digital. Congreso Interamericano de Psicología. Palacio de las Convenciones. La Habana
13. Domínguez M, Suárez M, Casariego C. (2007) Familia y Deporte en la etapa de Iniciación Deportiva. II Congreso Latinoamericano de Psicología de la Ulapsi, La Habana, Cuba

14. Domínguez M. (2007) "Experiencias de Trabajo psicológico con el equipo Capitalinos (LSB 2006-2007) Trabajo presentado en el Fórum Científico del Dpto. de juegos Deportivos, UCCFD "Manuel Fajardo"
15. Domínguez M. (2008) "El comportamiento de la Familia en la etapa de Iniciación Deportiva en tenistas de Ciudad de la Habana". Proyecto de Tesis en opción al grado de Máster en Psicología del Deporte. UCCFD "Manuel Fajardo", 80 pág.
16. Domínguez M. (2010) "Programa de entrenamiento psicológico deportivo en el Equipo CAPITALINOS de Baloncesto masculino" Trabajo presentado en el Fórum Científico del Dpto. de juegos Deportivos, UCCFD "Manuel Fajardo"
17. Domínguez M. (2011) "El rol de la familia en el deporte". Tema de la "Escuela de Padres" impartido a las familias de los jugadores del equipo Capitalinos de 1ra categoría
18. García Ucha F. (2004) Iniciación Deportiva. Material en soporte digital impartido en Republica Dominicana..

Anexos

Anexo 1. Tipos de padres

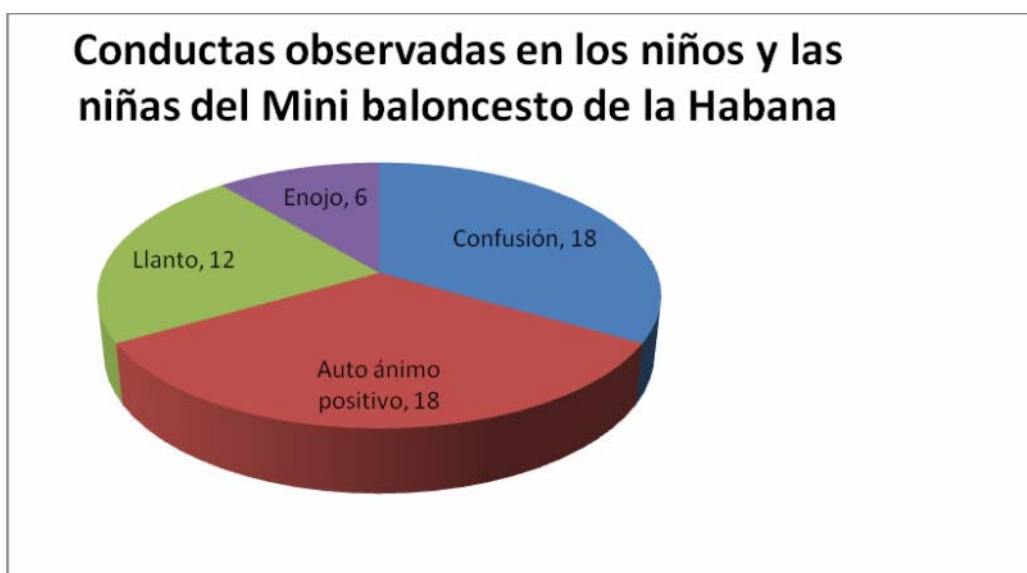
Tipos de Padres	Frecuencia	%
Entrenadores desde la grada	8	27
Vociferantes	7	23
Hipercríticos	5	17
Afectivos	5	17
Sobre protectores	3	10
indiferentes	2	7
Total	30	

Gráfico 1



Anexo 2. Conductas observadas en los jugadores

Conductas observadas	frecuencia	%
Confusión	18	60
Auto ánimo positivo	18	60
Llanto	12	40
Enojo	6	20

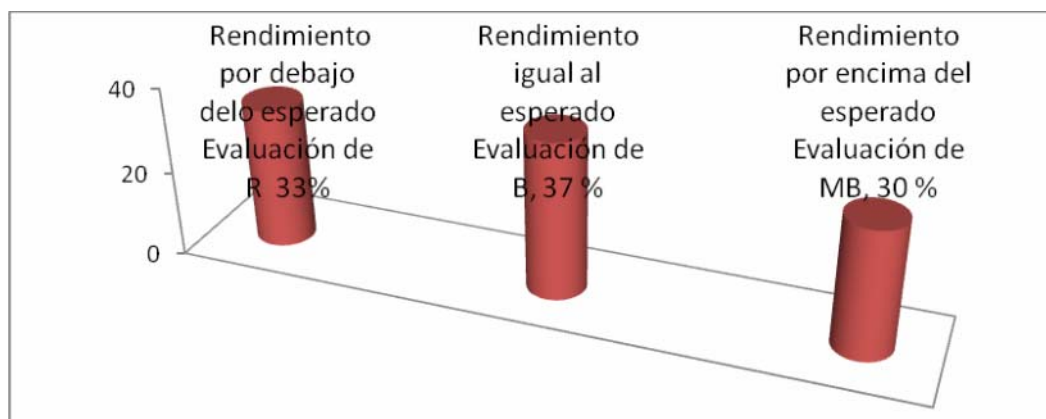


Anexo 3

Evaluación Integral del rendimiento deportivo

Jugadores Evaluados	Femenino	Masculino	Totales	%
Rendimiento por debajo de lo esperado (Evaluación de R)	5	5	10	33
Rendimiento igual a lo esperado (Evaluación de B)	7	4	11	37
Rendimiento por encima de lo esperado (Evaluación de MB)	3	6	9	30

Gráfico 3



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA

MISIÓN NEGRA HIPÓLITA

**LA INFLUENCIA DEL DEPORTE EN EL PROCESO DE REHABILITACIÓN DE
LOS CIUDADANOS EN SITUACIÓN DE CALLE DEL CENTRO DE INCLUSIÓN
SOCIAL DEL DISTRITO CAPITAL.**

AUTORA: LIC. KARLA AKINORI LUNA CASTILLO

CORREO ELECTRÓNICO: karla_luna_castillo@hotmail.com

RESUMEN

La siguiente investigación procura brindar a las personas que se desempeñan como reeducadores de personas en situación de calle, la influencia del deporte en el proceso de rehabilitación de los mismos. A través del diagnóstico realizado, se descubrió que los ciudadanos del Centro de Inclusión Social "Aguiles Nazoa" del Distrito Capital al comienzo de su rehabilitación son poco participativos en la práctica deportiva, observándose así la falta de conocimiento de la influencia deportiva en su rehabilitación biopsicosocial; esto condujo a identificar el siguiente problema científico: ¿Cómo mejorar el proceso de rehabilitación de los ciudadanos en situación de calle del Centro de Inclusión Social "Aguiles Nazoa" del Distrito Capital?. Trazándose como objetivo: Demostrar la influencia del deporte en el proceso de rehabilitación de los ciudadanos en situación de calle del Centro de Inclusión Social "Aguiles Nazoa" del Distrito Capital.

En esta investigación fueron aplicados Método Experimental, Empíricos y Teóricos; lo cuales arrojaron como resultados el incremento de la práctica deportiva de un 0-15% a un 95%. Lo que demuestra que se cumplió con el objetivo planificado para dicha investigación.

OBJETIVO: Demostrar la influencia del deporte en el proceso de rehabilitación de los ciudadanos en situación de calle del centro de inclusión social “Aguiles Nazoa” del Distrito Capital.

La metodología que se utilizó para dar cumplimiento al objetivo planteado fue la siguiente:

Método experimental:

Diseño pre prueba + post prueba (diseño de estudio)

El estudio plantea el hecho de que el cambio a través de los tiempos en un sujeto es usado para evaluar el efecto de la intervención

Métodos Empíricos:

Observación

Encuesta

Métodos Teóricos

Histórico-lógico

Análisis- síntesis

FASE DE CONSOLIDACIÓN

Lograr que el ciudadano organice actividades físicas, deportivas, lúdicas y recreativas en el centro, participando activamente de forma consciente y responsable poniendo en práctica los conocimientos adquiridos durante su proceso de rehabilitación.

1. Profundizar en los ciudadanos la apreciación de la actividad física para su bienestar, manifestando una actitud responsable hacia sí mismo y hacia las demás personas; reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud a través de clases teórico-prácticas.
2. Profundizar en los ciudadanos la valorización y el conocimiento de la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva participante como la de espectador.
3. Evaluar las condiciones físicas de los ciudadanos a través de un test para la comparación de su evolución en cuanto a conocimientos deportivos, condiciones y capacidades físicas, habilidades motrices básicas y deportivas.

**MÓDULO DE CONTROL PSICOLÓGICO PARA ENTRENAMIENTOS Y
COMPETENCIAS. UNA PROPUESTA METODOLÓGICA PARA
EVALUACIÓN ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO EN
DEPORTES DE FUERZA RÁPIDA.**

AUTORES: Lic. César Alejandro Montoya Romero

Lic. Abel Yáñez Rivera

CENTRO: Instituto de Medicina del Deporte

Resumen:

Se proponen un conjunto de técnicas para el control psicológico del entrenamiento antes, durante y después de cada sesión. La propuesta incluye un cuestionario para el análisis de la disposición del deportista para la sesión de entrenamiento, evaluando indicadores físicos, cognitivos y psicodinámicos. Se muestra estudio de confiabilidad (mitades partidas) y validez (análisis de ítems) del cuestionario. Se incluye guía de observación que facilita la evaluación durante la sesión de entrenamiento o competencia. Se propone cuestionario exploratorio de la percepción autovalorativa del deportista, en relación al desempeño en sesión concluida, que permite evaluar el nivel de productividad de la sesión, el cual fue confeccionado a partir de encuestas a entrenadores y atletas. Por último, se propone planificación de evaluaciones mediante el empleo del módulo por mesociclos, reflejando objetivos y resultados esperados.



**UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR
CONVENIO CUBA-VENEZUELA
UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE
“MANUEL FAJARDO”**

**PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA DISMINUCIÓN DE
LOS NIVELES DE ESTRÉS EN LOS TRABAJADORES DE LA
COMUNIDAD UDS**

Prof. Geovany Santeliz
Santeliz1282@hotmail.com
Cojedes-Venezuela

Resumen

Una de las dolencias que más afecta en la actualidad a la sociedad moderna es el estrés. Los trabajadores administrativos que laboran en la comunidad de la Universidad Deportiva del Sur, debido a las múltiples causas internas y externas a que están sometidos no escapan de ellas, de ahí que, la presente investigación tiene como objetivo elaborar un programa de Actividad Física, como una alternativa que permite influir en la disminución de los niveles de estrés laboral del personal administrativo. El tipo de investigación es de campo, descriptiva con el empleo de métodos teóricos – empíricos de gran utilidad para el diseño de un programa integrador con carácter rehabilitador, dirigido a contrarrestar los síntomas psicosomáticos que se manifiestan en la muestra seleccionada y al mantenimiento de su condición física, Todo lo cual y según criterios de los expertos seleccionados repercute en el bienestar físico, psicológico y social de los trabajadores.

Descriptores: Programa, Actividad Física, estrés, trabajadores.

SÍNTESIS

El fenómeno del estrés, es una sobre exigencia a las capacidades de las personas, por lo que es básico el conocimiento de este fenómeno y el cuidado que se deba tener, a su vez las causas que lo producen y sus consecuencias, en tal sentido este trastorno biopsicosocial afecta actualmente a la población mundial, la cual se encuentra inmersa en una sociedad globalizada que exige y demanda cada día individuos aptos y capacitados para enfrentar y resolver cada uno de los problemas de índole laboral, social y emocional que se le presenten. Por lo tanto el estrés es el estado en el cual el organismo se encuentra amenazado de desequilibrio por la acción de agentes que arriesgan el estado de salud del sujeto, enfrentándose biológica y psicológicamente así mismo la exposición de problemas cotidianos y las presiones que el percibe, por sobre carga lo conduce a una inadaptación de las actividades planteadas o bien sea por las responsabilidades que él deba cumplir.

Las características más resaltantes del estudio es que facilita alternativas para que los trabajadores puedan adaptarse a situaciones difíciles y muestre dedicación al cumplimiento de las obligaciones bajo presión, lo cual implica una modificación de su conducta y carácter, esto es sin mencionar los compromisos y responsabilidades laborales que deba cumplir diariamente, tornándolo en un ambiente con mucha tensión debido al excesivo desenvolvimiento donde actúa, esta situación puede generar cierto grado de estrés. Según Freudenbergler las causas y efectos del estrés en el área laboral son variados, sin embargo lo importante es motivar y preparar a los miembros de las organizaciones laborales para afrontar con tenacidad y valentía los retos planteados a nivel laboral, sin descuidar su salud ocupacional para obtener excelentes resultados en el logro de metas que se propongan.

El estudio sobre este fenómeno permite resaltar un número de actividades que se presentaran como ayuda a minimizar, el nivel de estrés proporcionándole así seguridad para trabajar de manera óptima siendo lo suficientemente capaz de

desenvolver cualquier procedimiento, sin verse afectado por tal fenómeno; ya que en la actualidad, es una de las causas más importante de incapacidad laboral, de igual manera tener una vida sin motivaciones, sin proyectos, o pasar por una etapa de desocupación puede provocar el mismo desenlace.

Es de resaltar que la presencia de enfermedades originadas por estrés en el sector laboral conlleva a la inadecuada realización de las tareas en el trabajo, ya que una persona enferma no rinde lo necesario, por lo que es urgente crear conciencia en los empleadores y patronos que cuando una persona de su organización se encuentre enferma y especialmente cuando la enfermedad es generada por estrés, se le tome atención especial y de ser posible se le proporcione incapacidad para que se restablezca de la situación en la que se encuentra.

En cuanto a la afectación del personal que labora con estrés es de gran relevancia por lo que tratar esta patología permitirá reducir los agentes estresores que se puedan evidenciar en las jornadas laborales, previniendo provocar respuestas que puedan desarrollar enfermedades en el personal que realiza sus labores lo cual afecta el desarrollo de sus actividades diarias tanto en el ámbito profesional como personal. Además la investigación en estudio puede alcanzar una meta, que responda a fin de promoverle al personal la importancia sobre los beneficios de las actividades físicas de índole terapéutica, lo cual va en pro de la salud y de su desempeño laboral. De allí que, una persona extremadamente estresada puede manifestarse de varias formas: "el cansancio emocional es la actitud más clara, evidente y común en casi todos los casos, por lo cual la persona no responde a la demanda laboral y generalmente se encuentra irritable y deprimida". También, existen otras actitudes un poco más difusas. Estudios que anteceden se pudo constatar que existen múltiples factores que condicionan la aparición del estrés dentro del medio laboral, dentro de ellos cobran una vital importancia, como lo son los factores psicosociales ya que los mismos representan el conjunto de percepciones y experiencias del trabajador, algunos son de carácter individual, otros se refieren a las expectativas económicas o de

desarrollo personal y otros más a las relaciones humanas y sus aspectos emocionales. El enfoque más común para abordar las relaciones entre el medio ambiente psicológico laboral y la salud de los trabajadores ha sido a través del concepto de estrés y los aspectos relacionados con factores internos y externos, dentro de los factores internos tenemos: Los problemas entre la empresa y el individuo (clima organizacional o ambiente laboral) pueden ser uno de los factores que genera un empleado estresado y esto conlleva a la desorganización en el ámbito laboral poniendo en riesgo el orden y la capacidad de rendimiento del empleado. Esto sucede generalmente, cuando no hay claridad en los roles y las tareas que debe desempeñar cada uno de los empleados.

En cuanto a la afectación del personal que labora con estrés es de gran relevancia por lo que tratar esta patología permitirá reducir los agentes estresores que se puedan evidenciar en las jornadas laborales, previniendo provocar respuestas que puedan desarrollar enfermedades en el personal que realiza sus labores lo cual afecta el desarrollo de sus actividades diarias tanto en el ámbito profesional como personal. Además la investigación en estudio tiene como meta, propiciarle al personal de la universidad la importancia y beneficios de las actividades físicas de índole terapéutico, lo cual va en pro de la salud y de su desempeño laboral. Las características más resaltantes del estudio es que facilita alternativas para que los trabajadores puedan adaptarse a situaciones difíciles y muestre dedicación al cumplimiento de las obligaciones bajo presión, lo cual implica una modificación de su conducta y carácter, esto es sin mencionar los compromisos y responsabilidades laborales que deba cumplir diariamente, tornándolo en un ambiente con mucha tensión debido al excesivo desenvolvimiento donde actúa, esta situación puede generar cierto grado de estrés.

Por lo anteriormente expuesto y para cubrir dichas necesidades se plantea el siguiente **Problema Científico**:

¿Cómo favorecer la disminución del estrés en los trabajadores administrativos de la comunidad de la Universidad Deportiva Del Sur, a través de la Cultura Física Profiláctica y Terapéutica?

Para llevar a cabo dicha investigación se plantea el siguiente:

Objetivo General: Diseñar un programa de actividades físicas con carácter integrador, desde la Actividad Física, que favorezca la disminución del estrés laboral en la comunidad de trabajadores administrativos de la Universidad Deportiva Del Sur.

Preguntas Científicas:

1. ¿Cuáles son los antecedentes del tratamiento físico para el estrés laboral?
2. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan el proceso de disminución del estrés laboral desde la Cultura Física Profiláctica y Terapéutica al personal administrativo de la Universidad del Sur?
3. ¿Cuál es el estado actual que presenta el personal administrativo de la Universidad del Sur?
4. ¿Cuál es la estructura, contenidos y metodología que deben conformar el programa de ejercicios físicos desde la Cultura Física Profiláctica y Terapéutica para la disminución del estrés laboral en los trabajadores administrativos de la Universidad Deportiva Del Sur?
5. ¿Cuál será la pertinencia del programa elaborado por medio de la evaluación del criterio de experto?

Tareas de Investigación:

1. Estudio de los antecedentes relacionados con el tratamiento físico para el estrés laboral.
2. Determinación de los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan el proceso de la disminución del estrés laboral, desde la Cultura Física Profiláctica y Terapéutica, de los administrativos de la Universidad del Sur.

3. Caracterización de los trabajadores administrativos, desde el punto de vista biopsicosocial.
4. Determinación de la estructura, contenidos y la metodología del programa de ejercicios físicos para la disminución del estrés laboral.
5. Valoración de la propuesta del programa de ejercicios físicos para la disminución del estrés a través del criterio de expertos.

METODOLOGÍA

Esta investigación se plantea como un estudio de campo de tipo exploratorio descriptivo como lo define Hernández (1991) aquella donde el investigador emprende su estudio en un tema poco tratado y analiza detenidamente los resultados, con el fin de que contribuyan al avance del conocimiento.

Arias. F (1997) “la investigación de campo es aquella que consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados o de la realidad donde ocurren los hechos”.

El diseño del programa se aborda a partir de las fases recomendadas por Campoy Aranda, al abordar Diseños de Programas de Orientación: de diagnóstico, que abarca los antecedentes históricos y del estado del presente; de elaboración propiamente, donde se determinan la estructura y elementos del programa; de implementación en la práctica y de evaluación, que en este caso mediante el criterio de expertos, la experimentación y la aplicación del modelo CIPP (Contexto-Inputs-Proceso-Producto), permite llegar finalmente a una propuesta viable.

Los **Métodos Teóricos** utilizados son:

- **Análisis-Síntesis:** Partiendo de los referentes teóricos consultados se seleccionó la información fundamental y adecuada para poder llegar a la definición de los contenidos de estudio y bibliográficos necesarios en la aplicación de un programa de actividades físico deportivas como estrategia terapéutica para disminuir los niveles de estrés.

- **Histórico-Lógico:** Al abordar el tratamiento que se le ha dado a esta problemática en el diseño de este programa.

- **Enfoque Sistémico Estructural y Funcional:** dirigido a organizar el programa mediante la determinación de sus componentes, así como las relaciones entre ellos. Estas relaciones determinan por un lado la estructura y la jerarquía de cada componente y por otra parte su metodología.

Dentro de los **Métodos Empíricos** utilizados se encuentran:

- La **encuesta** al personal administrativo que labora en la Universidad Deportiva Del Sur.

- La **entrevista** a todo aquel que tienen incidencia directa en el tema.

- La **observación** para obtener información acerca de la realidad del tema de investigación.

- La valoración del **Criterio de Experto**, el cual me aporta la pertinencia del programa.

Población y Muestra

El universo está conformado por ciento cincuenta y siete (157) trabajadores administrativos que laboran en la Universidad Deportiva Del Sur. La técnica de muestreo fue la aleatoria y al azar, la cual está representada por cuarenta y siete (47) trabajadores, a la cual se le aplicó el instrumento, lo que equivale al treinta por ciento (30%) de la población y que es la recomendable para investigaciones de tipo descriptiva según Razavieh (1989).

Técnica de recolección de la información

Para la recolección de la información se utilizó un instrumento tipo cuestionario con quince (15) ítems de cuatro (4) categorías de respuestas: Siempre, Casi Siempre, Raras Veces y Nunca, con el objetivo de que el encuestado exprese con libertad la patología en que se ha encontrado durante su jornada laboral.

Calculo Estadístico

La aplicación en referencia a la recolección, análisis e interpretación de datos, que busca explicar condiciones regulares en fenómenos de tipo aleatorio.

Resultados

Según el análisis del diagnóstico aplicado, permitió constatar que las personas objeto de estudio se encuentran con alteraciones a nivel físico, psicológico y fisiológico, es de acotar que la organización internacional del trabajo (OIT) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), plantean que el estrés laboral es una enfermedad que constituye un peligro inminente si no es determinado y tratado. La encuesta aplicada arrojó que el 70 % de la muestra presenta síntomas psicosomáticos, relacionado con sus puestos de trabajo. Acotando que los puestos de trabajo presentan características diferentes en cuanto al desempeño laboral, estática y esfuerzo físico y mental. Por lo cual se adecuaran Actividades Físicas de índole Terapéutico, acorde a las necesidades de los trabajadores.

Señalando así que el diagnóstico realizado permitió constatar que los síntomas psicosomáticos asechan a los trabajadores administrativos de la Universidad Deportiva Del Sur, ocasionando en ellos un empobrecimiento y el deterioro de sus capacidades funcionales.

Es de Considerar, que este fenómeno está presente en todos los niveles de la sociedad y trae consigo un impacto inminente en los trabajadores, por lo que se hace necesario profundizar en la aplicación de las Actividades Físico-Terapéuticas para disminuir los niveles de estrés.

Aplicación del Instrumento	
Población	157
Muestra	47

	Itens # 1	Itens #2	Itens #3	Itens #4	Itens #5	Itens #6	Itens #7
Síntomas Psico somáticos	Fatiga	Alteraciones Estomacales	Dolor de Cabeza	Insomnio	Trastornos Emocionales	Alteración de la F.C	Fatiga Visual
Siempre	11	8	14	10	5	12	20
Casi Siempre	6	6	12	15	13	20	15
Raras Veces	15	9	16	13	11	10	12
Nunca	15	24	5	9	18	5	0
Total	47	47	47	47	47	47	47

PROPUESTA DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA PERCEPCIÓN DE LA DISTANCIA EN EL FILDEO DE FLY EN LOS JARDINEROS DE BÉISBOL.

AUTOR: MSc. Carlos Martín Álvarez. Profesor de Béisbol del Combinado

Deportivo "Santiago Rincón" Municipio Boyeros. carlosma@eiefd.co.cu.

RESUMEN.

En el Béisbol, como en muchos de los juegos deportivos, las percepciones constituyen la base de las cualidades físicas, técnicas y tácticas en los jugadores, tanto a la ofensiva como a la defensiva. En el caso particular de los jardineros que precisan ubicar en corto tiempo la pelota en el espacio, para poder desplazar su cuerpo y darle alcance, se necesita el perfeccionamiento de varias cualidades para cumplir con este objetivo. En el combinado deportivo "Santiago Rincón" del Municipio Boyeros, se detectaron deficiencias en los jugadores de los jardines con respecto a la ubicación de la pelota en el espacio en los batazos de fly y de línea en la categoría 11-12 años. Se diagnosticaron los niveles de percepción de la distancia, los de concentración de la atención, reacción simple y la orientación de los batazos de fly a corta, media y larga distancia de estos jugadores en esta categoría. Para la solución de esta problemática se proyectó el objetivo de diseñar un sistema de ejercicios para el desarrollo de estos componentes en estas edades. La muestra estudiada fue de 14 sujetos que se desempeñaban como jardineros y la experiencia competitiva no era significativa en este deporte. Los métodos fundamentales que se utilizaron fueron los teóricos: Análisis-síntesis, inducción-deducción y el hipotético-deductivo; los métodos empíricos: La observación, la entrevista y la medición; como estadísticos: La estadística descriptiva.

PROPUESTA DE INDICADORES CON ENFOQUE PSICOPEDAGÓGICO PARA MEDIR IMPACTO EN PROYECTOS COMUNITARIOS RECREATIVOS.

Autora: Isabel Luisa Góngora Peña.

Centro: Filial de Cultura Física Guanabacoa.

RESUMEN:

Nuestro país es una nación considerada en vías de desarrollo y entre las prioridades del mismo figura la utilización de la Ciencia y la Innovación Tecnológica como uno de los medios más importantes para resolver las necesidades de la población. La medición del impacto de la Ciencia y la Tecnología en proyectos comunitarios recreativos, es el eje central de la evaluación del nivel de satisfacción de las demandas para lograr elevar la calidad de vida de la población. A pesar de los estudios cuantitativos de la Ciencia y la Tecnología en varios países, con su consiguiente generación de **indicadores**, poco se ha avanzado en el diseño de un instrumento para la evaluación del impacto en la sociedad. El estudio de esta problemática unido a la consideración de los aspectos, que desde el punto de vista psicopedagógico caracterizan a la recreación dentro de los distintos tipos de actividad física, motivaron la realización de este trabajo que tiene como objetivo: **Proponer un conjunto de indicadores con enfoque psicopedagógico, que permita evaluar la subjetividad implicada en los procesos que se ponen de manifiesto en de proyectos comunitarios recreativos.** La propuesta permitirá evaluar los aspectos subjetivos que se ponen de manifiesto en los practicantes en su interacción durante la actividad, para diseñar acciones de influencia y potenciar las reservas psicológicas individuales y grupales en función del cumplimiento de los objetivos propuestos en el proyecto, creando así las bases para lograr mayor incorporación y retención de los mismos.

INTRODUCCIÓN:

El espacio comunitario ha constituido un escenario importante en la formación y desarrollo histórico de la nación cubana. Particularmente desde hace cuatro décadas, las comunidades territoriales cubanas han sido un campo muy intenso

de acción y participación popular. En los últimos años, se manifiestan nuevos tipos o modelos de participación a nivel local, los cuales se distinguen de los procesos precedentes; estos promueven una mayor gestión y actividad de la población en la identificación y solución de sus problemas.

En Cuba la incorporación y retención de la comunidad a los proyectos recreativos, como vía para ocupar de forma sana y fructífera su tiempo libre, ha sido una preocupación constante de la política del estado. Las necesidades recreativas físicas en el desarrollo local entiéndase municipal no puede asumirse solo en la distracción del participante en el tiempo libre en actividades simples como muchos piensan, sino que hay que dejar este protagonismo a los participantes en como desean realizar las actividades recreativas, con quien desean realizarlas, dónde desean realizarlas, que días de la semana prefieren, a que hora, etc., es decir, la postura que asumen, lo que no puede existir es la imposición, obligación externa; como pudiera decir cualquier participante, “yo elijo cual y como quiero ocupar mi tiempo libre, los especialistas facilitan el cumplimiento de mis objetivos.” Por esta razón se hace necesario determinar las necesidades recreativas físicas de los Consejos Populares, posibilitando de esta forma a la creación de un sistema de información y conocimiento para la gestión de las actividades recreativas físicas, sirviendo posteriormente para la toma de decisiones por parte de los actores sociales del municipio.

Las actividades físicas de tiempo libre se consideran en la actualidad una necesidad para todos los seres humanos que posibilita calidad de vida y creación de un estilo de vida en la población, que benefician al hombre en su capacidad física, en la salud, en la economía, en los niveles de comunicación, en el desarrollo humano, factores esenciales en el Desarrollo local.

Existe un consenso acerca de que la Ciencia y la Tecnología es uno de los factores más importante en el desarrollo económico y social, imprescindible para mejorar la calidad de vida de la población y respetar la sostenibilidad del medio ambiente y garantizar el bienestar de las generaciones futuras.

Nuestro país es una nación considerada en vías de desarrollo y entre las prioridades del mismo figura la utilización de la Ciencia y la Innovación Tecnológica

como uno de los medios más importantes para resolver las necesidades de la población. Consideramos que la evaluación del impacto de la Ciencia y la Tecnología es el eje central de la evaluación del nivel de satisfacción de las demandas del país para su desarrollo social, económico y productivo, las cuales constituyen la base fundamental del proceso Innovación Científico - Tecnológica. A pesar de los estudios cuantitativos de la Ciencia y la Tecnología en varios países, con su consiguiente generación de indicadores de los distintos aspectos de la ciencia y tecnología, poco se ha avanzado en el diseño de un instrumento para la medición del impacto en la sociedad.

La adopción de una definición clara, pero a la vez flexible, si bien parecería dificultar la búsqueda de indicadores únicos para la medición del impacto social de la ciencia y tecnología, abre un camino para que estos reflejen, efectivamente, impactos reales y relevantes. Teniendo en cuenta lo anterior se ha realizado una clasificación de las distintas dimensiones del impacto de la ciencia y tecnología, en función de su objeto, llegando entonces a cinco grandes grupos de indicadores:

- Indicadores para el impacto Científico.
- Indicadores para el impacto Metodológico – Organizativo de la Ciencia y la Tecnología.
- Indicadores para el impacto social de los conocimientos científicos y tecnológicos.
- Indicadores para el impacto económico.
- Indicadores para el impacto tecnológico en la industria y los servicios.
- Indicadores para el impacto Científico - Tecnológico en el Medio Ambientales.

Somos conscientes de que una herramienta de evaluación debe proporcionar algún tipo de valoración para permitir al gestor-evaluador detectar los puntos más débiles del proyecto, así como para seguir las mejoras en las distintas evaluaciones acometidas a lo largo del ciclo del proyecto, y como podemos observar en la clasificación anterior no se tienen en cuenta indicadores que permitan evaluar la subjetividad implicada en los sujetos que intervienen como beneficiarios en estos procesos , lo cual consideramos necesario si consideramos

los aspectos que desde el punto de vista psicopedagógico caracterizan a la recreación dentro de los distintos tipos de actividad física. El estudio de esta problemática nos reafirma la necesidad de incorporar a las guías existentes para medir impactos en proyectos de esta naturaleza, indicadores con un enfoque psicopedagógico que permita evaluar las manifestaciones de las características psicosociales de estos grupos, para potenciar las reservas psicológicas individuales y grupales en función del cumplimiento de los objetivos propuestos, creando así las bases para lograr mayor incorporación y retención de los mismos a los proyectos comunitarios de carácter recreativo.

Los elementos analizados justifican la necesidad que tuvo la autora para plantearse como problema de investigación **¿Cómo evaluar impacto con un enfoque psicopedagógico en el proyecto comunitario "Mi casita" de la localidad de Alamar municipio La Habana del Este?**

El **objetivo general** que se persigue con el estudio del tema señalado, es el de **proponer un conjunto de indicadores con enfoque psicopedagógico, que contribuya a evaluar la subjetividad implicada en los procesos del proyecto comunitario "Mi casita" de la localidad de Alamar municipio La Habana del Este.**

Objetivos específicos:

1. Fundamentación del marco teórico conceptual y metodológico sobre el enfoque psicopedagógico en proyectos comunitarios recreativos.
2. Diagnóstico del estado actual de la aplicación de indicadores, que permitan evaluar la subjetividad implicada en los procesos que se ponen de manifiesto en proyectos comunitarios recreativos con un enfoque psicopedagógico.
3. Elaboración de un conjunto de indicadores, que contribuya a evaluar la subjetividad implicada en los procesos que se ponen de manifiesto en proyectos comunitarios recreativos con un enfoque psicopedagógico.
4. Evaluación desde el punto de vista teórico práctico de la propuesta.

DESARROLLO:

Para llevar a cabo la investigación, se utilizaron los siguientes métodos:

Métodos teóricos:

Análisis y síntesis: Se utiliza para la consulta de la bibliografía general y especializada, que permitió el estudio y comprensión del objeto de la investigación y el procesamiento de la información aportada por los distintos instrumentos aplicados y la elaboración de conclusiones y recomendaciones.

Histórico-lógico: Se utiliza en el estudio de la historia del problema para determinar su evolución, en la búsqueda de los antecedentes de la propuesta y en el establecimiento de nexos entre las acciones.

Estudio de documentos: Consultar materiales y documentos bibliográficos.

Métodos Empíricos:

Observación: Utilizado para actividades como elementos necesarios para el diagnóstico de la situación problemática.

Entrevistas y encuestas: Se utiliza con la definición previa de sus objetivos e instrumentos, en el diagnóstico inicial y en la validación de la propuesta, dirigidas a personal participante, y a funcionarios relacionados con el trabajo.

De los métodos **matemático- estadísticos**, se tomó de la estadística descriptiva el análisis porcentual como estadígrafo de posición que se empleó para el procesamiento de los datos obtenidos en los métodos y técnicas empíricas aplicadas para el estudio exploratorio de diagnóstico para la constatación de salida

Fundamentación de la propuesta

La principal exigencia psicopedagógica en la actividad física es el estado positivo de todo el sistema psicorregulador de los involucrados, es decir, óptimo estado de practicantes y gestores en cuanto a procesos sensorceptuales, la atención, la

memoria, imaginación y pensamiento; motivos de conducta, estados emocionales, cualidades volitivas, temperamentales y caracterológicas, entre otras, así como aspectos psicosociales involucrados en esa actividad física. Teniendo en cuenta el análisis anterior, se realiza la selección de los indicadores propuestos, partiendo de dimensiones psicopedagógicas, dado el alto poder movilizador de los procesos psíquicos, de su sistema de regulación psicológica de las acciones motrices, donde según la modalidad de práctica se exigen y a la vez se desarrollan más unos procesos que otros, pero todas las actividades físicas organizadas contribuyen significativamente al desarrollo integral de la personalidad de sus practicantes.

El conjunto de indicadores propuesto para evaluar la subjetividad implicada en los procesos del proyecto comunitario "Mi casita", de la localidad de Alamar municipio La Habana del Este, tiene su fundamento en los aspectos que desde el punto de vista psicopedagógico caracterizan a la recreación como forma de actividad física, por ejemplo:

- El objetivo principal de este proceso es el aprovechamiento del tiempo libre.
- Los principales motivos vinculados al objetivo están dados por la necesidad de recrearse y de sano esparcimiento.
- Cualquier intención de competir o superar un adversario es únicamente por disfrute o goce.
- El carácter de la asistencia al área es opcional, libre, y espontánea.
- El Interés en el perfeccionamiento de la técnica y la táctica está determinado únicamente, por el interés del practicante y del promotor.

La propuesta queda eestructurada como muestra la tabla siguiente:

SET DE INDICADORES PARA EVALUAR LA SUBJETIVIDAD EN EL PROYECTO COMUNITARIO DESDE UN ENFOQUE PSICOPEDAGÓGICO.

Dimensión psicopedagógica	Indicadores	Categoría	Herramientas de medición
Características psicosociales	-Clima psicosocial adecuado -Manifestaciones de liderazgo -Manifestaciones de cohesión grupal -comunicación -Disposición para la actividad	Se observa (SO) No se observa(NSO)	Observación
Regulación inductora	-Motivación para la actividad -Voluntad en el desarrollo de la actividad. -Demostración de valores positivos en el desarrollo de la actividad.	Se observa (SO) No se observa(NSO)	Observación
Regulación orientadora	-Nivel de comprensión de la actividad orientada. -Concentración para la actividad.	Se observa (SO) No se observa(NSO)	Observación
Regulación ejecutora	-Demostración de habilidades y destreza en la ejecución de las actividades.	Se observa (SO) No se observa(NSO)	Observación

PRINCIPALES RESULTADOS:

- Se observaron avances significativos en las acciones para crear un clima psicosocial que favorezca un estado emocional adecuado para la práctica de las actividades planificadas ,de un **18,75%** arrojado por el diagnóstico con categoría de **NSO**(No Se Observa),se elevó después de aplicada la propuesta a un **100%** de **SO**(Se Observa).
- Las manifestaciones de liderazgo positivo tuvo un avance de **18,75%** a un **87,5%** con respecto al diagnóstico.

- El indicador de las manifestaciones de cohesión grupal tuvo también un avance considerable de **12,5%** de **NSO** a un **100%** con categoría de **SO**.
- La demostración de habilidades y destrezas en la realización de las actividades mejora de un **31,25%** a un **80%** en rango de **NSO Y SO** respectivamente, en relación al diagnóstico.
- Se pudo constatar una elevación significativa en la motivación y la disposición para las actividades planificadas.
- La puesta en práctica de la propuesta demostró la necesidad de una adecuada preparación psicopedagógica de los gestores, en función de elevar su nivel de profesionalidad, para orientar su trabajo acorde con las exigencias contemporáneas.
- Se demostró la necesidad del enfoque psicopedagógico en los indicadores para medir impactos en los proyectos recreativos dada la importancia de potenciar los tres subsistemas de regulación que tributan al apoyo psicológico, tan necesario para el logro de los objetivos en este tipo de actividad.

CONCLUSIONES:

- La propuesta brinda al evaluador un conjunto de indicadores con enfoque psicopedagógico, como herramienta para evaluar el impacto en los practicantes de los aspectos subjetivos que se ponen de manifiesto en las actividades recreativas previstas en el proyecto.
- La puesta en práctica de la propuesta permitió mejorar la orientación del trabajo que se lleva a cabo y estructurar estrategias con acciones bien definidas en función de cumplir objetivos específicos.

- Aportó en la consolidación de una actitud científica en la dirección del proceso, el cual es uno de los recursos más importantes que dispone el gestor para hacer trascender cada vez más a sus practicantes hacia estadios superiores de desarrollo y que sin un sistema regulador potenciado, no es posible resultado efectivo alguno en el mismo.

Bibliografía:

- Aleixandre Mendizábal Guillermo. Desarrollo de una Guía de Evaluación de Impacto Social para Proyectos de I+D+I. (2003). Revista Iberoamericana de Ciencia Tecnología, Sociedad e Innovación. Edita: Organización de estados Iberoamericanos para la Educación la Ciencia y la Cultura.
- Caballero Ribacoba, María T. Jordi García M. El trabajo comunitario: alternativa Cubana para el desarrollo social.
- Caballos Díaz, J. Luís. Adulto Mayor y Actividad Física.
- Colectivo de autores. (2006). Selección de Lectura sobre Sociología y Trabajo Social. Empresa gráfica de Villa Clara Enrique Núñez Rodríguez. Editorial Deportes.
- Del Toro Reyes, Luis. (2005). Dirección de la Cultura Física. Tomo I. empresa poligráfica de Holguín, ARGRAF. "José Miró Argenter". Editorial José Martí.
- Fullada, P y Colectivo de autores (2003). Recreación Comunitaria (2ª Parte).
- González Zoca, Ana. M. y C. R. Cápiro (2002). Nociones de sociología Psicología y Pedagogía. Empresa Gráfica "Juan Marinello". Editorial Pueblo y Educación.
- GB, Gorbunov. Psicopedagogía del deporte. VNESHTORGIZDAT.
- GALLART, M. A . JACINTO, C.; La evaluación de programas de capacitación de jóvenes desempleados: una ilustración en los países del Cono sur. Paris: UNESCO, 1998.

- López Rodríguez, A. (2006). El Proceso de Enseñanza -Aprendizaje en Educación Física. Empresa gráfica de Villa Clara Enrique Núñez Rodríguez. Editorial Deportes.
- Ramos Rodríguez. Alejandro E. Monografía Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo local. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural. La Habana. Cuba.
- STUFFLEBEAM, D. Educational evaluation and decision making-Itasca. Peacock, 1971
- Vallejo González Natacha. Prada Pérez Antonio M. La psicopedagogía en el modelo y los problemas del profesional de la educación física y el deporte. (Artículo)

RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL TEST DE LOS 10 DESEOS EN EL EQUIPO DE LUCHA GRECORROMANA, CATEGORÍA 15-16 AÑOS DE LA EIDE "MÁRTIRES DE BARBADOS" ,EN CIUDAD HABANA

Autora: Yaina Escalona

RESUMEN.

Tomando en consideración que la Lucha Grecorromana es un deporte que requiere de atletas suficientemente motivados y altamente capacitados para llegar a obtener resultados deportivos favorables, en el siguiente trabajo se presentan los resultados de la aplicación del test de los 10 deseos a los atletas de Lucha Grecorromana, categoría 15-16 años de la EIDE "Mártires de Barbados", en Ciudad Habana, cuyos resultados le permitieron al entrenador adaptar el plan de entrenamiento a cada uno de los atletas ya mencionados, cumpliéndose de esta manera el principio de individualización y sistematicidad en el entrenamiento deportivo. De acuerdo a este principio tan importante el entrenador se ve en la completa obligación de hacer que sus atletas asistan a los entrenamientos frecuentemente, con gran asistencia, aceptación, total participación y motivación para asistir a los eventos que los ayuden a desarrollarse como luchadores y sentir los diferentes estados emocionales que se les pueden presentar en dichas competencias. Estos atletas requieren de una buena preparación psicológica para que se puedan enfrentar a cualquier situación antes, durante y después de la competencia. La motivación forma parte de la personalidad de todo individuo, para así tener más esperanzas y deseos de ganar, luchar por lo que quiere, que es lograr ganar bien sea un combate o la competencia como tal. Con la motivación se busca que el atleta no sea apático a los entrenamientos y competencias, que siempre se encuentre apto para su propia formación, superación como atleta y como persona.

INTRODUCCIÓN.

La competencia contribuye a la educación moral, volitiva y emocional del deportista, al conducirlo a desarrollar capacidades de autocontrol que le permiten vencer frenos inhibitorios, excitaciones excesivas y amenazas al desempeño.

Los deportes de Lucha: son aquellos juegos deportivos que confrontan a dos personas y que se desarrollan en un espacio común y estandarizado, con integración de oposición práctica y generalmente directa, y cuyo blanco es siempre el cuerpo del adversario, conforme a las reglas de competición de cada modalidad específica (según Fernando Amador Ramírez, 1994).

En la Lucha no solo se puede desarrollar y perfeccionar lo técnico- táctico, sino que también se debe tomar en cuenta la preparación psicológica del atleta, lograr que tengan sentido de pertenencia, deseos de luchar hasta el final, vencer obstáculos y ser capaces de dirigir voluntariamente sus deseos, sentimientos y conductas.

La motivación se encuentra dentro de la psicología como parte de la personalidad en la regulación inductora.

Nos planteamos como objetivo: **Analizar los resultados de aplicación del test de los 10 deseos a los atletas de Lucha Greco-romana, categoría 15-16 años, de la EIDE “Mártires de Barbados” en Ciudad Habana.**

DESARROLLO.

La **Preparación Psicológica** de deportistas deben comenzar no cuando el sujeto está ya formado deportivamente sino precisamente durante las etapas previas, a través precisamente de los recursos más cercanos a ellos.

Regulación Inductora: es la capacidad que tiene el individuo de dirigir de manera consciente la conducta, procesos y estados psíquicos.

¿Qué es motivar?

Motivar es inspirar a la gente, individualmente o en grupo, de manera que produzcan los mejores resultados posibles.

¿Para qué motivar?

Una fuerza de trabajo motivada es vital para cualquier organización que quiera tener buenos resultados. De allí que motivar a los demás se haya convertido en una habilidad esencial para cualquier entrenador.

¿Cómo motivar?

Para motivar a una persona, es necesario descubrir sus propias fuerzas de motivación personal, cada persona es motivada de forma distinta y tiene fuerzas distintas a los demás. Desde mediados del siglo XX se ha venido estudiando el tema de la motivación y varias teorías han surgido al respecto. En su mayoría, sostienen que dada la oportunidad y el estímulo correcto, las personas realizan bien su trabajo y en forma positiva.

Jerarquías de Maslow.

Una de las teorías de motivación más conocidas es la de Abraham Maslow, conocida como la pirámide de Maslow. Según esta, el ser humano tiene cinco áreas de necesidades:

- Fisiológicas: calor, refugio, comida, sexo.
- Seguridad: sentido de seguridad, ausencia de miedo.
- Necesidades sociales: interactuar con otras personas, tener amigos.
- Estima: ser apreciado por otras personas.
- Auto-actualización: ganar, lograr, alcanzar su potencial.

Estas necesidades funcionan en orden. Una vez que se satisfacen las necesidades fisiológicas, en la base de la pirámide, cobran importancia las del siguiente nivel, estima. A medida que se hacen importantes las del siguiente nivel, las del nivel inferior pierden importancia como estímulo.

Teoría motivacional de Herzberg.

Por otro lado, los “motivadores”, son aquellos factores que realmente impulsan a la persona hacia el logro. Los motivadores son:

- Logro: lograr cosas es fundamental para el ser humano. Alcanzar o exceder objetivos planteados es una motivación muy poderosa, y trae gran satisfacción.
- Reconocimiento: reconocer los logros es un gran motivador, porque aumenta la auto-estima. Para muchos, el reconocimiento es un premio.
- Interés en el trabajo: un trabajo que provea placer y satisfacción es mucho más motivante que uno que no lo haga. Siempre que sea posible, el trabajo debe estar relacionado con los intereses de la persona.
- Responsabilidad: la oportunidad de ejercer autoridad es muy motivador, y aumenta la auto-estima.
- Mejora: ser promovido, progresar y crecientes premios son importantes. Pero quizás lo más importante es sentir que se puede mejorar.

La **motivación** puede definirse como el señalamiento o énfasis que se descubre en una persona hacia un determinado medio de satisfacer una necesidad, creando o aumentando con ello el impulso necesario para que

ponga en obra ese medio o esa acción, o bien para que deje de hacerlo. La motivación es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta.

La motivación son los impulsos que mueven a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación. Este término está relacionado con voluntad e interés.

La motivación constituye un elemento de vital importancia que contribuye a despertar en los atletas el deseo de participar, de hacer actividades de carácter físico y deportivo.

El atleta se sentirá más motivado, en la medida de que los entrenamientos, topes o competencias le den respuesta a sus necesidades espirituales y de movimiento, de descubrir, de relacionarse y esté en correspondencia con el nivel de desarrollo físico por él alcanzado.

La motivación implica una amplia comprensión de las necesidades de la personalidad del atleta; por lo que el profesor apoyado en este conocimiento debe ser capaz de utilizarlo en función de orientar hábilmente el proceso enseñanza aprendizaje hacia el logro de los objetivos por medio de su preparación. Este selecciona las vías, los procedimientos y las formas más adecuadas de conducir su trabajo, de manera que se logren altos resultados mediante la actividad del propio individuo.

Esto se pone de manifiesto cuando el atleta realiza la actividad que les satisface necesidades de su propia vida, lo conduce a un mejoramiento de su desarrollo físico y favorece la formación de actitudes, valores adecuados y de hábitos de práctica sistemática.

De la motivación tiene que valerse el profesor para lograr un estado psíquico favorable en su clase, de manera que el atleta muestre el deseo de realizar las actividades, en una atmósfera agradable, en la cual todos trabajen gustosamente, con energía y alegría.

Como ha dicho Wallon, J. (1962) "Nuestros movimientos no existen por ellos mismos sino en función de acciones que tienen sentido".

Otro aspecto que influye en el estado psíquico favorable de los alumnos son las condiciones materiales, higiénicas y estéticas de la instalación y los materiales. Un área limpia, engalanada, con una base material bien dispuesta, invita a la actividad y despierta el interés del alumno.

La motivación abarca de igual forma la actividad del profesor y sus relaciones con los atletas. La muestra de apatía, el comportamiento grosero, las decisiones injustas e incluso una presencia inadecuada, no estimulan al alumno e influye negativamente su estado de ánimo. Por el contrario, la actividad del profesor ha de caracterizarse por su disposición de trabajo, su trato afable y firme, por introducir medidas para animar a los alumnos, por brindar una ayuda oportuna a los que afrontan dificultades.

La cooperación entre los alumnos, tiene un inestable valor educativo y didáctico en la tarea de lograr un ambiente psicológico en la clase y de motivar a los atletas hacia la consecución de objetivos comunes en las actividades físicas y deportivas.

Técnica de los 10 deseos:

Se utiliza para explorar la jerarquía motivacional de la persona.

Instrucciones:

Te pedimos que nos ayuden en este trabajo, se trata de un estudio científico, tu ayuda será muy valiosa escribe a continuación 10 deseos tuyos tanto aquellos que desees como los que no desees, trata de escribir claro y es muy importante que seas plenamente sincero, no debes escribir necesidades biológicas.

Se les entrega una planilla donde deben escribir sus 10 deseos, comenzando por el más importante.

Se clasifican los deseos por área:

Área personal.

Área familiar.

Área social.

Área de estudios.

Área de deporte.

Entre otros.

Como se evalúa:

Se le va a dar 10 puntos al primer deseo.

Se le va a dar 9 puntos al segundo deseo.

Se le va a dar 8 puntos al tercer deseo.

Se le va a dar 7 puntos al cuarto deseo.

Se le va a dar 6 puntos al quinto deseo.

Se le va a dar 5 puntos al sexto deseo.

Se le va a dar 4 puntos al séptimo deseo.

Se le va a dar 3 puntos al octavo deseo.

Se le va a dar 2 puntos al noveno deseo.

Se le va a dar 1 punto al decimo deseo.

¿Cómo se aplico?

Se entrego una planilla a cada uno de los atletas explicándoles el proceso del test de los 10 deseos, cuál era su función y para que servía.

¿Cuándo se aplico?

El Test se aplico en Marzo del 2011 a los atletas de Lucha Greco-romana de la EIDE "Mártires de Barbados".

Dicho Test se aplico a 6 atletas para representar el 100% de la muestra.

Resultados del Test de los 10 deseos Cualitativamente.

Yomaikel Ferris Gonzales.

Área de Deporte		Área de Amistades		Área de Familia		Área de Profesión		Otros	
4	40%	2	20%	2	20%	1	10%	1	10%

El atleta tiene una alta inclinación hacia el deporte, pero con la necesidad de establecer contacto con sus amistades y familiares. Tiene poco deseo de desempeñarse en una profesión o como entrenador de Lucha.

Diosmichel Laiga.

Área de Familia		Área de Deporte		Área de Profesión		Área de Estudios		Otros	
3	30%	4	40%	1	10%	1	10%	1	10%

El atleta siente gran compromiso familiar y deportivo para obtener excelentes triunfos, con deseos de entrenar en otros países y competir a nivel internacional. Tiene deseos de especializarse en lucha pero con un porcentaje muy bajo.

Yordan Samá García.

Área de Deporte		Área de Profesión		Área de Estudios	
6	60%	1	10%	3	30%

El atleta le da un elevado porcentaje al deporte que practica, obtener logros deportivos. Se inclina hacia su preparación profesional, pero con un bajo

porcentaje. Desea prepararse adecuadamente para obtener grandes conocimientos y satisfacer sus necesidades.

Cuello Pozo.

Área de Deporte		Área de Familia		Área de Estudios		Área de Profesión		Área de Política		Otros	
2	20%	2	20%	1	10%	1	10%	3	30%	1	10%

El atleta no se le ve con gran motivación para desenvolverse en el deporte. Desea que su familia lo reconozca como una gran persona, con gran profesión dirigida con un mayor porcentaje hacia la política y apoyándose en sus estudios, teniendo presente su salud y con gran sentido de pertenencia.

Rogelin Ávila.

Area de Deporte		Area de Familia		Area de Profesión		Area de Amistades		Otros	
1	10%	4	40%	1	10%	1	10%	3	30%

El atleta no le da prioridad al deporte, sino que tiene mayores deseos de responder y sobresalir por su familia. Se define con una profesión a futuro como profesor siguiendo los pasos de su profesor. Quiere mantener la comunicación con sus amistades y sin dejar a un lado las diferentes formas de entretenerse junto a sus familiares.

Juan Diosbel Orta Delgado.

Área de Deporte		Área de Familia		Área de Profesión		Área de Estudios		Otros	
2	20%	2	20%	2	20%	1	10%	1	30%

El atleta le da un porcentaje más alto a otras actividades como son: los viajes, entretenimientos. Tanto en el deporte, como a nivel familiar y profesional el atleta no se encuentra totalmente motivado ni definido a lo que realmente desea y quiere lograr.

Promedio de los Resultados Cuantitativos.

Área de Deporte	Área de Familia	Área de Profesión	Área de Amistades	Área de Política	Área de Estudios	Otros	Promedio
190/6	130/5	70/6	60/4	30/6	60/4	80/4	
31.6%	26%	11.7%	15%	5%	15%	20%	

Hay falta de motivación por parte de los atletas hacia el deporte, profesión y estudios, debido a que no se sienten totalmente motivados por su entrenador, aunque en su mayoría tienen deseos de avanzar con el deporte. Con su familia quieren ser reconocidos, respetados, sienten gran compromiso familiar sin dejar a un lado los estudios y las interrelacionarse con sus amistades. Sienten deseos de superarse como personas.

CONCLUSIONES.

- Se necesita de un ambiente propicio para los atletas ya que esto los puede alentar, motivar, estimular para un mejor desempeño deportivo, conjuntamente con el comportamiento de los entrenadores.
- La motivación en todo deporte es parte del proceso de interrelación Alumno-profesor y Profesor-alumno, puesto que el estímulo positivo sirve como una herramienta para el desarrollo del proceso táctil del atleta, para mejorar psíquicamente a los mismos en el proceso de los entrenamientos.
- En todos los deportes el entrenador debe estar preparado tanto técnico-táctico, como psicológicamente para influir en sus atletas a mejorar la motivación, sus deseos de competir y obtener buenos resultados.
- Se evidencia que en el equipo de Lucha Greco-romana hay falta de motivación por motivos de reconocimiento, y por falta de interés por parte del entrenador hacia la mayoría de los atletas.

BIBLIOGRAFÍA.

- Henares, David Atencia. Primera edición 2000. Deportes de Lucha.
- García Ucha, Francisco Enrique. Editorial Deportes, 2004. Herramientas Psicológicas para entrenadores y deportistas.
- Dr. González Carballido, Luis Gustavo. Editorial Deportes, 2004. La respuesta emocional del deportista. Una visión científica del comportamiento ante el reto competitivo.
- Wikipedia.
www.google.com.

SISTEMA DE ACCIONES METODOLÓGICAS PARA LA PREPARACIÓN DE LOS ENTRENADORES EN RELACIÓN A LA APLICACIÓN DE LOS CONTROLES PSICOLÓGICOS DURANTE LA PREPARACIÓN GENERAL DEL BALONCESTISTA

Autora: MSc. Norma Guerra Martínez

Correo electrónico: vdigra@inder.cu; vdsgra@inder.cu

Institución: Facultad de Cultura Física de Granma.

País: Cuba

Resumen

La investigación tiene como objetivo diseñar un sistema de acciones metodológicas que satisfaga las necesidades de preparación de los entrenadores en relación a la aplicación los controles psicológicos durante la preparación general del baloncestista escolar en la EIDE “Pedro Batista Fonseca” de la Provincia Granma.

Para dar cumplimiento al objetivo propuesto la autora se apoyó en un conjunto de métodos del nivel teórico y empírico entre los cuales se encuentran: histórico-lógico, enfoque sistémico estructural funcional, inductivo-deductivo, entrevista, observación y revisión de documentos, así como experimento pedagógico.

La aplicación de estos métodos permite lograr el objetivo propuesto, obteniéndose un diagnóstico que refleja insuficiencias en la preparación del entrenador para realizar el control psicológico y la necesidad de diseñar un sistema de acciones metodológicas para resolver esta problemática.

Síntesis del trabajo

El deporte en la actualidad se ha visto implicado en un acelerado desarrollo que demanda cada vez mayor apoyo científico – técnico, este ha sufrido una evolución constante y profunda en lo que se refiere a los conocimientos y métodos de trabajo. La progresiva complejidad que ha ido alcanzando el entrenamiento, incluyendo cada vez más conocimientos y metodologías requiere de la incorporación de diferentes profesionales.

Otro factor que ha provocado esta evolución en la esfera del deporte es la modificación de los roles de los profesionales implicados en el proceso de

dirección del entrenamiento deportivo como consecuencia del aumento de dicha tecnologización con tareas muy diferenciadas lográndose de esta forma la interdisciplinariedad.

Debido a este propio desarrollo es necesario los conocimientos y el empleo de varias ciencias tales como: las ciencias sociales, las biológicas y las llamadas exactas como la física, la matemática y la química, así las distintas ciencias aplicadas al deporte desempeñan dentro de este proceso una importante función integradora con todo el sistema de estudio e interinfluencia de sus respectivos campos de acción en el organismo y la psiquis de los deportistas... (García, Ucha, F., 1993)

En el centro de todo este sistema de conocimiento cumple un papel integrador la metodología del entrenamiento que tiene su esfera de acción en el practicante de la actividad deportiva.

Un momento de esta interdisciplinariedad es el que se produce entre la metodología del entrenamiento deportivo y la psicología del deporte.

La psicología del deporte está presente en todo momento de la actividad deportiva debido a la propia naturaleza del proceso. Su utilización por parte del entrenador solo, o con ayuda especializada depende de la complejidad del problema en relación con el nivel de rendimiento deportivo.

La influencia psicológica se logra tanto con la estructura y medios de entrenamiento deportivos como por la utilización de técnicas psicológicas atemperadas a las necesidades del entrenamiento.

La psicología opera en los niveles personal y social tanto en relación con los atletas como con los entrenadores.

La psicología del deporte como disciplina docente estudia las regularidades y manifestaciones de la vida psíquica del practicante en las condiciones concretas de la actividad deportiva (objeto del conocimiento).

En su campo de estudio se encuentran los aspectos psicológicos de la preparación física, técnica, táctica, teórica de la competencia deportiva y de la preparación psicológica que se pone de manifiesto en ella.

Todo esto argumenta la necesidad de la psicología para el entrenador deportivo por lo que este debe tener bien identificado los problemas del entrenamiento que por su naturaleza implican una gran participación del psiquismo del deportista, específicamente si se trata del baloncesto que es un deporte de conjunto y se caracteriza por variedad de movimientos, velocidad de reacción y excitación emocional, requiere de un nivel motivacional elevado, necesidad de desarrollar la cohesión y relaciones interpersonales favorables, así como percepciones especializadas de tiempo, movimiento, espacio y la distribución de la atención.

Es imprescindible para una adecuada conducción del deporte en cuestión el conocimiento por el entrenador del comportamiento de estos y otros aspectos, lo cual debe sustentarse en un proceso de control no solo desde el punto de vista pedagógico, sino también psicológico.

La ciencia contemporánea para ello sin duda debe hacer uso de los conocimientos que brinda la psicología del deporte, máxime si se toman en consideración las condiciones concretas de la Provincia de Granma, en la cual existe un déficit de psicólogos, el trabajo conjunto entrenador – psicólogo no es sistemático ni planificado, lo cual limita el logro de una comunicación efectiva en cuanto al tratamiento y sistematización de la información.

De esta manera, le corresponde al entrenador asumir este rol para de esta forma hacer del proceso de entrenamiento una herramienta educativa donde se vivencien con claridad las relaciones mente – cuerpo en las condiciones de la actividad deportiva como mediadora en la socialización del hombre, acción esta en la que el entrenador no siempre posee los mecanismos para hacerla realidad.

La Facultad de Cultura Física de Granma posee entre sus principales líneas de superación técnico – profesional el tema de la preparación psicológica a entrenadores y especialistas del deporte (baloncesto).

En el marco de estos cursos de superación en entrevista con los metodólogos del deporte objeto de investigación se plantea que a pesar de los logros alcanzados hasta la fecha con relación a la preparación psicológica, se observan limitaciones en cuanto a la preparación que desde su óptica pueda poseer el entrenador con relación a la realización de los controles psicológicos.

Constituyen antecedentes de esta investigación, tesis de maestrías, doctorados y trabajos de diplomas que tocan muy de cerca el tema.

En el deporte de Natación en 1996 por el autor Alexis Veliz, en 1997 por el autor Reinier Sayas Tornés, en 1998 en el deporte de Remo y Kaya por el autor Andrés Quintanaú y en el año 2000 por la autora Idelmis Rodríguez Rodríguez.

En la Provincia de Villa Clara la Tesis de la Master Mercedes de Armas Paredes donde se ofrecen entre otras, las orientaciones metodológicas para realizar la preparación psicológica desde la perspectiva del entrenador en Gimnasia Artística, Gimnasia Rítmica Deportiva, Judo, Natación y Remos, las tesis de maestría del Licenciado Conrado T. Pérez Armenteros relacionada con la propuesta de alternativas de normativas para evaluar las pruebas físicas en el baloncesto escolar, es necesario señalar que las investigaciones declaradas ofrecen orientaciones desde la posición del entrenador, otras por ejemplo como la tesis Doctoral de la Dra. Martha Cañizares y la investigación desarrollada por la Master María A. Riera en opción del título Doctoral, abordan esta temática desde el ángulo de la intervención psicológica por parte del especialista en esa rama.

Estos fundamentos sustentan la actualidad de la investigación reflejando que en las condiciones concretas de la EIDE de la Provincia Granma en el deporte de baloncesto existen insuficiencias en la preparación del entrenador para realizar el control psicológico en la etapa de preparación general.

Lo anteriormente expuesto conduce a plantear el siguiente **Problema científico**.

¿Cómo enfrentar las limitaciones de los entrenadores para la realización de los controles psicológicos durante la preparación general del baloncestista escolar en la EIDE “Pedro Batista Fonseca” de la Provincia Granma?

La descripción del problema resume una **situación problemática** dada por limitaciones de los entrenadores para la realización de los controles psicológicos durante la preparación general del baloncestista escolar en la EIDE “Pedro Batista Fonseca” de la Provincia Granma?

Para materializar las actividades investigativas se precisa como objetivo: Diseñar un sistema de acciones metodológicas que satisfaga las necesidades de

preparación de los entrenadores para la realización de los controles psicológicos durante la preparación general del baloncestista escolar en la EIDE “Pedro Batista Fonseca” de la Provincia Granma

Para dar cumplimiento al objetivo y orientar la investigación se plantean las siguientes **objetivos específicos**:

1. Establecer el marco contextual y teórico sobre el proceso del control psicológico durante la preparación general del baloncestista escolar a partir de la bibliografía consultada y su contrastación con los datos empíricos recopilados.
2. Diagnosticar el estado actual de la preparación del entrenador para la realización del control psicológico durante la preparación general del baloncestista escolar en la EIDE “Pedro Batista Fonseca” de la Provincia Granma
3. Establecer los fundamentos teóricos y metodológicos del sistema que se propone.
4. Determinar los componentes del sistema, sus funciones y las relaciones que se establecen entre ellos.
5. Evaluar el sistema de acciones metodológicas diseñadas.

Para dar cumplimiento a los objetivos se se utilizaron diferentes **métodos y técnicas de investigación**.

Histórico-Lógico: por medio de este método se analiza lo referente a la vinculación de las ciencias aplicadas al deporte, y específicamente la manifestación de los rasgos y consecuencias desde el punto de vista psicológico y educativo que se reflejan en los controles. Se estudia lo concerniente al criterio de los diferentes autores en la aplicación del control en el entrenamiento deportivo.

Analítico-Sintético. Se emplean durante todo el proceso de consulta de la literatura científica existente sobre el tema.

Sistémico estructural funcional. Se emplea como método para la elaboración del sistema de acciones metodológicas y como fundamento teórico metodológico de la investigación.

Inductivo-Deductivo. Parte de los conocimientos particulares con respecto a los controles en los atletas para establecer generalizaciones a partir de los datos que aportan la aplicación de los métodos empíricos.

Métodos Empíricos.

Observación estructural: se realiza con la finalidad de verificar como realizan los entrenadores los controles psicológicos en la etapa de preparación físico-general del entrenamiento del baloncesto.

Experimento pedagógico: posibilitó una evaluación de la implementación en la práctica de las acciones metodológicas

TÉCNICAS.

Entrevista focalizada a los entrenadores. Con el objetivo de determinar el referente cognoscitivo que posee el entrenador en la aplicación de los controles psicológicos en la etapa de preparación física general y determinar en que medida participa el psicólogo en la materialización de esta tarea.

Entrevista a metodólogos. Se realiza antes de comenzar la investigación, a partir de la información que ellos brindan es que se verifica la existencia de la situación problemática en el deporte objeto de la investigación.

Revisión de documentos: Es una técnica indirecta dentro de la metodología cualitativa que se utiliza entre otras cosas en la evaluación de programas.

Se emplea con el objetivo de constatar la información obtenida en las entrevistas y el tratamiento de los controles en el programa de preparación del deportista y planes de entrenamiento.

Programa de preparación del deportista: Este documento fue revisado antes de aplicar el resto de las técnicas, y constituyó un punto de partida para fundamentar la problemática que se investiga.

Planes de entrenamiento: Este documento fue analizado después de efectuar la primera entrevista para determinar como es tratada la derivación necesaria de un documento a otro, particularmente con relación a los controles psicológicos.

Se utilizan procedimientos estadísticos como distribuciones empíricas de frecuencias y la prueba de rangos señalados de Wilcoxon para comprobar la significación de los cambios en la situación experimental. Los datos susceptibles de medición fueron procesados por el software SPSS para Windows versión 17.0.

Resultados

Los resultados se resumen en un diagnóstico que refleja insuficiencias en la preparación del entrenador para realizar el control psicológico y en la concepción de las acciones metodológicas que satisfacen las necesidades de preparación de los entrenadores de baloncesto para enfrentar estas limitaciones durante la preparación general del baloncestista escolar.

TALLERES PSICOEDUCATIVOS PARA EL DESARROLLO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN LA COMUNIDAD

Autores: MSc. Osvaldo León Bravo

Lic. Clarisleidys Rodríguez Alberto.

Dr.c. Francisco García Ucha.

Resumen

Propiciar bienestar a las personas es una de las responsabilidades sociales que por su dimensión universal se convierte en aspiraciones y puntos de convergencias entre las diferentes ciencias, de manera que no resulta extraño que uno de los objetivos principales de los diferentes estados, sea mejorar la calidad de vida y bienestar físico y mental de las personas en la comunidad. La presente investigación es un nuevo espacio, el cual permitió encontrar nuevas alternativas en función del mejoramiento del bienestar corporal desde el ámbito social con una perspectiva educativa. Para esto, enfocó el estudio hacia uno de los grupos de edades más complejas a nivel social, el adulto mayor. El objetivo general para el cumplimiento de la investigación estuvo encaminado a la aplicación de un grupo de talleres psicoeducativos, que desde el trabajo corporal y participativo permitió estimular y orientar acciones para el desarrollo de la calidad de vida del adulto mayor. Dentro de los métodos y técnicas empleadas en la investigación se encontraron los métodos teóricos como el análisis histórico – lógico, el analítico – sintético, la inducción- deducción y el enfoque sistémico. Dentro de los métodos empíricos, la consulta bibliográfica, la entrevista, la encuesta y la observación. Se obtuvo como resultado una efectiva aplicación de los talleres psicoeducativos, que organizados desde el trabajo corporal participativo, permitió estimular multilateralmente las habilidades que conforman su desarrollo, la relación sistemática y la influencia directa en el mejoramiento del bienestar corporal del adulto mayor.

Introducción

El envejecimiento de la población es un fenómeno de gran interés en la sociedad contemporánea, el cual debe ser abordado desde la orientación, prevención, e intervención, pues la persona que envejece requiere de ayuda para conservar la propia suficiencia física, psíquica y social, condicionada en la mayoría de los casos, por las posibilidades de movimiento incrementado o mantenido.

Sobre el adulto mayor y los factores relacionados con este período de la vida, se escribe desde diferentes perspectivas y con más amplitud en los últimos años. Esto obedece fundamentalmente, a la preocupación cada vez más creciente en

las sociedades contemporáneas por las personas mayores de 60 años, que representan el grupo de edad que más rápidamente crece en el mundo.

El denominado adulto mayor es portador de regularidades propias de una etapa del desarrollo humano, así como de una serie de limitaciones en gran medida provenientes de prejuicios que le ha depositado la cultura. En este sentido lo principal es que los ancianos tomen conciencia de su posición en la sociedad y en el mundo en que viven.

Este período de la vida, ha sido abordado por lo general, de forma aislada o como fase de involución y no como una verdadera etapa del desarrollo humano, cuya significación social adquiere cada vez mayor relevancia, dada la tendencia mundial a un proceso de envejecimiento de la población.

Junto a la hipocinesia del adulto mayor, influyen factores psicológicos y ambientales que dan lugar a la inseguridad originada, entre otros aspectos, por el cese de la vida laboral, la disgregación en algunos casos de los lazos familiares y la tendencia al aislamiento por la disminución de motivaciones, influyendo de esta manera en un comportamiento poco activo.

Los aspectos tratados anteriormente no funcionan simplemente como una suma de indicadores para caracterizar esta compleja edad, sino que tienen una relación estrecha con la esfera autovalorativa (autoconciencia corporal, la identidad personal y la autoestima) del individuo, lo que en consecuencia juega un papel importante en el bienestar corporal del adulto mayor.

Una de las categorías que funciona como mediador fundamental en la relación bienestar corporal es la imagen de la vejez, la misma juega un papel importante en la formación de la personalidad, donde el carácter autovalorativo es de vital importancia. De no ocurrir una correcta apreciación subjetiva del anciano ante estos hechos vitales producto de la edad, aparecen entonces, una serie de vivencias negativas relacionadas con la autoconciencia corporal, la identidad personal y la autoestima.

Por lo tanto, se convierte esto en una necesidad psicológica de primer orden, donde el aprender a vivir y conocer más sobre su propio cuerpo sería una de las alternativas más modestas a las que pudiera acudir el adulto mayor. Un sistema

de talleres psicoeducativos donde la persona pueda mirarse por dentro y movilizar todos los recursos, es un espacio viable para el autoaprendizaje y el conocimiento de sí mismo, es decir, un modelo metacognitivo donde el sujeto es su propio agente de cambio en relación a su bienestar corporal.

En este trabajo pretendemos aplicar un sistema de talleres psicoeducativos cuya ejecución responderá a un modelo complejo, emergente, que permitirá la autoconstrucción educativa, el debate y el ajuste mutuo entre los participantes, donde se tendrá en cuenta sus expectativas de vida. Para esto nos auxiliaremos de la metodología participativa y del trabajo corporal desde una mirada del enfoque histórico cultural. Esto nos permitirá establecer una sinergia entre el contenido propio de los talleres y las expectativas de los participantes.

Las técnicas participativas nos permitirán estimular y potenciar los recursos personales que posee el participante. Además permitirá el espacio para la reflexión y construcción de sus propios proyectos de vida. Por otra parte el trabajo corporal permitirá la comunicación y actividad conjunta “facilitador –sujeto” teniendo como mediador los lenguajes del cuerpo, convirtiéndose éste en un portador potencial de los cambios que pueden producirse por el sujeto en la recepción, interiorización, procesamiento, elaboración y expresión de lo vivenciado. Lo cual permite trabajar sobre la esfera autovalorativa del sujeto.

Por lo tanto, ambas visiones permitirán la realización de un trabajo educativo centrado en el desarrollo personal, influyendo de manera directa en el bienestar corporal y la proyección futura de este complejo grupo de edad. Por todo lo antes planteado y teniendo en cuenta la línea a seguir por las exigencias actuales se formuló como: **Problema Científico:** ¿Qué efecto propiciará sobre la calidad de vida del adulto mayor la aplicación de un sistema de talleres psicoeducativos?

Para dar solución a las necesidades antes planteadas se propone como: **Objetivo General:** Aplicar un sistema de talleres psicoeducativos para el desarrollo de la calidad de vida del adulto mayor.

Objetivos Específicos

1. Analizar las concepciones teóricas y tendencias actuales acerca del bienestar corporal en el adulto mayor, así como las formas para su mejoramiento a través de un sistema de talleres psicoeducativos.
2. Diagnosticar el estado actual del bienestar corporal en un grupo de adultos mayores en el municipio San José de las Lajas.
3. Aplicar un sistema de talleres psicoeducativos que desde el trabajo corporal participativo permita estimular y orientar acciones para desarrollar la calidad de vida del adulto mayor en el municipio de San José de las Lajas.
4. Valorar la factibilidad de la aplicación de los talleres psicoeducativos con el propósito de mejorar la calidad de vida del adulto mayor en el municipio de San José de las Lajas.

Organización metodológica de la investigación.

Teniendo en cuenta los aspectos anteriormente descritos y las diferentes condiciones en que se desarrolló la investigación nos propusimos un diseño de carácter participativo. Utilizando para esto un modelo de trabajo cualitativo, éste posibilitó asumir una posición dialéctica sobre el objeto de estudio, permitiendo el análisis y la reflexión, ante los diferentes acontecimientos que se generaron en el proceso de la investigación.

Este trabajo se realizó en la cátedra del adulto mayor del municipio San José de las Lajas la cual cuenta con un total de tres grupos de alumnos continuantes, para la realización de esta investigación se tomó uno de ellos, donde los encargados de impartirle las actividades a estos grupos etarios son profesores especializados en las diferentes materias que vienen estipuladas en el programa. El grupo seleccionado cuenta con un total de 20 ancianos, 12 son mujeres y 8 son hombres.

Composición de la muestra

Característica	Sexo femenino	Sexo masculino	Total
Más de 60 años	12	8	20

Para darle respuesta al problema planteado y el cumplimiento del objetivo trazado, nuestra investigación partió de un estudio teórico metodológico en relación a la categoría bienestar corporal en el ámbito del adulto mayor. El desarrollo de esta

investigación se ha caracterizado por el empleo de diferentes métodos los cuales permitieron con su interrelación obtener la información necesaria acerca de los antecedentes, estado actual del problema, así como datos empíricos. Los mismos se aplicaron de la forma siguiente y con el propósito que a continuación se reflejan: **Métodos teóricos:** Permitieron profundizar en el conocimiento de las regularidades y cualidades esenciales de los fenómenos, cumplen una función epistemológica importante, ya que posibilitan la interpretación conceptual de los datos empíricos encontrados. Se utilizaron en la construcción y desarrollo de la teoría científica. **Histórico lógico:** Se utilizó para el estudio de los antecedentes históricos del problema, para profundizar en el objeto de estudio de la investigación, desde los resultados obtenidos en la experiencia, y en el desarrollo ocurrido hasta los días actuales. **Analítico - Sintético:** Está presente en toda la investigación, permitió la descomposición del fenómeno o proceso que se estudia en los principales elementos que lo conforman para determinar sus particularidades y simultáneamente mediante la síntesis se integran, permitiendo descubrir relaciones y características generales a partir de la aplicación de los instrumentos de la investigación. La síntesis establece mentalmente la unión entre las partes previamente analizadas y posibilita descubrir las relaciones esenciales y características generales entre ellas. Se produce sobre la base de los resultados obtenidos previamente en el análisis. Posibilita la sistematización del conocimiento. **Inductivo - Deductivo:** Permitió determinar la problemática a partir de la experiencia, la inducción es un procedimiento mediante hechos singulares que pasan a generalizaciones. La deducción es un procedimiento que se apoya en las aseveraciones y generalizaciones a partir de las cuales se realizan demostraciones o inferencias particulares o una forma de razonamiento, mediante el cual se pasa de un conocimiento general a otro de menor nivel de generalidad. **Enfoque sistémico:** Este método fue utilizado en la medida en que los talleres psicoeducativos que se aplican deben verse como sistema con una derivación estructural y funcional para el logro de un objetivo determinado. **Métodos Empíricos:** Cumplen la función de revelar y explicar las características del objeto vinculados directamente a la práctica. Permiten, además la obtención y

elaboración de los datos empíricos y el conocimiento de los hechos fundamentales que caracterizan a los fenómenos.

Consulta Bibliográfica: Permitió la recopilación de información. Se utilizaron diferentes métodos y técnicas de investigación, con los que se obtuvo un volumen adecuado de información sobre el problema; en el presente trabajo se utilizó el análisis de fuentes tales como: Libros de psicología, tesis de maestrías, documentos sobre el adulto mayor, además de la literatura especializada la cual facilitó la aplicación de los talleres psicoeducativos. **Observación:** (anexo # 4) permitió evaluar parcialmente los talleres, comprobar la viabilidad de los mismos así como el grado de satisfacción de estos. **Entrevista:** Se aplicó al adulto mayor (anexo # 3) con el objetivo de evaluar parcialmente los talleres, conocer el grado de satisfacción en los momentos del taller y fuera de este, como comparten con otras personas lo aprendido en los talleres y saber de forma general en qué medida está influenciando en su bienestar corporal. **Encuesta:** Se aplicaron al adulto mayor tanto para su diagnóstico general como para conocer el resultado de impacto de los talleres psicoeducativos.

Para el procesamiento de la información empleamos el **Método Matemático análisis porcentual**, este permitió procesar los datos obtenidos de la aplicación de los métodos empíricos.

Valoración y sistematización de los talleres.

La evaluación realizada en cada taller permitió conocer en qué medida iban surtiendo efecto los contenidos abordados en cada taller, si se cumplían los objetivos planificados para el mismo y si en realidad contribuían al mejoramiento del bienestar corporal.

A continuación se expresa el resultado de cada una de las opiniones emitidas por los participantes al finalizar cada taller así como el análisis cualitativo de las mismas:

Taller # 1: Los participantes manifiestan que este taller les brindo muchas experiencias tanto positivas como negativas pero sobre todo positivas, pues aprendieron a trabajar en grupo e intercambiar criterios con sus compañeros, a trazarse nuevos proyectos de vida, se rieron de las cosas negativas que tiene la

vida y valoraron la parte positivas de esta, aprendieron nuevas formas de vivir ante las exigencias de la vida, compartieron momentos de felicidad y alegría, les encanto la utilización del cuento motor a la hora de realizar el calentamiento pues les despertó la imaginación y les facilitó el trabajo con los diferentes segmentos del cuerpo, muchos afirman que nunca antes lo habían usado y sobre lo negativo algunos alegan que en algunos momentos les fue difícil observar algunas cosas ya que en estas edad la visión se va perdiendo.

Taller # 2: Los participantes caracterizan el taller de satisfactorio pues plantean lo útil que es el trabajo en grupo para resolver problemas, experimentaron sensaciones extraordinarias, la realización de técnicas de concentración les permitió reflexionar, meditar, controlar emociones y sobre todo una mejor fluidez a la hora de realizar los ejercicio de equilibrio y control espacial que le seguían a continuación, aprendieron la importancia que tiene el equilibrio como capacidad física coordinativa especial y sobre todo el intercambio realizado ya que en muchos esta capacidad se está perdiendo al igual que el control espacial, manifiestan que el taller es un espacio de felicidad.

Taller # 3: Los participantes plantean que este taller les brindo un gran aporte en cuanto a su desarrollo personal, pues conocieron como romper con los esquemas de la vida diaria, como darle una mejor utilización a su tiempo libre, como cambiar el estilo de vida por uno más sano y sobre todo les enseñó que la felicidad no depende del sexo, ni de la edad, ni de la belleza, ni del dinero, ni siquiera de la salud (aunque el dolor es un ladrón de la felicidad). La felicidad son las relaciones con los demás, de pareja, de familia, de amistades. El sentido de pertenencia a un grupo y las pequeñas cosas de la vida; una comida, un paseo por el parque, el campo, es realmente lo que nos hace ser dichoso”.

Taller # 4: Los participantes caracterizan el taller impartido de muy bueno pues ellos manifiestan que se sintieron muy felices y contentos, que les enseñó a controlar su cuerpo ante las diferentes situaciones negativas de la vida, pues la utilización de técnicas corporales de relajación le son de gran ayuda, aprendieron que es el estrés no es una enfermedad y que se puede combatir, mediante la

escenificación lograron manifestar su propio yo e intercambiar puntos de vista con sus compañeros.

Taller # 5: Los participantes plantean que este taller les brindó un gran aporte para su desarrollo personal, pues el conocer sobre los beneficios que brinda el mejoramiento de la imagen corporal y cómo cambiar las expectativas irreales de la misma, ha muchos los hizo volver a su realidad existencial, a preocuparse un poco más por ellos mismos, aprendieron nuevas formas de vida, e incluso comenzaron a verse diferentes ante la sociedad y ante ellos mismos.

Taller# 6: Los participantes anotaron varias frases en las cuales evaluaban el taller e incluso mucho inventaron su propia frase por ejemplo, manifestaban que el taller es vida para el cuerpo; Que los momentos de felicidad se encuentran en los pequeños detalles de la vida y el taller es uno de estos momentos; El taller una relación mente - cuerpo; El taller un espacio de ayuda a la familia. El taller una vía hacia la reflexión y uno que me gusto mucho el taller es un espacio de magia trasformadora de la conducta.

Cada una de las frases emitidas deja ver una evidente aceptación del taller por parte de los participantes. Las mismas fluctúan desde el intercambio personal con otras personas que de hecho provocó momentos de risa, emoción e irreversible felicidad. Todo esto permitió intercambiar puntos de vistas, conocimientos y experiencias las cuales se convirtieron en experiencias trasformadoras. Les fue de gran utilidad porque cada uno se lleva algo para sí, no queda en una simple teoría, sino en un grupo de enseñanzas que se necesitan verificar desde la práctica cotidiana. Los momentos presentados en los talleres constituyen un esquema básico de investigación-acción participativa. Mediante la integración de las técnicas corporales y participativas, se propuso un cuerpo metodológico que persigue el trabajo con los instrumentos psicológicos de los participantes sin dejar de mencionar el sentido de magia trasformadora que provoca la vislumbre de los instrumentos mentales movidos desde la reflexión, la interiorización y comunicación con uno mismo y con el otro para solucionar problemas como ejercicio propio del taller.

La unión de las técnicas corporales y su relación directa con el control de los

estados emocionales dieron como resultado momentos vividos que expresan una experiencia de aprendizaje transformadora no sólo desde la individualidad sino a partir de la experiencia del otro. Indiscutiblemente se habla de un aprendizaje para la vida en aras de conservar el equilibrio personal de cada uno de los participantes. En relación con el tema del equilibrio personal, he encontrado que por lo general las principales necesidades del adulto mayor se reducen a un “aquí-y-ahora” obviando el futuro como aspecto de trascendencia personal. Esto demuestra que el adulto mayor sí es capaz de reconocer su espacio ahora, es decir su momento personal por lo que se hace evidente su preocupación por conservar su equilibrio personal relacionado con el sí mismo y su entorno.

Conclusiones

- Las concepciones teóricas y tendencias actuales estudiados acerca del bienestar corporal en el adulto mayor evidencian la necesidad de un trabajo con esta categoría, a partir de la mirada de la educación y no desde la concepción médica de salud como se ofrece en la mayoría de las fuentes bibliográficas consultadas.
- Las principales necesidades sentidas del Adulto Mayor están relacionadas con los criterios de salud como forma de estar apto físico y mentalmente, sentido de paz relacionado con la búsqueda de la armonía, esparcimiento y satisfacción a partir del buen uso del tiempo libre, relación con el otro a partir de la comprensión y el comprometimiento de dar lo mejor de sí mismo.
- La aplicación del sistema de talleres permitió desarrollar un proceso sistemático, ordenado y progresivo, socializando el conocimiento individual, enriqueciéndolo y potenciando el conocimiento colectivo, estimulando el aprendizaje, las intersubjetividades y la creatividad.
- Se determinó que mediante la realización de los talleres psicoeducativos aplicados se logró teniendo en cuenta las necesidades del adulto mayor, mejorar su bienestar corporal, pues los mismos contribuyeron a su desenvolvimiento, estos propician un espacio para la vivencia, la reflexión y la conceptualización, el aprendizaje de actitudes, valores, habilidades, conductas y destrezas relevantes

para el desarrollo psicosocial de las personas.

Bibliografía

1. Acosta, M, S; García, M, G. (2004).Psicología General y del desarrollo. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.
2. Addine, F y Colectivo. (1995). Principios para la dirección del proceso pedagógico. Departamento de educación de la personalidad. Facultad Ciencias de la Educación.
3. Addine, Fernández. Fátima (1996). Talleres educativos una alternativa de organización de la práctica laboral investigativa. Tesis en opción de la categoría científica de Dr. en Ciencias pedagógicas. La Habana.
4. Allport, G,W. (1971). La Personalidad. Su configuración y desarrollo. La Habana: Editorial revolucionaria. Instituto Cubano del libro.
5. Allport,G.,W. (1937). Personality: A psycological interpretation. N. Y. Henrry Holt.
6. Álvarez, Sandoval, O. (1998). Los congresos nacionales de historia y el tema de los archivos. Ciudad de la Habana: Editorial: Ciencia de la información.
7. Arias .H,H. (1988). La Capacidad de anticipación como subsistema de autorregulación de la personalidad hacia el futuro. Resumen: II encuentro Latinoamericano de Psicología Marxista y Psicoanálisis. Intercambio de experiencias, prácticas y teorías. La Habana, Cuba.
8. Baietti, Marcelo. Tinti, García, María,.Deporte, dieta y salud en el anciano. Revista Sport & Medicina, # 5, Octubre 1990.
9. Baliri, Eugenio Rodríguez. (1978).Tiempo libre y personalidad .La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- 10.Barba, Eugenio; Savarese, Incola. (1985). Anatomía del Autor. Francia.
- 11.Bernal, Z. Rebeca. (1994). juego ocio y recreación. Editorial El Búho.
- 12.Betancourt, J. y Otros. (1997). La creatividad y sus implicaciones. La Habana: Editorial Academia.
- 13.Betuzhev- Lada, I. (1986). Pronosticación del tiempo de vida en sociedad. Moscú: Editorial Progreso.
- 14.Boal, Augusto. El teatro del oprimido. El correo de la UNESCO. Noviembre 1997.

2DO SIMPOSIO INTERNACIONAL DE BIOMECÁNICA

ANÁLISIS BIOMECÁNICO DE LA SALIDA CON AGARRE EN NATACIÓN: UN ESTUDIO DE CASOS.

Autora: MSc. Amada Plácida Gómez Zoquez.

Coautores: Dr. C. Héctor Noa Cuadro.

MSc. Rafael del Cerro Escalona.

Est. Franklyn Freyre Labrada.

e-mail: agomez@cultfis.holguin.inf.cu

Resumen:

En la presente investigación se realiza un estudio descriptivo de las características biomecánicas cinemáticas presentes en la salida con agarre en la natación. La misma constituye una disertación de casos múltiples donde se realizó la video grabación de dos atletas del equipo de natación escolares de la EIDE “Pedro Díaz Coello”, en la provincia de Holguín. El procesamiento de los datos se realizó con el programa para el análisis de movimientos humanos “Hu-m-an” –versión # 5.0– sobre la base del modelo biomecánico determinístico elaborado para este movimiento. El mismo se complementó con el criterio de los entrenadores, atletas y el resto de los colaboradores del trabajo. El análisis de los resultados permitió determinar el desempeño técnico de los atletas, precisar los errores, sus causas y consecuencias, así como proponer sugerencias para su corrección en el proceso de entrenamiento.

Palabras claves: Salida en natación, Biomecánica, análisis de movimiento, técnica deportiva.

Introducción

La natación cubana está presente desde los más antiguos juegos regionales del mundo, los Centroamericanos, luego Centroamericanos y del Caribe (iniciados en México, 1926), juegos panamericanos y lides mundiales, pero pasó desde 1954 hasta 1982 (28 años) sin ganar un título, cosa que no ha ocurrido en otros deportes. Esto demuestra que como deporte de competición, su desarrollo no ha sido sostenido.

Pocos trabajos se han desarrollado utilizando la Biomecánica de la natación. Actualmente se reconocen, además de los textos especializados que abordan esta temática, tales como: Hay y Reid (1998); D. Donskoi; V. Zatsiorski (1988); Klaus Reischle (1993); D. L. Costill, E. W. Maglischo y A. B. Richardson (1998); la conferencia ofrecida por el Dr. C. Eugenio Doria en el marco de las actividades del Primer Congreso Internacional de Biomecánica en Venezuela (2006), sobre movimientos técnicos en general; los trabajos de C. Silva y Mihai Zissu (2006) y Molina B. (2003) de Venezuela; de J. A. Duque Muñoz y N. D. Sequeda Gamboa (2010) de la Universidad de Antioquia, relacionados con la salida; en Cuba, los trabajos de N. Mirabal Florín y D. González Morales (2008) sobre enseñar a nadar; de A. Ferrer (2008) y L. Leyva (2008), relacionados con entrenamiento en tierra y técnica de brazada respectivamente y de M. E. González Romo (2010) en España, también sobre salidas, pero en Cuba, dedicados al análisis de sus movimientos desde el punto de vista biomecánico, y específicamente de la salida –su primera acción motriz- son aún insuficientes.

Al mismo tiempo, los logros deportivos de Cuba, en esta disciplina tampoco son relevantes, salvo determinadas excepciones y aislados resultados que demuestran la necesidad del apoyo de la ciencia y la tecnología para mejorarlos. La relevante contribución de la salida en natación, al rendimiento total de la prueba – especialmente en las de velocidad y a su éxito en el logro del objetivo, es fundamental en este deporte, ya que de su ejecución depende parte del tiempo empleado en una competencia. Algunos entrenadores no toman en consideración el mejoramiento de la salida como elemento importante en el logro de resultados deportivos, sin embargo, una mejora significativa, puede reducir el tiempo de la prueba hasta en 0,1s, tiempo que puede representar la diferencia entre ganar o perderla. De ahí la necesidad de buscar vías de análisis más precisas que la simple observación para conocer de forma fiable y objetiva los resultados del entrenamiento. Mediante la entrevista al entrenador del equipo masculino escolares de la provincia Holguín y la observación a sesiones de entrenamiento de natación en la EIDE, se detectaron algunas situaciones que sirven de argumento para el inicio de la presente investigación. Estas son:

1. La preocupación del entrenador acerca del descenso que ha experimentado este deporte en la provincia, el cual ha pasado de un quinto a un décimo lugar a nivel nacional en sólo unos cinco años.
2. El hecho de no utilizar los resultados de los análisis de las características biomecánicas en la preparación de los atletas escolares de la provincia. En este caso, el entrenador no cuenta con un modelo de la salida en natación construido desde un análisis biomecánico.
3. Poco énfasis en la salida en las sesiones de entrenamiento y en los diferentes controles realizados a los atletas.

Se pudo conocer además que en general, los miembros del equipo se caracterizan por tener poca estabilidad en la arrancada. Los dos atletas, que por sus características y resultados, cuyas perspectivas son inmediatas para ascender a niveles superiores, manifiestan las siguientes deficiencias en la salida, modalidad con agarre, que es la que ellos ejecutan:

1. Mala postura en la posición inicial (fase de despegue) dada en lo fundamental por deficiente flexión de las piernas y no dirigir la vista hacia el lugar de caída.
2. Un vuelo corto, con la cabeza por debajo de los hombros. Piernas y brazos mal extendidos.
3. Deficiente entrada al agua. Cabeza por debajo de los brazos y caída muy plana.

En la presente investigación se realiza un análisis de la ejecución técnica de la salida con agarre en natación, en las diferentes modalidades existentes. Para ello se plantea el siguiente **problema de investigación**: ¿cuál es el comportamiento de las características biomecánicas cinemáticas que se manifiestan en la salida con agarre, en la natación, en dos escolares del equipo Holguín, y su relación con la calidad de la ejecución técnica?, teniendo como **objetivo general**: realizar un análisis del comportamiento de las características biomecánicas cinemáticas que se manifiestan en la salida con agarre, en la natación, en dos atletas escolares del equipo de la provincia Holguín, y su relación con la calidad de la ejecución técnica.

Desarrollo. Salidas con agarre estudiadas.

La salida es la primera acción en la natación cuyo objetivo principal es alcanzar la mayor distancia horizontal en el menor tiempo posible. Está establecido que en la posición de salida el nadador debe tener por lo menos un pie en la parte delantera del banco de salida sin importar cuál es la posición de las manos. Son muy eficientes las salidas con agarre: aquellas en que en la posición inicial el nadador está sujeto con una o las dos manos. Las más usadas son las de gancho (agarre convencional) y las de pista o paso (atletismo).

Fases en que se divide la salida con agarre en natación para su estudio y características biomecánicas <cinemáticas> presentes.

1.- **Despegue:** En posición preparatoria, desde la señal de salida hasta que manos y pies del nadador dejan de agarrarse en el bloque (último contacto). Incluye: Posición preparatoria, tirón e Impulso desde el bloque.

- Tiempo de despegue (TD) (tiempo de reacción y tiempo de impulso).
- Distancia de despegue (DD).
- Ángulo en la rodilla, entre muslo y pierna (AR).
- Velocidad angular de los segmentos corporales.
- Altura del Centro de gravedad del cuerpo (HCGC), respecto al bloque de salida.
- Ángulo en el codo (AC).

2.- **Vuelo:** Desde el último contacto con el bloque hasta el contacto de las manos de nadador con el agua.

- Tiempo de vuelo (TV).
- Altura relativa de proyección (HRPCGC).
- Ángulo de proyección (APCGC).
- Velocidad inicial de proyección (VIPCGC).
- Distancia de vuelo (DV).

3.- **Entrada:** Desde el contacto de las manos del nadador con el agua hasta la sumersión total.

- Tiempo de entrada (TE)
- Ángulo de entrada del centro de gravedad del cuerpo (AECGC).

- Velocidad inicial de entrada (VIECGC).

4.- **Desplazamiento subacuático:** Desde la sumersión total del nadador hasta que saca la cabeza. Incluye: El deslizamiento, inicio de la propulsión y salida a la superficie o emersión.

- Tiempo subacuático (TSac)
- Distancia subacuática (DSac)

Metodología empleada en la investigación.

Métodos del nivel teórico:

Analítico - sintético: presente en todo el proceso de investigación, para el proceso de valoración de la información recopilada, en la determinación de regularidades y tendencias en la técnica, así como para la determinación de las características biomecánicas cinemáticas que caracterizan la salida en la natación.

Inductivo - deductivo: presente en todo el proceso, contribuye a la definición del problema de investigación a partir de los resultados del diagnóstico; determinar las características biomecánicas cinemáticas de las fases del movimiento dada su estructura; las vías de solución del problema y a partir de los resultados y de su análisis, determinar la calidad de la ejecución técnica llegando a proponer posibles soluciones para las dificultades encontradas.

Métodos del nivel empírico:

Observación: directa, durante las sesiones de entrenamiento y en el proceso de obtención del video y su análisis para completar el diagnóstico y complementar el resultado de las mediciones e indirecta, con el análisis del vídeo y los resultados obtenidos con un sistema de análisis del movimiento –SAM

Simulación – modelado: se representa el movimiento real estudiado: la salida con agarre en la natación. Refleja la estructura y mecanismos del movimiento. Permite asumir, modificar o elaborar un modelo biomecánico que guíe la selección de las características cinemáticas presentes en esta fase que serán objeto de estudio. **Medición:** directa de algunas características antropométricas de los atletas (talla, peso, envergadura, tamaño de las manos, etc.) y de las distancias y tiempos en la ejecución del movimiento e indirecta de las características biomecánicas cinemáticas (espaciales, temporales y espacio – temporales),

empleando un software para el análisis de los movimientos (SAM), en este caso el Hu-m-an.

Técnicas

Entrevista: a través de una guía elaborada, permite conocer las consideraciones de profesores, entrenadores y atletas, relacionadas con la ejecución técnica de la acción motora en estudio. (Salida con agarre en la natación)

Videografía: para efectuar el análisis en dos dimensiones a partir de la filmación de la ejecución técnica de la salida con agarre de cada uno de los atletas estudiados. Al ser proyectado el video, imagen por imagen, y sometido a las posibilidades que brinda el software, pueden obtenerse determinadas características de los movimientos seleccionadas previamente.

Diseño de la muestra.

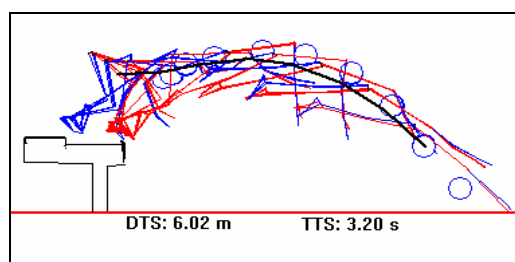
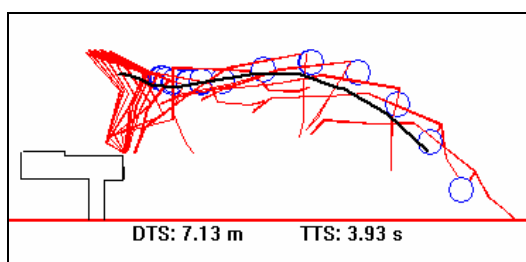
La población está conformada por los seis atletas del equipo masculino categoría escolares de la EIDE “Pedro Díaz Coello” de Holguín.

La muestra la constituyen dos atletas, elegidos de manera intencional, dado que son los que tienen perspectiva inmediata de ascender en el equipo, practican preferentemente la misma modalidad (estilo libre), ambos llevan el mismo tiempo de práctica en la natación (siete años), tienen la misma edad (14 años) y realizan el mismo tipo de salida (con agarre). Ambos han sido finalistas en eventos pioneriles y ligas estudiantiles.

Discusión de los resultados

Los resultados que a continuación se muestran fueron obtenidos con ayuda del software para el análisis del movimiento humano (Hu-m-an). Los esquemas de postura muestran algunas de las características del movimiento analizadas anteriormente.

Atleta 1



Atleta 2

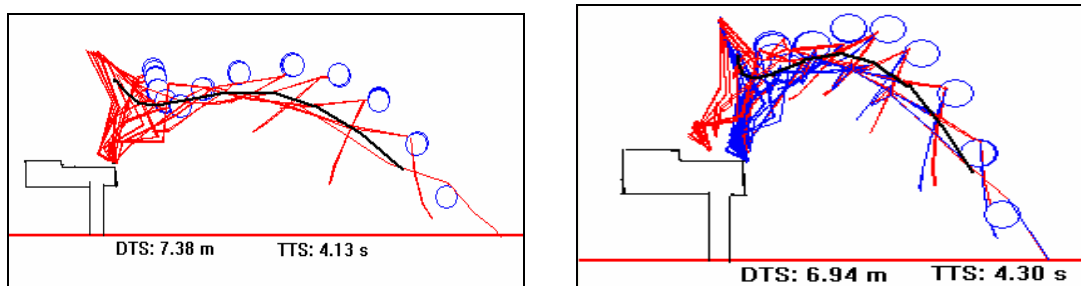


Fig. 12. Esquemas de postura que muestran las fases de despegue y vuelo de ambos atletas, incluida la trayectoria del centro de gravedad del cuerpo para cada tipo de salida: de gancho o convencional y en forma de paso o de pista. Se consignan las distancias y tiempos totales de salida, por lo que incluyen la fase de deslizamiento subacuático.

A continuación se muestra una tabla resumen de las características evaluadas

Tabla 1:

Datos de las características biomecánicas cinemáticas en la salida con agarre ejecutada por los atletas estudiados. La denominación de las características se precisó anteriormente. TTS y DTS corresponden al tiempo total de salida y la distancia total de salida respectivamente

Fase	Tipo de característica	Característica	Atleta # 1		Atleta # 2	
			Gancho	Paso	Gancho	Paso
Despegue	Espacial	DD (m)	1.72	1.71	1.89	1.00
		AR (grados)	123	D-117 T- 93	136	D-139 T-128
		AC (grados)	171	162	170	165
		HCGC (m)	0.85	0.82	0.89	0.88

	Temporal	TD (s)	1.23	1.03	1.00-1.03	1.00
Vuelo	Espacial	PCGC (m)	0.30	0.10	0.20	0.14
		APCGC (grados)	38.67	36.10	33.59	45.86
		DV (m)	3.39	2.22	3.68	3.01
	Temporal	TV (s)	0.40	0.56 - 0.60	0.40	0.46 - 0.50
	Espacio - temporal	VIPCGC (m/s)	3.39	3.61	3.59	3.89
Entrada	Espacial	grados)				
		os	41	43	27	27
		eza	30	25	25	20
		a (tronco y muslo)	137	149	180	180
	Temporal	s)	0.33	0.36	0.40	0.36
	Espacio - temporal	CGC (m/s)	2.51	4.2	6.73	5.07
Desplazamiento subacuático	Espacial	DSac (m)	3.74	3.80	3.70	3.93

	Temporal	TSac (s)	1.46	1.06 - 1.10	1.70	1.83
		TTS (s)	3.42	3.01 - 3.09	3.50 - 3.53	3.65 - 3.69

	DTS (m)	7.13	6.02	7.38	6.94
--	----------------	------	------	------	------

El análisis de los resultados presentados en la anterior tabla de valores, permite realizar las siguientes consideraciones acerca de la ejecución técnica de los movimientos correspondientes a la salida con agarre ejecutada por los dos atletas (casos) estudiados.

Atleta 1: Se aprecian dificultades con la postura en la posición inicial, dadas por mucha flexión en las piernas que provoca un desplazamiento del CGC hacia atrás, un alto tiempo de despegue que puede ser ocasionado por la mala postura y por un alto tiempo de reacción, y una entrada al agua poco ventajosa ya que las manos, la cabeza y resto del cuerpo no entran lo suficientemente alineados para adoptar la mejor posición hidrodinámica y disminuir la resistencia del medio, provocando un poco desplazamiento en un gran tiempo. Esto denota falta de coordinación y control de los movimientos. La entrada al agua se comporta de manera similar para ambas salidas. El poco empuje, unido al débil despegue en la salida, hace suponer poco desarrollo de la fuerza explosiva o más bien poco aprovechamiento de la capacidad mixta fuerza - velocidad.

Es necesario aclarar, que este atleta comete uno de los errores más comunes reportados por la bibliografía, la cabeza demasiado baja en la posición inicial, además, posee prácticamente iguales dimensiones de talla y envergadura (173.4 cm.:173.5 cm.), cuestión que hace que tenga que modificar la posición inicial para poder ejecutar el movimiento. Para la salida en forma de paso la pierna atrasada es la derecha.

Atleta 2: No se aprecian grandes dificultades con la postura en la posición inicial, salvo el ligero desplazamiento del CGC hacia atrás y un gran tiempo de despegue que puede ser ocasionado por un alto tiempo de reacción. Al igual que en el caso anterior, el poco empuje, unido al débil despegue en la salida hace suponer poco desarrollo de la fuerza explosiva o, de igual modo, poco aprovechamiento de la capacidad mixta fuerza - velocidad. La entrada al agua es más limpia para la salida en forma de gancho, aunque también se observa cierta descoordinación en los movimientos, en el aire, sobre todo para la salida en forma de paso. Este atleta posee 15.2 cm. de diferencia entre la envergadura y la talla (192 cm. : 176.8 cm.),

cuestión esta que lo hace más favorable para ejecutar el movimiento. En la salida en forma de paso la pierna atrasada es la izquierda.

Errores generales en la ejecución técnica, causas y consecuencias.

Como es conocido, los errores técnicos constituyen desviaciones de los valores teóricos correspondientes al movimiento que disminuyen su efectividad. Asumir el planteamiento de D. Donskoi: “La eliminación de los errores comienza a partir del momento en que se determina en qué consiste precisamente el error, donde están sus causas y cuáles son sus consecuencias” (Donskoi.D.D.1982), justifica el presente apartado. De manera general se encontró:

Atleta # 1

Salida	Error	Causa	Consecuencia
De ganch o convencional	Incorrecta postura en la posición inicial: - Cabeza demasiado baja, como si mirara los pies. - Flexión poco óptima en caderas, rodillas y tobillo.	- Inseguridad en la posición inicial que denota falta de práctica o sistematicidad en el entrenamiento. - Inadecuado dominio teórico de la técnica.	- No calcula el sitio de entrada. - Salida pobre con poco empuje. - Caída brusca al agua. - Vuelo corto. - Mayor gasto de energía al no aprovechar lo suficiente la capacidad fuerza – velocidad, lo que hace más lenta la salida.
	Tiempo de despegue muy prolongado.	Gran tiempo de reacción.	- Aumento en el tiempo de salida. - Demora en el movimiento completo, sobre todo en las pruebas de velocidad.
	- Tronco muy flexionado durante el vuelo. - Piernas separadas, brazos abiertos y cuerpo no extendido al entrar al agua. -Cabeza por debajo de los brazos.	- Bajo control de los movimientos en el aire. - Poca coordinación de las acciones motoras.	- Deficiente fase de vuelo. - Pérdida de velocidad para los movimientos subsiguientes. - Deficiente entrada al agua.
De paso o de	-Incorrecta postura en la posición inicial:	- Inseguridad en la posición inicial que denota falta de	- Salida pobre con poco empuje. - Caída brusca al agua. - Vuelo corto.

pista	-Cuerpo muy recogido. -Piernas muy flexionadas.	práctica o sistematicidad en el entrenamiento. - Inadecuado dominio teórico de la técnica.	- Mayor gasto de energía al no aprovechar lo suficiente la capacidad fuerza - velocidad, lo que hace más lenta la salida.
	- Tiempo de despegue muy prolongado. - Demora en la extensión de los brazos.	- Alto tiempo de reacción. - Falta de coordinación.	- Aumento en el tiempo de salida. - Demora en el movimiento completo, sobre todo en las pruebas de velocidad.
	Deficiente entrada al agua con la cabeza por debajo de los brazos y piernas abiertas (en abanico).	Bajo control de los movimientos en el aire.	- Dificultades para disminuir la resistencia que ofrece el medio. - Pérdida de velocidad para los movimientos subsiguientes.

Atleta # 2

De ganch o convencional	Débil despegue.	Realiza doble empuje en la arrancada.	Pobre empuje. Vuelo corto.
	Tiempo de despegue muy prolongado.	Gran tiempo de reacción.	-Aumento en el tiempo de salida. -Demora en el movimiento completo, sobre todo en las pruebas de velocidad.
	Movimiento no uniforme de los brazos durante el vuelo.	- Bajo control de los movimientos en el aire. - Falta de coordinación.	-No logra el total aprovechamiento del balanceo de los brazos. -Dificultades al adoptar la posición de entrada al demorar la alineación del cuerpo.
De paso o de pista	Piernas muy flexionadas en la posición inicial.	- Inseguridad en la posición inicial que denota falta de práctica o sistematicidad en el entrenamiento. - Inadecuado dominio teórico de la técnica.	-Salida pobre con poco empuje. -Caída brusca al agua. -Vuelo corto. -Mayor gasto de energía ya que no aprovecha lo suficiente la capacidad fuerza - velocidad y se hace más lenta la salida.
	Tiempo de despegue muy prolongado.	Gran tiempo de reacción.	-Aumento en el tiempo de salida. -Demora en el movimiento completo, sobre todo en las

			pruebas de velocidad.
	<ul style="list-style-type: none"> - El pie retrasado y talones separados durante mucho tiempo en la fase de vuelo. - Cabeza inclinada al pecho. - Brazos muy abajo, prácticamente perpendiculares al cuerpo por mucho tiempo y muy abiertos al entrar al agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bajo control de los movimientos en el aire. - Falta de coordinación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fase de vuelo corto. - Dificultad para adoptar la posición óptima de entrada. - No logra el total aprovechamiento del balanceo de los brazos. - Pérdida de velocidad para los movimientos subsiguientes.

Propuesta de solución a las dificultades encontradas.

Para elevar el nivel técnico y de eficiencia de la arrancada, debe sistematizarse la misma en las sesiones de entrenamiento. Es recomendable reajustar el plan de entrenamiento individual, sin violar las etapas, sistema y direcciones previstas.

Trabajar por que los atletas desarrollen:

1. Una buena reacción ante el estímulo (rapidez de reacción), es decir realizar entrenamientos cuyo objetivo sea la mejora del tiempo de reacción en sentido general.
2. Una buena coordinación de brazos y piernas que le permitan organizar, controlar y regular todas las acciones motrices.
3. Mayor fuerza en los miembros inferiores, o sea, la fuerza explosiva, dado que, a menudo, el error técnico en la salida se produce por la falta de suficiente fuerza en las extremidades. En consecuencia debe buscarse un óptimo aprovechamiento de la capacidad fuerza – velocidad que garantice un menor gasto energético en el movimiento.

Para la mejora en el tiempo de reacción, se sugiere utilizar los métodos propuestos por (Zatsiorski, 1989)

Repeticiones: Para garantizar su estabilidad debe aumentarse el número de repeticiones, así como cambiar los estímulos (visual, auditivo, etc.)

Parcial: Fraccionar el movimiento entrenando primero por tareas motrices y luego integrarlas.

Sensorial: Tratar de que el atleta perciba la ejecución de la tarea y saber como lo hace (uso de la retroalimentación y autovaloración)

Para mejorar la coordinación y control de los movimientos deben realizarse ejercicios donde el atleta vincule movimientos de diferentes partes del cuerpo como son la mano, piernas, cabeza, etc. Dirigidos a desarrollar el equilibrio, la combinación motora, la orientación, la relación espacio-tiempo, y otras capacidades coordinativas. Dado que, un nadador que posea una rápida reacción ante un estímulo, y una buena coordinación, no consigue buenos resultados, sobre todo en las pruebas de velocidad, si no aprovecha la fuerza explosiva en aras de lograr la velocidad óptima del movimiento, este aspecto no debe descuidarse en el entrenamiento. Por ello deben incorporarse ejercicios que permitan al atleta desarrollar una mayor fuerza en la menor unidad de tiempo posible. En todos los casos debe combinarse el trabajo en tierra con el trabajo en el agua, pero sin descuidar que definitivamente la prueba la van a ejecutar en el agua: medio diferente a aquel en que desarrolla el resto de sus actividades habituales.

Conclusiones.

El análisis del comportamiento de las características biomecánicas cinemáticas, presentes en la salida con agarre en la natación ejecutada por los atletas estudiados, permitió precisar que:

1. En la posición inicial ambos atletas se ubican sobre el taco de salida con las piernas más flexionadas de lo debido, esto hace que el centro de gravedad del cuerpo se sitúe muy lejos del borde anterior, recorriendo una mayor distancia en el despegue. Esta situación es más crítica en el primero de los atletas.
2. Los valores del ángulo de proyección del centro de gravedad del cuerpo se encuentran por debajo de los óptimos recomendados, lo cual demuestra que los atletas tienden a realizar la salida con una trayectoria más plana de

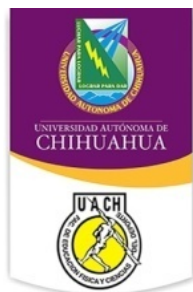
lo debido y por consiguiente un vuelo corto. A esto se suman los bajos valores de la velocidad inicial de proyección en el plano horizontal.

3. Los errores técnicos que presentan los mismos están localizados en la fase de despegue, causados fundamentalmente por deficiencias en la postura adoptada en la posición inicial, en el primero de los casos, y en el tiempo de despegue y la coordinación y control de los movimientos, en ambos. Estas dificultades ocasionan la poca efectividad de la salida.

Referencias bibliográficas

1. Álvarez Valdivia, Ibis M. 1996. Investigación cualitativa. Diseños Humanísticos interpretativos. Facultad de Ciencias Sociales y Humanísticas. Material de estudio. Departamento de Psicología. U.C.L.V.
2. Costill, D. L. / Maglischo, E. W. / Richardson, A. B. 1994. Natación, aspectos biológicos y mecánicos. Técnica y entrenamiento. Disponible en Librería Deportiva. Hispano Europea. <http://www.todonatación.com>. Última actualización: 20 de octubre del 2010. Consultado 23 de Octubre de 2010.
3. Counsilman, James E. 1983. La Natación: Ciencia y Técnica para la preparación de campeones. Editorial Científico Técnica. Ciudad de la Habana. Tomado de editorial Orbe. 1975.
4. Cuadrado Peñafiel, Víctor. Incidencia de la retroalimentación temporal sobre el tiempo de reacción en una salida de natación. Universidad de Jaén. (España) Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 116 - Enero de 2008. disponible en <http://www.efdeportes.com>. Consultado el 15 de febrero del 2011.
5. Donskoi, D.D. 1982. Biomecánica con fundamentos de la técnica deportiva. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación. 306 p.
6. Duque Muñoz J. A. y N. D. Sequeda Gamboa. "Análisis biomecánico de la salida en la natación carreras". Universidad de Antioquia. Disponible en: <http://www.es.fitness.com>. Consultado el 22 de febrero del 2010.
7. Hay, James G. The Biomechanics of Sports Techniques. University Iova. Cap 15: suwmming.
8. Mirabal Florín, Norma y Delio González Morales. 2008. Enseñar a nadar. Editorial deportes. Ciudad Habana.

9. Maglischo, E. 1986. Nadar más rápido. Tratado completo de natación. Editorial Hispano Europea. SA. Barcelona, España.
10. Molina Briñez, José G. 2003. Análisis Biomecánico de la salida con agarre en el taco en el estilo libre de natación. Memoria de grado para optar por el título de Licenciado en Educación, mención educación Física. Mérida. Venezuela.
11. Reischle, Klaus. 1993. Biomecánica de la Natación. Gymnos. Editorial. España.
12. Silva Fernández, Carmen E. y Mihai Zissu. 2006. Modelo Biomecánico: Salida de agarre en natación. Presentado en el segundo taller de validación de modelos Biomecánicos.
13. Zatsiorski, V. 1989. Biomecánica de los ejercicios físicos. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad Habana. Cuba.



POSTER

ANALISIS BIOMECANICO PARA MEJORAR LA TECNICA DE LA MARCHA O CAMINATA COMPETITIVA

AUTORES: Gustavo Álvarez Mendoza (gustio77@hotmail.com)
Gerardo Arredondo Martell (garredondo@uach.mx)
Héctor Medina López (hmedina@uach.mx)
Cristóbal Barrón Luján(jcbarron@uach.mx)

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE CHIHUAHUA, MEXICO.

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo principal analizar la técnica de la caminata de los marchistas del equipo representativo de la Universidad Autónoma de Chihuahua por medio de estudios biomecánicos para mejorar su técnica, este estudio será el primero en su tipo en esta institución educativa.

En este trabajo se hará un análisis biomecánico de los marchistas de la ciudad de Chihuahua y en especial de la Universidad Autónoma de Chihuahua con un sistema de cámaras digitales y un electromiografo superficial denominado este sistema computarizado "PEAK MOTUS" buscando hacer observaciones muy precisas de la técnica de movimiento del pies, piernas, cadera, tronco, brazos, manos y cabeza, además se añade un factor más la velocidad ya que cuando se trata de hacer más rápido el movimiento es cuando se tiende a flotar y por lo tanto se incurre en una de las faltas al reglamento, por otro lado el agotamiento o cansancio es un factor que limita la buena ejecución de los movimientos y por lo tanto se empiezan a realizar movimientos innecesarios con los cuales se da la flexión de la rodilla dando como resultado la otra falta al reglamento es importante comentar que en la ciudad de Chihuahua y en especial en la Universidad Autónoma de Chihuahua se cuenta con marchistas de nivel internacional y los cuales han tenido resultados en eventos nacionales e internacionales como lo pueden ser los juegos olímpicos, copas del mundo, campeonatos mundiales juegos panamericanos etc. y es por esto que los resultados que se obtendrán en esta investigación serán de gran relevancia para la universidad, el Estado y la marcha de México.

Palabras clave: técnica, biomecánica, caminata.

INTRODUCCION

Aunque los expertos señalan a la marcha competitiva como una invención inglesa del siglo XIX, lo cierto es que caminar data desde el origen mismo de la humanidad. Por lo tanto, la actividad de locomoción a través de andar a pie, se convierte en el ejercicio físico básico por excelencia...para comenzar.

Imaginemos ahora, brevemente, algún pasaje vivido y ubicado hace algunos cientos de miles de años:

Todo es virgen y en algún sitio del mundo en alguno de los continentes, una docena de hombres, mujeres, adolescentes y niños nómadas se desplazan a través de matorrales y rocas buscando un refugio para pasar la noche y algunas semillas o frutos silvestres para alimentarse. Van caminando, lo han hecho desde que el sol estaba en el cenit y ya casi toca el horizonte. Tienen que apurar el paso para alcanzar una zona rocosa que perciben a lo lejos. Deben protegerse, la noche será fría y además son parte de la cadena alimenticia, un simple eslabón.

Los más pequeños no pueden más y aunque el ritmo es lento ha sido constante. A veces son cargados por los grandes en la espalda, pero es importante tener las manos libres por si alguna bestia los acecha y poder defenderse. La más pequeña de este grupo que podemos llamar familia: una bebé de pocas semanas de vida, cargada en brazos por una de las mujeres, llora por que tiene hambre. El llanto es contagioso, y otros dos niños y una niña más, un poco mayores, son envueltos por las lágrimas del cansancio, el hambre, el sueño y el miedo.

No hay sábados ni domingos y todos los días hay que pasarlos caminando, buscando, sobreviviendo.

Qué importante ha sido caminar para la humanidad, textual y metafóricamente: el paso por el Estrecho de Bering fue a pie, muchas de las grandes batallas de infantería y su logística a lo largo de la historia han sido así: caminando. Y aunque el ingenio y la tecnología han ayudado de manera exponencial al desplazamiento de seres y cosas, no hemos dejado de andar y dar pasos. La luna es fiel testigo.

Como se menciona anteriormente, la competencia surgió en Inglaterra, como muchas otras disciplinas deportivas bajo la inspiración precisamente de los largos desplazamientos bélicos. Había que reglamentar y sobre todo distinguir hasta dónde era marcha y desde qué punto se convertía en carrera. En los inicios eso no fue problema, pues resultaba evidente que la velocidad con que se marchaba era notoriamente más baja que la velocidad de la carrera. Los problemas reglamentarios llegaron mucho tiempo después, cuando la marcha en constante evolución llega a ser, en muchos casos, más veloz que la misma carrera.

De manera formal, la marcha atlética aparece por primera vez en unos Juegos Olímpicos en Londres, en 1908, donde como era de esperarse, los británicos acapararon los primeros sitios en las dos pruebas disputadas: 3500m y 10 millas ambas en pista.

México hizo su aparición en el contexto internacional hasta la década de los años 60 del siglo pasado. Aunque ya había algunos pioneros practicando este “raro” deporte, 1968 representó con los Juegos Olímpicos en territorio azteca, el detonador principal para que esta actividad iniciara una larga historia de éxito para los marchistas mexicanos.

Dos personajes clave para que esto sucediera fueron Jerzy Hausleber, un entusiasta y audaz entrenador polaco desempacado en México directo desde Gdansk, Polonia en 1966 y un mexicano desenfadado, sin complejos y no menos audaz José Pedraza, de 30 años y miembro del Ejército Mexicano.

Para Jerzy, de 35 años de edad, México representaba además de pistolas, cactus y sombreros, la posibilidad de comprobar y estudiar más a fondo dos temas que siempre le apasionaron: primero, el entrenamiento en altura, un tema poco estudiado hasta aquel entonces y segundo, el somatotipo y la mentalidad de los mexicanos. Los grandes altiplanos y la majestuosidad de los volcanes mexicanos muy pronto conquistaron al inquieto entrenador y a su peculiar familia: Bocena, su esposa y soporte principal y sus dos pequeños hijos, Tomasz y Andej, quienes diccionario en mano, pronto se adaptaron a la vida en México.

Para México 1968, Hausleber había conformado un grupo compacto de valientes mexicanos, quienes habían aceptado el reto de comprometerse en algo que era casi desconocido: la caminata y la disciplina requerida para esta prueba del atletismo. Además, había que enfrentar a las grandes potencias del mundo en casa frente a todos. Ellos eran: los potosinos José Oliveros y Eladio Campos, Pablo Colín, Ismael Hernández y José Pedraza.

La sorpresa mayor fue cuando Pedraza ingresó al Estadio Olímpico repleto batiéndose espectacularmente en duelo frente a Golubnichiy y Smaga, los soviéticos del momento. El estruendo de la gente y el alarde de despliegue físico y de fortaleza mental de los tres atletas logró captar la atención del mundo entero convirtiendo esta escena en un momento memorable y en uno de los cierres más desgarradores de la historia. La demostración que un mexicano daba a sus coterráneos al estar a la altura de las potencias mundiales quedaba grabada para siempre como un recordatorio e inspiración de lo que con tesón y claridad en las metas se podía lograr. El gran esfuerzo de Pedraza no alcanzó para terminar de borrar los dos segundos que finalmente lo separaron de la medalla de oro. Vladimir Golubnichiy lo impidió convirtiéndose así en campeón olímpico por segunda ocasión. Nikolay Smaga fue bronce tres segundos atrás del mexicano.

La clase había terminado, pero los grandes resultados y la historia triunfal de la marcha mexicana justo comenzaban.

El riesgo de hacer cosas extraordinarias tiene su costo, pero tiene su recompensa. Muchos jóvenes ilusionados y motivados dejaban todo por alcanzar la gloria. El sistema de entrenamiento de Jerzy Hausleber estaba probado y cada vez funcionaba mejor. Los grandes nombres de mexicanos comenzaron a hacer su aparición y muy pronto llenaron los principales espacios de los medios de comunicación generación tras generación: Daniel Bautista, Raúl González, Enrique Vera, Martín Bermúdez, Ernesto Canto, Carlos Mercenario, Bernardo Segura, Joel Sánchez, Germán Sánchez, Noé Hernández, Daniel García, Edgar Hernández, Alberto Cruz, y quien escribe, Miguel Ángel Rodríguez ("El Chihuahuista"). Cada uno, una historia aparte.

Hasta hace un par de décadas, el centralismo en México todavía complicaba de manera importante el desarrollo económico, educativo y cultural de la provincia. El deporte también padecía esta enfermedad. Aún queda algo de eso, sin embargo, el esfuerzo personal de muchos atletas y la inversión que se le brinda al deporte en algunos Estados de la República (en unos más que en otros) han logrado en cierta medida, reducir este mal necesario que es el centralismo deportivo.

Es por esta razón que en los años 80 y 90 del siglo pasado, había que emigrar al centro del país, si se quería lograr algo dentro de la caminata, al igual que en muchas otras actividades de la vida. Los Estados no daban para más.

Y al ser así, los apodos de los deportistas por su lugar de origen, al concentrarse en la capital, no se hacían esperar: "El Chihuahuista", diminutivo porque "El Chihuahua" ya existía. Pasaron también por el equipo nacional "El Paseño" (de La Paz, Baja California Sur), "El Tehua" (de Tehuacán, Puebla), "El Yuca" (de Cancún, Quintana Roo), alguien pensó que Cancún estaba en Yucatán y una larga lista.

El Estado de Chihuahua vio nacer la marcha en los años 70 después del impacto de México 68 a través de los atletas universitarios principalmente, y su desarrollo se ha dado hasta la fecha de manera ininterrumpida y en sectores más diversos. En orden cronológico, se puede mencionar a algunos destacados aventureros, de distintas localidades del estado, que iniciaron, otros que siguieron su andar y los que aún se esfuerzan por alcanzar la gloria: Fernando Lara, José Luis Granados, Alfredo Landeros, Guadalupe de los Ángeles, Martín Alvidrez, Sergio Hernández, Saúl y Gerardo Gómez, Miguel Ángel Rodríguez, Marco Antonio Prieto, Rubén Arikado, Juan Hernández, Eva Machuca, Abigail Sáenz, Oscar Eduardo Ramírez, Gabriel Ortiz, Jesús y Horacio Nava, Julio César Salazar, Sandra Nevárez, Luis Raúl González, Jesús Villalobos y muchos jovencitos, niños y niñas que siguen los pasos de sus antecesores, pero cada uno tratando de trazar su propio camino.

En 1906 en Atenas la historia comienza cuando se caminan 1500 metros con nueve competidores con atletas de cinco países distintos ganando el USA Bonhag con un tiempo de 7.12 minutos en pista, después en Londres en 1908 donde se compitió en 3500 metros en tres heat de siete competidores y en el cual queda campeón en la gran final el británico Larner G con un tiempo de 14.55, minutos para 1912 en Estocolmo se compitió en 10000 metros en pista

en donde queda campeón el canadiense, Goulding con 46,28 minutos, después 1920 en Anvers fue el Italiano Frigerio quien gana en los 3000 metros con un tiempo de 13,14 minutos y el mismo en 10000 metros con un tiempo de 47,06 minutos y los tiempos y los nombres siguen evolucionando hasta nuestros días.

Pero que es la caminata competitiva o la marcha como la conocemos actualmente en México la marcha es una consecución de pasos en donde se prohíbe flotar o doblar la rodilla cuando se practica nunca se debe de perder contacto con el suelo al menos con un pie, el pie que avanza del marchista tiene que tomar contacto con el suelo antes de que el pie de atrás se despreque del mismo, por lo tanto la pierna de apoyo tiene que estar recta la IAAF por sus siglas en ingles (la federación internacional de asociaciones de Atletismo) sanciona con una regla dentro de su código de amonestaciones la cual la hacen cumplir los jueces de la competencia los antes mencionados deben de tener un mínimo de cinco jueces de cinco distintas nacionalidades y entre estos se debe de designar un juez en jefe de la competencia para que sea el responsable de las descalificaciones y el cual porte una paleta de color rojo, todos los jueces deben actuar en forma autónoma y basaran sus juicios en las observaciones hechas con sus propios ojos, por otra parte el reglamento nos habla sobre las advertencias, los competidores pueden ser advertidos por cualquier juez cuando esto sucede se debe de mostrar una paleta con un mismo símbolo de infracción a cada lado con una señal ondulada si esta perdiendo contacto con el piso o una vertical doblada si esta doblando rodilla, el que por su modo de ejecución de la técnica, incumpla las normas de la marcha el juez será el responsable de informar de este incumplimiento al juez denominado como principal del cual ya platicamos con anterioridad y no podrán aparecer más de tres amonestaciones en el tablero.

Pero platiquemos un poco más de la descalificación, cuando en opinión de tres jueces de distinta nacionalidad observen que el atleta incumpla con el reglamento durante la competencia deberá ser descalificados, la descalificación puede darse incluso cuando el competidor haya cruzado la meta e informarle inmediatamente después de la publicación de la amonestación en el tablero, cuando una descalificación es en pista el atleta deberá de abandonar la pista inmediatamente y quitarse el numero de competencia por lo contrario en los circuitos por lo general el juez principal está en un punto fijo cerca del tablero de amonestaciones y deberá de ser en este lugar donde los descalifique.

La marcha olímpica se puede realizar o practicar en pista o ruta cuando es en pista se dicen que son metros y cuando es ruta kilómetros por ejemplo 10,000metros en pista y 10 km en ruta, se debe de practicar de día en un lugar plano y con un asfalto sin agujeros de preferencia sin vueltas o eses que entorpezcan la función de los jueces en el circuitos de 500metros, 1000metros, 2000metros, y el máximo de 2500metros con dos centros de abastecimiento en los cuales se debe de dar agua, esponjas y bebidas isotónicos los cuales servirán para refrescase e hidratarse a los atletas existe un tercero el cual debe de ponerse para los entrenadores de los países participantes y por lo regular solo en los 50 Km. este circuito deberá de ser abalado por un agrimensor de la IAAF que certifique que la distancia es la adecuada del circuito de lo contrario cualquier record que se establezca en esta competencia

no será reconocido por la federación internacional, se deberá de tener una zona alterna de calentamiento con vestidores y baños suficientes para los participantes, una zona de recuperación, para masajes a los atletas y además de una zona de control de dopaje con todo lo necesario para que se lleve a cavo sin problema entre otras cosas más.

De tal forma que la marcha al ser un deporte de apreciación es un deporte muy controvertido ya que desde que en México 68 el sargento Pedraza lograra la primera medalla de plata en esta disciplina México empieza a ser parte de la historia de este deporte dando paso a grandes alegrías y fracasos en donde por lo regular siempre el malo de la película es el juez.

En este estudio se hará un análisis biomecánico de los marchistas de la ciudad de Chihuahua y en especial de la Universidad Autónoma de Chihuahua con un sistema de cámaras digitales y un electromiografo superficial denominado este sistema computarizado "PEAK MOTUS" buscando hacer observaciones muy precisas de la técnica de movimiento del pies, piernas, cadera, tronco, brazos, manos y cabeza, además se añade un factor más la velocidad ya que cuando se trata de hacer más rápido el movimiento es cuando se tiende a flotar y por lo tanto se incurre en una de las faltas al reglamento, por otro lado el agotamiento o cansancio es un factor que limita la buena ejecución de los movimientos y por lo tanto se empiezan a realizar movimientos innecesarios con los cuales se da la flexión de la rodilla dando como resultado la otra falta al reglamento es importante comentar que en la ciudad de Chihuahua y en especial en la Universidad Autónoma de Chihuahua se cuenta con marchistas de nivel internacional y los cuales han tenido resultados en eventos nacionales e internacionales como lo pueden ser los juegos olímpicos, copas del mundo, campeonatos mundiales juegos panamericanos etc. y es por esto que los resultados obtenidos en esta investigación serán de gran relevancia para la universidad es estado y la marcha de México.

PROBLEMA CIENTIFICO

Del análisis teórico y referente empírico, se puede formular el siguiente problema: ¿mediante un análisis biomecánico es posible mejorar la técnica de ejecución de los marchistas Universidad Autónoma de Chihuahua?

OBJETO DE ESTUDIO

Los marchistas de la Universidad Autónoma de Chihuahua

OBJETIVOS

General: Análisis biomecánicos que nos ayuden a mejorar la técnica de los marchistas de la Universidad Autónoma de Chihuahua mediante un estudio biomecánico computarizado.

Específico: Perfeccionar la técnica de los marchistas de Universidad Autónoma de Chihuahua.

CAMPO DE ACCION

El perfeccionamiento de la técnica de los marchistas Universidad Autónoma de Chihuahua.

PREGUNTAS CIENTIFICAS

¿Cuál es el grado de error de los marchistas de la Universidad Autónoma de Chihuahua en la técnica de ejecución de la marcha?

¿Cuáles son las principales fallas técnicas que se presentan en los marchistas de la Universidad Autónoma de Chihuahua?

TAREAS DE INVESTIGACION

- 1.-Indagación teórica y empírica
- 2.-Sistematizar, analizar y sintetizar información
- 3.-Realizar las investigaciones necesarias para que se realice un estudio biomecánico de los marchistas de la Universidad Autónoma de Chihuahua
- 4.-Seleccionar la muestra de investigación.
- 5.-Aplicar las evaluaciones biomecánicas a los marchistas.
- 6.-Validación empírica de las evaluaciones biomecánicas
- 7.-Formular resultados.
- 8.-Elaborar resumen ejecutivo

POBLACION Y MUESTRA

La población y muestra serán los marchistas de la Universidad Autónoma de Chihuahua

METODOS Y TECNICAS DE INVESTIGACION

Para el desarrollo de la presente investigación se utilizaran los siguientes: Método analógico-comparativo, Método de análisis-síntesis, Método cuasiexperimental, Técnica de observación y aplicación de la prueba biomecánica peak motus.

APORTE TEORICO Y PRÁCTICO

Evaluaciones biomecánicas para mejorar la técnica de los marchistas de la Universidad Autónoma de Chihuahua y otras instituciones de nivel superior que lo soliciten en beneficio de la caminata olímpica estatal, regional, nacional y mundial.

BIBLIOGRAFIA

Ferliche Fernández, B; y Delgado Fernández, M. (2003). **La Preparación Biológica** en la formación integral del deportista. Editorial Paidotribo. España.

Kendall, E; Peterson, F; y Geise, P. (2000). **Músculos y Pruebas Funcionales**. Editorial Williams and Wilkins. Edición 2ª. Madrid.

Le Veau, B. (1991). **Biomecánica del Movimiento Humano**. Editorial Trillas. 1º edición. México.

Martínez Morillo, M; y otros. (2000) **Manual de Medicina Física**. Editorial Harcourt. 1ª edición. España.

Meyer Kutz. (2003). **Estándar Handbook of Biomedical Engineering & Design**. Editorial Mc Graw Hill. 1ª edición. EUA.

Moore, J; Zouridankis, G. (2004). **Biomedical Technology and Devices Handbook**. Editorial CRC Press. 1º Edición. EUA.

FUENTES EN MEDIOS ELECTRÓNICOS

Alkner, B; Tesch, P; y Berg, H. (2000) Quadriceps EMG/force relationship in knee extension and leg press, Biodynamics. Medicine & Science in Sports & Exercise. [En línea] Vol. 32, No. 2, pp 459-463, Disponible: Journal of the American College of Sports Medicine. [18 de Septiembre de 2008]

Andersson, H; Raastad, T; Nilsson, J; Paulsen, J; Garthe, I; y Kadi, F. (2008) Neuromuscular Fatigue and Recovery in Elite Female soccer: Effects of Active Recovery. Medicine & Science in Sports & Exercise. [En línea]. Vol.40, No.2, pp. 372 –380. Disponible: Journal of the American College of Sports Medicine. [18 de Septiembre de 2008]

Barea Navarro R. (2000). Universidad de Alcalá, Departamento de electrónica, instrumentación biomédica, tema 5: electromiografía [en línea] Disponible: [electromiografía patologica.pdf](#) [05 de agosto 2008].

De Luca, C. (1997). The use of surface elctromiography in biomechanics. [en línea]. *Jornal of applied Biomechanics*. Vol.13, pp.135-162. Disponible: [www.sciencedirect.com](#) [11 de abril 2009]

Duchateau, J; Semmler, J; y Enoka, R. (2006). Training adaptations in the behavior of human motor units. [En línea]. *Journal of Applied Physiology*. Vol. 101.1766-1775.disponible: <http://jap.physiology.org/cgi/content/full/101/6/1766#BIBL> [27 de Septiembre 2008]

Ebenbichler, G; Bonato, S; Roy, S; Lehr, M; Posch, J; y Della Croce, U. (2002) Reliability of EMG time-frequency measures of fatigue during repetitive lifting. *Med. Sci. Sports Exerc.* Vol. 34, No. 8, pp. 1316–1323. Disponible: [www.sciencedirect.com](#) [18 de Septiembre 2008].

Fernández, J; Acevedo, R; Taberning, K. (2007). Influencia de la fatiga muscular en la señal electromiográfica de músculos estimulados eléctricamente. *Revista EIA*. [en línea]. Número 7, p. 111-119. Disponible: <http://revista.eia.edu.co/articulos7/9-Articulo.pdf> [24 de octubre 2008].

Gabriel, D; Basford, J; y Kai-Nan, An. (2001) Neural Adaptations To Fatigue: Implications For Muscle Strength And Training. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. [en línea]. Vol. 33, No. 8, pp. 1354–1360. Disponible: *Journal of the American College of Sports Medicine*. [18 de Septiembre 2008]

Konrad, P; (2005). The ABC of EMG. A Practical Introduction to Kinesiological Electromyography [En línea] Disponible: [www.noraxon.com](#) [2 de abril 2009].

ANÁLISIS DE LAS CARACTERÍSTICAS BIOCINEMÁTICAS DEL PASE DE VALLA EN LOS 400 METROS: UN ESTUDIO DE CASO.

Autora: MSc. Rosario Geysa Cañizares Arteaga, rosarioca@uccfd.co.cu

Coautor: Dr. C. Eugenio Doria de la Terga^{**}

País: Cuba

Resumen

En esta investigación se pretende realizar el análisis del comportamiento de las características biocinemáticas presentes en la ejecución de la fase del pase de valla, en los 400m con vallas, de un atleta categoría 15-16 de la EIDE “Lino Salabarría” de la provincia de Sancti Spiritus. El estudio se hace en la etapa de preparación general y la ejecución de la acción se registró utilizando la técnica de videografía, el procesamiento de datos se realizó con el programa para el análisis del movimiento humano “Hu-m-an” en su versión 5.0. El mismo se complementó con el criterio de los entrenadores y atletas. El análisis permitió valorar los errores cometidos por el atleta en la ejecución de la fase estudiada.

Palabras claves: Biomecánica, análisis de movimiento, pase de valla, características biocinemáticas, técnica deportiva.

Introducción.

El atletismo es el más universal de los deportes porque es el más natural; todos los grandes juegos deportivos toman de él sus elementos básicos: velocidad, resistencia física, flexibilidad y fuerza; define tres órdenes de actividades humanas: las carreras, los saltos y los lanzamientos.

Según Zaporozhanov V. y col. 1984 (citado por Colina, 2009), en la actualidad la carrera más interesante, estética y organizada es la de las vallas; la rapidez y precisión de los movimientos, el patrón estricto y rígido son rasgos destacables de la carrera de los mejores vallistas.

La actividad deportiva hoy, está cada vez más ligada a la ciencia con el objetivo de obtener mejores resultados, y no se concibe el control y la preparación del deportista sin la intervención de equipos multidisciplinarios, que analicen la acción motora desde varios puntos de vista; uno de los cuales es el biomecánico.

Las investigaciones realizadas a nivel mundial en la rama de la Biomecánica Deportiva, están dirigidas fundamentalmente a los atletas de alto rendimiento pero es necesario también considerarlas en el control y preparación del relevo de estos, pues así se garantizaría mejor calidad en los futuros deportistas de élite.

Es por ello, que cada día con más interés se solicitan de investigaciones en el campo de la Biomecánica para el perfeccionamiento de la ejecución técnica deportiva. Considerando estos aspectos, los entrenadores de las carreras con vallas de la provincia de Sancti Spíritus han solicitado que se haga un estudio biomecánico al atleta de los 400 metros con valla, que se encuentra en la etapa de especialización en su aprendizaje técnico (primer año categoría cadete) y caracterizado como cantera del alto rendimiento. En las observaciones directas y mediante videografía, realizadas conjuntamente con los entrenadores a la ejecución de la destreza en estudio, se pudo conocer que dentro de los errores más comunes presentados por el atleta de esta categoría en esta modalidad se encuentran: pasa la valla “saltando” y no coordina las acciones de los brazos y el tronco con las piernas en el momento de pasar la valla.

Esto sugiere en primer lugar que el atleta realice el ataque demasiado cerca a la valla lo que requiere que deba elevarse más, saltando así el obstáculo, lo que atenta contra los movimientos coordinados de brazos, tronco y piernas y hace que el tiempo de vuelo sea mayor, disminuyendo así su velocidad horizontal, esta situación se observó con mayor frecuencia en las últimas vallas, lo cual debe estar afectando el logro de los resultados esperados. La entrevista realizada a entrenadores y atleta corroboran lo expuesto.

Lo señalado anteriormente constituye una de las causas detectadas y que conforman la **situación problémica** de esta investigación, concordando con los bajos resultados obtenidos por el atleta de los 400 metros con vallas, en estudio.

En virtud de lo cual se plantea el siguiente **Problema Científico**:

¿Cuál es el comportamiento de las características biocinemáticas, en el atleta de la categoría cadete de la provincia Santi Spiritus, durante el pase de la valla en la carrera de 400 metros? Teniéndose como **Objetivo General**:

Analizar el comportamiento de las características biocinemáticas presentes en el pase de las vallas octava y novena de la carrera de los 400 metros con vallas.

Y como Objetivos específicos:

Analizar las características biocinemáticas presentes en el pase de valla en los 400 metros.

Analizar cualitativa y cuantitativamente el comportamiento de las características biocinemáticas en la fase en estudio.

Proponer las recomendaciones que se deriven del análisis técnico para realizar las correcciones necesarias que permitan mejorar los resultados y evitar lesiones.

METODOLOGIA

El análisis biocinemático de las acciones motoras, relacionadas con la ejecución de la fase de pase de valla en la carrera de los 400 metros, se basa fundamentalmente en el registro de las características cinemáticas de los movimientos en la fase objeto de estudio.

Nuestra investigación es descriptiva, pues se fundamenta a partir de la descripción del proceso objeto de estudio, en cuanto a su comportamiento y estructura.

En la realización de la investigación se utilizan métodos y procedimientos tanto empíricos, como teóricos y biomecánicos de registro, los cuales están en correspondencia con los objetivos planteados, que permitieron analizar cualitativa y cuantitativamente las características biomecánicas de la fase del pase de valla.

Presentación y análisis de los resultados obtenidos en una primera fase de la investigación, (etapa de preparación general del atleta) en la novena valla.

Elementos técnicos en la fase de pase de la valla y características biomecánicas cinemáticas que se tendrán en cuenta en el estudio.

Despegue o ataque.

Distancia del último paso antes de la valla (d_1).

Proyección y altura del CGC antes de la valla.

Velocidad horizontal del CGC

Pasaje o vuelo.

Amplitud del pase (d_1+d_2).

Altura del CGC encima de la valla.

Tiempo de vuelo.

Posición de los segmentos corporales (brazos y tronco respecto a la horizontal).

Caída.

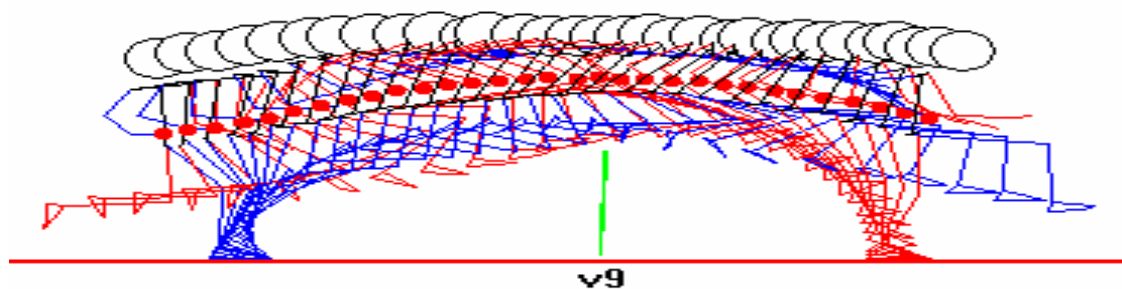
Posición del CGC.

Postura de la pierna de caída.

Distancia del primer paso después del pase (d2).

El análisis cualitativo de la ejecución de la fase de pase de valla se realiza con el entrenador y el atleta en estudio; apoyados en la videografía y en una guía de observación que consideró los elementos técnicos relacionados con las características antes declaradas, lo que permitió la identificación de las principales deficiencias de carácter técnico, en la ejecución de la acción motora objeto de estudio, reflejándose a continuación lo obtenido hasta el momento.

Los resultados que a continuación se muestran fueron obtenidos con ayuda del software para el análisis del movimiento humano (Hu-m-an).



Esquema de postura que muestra las fases de despegue, pase de valla y caída del atleta, incluida la trayectoria del centro de gravedad del cuerpo para la valla 9.



Cuadros en que se presentan las posiciones en cada fase.

A continuación se muestra una tabla resumen de las características evaluadas.

Tabla 1: Datos de las características biomecánicas cinemáticas en el pase de valla ejecutada por el atleta estudiado.

Características espaciales medidas y de referencia.

No. valla	distancia despegue (d1)cm	distancia despegue /referencia	distancia caída (d2)cm	distancia caída/referencia	amplitud del pase (d1+d2)cm
9	126.58	161.73	116.02	80.86	242.60

El análisis de los resultados presentados en la anterior tabla de valores, permite realizar las siguientes consideraciones acerca de la ejecución técnica de los movimientos correspondientes al pase de valla ejecutado por el atleta en estudio.

Errores generales en la ejecución técnica, sus causas y consecuencias.

Si se tiene en cuenta que la distancia de despegue, según la técnica, debe ser aproximadamente 2/3 de la amplitud del pase y la distancia de caída debe ser 1/3 de esa distancia, se pudo comprobar que el ataque a la valla se hace a una menor distancia, esto provoca que eleve más el centro de gravedad del cuerpo (CGC) por encima de la valla, lo que trae como consecuencia una parábola mayor de trayectoria del CGC y la correspondiente demora en la caída.

En la observación de las filmaciones realizadas se constata resultados muy similares en las vallas 8,9 y 10, es decir que en las últimas vallas, acorta el último

paso, la causa está dada en que no coordina el número de pasos entre las vallas después de la curva final y altera el ritmo de la carrera.

Conclusiones.

Con este análisis se pudo precisar que el atleta pierde el ritmo de la carrera en las últimas vallas y como consecuencia realiza el pase de la valla con deficiencia en su ejecución: ataque muy cercano a la valla, más elevación del CGC, lo que demora la caída. Estas dificultades ocasionan la poca efectividad del pase de la valla.

Recomendaciones.

Completar el análisis de las demás características declaradas para el estudio.

Bibliografía.

Asociación Internacional de Federaciones Atléticas. Sistema de Formación y Certificación de Entrenadores. Nivel II Modelo Técnico Básico Vallas. Septiembre de 2001.

Colina, A. (2009). Análisis comparativo de las variables cinemáticas que se manifiestan durante las fases de la carrera de los 100 metros con vallas, en atletas de la selección nacional de Venezuela. Tesis de Maestría.

Colmenarez, Yorman y Antonio Hernández . (2010) Biomecánica de la carrera de vallas, en la fase de despegue, vuelo y aterrizaje, ejecutado por un atleta de la selección venezolana. Mérida. CD I CONGRESO IBEROAMERICANO Y III CONGRESO INTERNACIONAL DE BIOMECÁNICA

Daoudi, M.(1982) Análisis biomecánico de la carrera con vallas. Trabajo de Diploma. La Habana.

Federación cubana de Atletismo. (1983) Carreras con vallas. Cuaderno de atletismo N0 13. Seminario Internacional.

Donskoi, D. D.(1971)Biomecánica con fundamentos de la técnica deportiva.Editorial Pueblo y Educación. La Habana.

Grosser,M. y otros(1991)El movimiento Deportivo. Bases anatómicas y biomecánicas. Ediciones Martínez Roca, SA. Barcelona.

Hernández, J.(1992). Técnica, metodología de la enseñanza y entrenamiento, así como, otras consideraciones del entrenamiento de jóvenes vallistas. Tesis de Maestría, La Habana.

<http://www.athleticscoaching.ca/UserFiles/File/Sport%20Science/Biomechanics/Sprints%20&%20Endurance%20Events/Hurdles/McLean%20Force%20Plate%20Analysis%20of%20Hurdling.pdf>

Ozolin, N.G y D.P. Markov(1991). Atletismo. Editorial Ciencia y Técnica. La Habana

Rodríguez, R. y M. Zissu (1990). El atletismo. Ediciones Maraven. Caracas.

Vallodoro, Eric. (2009) Introducción al pasaje de vallas. Disponible en <http://entrenamientodeportivo.wordpress.com>

ANÁLISIS DEL DESEMPEÑO TÉCNICO EN LA FASE DE DESPEGUE DEL SALTO DE LONGITUD DE ATLETAS ESCOLARES DE LA ISLA DE LA JUVENTUD.

Autor: MSc. Julio César Pérez Suzarte. Profesor asistente

Lic. Celso Cuevas de la Celda.

Lic. Yoel García

Email: jcsuzarte@fcf.cuij.edu.cu

RESUMEN

En esta investigación se pretende estudiar el desempeño técnico de los atletas escolares de salto de longitud de la EIDE “Fladio Álvarez Galán”, ubicada en el Municipio Especial Isla de la Juventud, a partir del análisis del comportamiento de las características biomecánicas cinemáticas presentes en la ejecución de la fase de despegue, apoyados en la comparación de los resultados de los 4 atletas objeto de estudio con los valores declarados en la bibliografía especializada que ha sido consultada, para determinar las regularidades mecánicas que influyen en el resultado en esta modalidad, precisar errores y proponer ejercicios a modo de sugerencias de corrección en el proceso de entrenamiento. Acorde a los fines del estudio que se realiza, la investigación está soportada en un estudio descriptivo, sobre la premisa de alcanzar una visión general, aproximativa, de la ejecución de la fase de despegue en el salto de longitud, a partir de la descripción del proceso objeto de estudio en cuanto a su comportamiento y estructura. En la realización de la investigación se utilizan métodos de carácter teóricos, empíricos, incluyendo los biomecánicos, con las técnicas biomecánicas adecuadas, los cuales están en correspondencia con los objetivos trazados, para darle solución al problema planteado.

INTRODUCCIÓN

En el contexto actual a nivel global, la práctica de deportes se ha convertido en una actividad de relevancia social, atendiendo a los ilimitados beneficios que aporta a la formación integral del ser humano, su influencia en el mejoramiento de la calidad de vida y la ocupación sana del tiempo libre. Por estas esenciales

razones en la inmensa mayoría de los países se vienen desarrollando políticas dirigidas a fortalecer la atención al deporte y la valoración de su impacto en los diferentes grupos sociales.

Cuba no ha estado ajena a estos retos, aspecto visualizado en el sólido movimiento deportivo, avalado su prestigio en los resultados alcanzados, los cuales están a tono con los propósitos actuales, dirigidos a elevar el nivel cultural integral de la población y mejorar los estándares de calidad de vida de la sociedad.

Al analizar los resultados nacionales del salto de longitud en la categoría escolar, obtenidos en los últimos cinco Juegos Escolares Nacionales, se constató que la mejor marca en el sexo masculino es 6,78m, mientras que el femenino es de 6,03m. En el caso de los atletas pineros, el mejor resultado masculino en esta categoría es de 6,26m, obtenido por Alejandro Oropesa en el 2009. Por el sexo femenino la saltadora Jessica Torres ostenta una marca de 5,35m (Oro), lograda en los Juegos del 2008. Aunque los resultados alcanzados por algunos atletas del municipio pueden considerarse aceptables respecto a los récords actuales, se ha apreciado en el período de tiempo analizado cierta inestabilidad en el resto de los saltadores entrenados, que a juicio de los entrenadores se debe a factores de carácter técnico en la ejecución de la acción, fundamentalmente en la fase de despegue.

Los criterios de los entrenadores, además de las revisiones bibliográficas, revelan que los controles de la preparación de saltadores de longitud en la Isla de la juventud se circunscriben a las pruebas de evaluación de capacidades físicas y los resultados de la ejecución de la acción deportiva en período de entrenamiento y competencias, siendo escasos los estudios con enfoque biomecánico en el territorio, que contribuyan al análisis del desempeño técnico, la detección de deficiencias técnicas y su corrección.

Por otra parte, a raíz de investigaciones recientes de carácter biomecánico, relacionadas con el análisis de la ejecución del saltos de longitud y Triple, por atletas de la categoría escolar (Yeny López y Julio Pérez, 2009), es criterio de los entrenadores de estas modalidades que se ha apreciado una ligera mejoría en el

desempeño deportivo, considerando influyente el aporte científico, sin embargo consideran que existen insuficiencias en la fase de despegue (interacción con el apoyo), fundamentalmente en el salto de longitud, elemento que afecta el rendimiento deportivo de los atletas.

Estos aspectos abordados, que conforman la **situación problemática** de esta investigación, sugieren el planteamiento del siguiente **problema científico**:

¿Cómo es el desempeño técnico de los atletas de la EIDE del Municipio Especial Isla de la Juventud en la ejecución del despegue en el salto de longitud?

Objetivo general:

Contribuir al mejoramiento de la técnica de ejecución del salto de longitud en los atletas de categoría escolar de la EIDE del Municipio Especial Isla de la Juventud.

FUNDAMENTACIÓN

El salto largo es una especialidad del atletismo del tipo campo, este se caracteriza por la descripción de una parábola de vuelo abierta. El objetivo del salto desde el punto de vista biomecánico, consiste en superar una distancia mediante el vuelo (Donskoi, 1988). Zissu (1990) citando a Jess Jarver, puntualiza que: “el objetivo principal del salto largo es la proyección del centro de gravedad del atleta en el aire, con la mayor velocidad posible y en la dirección necesaria”. Por lo tanto, para el cumplimiento de este propósito es necesario lograr la mayor longitud del salto.

Los movimientos que se ejecutan en el salto de longitud pueden dividirse, tomando como criterio las tareas parciales que se suceden en la acción motora (Fernández y Martínez, 1985), en cuatro fases fundamentales: impulso o aproximación, despegue, vuelo y caída.

Desde el punto de vista biomecánico, numerosos autores consideran que el despegue es la fase más importante para el logro de un efectivo salto de longitud, aunque se reconoce que existe una estrecha relación con la carrera de impulso, la que debe aportar la velocidad y colocación necesaria para que esta se pueda realizar con eficiencia (Makarov, 1991 y Muller, 2000).

El despegue transforma la carrera en salto. Comienza con el apoyo del pie de despegue sobre la tabla y termina con la pérdida de ese contacto. El pie de

despegue llega de planta a la tabla. La extensión de la pierna de despegue será completa y coincide con la elevación de la pierna libre flexionada. En esta fase también existe un movimiento enérgico de brazos.

Además del trabajo que realiza la pierna de despegue, también actúan la pierna que queda libre (pierna de péndulo) y los brazos. La pierna pendular realiza un trabajo energético adelante - arriba con flexión de la articulación de la rodilla, los brazos realizan movimiento alternos los cuales elevan los hombros; la vista en el despegue debe estar ligeramente inclinada hacia arriba con la vista al frente, lo que define la posición de la cabeza.

El trabajo pendular de la pierna libre tiene una detención brusca al nivel de la cadera, produciendo una acción de la fuerza reactiva de dicho movimiento pendular, transmitiendo la energía del movimiento de su masa a otras partes del cuerpo, que desarrollan una velocidad adicional en el inicio del vuelo.

El despegue se ejecuta mediante una rápida extensión del pie, para que su acción sea potente y elástica. El saltador demora de 0,10 - 0,13 segundos desde la colocación hasta la separación del pie de la tabla o marca de despegue, duración que depende del comportamiento mecánico en la interacción con el apoyo (tabla) y este puede reducirse a expensas de una superior velocidad en la aproximación, de un aumento en la potencia de despegue (comportamiento de la característica fuerza – velocidad) y de la postura límite en el instante final de la fase de amortiguación e inicial de la fase de despegue.

Algunos autores (Bravo, López y Ruf, 1992) plantean que para el estudio como para su entrenamiento, la fase de despegue debe ser dividida en las siguientes subfases.

1. Amortiguamiento (carga).
2. Impulso.

Es criterio del autor de la presente investigación, que respecto a lo planteado por las bibliografías consultadas, deben realizarse ciertas consideraciones, reflejadas a continuación.

La fase de despegue, desde el punto de vista biomecánico, en relación con los modelos dinámicos, está enmarcada en el período donde se pone de manifiesto la interacción con el apoyo (la tabla de salto), conformado por dos fases:

- Fase de amortiguación
- Fase de empuje

La fase de *amortiguación* se inicia con la implantación del pie de despegue en la superficie, aspecto importante para la continuidad del salto y esta transmite la condiciones cinemáticas de la carrera para el despegue. Como plantea Donskoi y Zatsiorski (1988), consiste en el frenaje del movimiento del cuerpo en el sentido hacia el apoyo, que produce un movimiento resistente, disminuyendo la velocidad del movimiento hacia abajo.

En la *amortiguación* ocurre la flexión de la pierna de despegue sobre el apoyo de la implantación. En esta fase, como plantean Bravo, López y Ruf (1992): “el trabajo de la musculatura extensora de la pierna de despegue es excéntrico y existe un trabajo estabilizador de la musculatura pélvica para soportar de tres a cuatro veces el peso del saltador”. El amortiguamiento termina en el momento que el centro de gravedad pasa la vertical del pie de despegue, que coincide con el valor máximo de presión sobre el apoyo y el instante de mayor flexión de la pierna de apoyo en la articulación de la rodilla (Donskoi y Zatsiorski, 1988). La duración de esta fase es superior a la de la fase de empuje y el freno que se produce incide en la disminución de la velocidad horizontal.

La fase de empuje comienza cuando termina el amortiguamiento. En esta fase se inicia la extensión de la pierna de despegue, de manera enérgica y en el menor tiempo posible. De manera simultánea se realiza el movimiento de la pierna libre (de péndulo), que se eleva flexionada hacia arriba y adelante hasta alcanzar la altura de la cadera,

En esta fase se generan los impulsos verticales con la extensión de la pierna de despegue y deja de existir la fuerza de frenado, surgida en la fase anterior. “En esta los brazos colaboran con la acción de las piernas, elevándose muy rápido y continuando los movimientos de la carrera. Se bloquean cuando la mano correspondiente a la pierna de ataque llega a la altura del hombro y el codo

opuesto a la pierna de despegue ha logrado su máximo recorrido posterior, este bloqueo coincide con la elevación de los hombros lo que supone una fuerza ascendente que colabora con la fundamental del tándem del despegue” (Bravo, López y Ruf, 1992). El trabajo de la fuerza muscular, a diferencia de la fase de amortiguación, es concéntrico. Las acciones en estas fases condicionan el ángulo de salida del centro de gravedad y la velocidad resultante en el instante de despegue, variables que influyen significativamente en el resultado del salto de longitud.

En resumen, la fase de despegue debe realizarse de forma muy rápida, en un tiempo que oscila entre 0.10 y 0.13s. La velocidad en el momento del despegue debe oscilar entre 9 y 10 m/s y la velocidad vertical puede tomar valores de 3 a 4 m/s. En cuanto al ángulo de vuelo, algunos autores (Ozolin, 1991 y Makarov, 1991) consideran que debe estar entre 18 y 24°. Al respecto Zissu (1990) lo limita entre 16 y 22°. Lo cierto es que debido a la considerable velocidad horizontal, no se logran valores de ángulos de vuelo superiores a 25°.

METODOLOGIA

El análisis biomecánico cinemático de las acciones motoras, relacionadas con la ejecución del salto de longitud, esencialmente en la fase de despegue, se basa fundamentalmente en el registro de las características cinemáticas de los movimientos en la fase objeto de estudio.

Nuestra investigación es *descriptiva*, soportada sobre la premisa de alcanzar una visión general, aproximativa, de la ejecución de la fase de despegue en el salto de longitud por atletas escolares, a partir de la descripción del proceso objeto de estudio, en cuanto a su comportamiento y estructura.

En la realización de la investigación se utilizan métodos y procedimientos tanto empíricos, como teóricos y biomecánicos de registro, los cuales están en correspondencia con los objetivos planteados, que permitieron el registro videográfico de la ejecuciones para el análisis del movimiento humano, con el propósito de analizar cuantitativamente las características biomecánicas de la fase de despegue del salto largo.

Sujetos

Para el desarrollo de la investigación se tendrá en cuenta los resultados de 4 atletas (2 hembras y 2 varones), de la modalidad de salto largo, pertenecientes a la categoría escolar de la EIDE “Fladio Álvarez Galán”. Para su selección se tuvo en cuenta el criterio de los entrenadores en relación a las posibilidades de los atletas escogidos para ser considerados perspectiva inmediata en esa modalidad. En la investigación participan los entrenadores que atienden las modalidades de salto de Longitud y Triple en la EIDE y ESPA del Municipio Especial Isla de la Juventud. Ambos entrenadores poseen una gran experiencia en la preparación de atletas en esta modalidad del Atletismo.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Valoración Cualitativa de la ejecución de la fase de despegue en el Salto de Longitud.

El análisis cualitativo de la ejecución de la fase de despegue en el Salto de Longitud se realizó en los laboratorios de computación de la EIDE y la Facultad de Cultura Física del Municipio Especial Isla de la Juventud, con la presencia del entrenador de los atletas unidades de estudio y el investigador del presente trabajo, apoyados en la videografía y en una guía de observación (Anexo 1), lo que permitió la identificación de las principales deficiencias de carácter técnico, en la ejecución de la acción motora objeto de estudio, reflejándose a continuación.

Principales deficiencias detectadas en la *carrera de impulso o aproximación*.

- 1-Pasos cortos pero con contracción excesiva.
- 2-Contactos repetidos con el talón.
- 3-Poco progreso de la longitud de los pasos.
- 4-Falta de braceo enérgico.
- 5-Pobre elevación de las rodillas.

Principales deficiencias detectadas en el *Despegue*.

- 1-Posición de la cabeza (la vista mirando hacia la tabla de despegue).
- 2-Choque del talón en la tabla en el momento de la implantación.
- 3-Colocación del tronco ligeramente atrasado.

4-Distancia excesiva del extremo distal del apoyo con la línea descendente del CGC.

5-Incompleta extensión de la pierna de despegue.

6-No coincidencia de la extensión de la pierna de despegue con la elevación de la pierna de péndulo.

7-No bloqueo de los brazos.

Análisis de las Características Cinemáticas Espaciales de la fase de despegue en el salto de longitud, de los casos estudiados.

Para el estudio de las Características Cinemáticas Espaciales en la acción objeto de estudio nos apoyaremos en los criterios de Donskoi y Zatsiorski (1988), en cuanto a las posibilidades que brindan para determinar diversas posiciones del cuerpo humano, estudiado como un sistema de cuerpos, teniendo en cuenta las particularidades de los movimientos de los miembros del cuerpo, que influyen sobre la ejecución de la acción motora.

Longitud del paso en las últimas cuatro zancadas antes del despegue.

Con el propósito de analizar el comportamiento de las características cinemáticas asociadas a la fase de despegue, se midieron las distancias de los últimos 4 pasos de la carrera de impulsos (L1, L2, L3 Y L4), visualizados en la tabla 1.

Tabla 1. Longitud de los últimos 4 pasos de la carrera de impulso, expresada en metros.

Sujetos	1er paso L1	2do paso L2	3er paso L3 (penúltimo)	4to paso L4 (último)	Diferencia 3ro al 4to
1	1.76	1.72	1.74	1.70	0.04
2	1.70	1.72	1.77	1.82	- 0.05
3	1.91	2.04	2.18	2.23	- 0.05
4	1.83	1.98	2.21	2.12	0.09

En relación a los resultados obtenidos, puede apreciarse que solo dos atletas (los sujetos 1 y 3), cumplieron con la estructura de longitud de los últimos pasos (paso largo – paso corto). También se observa cierta diferencia en las longitudes de los últimos pasos, lo que influye negativamente en el ritmo de zancadas, la estabilidad de la velocidad de la carrera de impulso y en la precisión de llegada a la tabla. En cuanto a las diferencias de longitud entre el penúltimo y último paso, los valores

son muy inferiores a los propuestos (20 a 30 cm).

En relación con este aspecto, es importante incidir en la reducción de la longitud del último paso, teniendo en cuenta que esto permite extender la trayectoria de aceleración vertical durante la fase de despegue, lo que indudablemente se traduce en fuerza aplicada en la fase de despegue.

Ángulos entre la pierna y la pista, en la rodilla y en la articulación coxofemoral respecto a la horizontal, de la pierna de despegue, durante las fases de amortiguación e impulso.

Durante la ejecución de la fase de despegue, los ángulos entre la pierna y la pista, en la rodilla y en la articulación coxofemoral respecto a la horizontal, de la pierna de despegue, en las subfases de amortiguación e impulso, tomaron los siguientes valores, reflejados en la tabla 2.

Tabla 2. Ángulos entre la pierna y la pista, en la rodilla y en la articulación coxofemoral respecto a la horizontal, de la pierna de despegue, durante las subfases de amortiguación e impulso.

S	Ángulo (α) entre la pierna y la pista		Ángulo (ω) en la rodilla		Ángulo (β) en la articulación coxofemoral	
	Fase de Amortiguación	Fase de impulso	Fase de Amortiguación	Fase de impulso	Fase de Amortiguación	Fase de impulso
1	64.8	68.5	151.4	159.7°	80.5	87.3
2	66.2	67.2	166.2	171.1°	90	92.5
3	66.2	77.3	163.5	171.6°	94.4	85.2
4	66.1	66.3	161.9	162.5°	85.5	81.3

Análisis de los ángulos entre la pierna y la pista, de la pierna de despegue, durante las subfases de amortiguación e impulso.

En el instante del contacto de la pierna con la tabla, el ángulo entre la pierna y la pista, en los sujetos investigados, oscila entre 64° y 66°, tal y como se refleja en la tabla 2. En sentido general, los valores obtenidos están muy cercanos a los declarados ideales por Ozolin (1991), quien los enmarca de 60° a 65°.

Análisis de los ángulos en la rodilla, de la pierna de despegue, durante la fase de despegue.

Según Ozolin (1991), la pierna de despegue durante la subfase de amortiguación (colocación sobre la tabla de despegue) debe estar extendida con un ángulo de $170 - 172^\circ$ en la rodilla. En nuestro caso los valores oscilan entre 151 y 166° , presentados en la tabla 5, resultados inferiores a los referenciados por este y otros autores, lo cual influye negativamente a la hora de soportar la carga sobre la pierna de despegue.

Se aprecia en los sujetos investigados cierta profundización de la flexión en la pierna de despegue (poco extendida), lo que afecta el trabajo de los músculos extensores, no se aprovechan al máximo las propiedades elásticas y por consiguiente el despegue se ejecuta tardíamente. Estos resultados provocan el empeoramiento de las condiciones de despegue debido a que se incrementa el tiempo de extensión de la pierna de despegue y por tanto disminuyen la velocidad en la fase de impulso y el ángulo de despegue, afectando considerablemente la longitud de vuelo.

También se observa, a partir de los valores reflejados en la tabla 2, poca extensión de la pierna en la fase de empuje, infiriéndose bajos niveles en los movimientos activos de la pierna, que garanticen un despegue rápido y fuerte, que impulse al saltador hacia arriba y hacia adelante.

El análisis de los resultados obtenidos permite suponer una deficiente preparación los miembros inferiores, para la ejecución de la fase de despegue, por parte de las dos atletas que intervienen en la investigación.

Análisis de los ángulos en la articulación coxofemoral, entre el tronco y la horizontal, durante la fase de despegue.

Durante la fase de despegue, como refiere Ozolin (1991), el tronco debe tomar una posición vertical, permitiendo al saltador desplazarse hacia adelante sobre la pierna de despegue, de forma más impetuosa, colocar más rápidamente todo el cuerpo sobre el apoyo al pasar a la fase final del despegue y dirigir el esfuerzo hacia arriba.

En relación con el comportamiento del ángulo en la cadera, entre el tronco y la horizontal, reflejado en la tabla 2, se puede apreciar que en la subfase de amortiguación todos poseen valores superiores a 80° . Consideramos que los

ángulos son adecuados, pero se observa un leve aumento de la flexión en los sujetos masculinos (3 y 4), que induce un breve retardo de la cadera, provocando un agrupamiento prematuro de los segmentos corporales afectando la posibilidad de incremento de la velocidad y el desplazamiento activo hacia adelante, en el instante de despegue.

Ángulo de salida del CGC, respecto a la horizontal, en el despegue.

Con la utilización de la representación del comportamiento del centro de gravedad del cuerpo, para cada sujeto, en la fase de despegue se obtuvo el ángulo de salida del CGC, cuyos valores se reflejan en la tabla 3.

Comparando estos resultados con los referenciados en la bibliografía consultada, enmarcados entre 18° y 24°, por Ozolin (1991) y Makarov (1991) y entre 16° y 22°, por Zissu (1990), se puede constatar que en sentido general, excepto la atleta 2, los valores los ángulos de salida son superiores a los indicados por los autores consultados, lo que provoca una trayectoria parabólica pequeña, si a esto añadimos que los valores de velocidad en el despegue está por debajo de los valores ideales.

Tabla 3. Ángulo de salida del CGC, respecto a la horizontal, en el despegue, expresado en grados.

Sujetos	Ángulo de salida del CGC (θ)
1	25°
2	22°
3	29°
4	26°

Análisis de las Características Cinemáticas Temporales de la fase de despegue en el salto de longitud, de los casos estudiados.

Nos apoyaremos en las Características Cinemáticas Temporales, sobre la base de que facilitan el estudio del movimiento en el transcurso del tiempo, definiendo así, conjuntamente con las Características Cinemáticas Espaciales, el carácter del movimiento del atleta en la ejecución de la acción motora objeto de estudio.

Duración de la fase de despegue.

Los autores consultados (Ozolin, 1991, Makarov, 1991 y Zissu, 1990) consideran que la fase de despegue debe realizarse de forma muy rápida, en un tiempo que oscila entre 0.10 y 0.13s. En el caso del comportamiento de esta variable en los

sujetos investigados (tabla 4), solo la duración del despegue de los sujetos 3 y 4 se enmarcan en el rango adecuado. El resto demora más tiempo en la fase analizada, lo que influye en el incremento de la pérdida de velocidad.

Tabla 4. Duración de la fase de despegue, expresado en segundos.

Sujetos	Duración de la fase de despegue (s)
1	0.14
2	0.16
3	0.12
4	0.10

El análisis de los resultados registrados en la tabla anterior, al compararlos con los valores ideales expresados por los autores consultados, permite apreciar en los atletas 1 y 2, una duración de la fase de despegue superior a la adecuada. Al observar la acción se nota el implante de manera total del pie y flexiones excesivas de la pierna en la rodilla, lo que dificulta la acción rápida y activa de los movimientos en las dos subfases que conforman el despegue (Esquemas de posturas de los sujetos 1, 2, 3 y 4). En el caso de los sujetos 3 y 4 (ambos del sexo masculino) manifestaron la posibilidad de realizar las acciones del despegue en un tiempo que se encuentra en el rango 0.10 a 0.13s, adecuada según lo planteado en la bibliografía consultada.

Duración de los últimos 4 pasos de la carrera de impulso

La observación de los resultados de la duración de los últimos cuatro pasos, presentados en la tabla 5, permite apreciar cierta variabilidad de esta característica cinemática, que influye en la existencia de una variación del ritmo de pasos, aspecto que pudiera influir negativamente en la precisión para llegar a la tabla de salto.

Tabla 5. Duración de cada uno de los últimos 4 pasos de la carrera de impulso, expresado en segundos.

Sujetos	Duración del 1er paso L1	Duración del 2do paso L2	Duración del 3er paso L3 penúltimo)	Duración del 4to paso L4 (último)
1	0.26	0.24	0.23	0.20

2	0.27	0.30	0.30	0.26
3	0.23	0.27	0.24	0.21
4	0.21	0.26	0.27	0.20

Sobre la base de los resultados de la duración de los últimos pasos, resulta interesante analizar el Ritmo de Movimiento, el cual es precisado por Perdomo (2009), como: “un indicador de las capacidades coordinativas que pone de manifiesto un deportista cuando ejecuta un movimiento”.

En el caso que nos ocupa, el ritmo de los movimientos de los últimos cuatro pasos de la carrera de impulso, se comportó como se aprecia en la tabla 6.

Tabla 6. Comportamiento del Ritmo de los últimos cuatro pasos de la carrera de impulso.

Sujetos	Ritmo 1er y 2do paso R1	Ritmo 2do y 3er paso R2	Ritmo 3er y 4to paso R3
1	1.08	1.04	1.15
2	0.90	1.0	1.15
3	0.85	1.13	1.14
4	0.81	0.96	1.35

Al analizar el comportamiento del ritmo de pasos de los atletas unidades de estudio, se observan variaciones dirigidas al incremento de esta característica, a medida que se acercan a la fase de despegue.

El análisis del comportamiento del Ritmo, ilustrado en el gráfico 1, permite apreciar que no hay un comportamiento uniforme, en lo que influye las diferencia de duración en cada paso; aunque en sentido general, los atletas tienden a incrementar el ritmo en los dos últimos pasos.

Análisis de las Características Cinemáticas Espacio - Temporales de la fase de despegue en el salto de longitud, de los casos estudiados.

Comportamiento de la velocidad horizontal media, registradas en los últimos 10 m de la carrera de impulso

Partiendo de la importancia de la carrera de impulso, como creadora de la velocidad necesaria hacia el instante de llegada al lugar de despegue y la creación de las condiciones óptimas para la interacción de apoyo (Donskoi y Zatsiorski,

1988), así como el valor técnico que tiene para atletas y entrenadores las características cinemáticas de los últimos cuatro pasos, se determinó el comportamiento de la velocidad media en los últimos 10 metros de la carrera de impulso, que aparece reflejado en la tabla 7.

Tabla 7. Valores de velocidad horizontal media, registradas en los últimos 10 m de la carrera de impulso, expresados en m/s.

Sujetos	Velocidades medias horizontales (m/s)
1	6.99
2	7.38
3	7.89
4	8.02

En sentido general, se pueden apreciar valores de velocidades medias bajos en relación con los declarados por los autores consultados (entre 9 y 10 m/s), aspecto que debe tomarse en consideración al analizar la correlación entre la velocidad inicial de la fase de vuelo, respecto a la de la carrera de impulso y el significado en lo relativo al resultado del salto.

Comportamiento de las velocidades horizontales del CGC (V_{xo}), al inicio de la fase de despegue y al finalizar la fase de despegue

En cuanto al comportamiento de las velocidades horizontales del CGC (V_{xo}), al inicio de la fase de despegue y al finalizar la fase de despegue (V_x), con el fin de precisar la pérdida de velocidad entre las subfases de amortiguación e impulso, se obtuvieron los siguientes resultados, expuestos en la tabla 8.

Tabla 8. Comportamiento de las velocidades horizontales del CGC, al inicio de la fase de despegue (V_{xo}) y al finalizar la fase de despegue (V_x), expresadas en m/s.

Sujetos	V_{xo} (m/s)	V_x (m/s)	Pérdida de velocidad ($V_x - V_{xo}$)	%
1	8.15	7.06	1.09	13
2	8.15	7.50	0.60	7
3	8.2	7.30	0.90	11
4	8.89	8.46	0.43	5

Del análisis de los resultados se pudiera precisar que, en sentido general el porcentaje de pérdida no es muy alto, 3 de ellos se encuentran en un rango aceptable, tomando en consideración la bibliografía consultada. Consideramos que en el caso del sujeto 1 y 3, estas pérdidas pudieran disminuirse sobre la base de la disminución de la duración de la fase de despegue, a partir de movimientos más impetuosos por parte de la acción de las piernas y movimientos concomitantes de las extremidades superiores.

Comportamiento de la velocidad vertical del CGC, al finalizar la fase de despegue.

Al analizar los valores de la velocidad vertical del CGC (tabla 9), al finalizar la fase de despegue, de los sujetos estudiados y compararlos con los declarados en la bibliografía consultada, se puede apreciar resultados muy bajos, lo que atenta contra el logro de un buen alcance, o sea, afectaciones en la longitud del salto.

Tabla 9. Comportamiento de las velocidades verticales del CGC, al finalizar la fase de despegue (V_x), expresadas en m/s.

Sujetos	V_y (m/s)
1	2.1
2	2.0
3	2.3
4	2.3

Ejercicios sugeridos para la corrección de las deficiencias detectadas en la ejecución de la fase de despegue.

Con el propósito de reducir o eliminar las deficiencias detectadas en la ejecución de la fase de despegue, por parte de los atletas unidades de estudio, se proponen las siguientes acciones a insertar en el plan de entrenamiento:

1. Incluir en el trabajo de la fuerza general:

- Medio Squat, con peso equivalente al peso corporal y a dos veces el peso corporal, para incrementar la fuerza de despegue.
- Medio Squat con salto, con peso equivalente al peso corporal, incidiendo en la elevación de la potencia de despegue.

- Paso a saltos, con peso equivalente a medio peso corporal, en una distancia de 15 a 20 m, con el objetivo de fortalecer la musculatura de la pelvis.
- Asalto al banco, hasta adoptar la posición de despegue. Contribuyendo al fortalecer la musculatura de la pelvis.

2. Incluir en el trabajo de la fuerza especial:

- Carrera de impulso, de 6 a 8 pasos y salto al banco (10 cm o 15 cm), ejecutando el despegue y continuarán corriendo, realizando 3 series, con frecuencia de 5 a 6 repeticiones, dirigido a la corrección de la ejecución del péndulo y sus parámetros posturales.
- Salto entre vallas, con alturas que oscilen entre 50 y 70 cm, cada 5 pasos, alternando la pierna, manteniendo la posición de despegue, para contribuir al mejoramiento de la coordinación y estabilidad en la ejecución del despegue.
- Saltos a partir de carreras de impulso con 6, 9 y 12 pasos, manteniendo una velocidad de 6,90 m/s, que posibilita el trabajo a un 60, un 90 y un 100% de la ejecución del salto, para estabilizar la velocidad de la carrera y garantizar el ritmo en los tres últimos.
- Saltos entre vallas de diferentes alturas, con las dos piernas simultáneamente (sin carrera de impulso).
- Saltos a partir de carreras de impulso con 6, 9 y 12 pasos, con lastres (chalecos y tobilleras).
- Saltos pliométricos con carrera de impulso, midiendo la altura lograda.

Precisiones a tener en cuenta en la ejecución de estos ejercicios.

- Las carreras que se orientan no deben realizarse con más de 6 apoyos.
- Mantener los criterios de ejecución correcta, según la técnica individual de cada atleta.
- Saltar en línea recta.
- Utilización de superficies semiblandas.
- Lograr que estos ejercicios se desarrollen al máximo de las posibilidades de cada atleta.

CONCLUSIONES

1. El análisis del comportamiento de las características cinemáticas, a partir de su comparación con los descritos en el modelo técnico de esta disciplina del Atletismo, permitió precisar que el problema que tienen estos atletas radica en la preparación de la capacidad fuerza – velocidad en la interacción con el apoyo, causados por una profundización de la flexión de la pierna de despegue en la fase estudiada y la incorrecta estructuración de los últimos dos pasos en la carrera de impulso.
2. Los valores de las velocidades horizontales medias, relativamente bajos en relación con los declarados y justificados por los autores consultados, así como las velocidades verticales del CGC obtenidas al finalizar la fase de despegue, influyen negativamente en la transformación de la energía cinética en potencial en la ejecución de la fase analizada.
3. Los ejercicios que se proponen, a Incluir en el trabajo de la fuerza general y especial, están en función del mejoramiento de la técnica de ejecución de la fase de despegue y el rendimiento de los atletas, dirigidos a optimizar la relación fuerza – velocidad.

BIBLIOGRAFÍA

- Baldayo Sierra, M. 2007. Modelo Biomecánico del Salto Largo. II Taller Internacional de Diseño y Validación de Modelos Biomecánicos de Destrezas Deportivas. Villa Clara. Cuba. <http://www.gpsportspain.es/Literatura/20>
- Betancourt Mella, L. Quintana Díaz, V. y A. Lombard Hevia. 1991. Atletismo en el ámbito escolar y deportivo. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.
- Bravo, J; López F. y Ruf, H. 1992. Atletismo II: Saltos. / COE, RFEA. - Editado por: Comité Olímpico Español.
- Colectivo de autores. 2001. Atletismo I. Apuntes para la asignatura. Escuela Internacional De Educación Física Y Deportes. Departamento De Deportes Básicos. Cuba
- Colina, A. 2009. Análisis comparativo de las variables cinemáticas que se manifiestan durante las fases de la carrera de los 100 metros con vallas, en

atletas de la selección nacional de Venezuela. Tesis en opción al título de Máster en Metodología del entrenamiento deportivo para el alto rendimiento. UCCFD. Provincia Habana.

- Del valle Soto, M. y J. Azpeitía. 1999. Biomecánica y Entrenamiento Deportivo. Editorial Pila Teleña. Argentina.
- Donskoi, D.D. y V.M. Zatsiorski. 1988. Biomecánica de los ejercicios físicos. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación. 312 p.
- Donskoi, D.D. 1982. Biomecánica con fundamentos de la técnica deportiva. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación. 306 p.
- Doria de la Terga, E. 2003. El empleo del análisis biomecánico en la práctica deportiva; su estrecha y lógica relación con la técnica deportiva. Primera parte. <http://www.efdeportes.com> (2010)
- Fernández Prado, J. y S. C. Martínez. 1985. Cuaderno de trabajo de Biomecánica. Editorial Científico – Técnica. Ciudad de la Habana.
- González Carballido, L G y M. Matos León. 1999. Iván Pedroso. La talla del talento. Editorial Deportes. Ciudad de la Habana.
- Gutiérrez Dávila, M. 1998. Biomecánica deportiva. Editorial Síntesis. Madrid.
- Hay, James G. y J. Gavin Reid. 1988. Anatomía, Mecánica Y Movimiento Humano.
- Hochmuth, G. 1973. Biomecánica de los movimientos deportivos. Madrid. Editorial Ciencia y Deporte. 222 p.
 - <http://vallejojames.googlepages.com/Medicionesantropometricas.doc>
- Janes, H. El despegue en el salto de longitud y otros saltos corrientes. www.education.ed.ac.uk/field-ath/papers/jh.html.
- Labrada Morejón, J.L. y H. Hoffmann. 2008. Contribución de la Biomecánica para un entrenamiento más efectivo en el salto largo. . I Congreso Internacional de Biomecánica. Venezuela.
- Makarov, A.H. 1991. Atletismo. Editorial Educativa. Moscú.
- Martínez Fernández, S. C. 2007. El Sistema Biomecánico. <http://www.monografias.com/trabajos34/sistema-biomecanico>

“CORRECCIONES BIOMECÁNICAS CINEMÁTICAS PARA MEJORAR EL GRADIENTE DE FUERZA, EN LA EJECUCIÓN DEL TIRO DE FRENTE POR UNA POLISTA 15-16 VILLA CLAREÑA”.

Autor: Lic. Alexander de la Celda Brovkina.

Email: alexandercb@coreosdecuba.cu alexandercb@eiedf.co.cu

Resumen:

La presente investigación tiene por título “Correcciones biomecánicas cinemáticas para mejorar el gradiente de fuerza, en la ejecución del tiro de frente por una polista 15-16 villaclareña”. La misma se concibe por la poca explosividad manifestada por una polista juvenil en la ejecución del tiro de frente de ahí que el objetivo de la investigación sea: Proponer correcciones biomecánicas cinemáticas para mejorar el gradiente de fuerza, en la ejecución del tiro de frente por una polista 15-16 villaclareña. La misma se concibe en cuatro etapas, donde el punto de partida fue determinar la causa de los errores presentes en la ejecución, para luego definir las correcciones biomecánicas cinemáticas, aplicándose en la tercera etapa las correcciones definidas, y se valoró durante la cuarta etapa la práctica de la propuesta. Se aplicaron como métodos fundamentales la observación, la medición y modelación, a la vez que se utiliza como técnicas, la filmación y vidoografía, así como el software de análisis de movimiento Hu-ma-an. Como principales resultados se obtuvo que, el coeficiente de reactividad para el ascenso en la fase inicial del movimiento aumentó 225m/s^3 de la primera a la segunda medición, después de aplicadas las correcciones la atleta logra realizar el frenaje sucesivo de las articulaciones hombro codo y muñeca para lograr el efecto latigazo en la rotación del brazo de lanzar, todo lo anterior sumado a que la fase principal se realiza en $0,07\text{m/s}$ menos, lo cual conlleva a que el gradiente de fuerza aumentó 10N/s de la primera a la segunda medición.

Introducción:

Las defensas centrales deben poseer precisión y potencia en el tiro de frente, debido a la posición que ocupan en el sistema ofensivo de equipo, la cual los ubica generalmente a una mayor distancia de la línea de gol, con respecto a los demás jugadores, de 5 a 7 metros de la portería.

Esta situación obliga a que estos jugadores se especialicen en la realización de tiros de larga distancia. Es precisamente por esta razón que de estos jugadores los que logren alcanzar una maestría en la ejecución del tiro de frente tendrán mejores posibilidades de aportar mayor número de goles a su equipo.

Luego del campeonato mundial de Roma en el 2008, esta distancia se redujo a 5 metros, aumentando la posibilidad de realizar tiros después de faltas con los jugadores de la línea más atrasada, buscando mayor producción de goles con menos desgaste físico, lo que obligó a los entrenadores a modificar sus estrategias de juego en función de esta regla.

Todo lo anterior obliga a los atletas y entrenadores del equipo juvenil de Villa Clara a incluir dentro del entrenamiento vías que le permitan perfeccionar la ejecución técnica del tiro de frente después de falta.

En la actualidad esta situación constituye un reto para los entrenadores del equipo 15-16 femenino de Villa Clara, ya que en los últimos campeonatos en que han participado, el tiro con falta desde 5m no ha sido utilizado ampliamente por la defensa central del equipo, limitando así la producción en su ofensiva.

La situación radica en que esta atleta no logra realizar con explosividad tiro de frente después de 5m, lo que trae consigo la poca efectividad en la anotación de goles por esta vía, de ahí que la jugadora se limite en la utilización de esta estrategia motriz, lo que es aprovechado por equipos contrarios en función de reforzar el sistema ofensivo hacia sectores más vulnerables.

La fuerza aplicada depende entre otros factores, de la técnica del atleta en la ejecución del movimiento deportivo que se mide y valora. En este sentido la medición de la fuerza aplicada es uno de los criterios de mayor validez para hacer una valoración de la propia técnica deportiva.

Teniendo en cuenta la importancia del perfeccionamiento técnico para aumentar las posibilidades de aplicar fuerza a un implemento, las ventajas de la realización explosiva del tiro de frente para anotar goles, así como las pocas posibilidades que tienen los entrenadores de registrar las características dinámicas de la ejecución del tiro de frente después de recibir falta en 5m, se pone de manifiesto que existe limitado gradiente de fuerza en la ejecución del tiro de frente por una polista 15-16 villaclareña. Esta situación problemática nos conduce al siguiente problema científico: ¿Cómo mejorar el gradiente de fuerza en la ejecución del tiro de frente por una polista 15-16 villaclareña?

La interrogante científica anterior encuentra respuesta anticipada en la siguiente hipótesis: Si se aplican correcciones biomecánicas cinemáticas, se mejorará el gradiente de fuerza, en la ejecución del tiro de frente por una polista 15-16 villaclareña.

Teniendo en cuenta todo lo anterior nos planteamos el siguiente objetivo general para guiar el curso de nuestra investigación:

- Proponer correcciones biomecánicas cinemáticas para mejorar el gradiente de fuerza, en la ejecución del tiro de frente por una polista 15-16 villaclareña.

Constituyen objetivos específicos de nuestra investigación:

1. Diagnosticar las deficiencias técnicas que limitan el gradiente de fuerza.
2. Definir las correcciones biomecánicas cinemáticas, para mejorar el gradiente de fuerza.
3. Aplicar correcciones biomecánicas cinemáticas, para mejorar el gradiente de fuerza.
4. Valorar la viabilidad de las correcciones biomecánicas cinemáticas para mejorar el gradiente de fuerza.

Metodología:

Los métodos y técnicas aplicados en la investigación, mantuvieron una estrecha relación con los objetivos propuestos. Dicha metodología se desarrolló en cuatro etapas interrelacionadas, donde la determinación de las deficiencias técnicas que limitan el gradiente de fuerza constituyó el punto de partida.

En la primera etapa se determinaron las deficiencias técnicas que limitan el gradiente de fuerza en el tiro de frente, En esta etapa de la investigación se realizó una caracterización cualitativa y cuantitativa de la ejecución técnica del tiro de frente, con el fin de determinar los errores presentes en la misma y su influencia para el gradiente de fuerza. Se llevó a cabo del 10 al 14 de enero de 2011, correspondiendo a la preparación general de esta atleta.

En la segunda etapa se definieron las correcciones biomecánicas cinemáticas para mejorar el gradiente durante la ejecución técnica del tiro de frente a partir de las causas de los errores detectados.

Con este fin se fijaron criterios de valoración para las características biomecánicas cinemáticas que se manifiestan como las causas de los errores detectados, para que el cumplimiento de dichos criterios posibilitara el cumplimiento del propósito mecánico de cada fase afectada y así influyeran positivamente en el mejoramiento del gradiente de fuerza durante la ejecución técnica. Esta etapa se llevó a cabo del 17 al 21 de enero del 2011, correspondiente a la preparación general de la atleta.

Durante la tercera etapa se aplicaron las correcciones biomecánicas cinemáticas para el mejoramiento del gradiente de fuerza en la ejecución del tiro de frente por la atleta en estudio. Esta etapa se desarrolló del 21 enero al 29 marzo del 2011; de la etapa de preparación general al comienzo del período competitivo.

En la cuarta etapa se valoró la viabilidad de las correcciones biomecánicas cinemáticas propuestas para mejorar el gradiente de fuerza en la ejecución técnica del tiro de frente. En este sentido se analizó el cumplimiento de los criterios de valoración planteados en la segunda etapa, así como la repercusión de los mismos en la eliminación de las causas de los errores detectados. Esta fase se desarrolló al final del período competitivo durante la primera semana del mes de abril del 2011.

Análisis de los resultados.

Análisis cuantitativo de la ejecución técnica por fases.

Inicial:

La elevación del tronco en la ejecución de esta fase es de solo 8cm, por lo que la atleta solo es capaz de sacar del agua el 20% de este segmento. Con respecto al retraso del brazo de lanzar, se devela, que el ángulo absoluto del mismo es de 122° . El ángulo relativo de esta misma extremidad es de 112° .

Todo lo anterior influye en que la distancia de la línea media del cuerpo al balón sea de 25cm, constituyendo un 40% de la longitud del miembro superior que sostiene el implemento, con un tiempo de ejecución de esta fase de 0,40s.

Principal:

Todos los movimientos en esta fase se realizan en función de transferirle la mayor velocidad de salida al balón. En este sentido la altura del tronco (25cm) aumenta 17cm durante esta fase, propiciando que la altura de liberación sea de 82cm.

El ángulo absoluto del brazo de lanzar es de 42° con respecto a la horizontal, a su vez el ángulo relativo entre el brazo y el antebrazo de esta extremidad es de 110° . Esta relación articular propicia que la distancia de la línea media del cuerpo al último contacto con el balón sea de 16cm; solo el 6% de la longitud de la extremidad que impulsa el balón. De ahí que el espacio de aceleración en el movimiento sea de 59cm para un 45% de las posibilidades del atleta. El tiempo de ejecución de esta fase es de 0,30s.

La velocidad del hombro del brazo de lanzar al final de esta fase es de 1,9m/s, la del codo de 3,6m/s y la muñeca de 9 m/s, todo esto provoca que la velocidad de salida del balón en la horizontal sea de 9m/s.

Definición de las correcciones biomecánicas cinemáticas, a partir de los errores en la ejecución técnica.

Inicial:

Uno de los errores técnicos detectados en la ejecución de la atleta estudiada durante su actuación en esta fase, está en la elevación del tronco con solo el 20% de las posibilidades de dicha atleta.

Este defecto técnico tiene sus causas en la poca propulsión ejercida por las piernas. El mismo se devela mediante el cálculo del coeficiente de reactividad para la elevación del cuerpo. En este sentido la aceleración del cuerpo en la componente vertical es de solo 2m/s^2 en un tiempo de $0,4\text{s}$, para un coeficiente de reactividad de 5kgf/m^3 .

La situación anterior tiene repercusión directa en dos aspectos importantes para los movimientos con desplazamiento de cuerpos externos.

En primer lugar: la limitación del espacio de aceleración durante la transmisión del impulso al balón, ya que la poca altura del tronco sobre el nivel del agua trae consigo que no se le pueda sumar un mayor por ciento de la longitud del mismo al espacio de aceleración del movimiento.

En segundo lugar: bloqueo del movimiento de rotación denominado latigazo, por acción y reacción con el medio, en este caso el agua de la piscina. La poca elevación del tronco provoca que en la fase principal del movimiento un mayor por ciento de este segmento tenga que reaccionar con el medio, frenando el desplazamiento al frente de la articulación del hombro, lo que hace que la velocidad de esta articulación se empareje con la de la cadera y bloqueen el efecto latigazo.

Estas dos consecuencias de la poca propulsión con las piernas, afectan directamente al gradiente de fuerza durante el lanzamiento, ya que el bloqueo del efecto latigazo evita que el balón alcance su máxima velocidad inicial.

A su vez la variación de la velocidad en el tiempo determina la aceleración de un cuerpo y mediante la aceleración por dinámica inversa se puede determinar la fuerza aplicada a dicho cuerpo. De ahí que al limitarse la velocidad de salida del balón, se limite también la fuerza aplicada a este en el transcurso de determinado tiempo.

En el caso del acortamiento del espacio de aceleración del movimiento también afecta al gradiente de fuerza ya que esta situación provoca que la fuerza se aplique tanto en una trayectoria menor, como en un tiempo reducido, con respecto a las posibilidades que brinda el sistema biomecánico del aparato locomotor del atleta.

Corrección # 1: Aumentar la reacción con el medio acuático en la componente vertical.

Criterio de valoración: Aumentar el coeficiente de reactividad para el ascenso vertical por encima de 10kgf/m^3 .

Otro error que se comete en esta fase está en el movimiento de elevación que realiza el brazo de lanzar al culminar la misma, éste tiene su causa en la flexión del brazo de lanzar en la articulación del codo en los últimos instantes de dicha fase y como consecuencia del mismo, que no se realiza el frenaje del movimiento de retraso del balón, sino que se realiza un movimiento continuo.

Esta situación provoca que se pierda la fuerza que se pudiera acumular en los músculos que pasan por la articulación del hombro, por el principio de fuerza inicial, gracias a las propiedades elásticas de los mismos, en su función de antagonistas en el movimiento de abducción con retroversión en el brazo durante el retraso del implemento. Lo cual se evidencia en la disminución de la aceleración del punto hombro de 7m/s^2 a 3m/s^2 en los primeros instantes de la fase principal del movimiento.

Todo lo anterior tiene influencia directa en el gradiente de fuerza ya que durante la fase principal del movimiento, la aceleración, en este caso homóloga de la fuerza aplicada, debe ir aumentando progresivamente en función del tiempo hasta la liberación del balón.

Corrección 2: Evitar la disminución de la amplitud del ángulo relativo con vértice en el codo en los instantes finales de la fase.

Criterio de valoración: Aumento progresivo de la aceleración en los primeros instantes de la fase principal.

Principal:

En esta fase se detectó que la atleta realiza el movimiento del tronco de forma aislada. La causa de este error está en que no se incorpora al movimiento de balón con la mano contraria del brazo de lanzar, la torsión del tronco, lo cual trae como consecuencia que el brazo de lanzar realice la impulsión del balón durante esta fase sin que se le transmita el impulso del tronco, de ahí que la aceleración

del balón, homóloga de la fuerza aplicada al mismo, disminuya de 86m/s^2 a los $0,6\text{s}$ de comenzado el movimiento a 55m/s^2 en el instante de liberación.

Esta situación tiene influencia directa en el gradiente de fuerza, ya que la aceleración como se había comentado anteriormente debe ir aumentando del inicio hasta el final de la fase.

Corrección 3: Adoptar una posición del cuerpo que favorezca aplicación de una mayor cantidad de fuerza al balón.

Criterio de valoración: Hacer coincidir los puntos codo y muñeca del brazo de lanzar en el instante que el balón pasa por la línea media del cuerpo.

Valoración de la viabilidad de las correcciones biomecánicas cinemáticas para mejorar el gradiente de fuerza en la ejecución técnica del tiro de frente.

Se describirán los resultados teniendo en cuenta la influencia de las correcciones biomecánicas cinemáticas sobre los aspectos técnicos de cada fase que influyen en el mejoramiento del gradiente de fuerza, así como en el cumplimiento de los criterios de valoración propuestos para cada fase.

La primera corrección definida estaba en el orden de aumentar la reacción con el medio acuático en la componente vertical. En este sentido la atleta logra aumentar el coeficiente de reactividad durante la elevación del cuerpo en la fase inicial de la ejecución.

La mejoría del coeficiente de reactividad fue de 5N/s en la primera medición, a 230N/s en la segunda medición.

La segunda corrección se definió en función de evitar la disminución de la amplitud del ángulo relativo con vértice en el codo en los instantes finales de la fase, con el fin de propiciar que se cumpliera el principio de fuerza inicial.

En este sentido el criterio de valoración propuesto se cumple, ya que a la atleta durante la ejecución del tiro de frente en la segunda medición, se le registraron valores que ascendieron progresivamente con respecto a la aceleración del balón en el transcurso de la fase.

La tercera corrección se definió para propiciar que se cumpliera el principio de acción y reacción, ya que consistía en adoptar una posición del cuerpo que favorezca aplicación de una mayor cantidad de fuerza al balón.

En este caso el criterio de valoración propuesto se materializó analizando el tiempo en que los puntos codo como muñeca del brazo de lanzar pasaban por la línea media del cuerpo, para así conocer si coincidían en el mismo instante.

Con respecto al gradiente de fuerza en la primea medición con un balón oficial de masa 0,44kg, se registró durante la ejecución del tiro de frente una aceleración máxima de este en 55m/s^2 , en un tiempo de 0,3s durante la fase principal, provocando que el valor del gradiente de fuerza fuera de solo 80N/s.

En la segunda medición con el mismo implemento deportivo, la aceleración máxima registrada al balón fue de 46m/s^2 menor a la registrada en un primer momento, lo cual evidencia una menor aplicación de fuerza. Sin embargo al aumentarse el espacio de aceleración del lanzamiento en 12cm y reducirse el tiempo de ejecución de la fase en 0,07s, la velocidad de variación de la fuerza fue mayor, registrándose un valor de gradiente de fuerza de 90N/s, superior en 10N/s, después de aplicadas las correcciones biomecánicas cinemáticas.

Conclusiones:

- Se limita la transmisión del impulso al balón, por la poca elevación del tronco en la fase inicial y la anticipación de la torsión del mismo en la principal.
- Existe limitación del espacio de aceleración por la salida anticipada del balón.
- Las correcciones propuestas propiciaron la mejoría del gradiente de fuerza en la ejecución del tiro de frente en la atleta estudiada.

Recomendaciones:

- Elaborar un modelo determinístico del tiro de frente para facilitar el estudio de dicha ejecución técnica.

Bibliografía:

1. LLORET, R. M. (2000) Anatomía aplicada a la actividad física y deportiva. 1ra Edición.
2. LLORET, R.M. (1990) Waterpolo: Técnica-Táctica-Niveles de aprendizaje. Barcelona, Editorial Hispano Europea, Colección Heracles.
3. LLORET, R.M. (1998) Waterpolo: técnica-táctica-estrategia. Gymnos, Editorial Deportiva.

4. LLORET, R.M. (1999) "Los coeficientes ofensivos y defensivos. Una aportación al estudio práctico de los deportes de equipo". Apunts (Barcelona) (55): 68-76.
5. Martínez Fernández, S. C. 2007. El sistema biomecánico. Disponible en <http://www.monografias.com/trabajos34/sistema-biomecanico>. Consultado el 16 de junio del 2010.
6. MATVEEV. L. P. (1983) Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú: Editorial Raduga.
7. MESA, A.M. (2001) Asesoría estadística con enfoque procesual en la investigación científica aplicada al deporte. Tesis de grado (Doctor en Ciencias de la Cultura Física) La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
8. MESA, A.M. (2006) Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. Ciudad de La Habana: Editorial José Martí.
9. MORALES, A. Y ÁLVAREZ, M. (2000) La preparación del deportista. Dirección y rendimiento. Libro en proceso de edición. Villa Clara, ISCF "Manuel Fajardo"
10. DE URRUTIA, L. Y GONZÁLEZ, G. (2003). Metodología de la investigación social I. Selección de Lecturas. La Habana: Editorial "Félix Varela".

EL SISTEMA DE ANÁLISIS DE MOVIMIENTO Y SU APLICACIÓN EN LA DOCENCIA EN LA ESCUELA INTERNACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE. (EIEFD).

Autores: Lic. Lázaro Medina Saavedra. Lazaroms@eiefd.co.cu

MsC. Luís M. Leyva Cedeño. luislc@eiefd.co.cu

INSTITUCIÓN: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte.

PAÍS: Cuba.

Resumen:

La Biomecánica forma parte del currículo de la (EIEFD), la que se imparte en el segundo año de la carrera. El claustro de profesores de la asignatura realiza una investigación para demostrar que es posible la incorporación de los sistemas de análisis de movimiento en los cursos de pregrado dadas las condiciones de la institución. El Círculo Científico Estudiantil fue la base de esta investigación, ya que con un grupo reducido de estudiantes se desarrolla un sistema de actividades para alcanzar las habilidades necesarias que les permitieran el uso del Hu-m-an en análisis de movimientos a distintos atletas de este centro docente. A partir de las experiencias alcanzadas, se determina el cambio del programa de la asignatura, el cual tiene como eje central la aplicación de este SAM. Durante dos cursos escolares se han aplicado los cambios propuestos. Las encuestas y entrevistas realizadas, tanto a los estudiantes como a docentes reflejan que un por ciento elevado afirman que el sistema de análisis es de gran utilidad, de aprendizaje no difícil, agradable y lo utilizarán en trabajos futuros.

Objetivo:

Analizar la incorporación de un sistema de análisis de movimientos a la docencia en la EIEFD.

Materiales y métodos:

El material utilizado consistió en una planilla para realizar encuestas a los estudiantes del segundo año de la carrera.

Como método se utilizaron:

- Encuestas a estudiantes del segundo año.
- Entrevistas a los profesores que dirigieron el proceso de aprendizaje.
- Controles a clases.

- Análisis documental realizado a los informes de las jornadas científico-estudiantil del Departamento de Ciencias Aplicadas y a nivel de centro en los cursos 2008-009, 2009-2010, 2010-2011.

Desarrollo:

En la actualidad la ciencia repercute en todos los órdenes de la vida a nivel mundial se observa su aplicación en las ramas más diversas de la actividad humana. La actividad física y el deporte no están exentos de esta realidad. La mayoría las grandes potencias del deporte le dedican cuantiosos recursos a estudios científicos con el afán de obtener nuevos récords y mejores resultados lo que se hace cada día mas difícil debido a los límites físicos, síquicos y sociales que tiene el hombre, por lo que para romper dichas barreras es imprescindible auxiliarse del trabajo científico aplicado a la actividad deportiva en todos los órdenes.

La Biomecánica Deportiva, como ciencia que estudia el movimiento del hombre, no es la excepción. Los grandes atletas de todos los países son sujetos a investigaciones y estudios biomecánicos con el objetivo de encontrar modelos que permitan mejorar el rendimiento deportivo, prevenir y participar en la recuperación de lesiones provocadas en el sistema motor debido a la práctica del deporte.

Debido al desarrollo alcanzado por el movimiento deportivo cubano, las experiencias acumuladas en la formación de recursos humanos en el campo de la Educación Física y el Deporte, el incremento de la colaboración con otros países en esta esfera y el sentimiento de solidaridad que caracteriza al pueblo cubano se creó la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte (EIEFD), de Cuba, adscripta al Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER). (Plan de estudio de la carrera Licenciatura en Educación Física y Deporte. Proyecto. (2005). EIEFD. La Habana).

La EIEFD forma profesionales encargados de llevar la práctica de la Educación Física y el Deporte a más de 80 países, presentándose la necesidad de crear en los estudiantes las habilidades básicas que demanda el conocimiento y aplicación de esta ciencia, en especial los Sistemas de Análisis de Movimientos (SAM), de tal forma que permita realizar el análisis de movimiento para detectar las deficiencias técnicas y los posibles errores de ejecución que aparten a los atletas de los patrones óptimos

tomados como modelos con un elevado nivel de exactitud y calidad acorde a las exigencias internacionales de la actualidad

Los sistemas de análisis de movimientos (SAM) son software que se utilizan para el análisis, procesamiento y cálculo de magnitudes cinemáticas y cinéticas a partir de imágenes gravadas y/o de datos obtenidos por dispositivos tensométricos. A partir de estas mediciones y el análisis de la información ofrecida se puede determinar patrones óptimos del gesto deportivo.

Programas con estas posibilidades realmente existen muchos pero en esencia su funcionamiento es el mismo, varían los costos de aplicación pues no se necesitan las mismas instalaciones para utilizar unos u otros. En la EIEFD se ha planteado la necesidad de utilizar uno de estos sistemas. Al Cuba no haber producido un software con estas características es necesario adoptar uno de factura extranjera, posibilidad que nos brinda el convenio de cooperación mutua existente entre Cuba y Venezuela.

El conocimiento de un sistema de análisis de movimiento sería una herramienta de gran utilidad a la hora de realizar el análisis técnico de un elemento deportivo y proyectar un sistema de entrenamiento para alcanzar la efectividad requerida. Además estos sistemas se hacen cada vez más populares y su utilización se difunde con gran rapidez en los países de origen de los estudiantes siendo esto un indicador insustituible para establecer la necesidad de su incorporación al sistema de conocimientos y habilidades de la Biomecánica en el centro.

En la escuela se empezó a utilizar a partir del curso 2007-2008 el Hu-m-an (Human Movement Analysis) análisis del movimiento humano. Software de amplias posibilidades que no exige instalaciones de alto costo y que además se puede utilizar en la docencia y en la investigación. Permitiendo el desarrollo en los estudiantes de habilidades investigas tan necesarias para un profesional de la actualidad.

El Círculo Científico Estudiantil como fase inicial de la utilización del SAM en la EIEFD.

Para incorporar el Hu-m-an a la docencia se crea inicialmente un círculo científico estudiantil estructurado de la siguiente forma:

Objetivos:

- Analizar las características de la motricidad humana que tienen lugar en los organismos vinculados a la actividad física sistemática.
- Desarrollar modelos de trabajo para cada deporte específico partiendo del Sistema de Análisis de Movimiento (Hu-m-an) para el estudio y análisis de la técnica deportiva.
- Contribuir al desarrollo de la ejecución técnica de los individuos estudiados en cuestión.

Habilidades principales a dominar:

A través del Círculo Científico de Biomecánica se contribuye a la formación de profesionales competentes y comprometidos con el desarrollo social, por lo que contribuye desde su perspectiva, al desarrollo de las siguientes habilidades:

- Crear, determinar y aplicar modelos biomecánicos para caracterizar movimientos del hombre y para interpretar resultados obtenidos por medio de métodos de investigación biomecánicos.
- Determinar características como: desplazamientos, velocidades, aceleraciones, fuerzas en los movimientos del hombre, etc., tomando como base los resultados obtenidos por medios de métodos biomecánicos de investigación.

Sistema de actividades y etapas del círculo científico estudiantil.

El trabajo en el círculo tendrá como norma el trabajo por equipos que de conjunto abordarán diferentes líneas de trabajo los cuales se insertaran en la EIDE Mártires de Barbado ubicada en el municipio Cotorro en el marco del Proyecto Nacional de Biomecánica Deportiva con el objetivo de la preparación de los atletas cubanos

Se abordará una investigación preliminar para conocer los deportes que participarán en el proyecto en el cual se enmarca el círculo científico, a partir de encuestas y entrevistas se conocerán los parámetros más importantes que les interesa medir a los entrenadores y profesores de cada especialidad.

Se confeccionará el modelo teórico a emplear a partir de las experiencias que al respecto poseen los grupos de trabajo que realizan esta actividad en el mundo y el país teniendo en cuenta las necesidades expresadas, elaborando una metodología adaptada a nuestras condiciones de trabajo.

Resultados planificados:

Obtención de modelos teóricos específicos del Análisis de Movimiento para cada deporte y para cada atleta donde se midan los parámetros más utilizados por preparadores y profesores en el entrenamiento de atletas

Actividades principales:

Determinación de los deportes que participarán en el trabajo y los parámetros fundamentales que interesa medir.

Realización de las filmaciones de los atletas seleccionados para su posterior análisis.

Estudio de los diferentes modelos teóricos que se usan en el mundo según reporta la bibliografía

Validación de los resultados obtenidos en la aplicación de los diferentes modelos de cada deporte participante

Indicadores verificables:

Relación de deportes que participarán en el trabajo y los principales parámetros a medir.

Presentación de los videos realizados

Presentación en evento científico de los Modelos que se utilizarán para cada uno de los deportes que participan en el trabajo

Participación en evento científico con los resultados de los análisis realizados

Para lograr lo antes planteado es necesaria la creación de un sistema de actividades que permita a los estudiantes la adquisición y desarrollo de los conocimientos y habilidades para el feliz logro de los objetivos propuestos anteriormente.

El sistema de actividades esta estructurado en siete etapas principales:

1. Etapa inicial: en esta etapa los estudiantes deben de desarrollar habilidades básicas en el trabajo con el software. Curso de Hu-m-an.
2. Etapa de desarrollo: en esta etapa los estudiantes deben de desarrollar habilidades básicas en filmaciones de diferentes elementos y su edición para su posterior análisis en el Hu-m-an.
3. Etapa de desarrollo de la biomecánica del ejercicio físico: en esta etapa los estudiantes ampliarán en los contenidos de biomecánica ,.
4. Etapa de modelaje: en esta etapa los estudiantes deben desarrollar habilidades básicas en la creación y /o aplicación de modelos biomecánicos.

5. Etapa de aplicación en el proceso de entrenamiento deportivo: los estudiantes deben insertarse en los equipos deportivos escogidos para desarrollar las investigaciones en el campo de la preparación técnica del deportista.
6. Etapa de orientación hacia el entrenamiento: en esta etapa los estudiantes deben de desarrollar habilidades básicas en la creación del informe al entrenador y personas que intervienen en el entrenamiento del individuo estudiado.
7. Presentación de resultados: en esta etapa los estudiantes deben de desarrollar ponencias en jornadas científicas.

Es necesario señalar que estas etapas no están delimitadas unas de otras sino que se superponen y mezclan en muchos casos para un mismo grupo de estudiantes no obstante constituyen una guía para la planificación de las diferentes actividades, contenidos y grupo de habilidades que se quiere transmitir al estudiante y que este debe ir desarrollando a partir de las propias necesidades que enmarque la situación de su investigación. El principal indicador para la evaluación será la participación en eventos científicos donde se exponga el trabajo realizado en los diferentes deportes seleccionados.

Resultados obtenidos:

Los trabajos presentados en la jornada científico estudiantil del departamento durante el curso 2008-2009 sumaron catorce, lo que represento un aumento significativo respecto a años anteriores cinco de ellos fueron trabajos de curso de segundo año con evaluaciones de 5 puntos respectivamente. En ellos se analizaron elementos técnicos de deportes tales como: béisbol, fútbol, pase de vallas, baloncesto, voleibol, impulsión de la bala y Karate Do entre otros.

La elaboración de un curso donde se imparte un sistema de análisis de movimiento en este caso el Hu-m-an.

El trabajo realizado sirvió de experiencia para la elaboración en el curso 2008-2009 de un programa de estudio de Biomecánica Deportiva en el pregrado que incluya un sistema de análisis de movimiento.

La experiencia obtenida dio lugar al diseño y presentación a la Comisión Científica del Departamento de un postgrado de Biomecánica Deportiva durante el curso 2009-2010

A partir de la experiencia obtenida en el círculo científico estudiantil se aplica el nuevo programa de pregrado de la asignatura de Biomecánica Deportiva por primera vez durante el curso 2009-2010 donde se aborda como eje central la utilización del sistema de análisis de movimiento Hu-m-an. Experiencia que es única en nuestro país y en muchos países de América Latina

Durante los cursos 2009-2010 y 2010-2011 aumentó significativamente la participación de los estudiantes en eventos de base con trabajos de biomecánica. Se defienden por primera vez trabajos de curso de biomecánica en tercero y cuarto año de la carrera y son aceptados como investigaciones a desarrollar como trabajos de diploma. Se incorporan estudiantes al Proyecto Nacional de Biomecánica Deportiva para el estudio de la técnica deportiva en la EIDE Mártires de Barbado

El sistema de análisis de movimiento en los cursos de pregrado de la EIEFD:

Un análisis desde el punto de vista pedagógico de los contenidos y de los métodos utilizados en el círculo científico estudiantil durante los cursos 2007-2008 y 2008-2009 y los resultados alcanzados durante este tiempo permitió la transición a una nueva etapa que sería la incorporación del sistema de análisis de movimiento plan de estudio de la asignatura.

El colectivo de profesores estimó que los recursos tecnológicos de la institución son limitados para desarrollar el sistema de análisis de movimientos en la docencia de pregrado, pero se podían dar los primeros pasos en el aprendizaje de esta herramienta y con ello trabajar en el logro de uno de los aportes fundamentales de la Biomecánica en la formación de los educandos, “ampliar las formas de su pensamiento en cuanto a las posibilidades para el estudio del movimiento del hombre en la actividad física”. Lo que se incentiva con cada clase práctica, trabajo extraclase y de los ejercicios que deben desarrollar en los controles intrasemestrales.

Las posibilidades tecnológicas presentes en la EIEFD están basadas en dos laboratorios de computación destinados para la docencia de la Biomecánica y una cámara de filmación. Este colectivo pensó en el uso de las cámaras fotográficas digitales y de otros medios que permiten la obtención de vídeos y que están en manos de gran número de estudiantes; así como de computadoras personales que pueden ser

utilizados para el registro y evaluación de los movimientos de atletas del centro y de estudiantes en los trabajos prácticos y en las pruebas de control.

La siguiente tabla permite visualizar la cantidad de actividades docentes relacionadas con el Hu-m-an después de realizados los cambios, atendiendo a las distintas formas de organización del proceso docente-educativo.

	Actividades
Conferencias	5
Clases prácticas	6
Laboratorios	2
Seminarios	1
Talleres	1
Pruebas	2
Total de actividades docentes directas.	17
	Horas por actividades
Total de horas	34
% de horas respecto al total del programa.	53

De los criterios vertidos por los estudiantes del segundo año que respondieron a la encuesta:

Analizando los resultados de las nueve preguntas se infiere que:

- Que en aprendizaje tanto en contenido como en habilidades adquiridas está en un por ciento elevado.
- Que consideran de utilidad el aprendizaje de esta herramienta.
- Que se utilizará este sistema de análisis de movimientos, u otro, en los trabajos investigativos futuros.
- Que fue del agrado del estudiantado el aprendizaje de este recurso tecnológico.

Los resultados del análisis de la incorporación del SAM al programa docente según los criterios de los profesores, son los siguientes:

1. Se deben comenzar a estudiar los modelos predeterminados que están incluidos en el Hu-m-an y dejar para el final, como consecuencia de una necesidad en la solución de un problema investigativo, el desarrollo del modelo de simple punto.
2. Incrementar las actividades docentes no presenciales, que aborden los aspectos relacionados con la teoría de los métodos de determinaciones de características mecánicas, debido a que el uso del sistema de análisis de movimientos no necesita el aprendizaje de los mismos, pero que desde el punto de vista pedagógico se estima que se hace necesario conocer la dicha teoría.

3. Incrementar el número de análisis de movimientos extra clases que deben presentar los estudiantes como parte de su preparación para las dos evaluaciones intrasemestrales.
4. Facilitar mediante el uso de diferentes materiales didácticos del dominio de la nomenclatura de los puntos anatómicos y de los segmentos del cuerpo humano en idioma Inglés necesarios para aquellos estudiantes hispanos que no los dominan, para un aprendizaje más dinámico.
5. Incluir como parte de la preparación de los estudiantes del Círculo Científico Estudiantil el Hu-m-an en 3D. Lo que les permitirá de acuerdo a las limitaciones materiales, desarrollar trabajos de mayor complejidad y a la vez un desarrollo profesional más elevado.

CONCLUSIONES GENERALES:

1. La utilización de un sistema de análisis de movimiento dotará a los egresados de la EIEFD de un instrumento de investigación cuyo uso se hace cada vez más frecuente, a su vez, contribuirá a desarrollar habilidades investigativas necesarias para un profesional de la actualidad, aumentando sus conocimientos y habilidades en la fundamentación biomecánica del gesto deportivo.
2. La incorporación del sistema de análisis de movimiento contribuye a alcanzar los objetivos propuestos en el modelo del profesional a formar en la EIEFD, permitiendo el desarrollo de un grupo de habilidades profesionales.
3. El trabajo desarrollado por el Círculo Científico de Biomecánica (CCB) constituye al desarrollo de nuevas aplicaciones en el área de la docencia como son el pregrado y el postgrado.

RECOMENDACIONES:

1. Modificar el orden de los contenidos en las primeras actividades de conferencias y clases prácticas.
2. La encuesta debe proponer alternativas que permitan precisar mejor el estado de opiniones de los estudiantes.
3. Incentivar la necesidad de lograr vínculos de la EIEFD con instituciones que permitan lograr un SAM nacional con software libre.

4. Elaborar un programa de postgrado sobre el Hu-m-an para profesores de la EIEFD.

BIBLIOGRAFÍA:

1. Plan de estudio de la carrera Licenciatura en Educación Física y Deporte. Proyecto. (2005). Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. La Habana.
2. Álvarez de Zayas. C. 1992. Didáctica. La Escuela en la Vida. Ed-- Pueblo y Educación. C. Habana.
3. Colectivo de autores. La Investigación Científica en la actividad Física: su Metodología. 2004. Ciudad de la Habana. Editorial Deportes.318p
4. Leyva C. Luis, y col. (2010). El análisis del movimiento mecánico de los seres vivos. Revista de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. Cuba.
5. D.D Donkoi.1988. Biomecánica con Fundamentos de la Técnica Deportiva. La Habana: Editorial. 306p.
6. Fernández Prado J. y Martínez Fernández S.C. 1989. Biomecánica cuaderno de trabajo. Ciudad de La Habana. Editorial Científico Técnica. 86 páginas.
7. V. Zatsiorski .1990. (Manual) Biomecánica de los Ejercicios Físicos. Ed—La Habana: Editorial Pueblo y Educación.311p.
8. Colectivo de autores. 2001. Programa de Biomecánica. Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. Habana.
9. F.Castro Díaz Balart.2003.Ciencia, Tecnología y Sociedad. La Habana: Editorial Científico Técnica.218p.

ESTIMACIÓN EL PORCENTAJE DE FIBRAS RÁPIDAS Y LENTAS MEDIANTE PRUEBA MOTORA.

: Lic. Omar Iglesias Pérez

Msc. Zelma Quetglas González

Dr. Eugenio Perdomo Manso

Dr. Razel Martínez Quetglas

Dr. Isván Álvarez Herrera

Institución: Facultad de Cultura Física Pinar del Rio

Resumen.

Actualmente la preparación de los atletas de alto nivel requiere de la aplicación de los más elevados desarrollos científicos y tecnológicos. La individualización del entrenamiento es un principio de la metodología de entrenamiento deportivo, y este se basa en las características morfológicas de cada individuo para desarrollar un entrenamiento personificado y eficiente. Una de las características fisiológicas mas importante es el porcentaje de fibras rápidas que puede tener un atleta en cuestión, lo cual es determinante para lo anteriormente mencionado, el porcentaje de fibras rápidas es fundamental en deportes donde la fuerza y la velocidad sean cualidades determinantes, también a la hora de la captación de talentos conociendo este dato pudiera inferirse para que un evento o deporte en particular tenga cualidades óptimas.

El conocimiento de la estructura morfológica y funcional de los músculos es de fundamental importancia en la planificación del entrenamiento deportivo. Las características histológicas de los músculos pueden ser diagnosticado por un método muy eficaz pero a la vez cruento como es la biopsia.

Por razones obvias tal método no puede ser aplicado sobre la vasta población deportiva, es por ello que en todo el mundo se esta buscando métodos alternativos que nos den la posibilidad de estimar el porcentaje de fibras rápidas sin recurrir a dicho método. Entre la que han recibido mayor atención se encuentran las que muestra la tasa de descenso de potencia muscular de

esfuerzos prolongados máximos sobre ergómetros isocinéticos durante la ejecución de un número de saltos continuos durante un tiempo determinado.

Por tal motivo nos propusimos una variante diferente basada en modelos biomecánicos que expliquen el comportamiento de la fisiología muscular, y de esta forma nos de una estimación indirecta del porcentaje de fibras rápidas de un atleta.

Introducción.

Estimar de una forma indirecta el porcentaje de fibras rápidas y lentas, ha llamado la atención de disímiles científicos en los últimos tiempos, no pocos han estado tentados a correlacionar el porcentaje de fibras rápidas con las más variadas pruebas de capacidad funcional. Entre las que han recibido mayor atención se encuentran las que muestran la tasa de descenso de potencia muscular desarrollada durante esfuerzos prolongados máximos sobre ergómetros isocinéticos Thortenson 1976, Tesche y col 1978, y el test de Wingate Bar-Or, 1980, en estos test, como la tasa de descenso muscular puede ser determinada en parte por el metabolismo (Kastch y herman, 1979), la validez de la tasa de descenso de la potencia muscular empleado como criterio de estimación indirecta del porcentaje de fibras rápidas presenta numerosas incertezas y variables incontrolables (Vandewalle y col , 1979).

También el porcentaje de fibras rápidas ha sido determinado mediante la ejecución de una serie de saltos continuos durante 60 segundos (Bosco y Col,1983) este test posee el inconveniente de usar ecuaciones de regresión para correlacionar las variables que determinan el porcentaje de fibras[] , pero en este test puede que exista alguna variable fisiológica que influya en los resultados y no se tenga en consideración con la aplicación de este método estadístico . Por tal motivo nos proponemos, establecer una metodología para estimar el porcentaje de fibras rápidas y lentas a través de ecuaciones biomecánicas considerando las características antropométricas individuales.

Desarrollo;

Para lograr el objetivo propuesto nos apoyamos en la medición como método empírico, y métodos teóricos tales como análisis -síntesis y la modelación entre otros para poder arribar a juicios y valoraciones que permitieran arribar a una nueva metodología para la estimación del porcentaje de fibras rápidas y lentas teniendo en cuenta las particularidades biológicas de los atletas.

Partiendo de la características de los músculos, de la mecánica de los cuerpos deformables y de la electrodinámica clásica arribamos a nuestro modelo biomecánico para la contracción muscular, bajo las siguientes consideraciones.

Los músculos están compuestos por gran cantidad de fibras musculares nombradas miofibrillas, estas tienen forma cilíndrica, un diámetro de 1- 2 μm , a menudo se extienden a todo lo largo de la fibra muscular, y están formadas por sarcómeros dispuestos en serie, el sarcómero representa la unidad contráctil, está compuesto esencialmente por filamentos finos y por filamentos gruesos, dispuestos entre las denominadas líneas. Así, las proteínas que forman el sarcómero son muy diversas entre sí, pero prácticamente todas presentan las que se definen "formas isoméricas" (isómeros) o bien distintas "versiones" de las mismas proteínas: éstas desempeñan la misma función fundamental, pero se diferencian ligeramente en su estructura. Por ejemplo, las diferencias entre las formas isoméricas provocan velocidades diversas de contracción y un vínculo más intenso con otras proteínas, las formas isoméricas de la miosina se hallan en la base de la diferenciación entre los tipos de fibras musculares (Howald, 1982).

La diferenciación principal que se establece es entre fibras de tipo I (lentas, de contracción lenta, rojas) y fibras de tipo II (rápidas, de contracción rápida, blancas). Por ejemplo, en los seres humanos, las fibras de tipo I muestran una velocidad de contracción que es de tres a cinco veces menor respecto a las fibras de tipo II. Las miofibrillas de las fibras de tipo I y II están dotadas de distintas formas isoméricas de miosina. La "miosina" "rápida" de las fibras de tipo II escinde la ATP más rápidamente que las "lentas" e tipo I.

Existen pruebas de que en un ciclo contráctil, una cabeza de la miosina "lenta" sigue ligada por un poco más de tiempo a la actina de las cabeza de la miosina

"rápida, y esta sería una de las causas de la menor velocidad de contracción de las fibras de tipo I, en un trabajo tónico (trabajo estático) como en todos los movimientos que efectuamos habitualmente, las fibras del tipo I utilizan menos ATP que las fibras del II tipo, en los movimientos lentos, las cabezas de la miosina de las fibras de tipo II (si son utilizadas) intervienen más rápidamente en el ciclo utilizando un ATP.

En cambio, el vínculo más prolongado de las cabezas de la miosina "lenta" con la actina no requiere un ATP adicional, por lo que las fibras de tipo I trabajan de modo más eficaz que las de tipo II, pero no alcanzan la misma velocidad de contracción. El *rango* de velocidad de las fibras del tipo I es más elevado de lo que se supone comúnmente.

Con todas estas consideraciones de la contracción muscular estamos en condiciones de representarnos un modelo físico matemático que recoja todas las características fisiológicas del músculo, pero para ello primeramente preestablecemos las siguientes condicionantes físicas.

- Considerar el movimiento solo en el plano x-y
- El movimiento de todo el cuerpo se pueda analizar como el movimiento del centro de masa (CG).
- Los músculos que intervienen en los movimientos cumplan con las leyes de la dinámica de los cuerpos deformables.
- Que la velocidad de contracción sea función directa de la velocidad del CG
- La interacción entre la actina y la miosina cumplan con las leyes de la electrodinámica clásica.
- Los desplazamientos de los sarcómeros son hasta las posiciones mas estables, es decir las de mínima energía.

Después de estas consideraciones podemos trabajar como a continuación se explica con las ecuaciones matemáticas.

Mediante la segunda ley de Newton obtenemos.

$$(\vec{F}_m - \vec{F}_g)dt = d\vec{P} \quad (1)$$

Donde \vec{F}_m es la fuerza del grupo muscular que interviene en el movimiento.

F_g^p es la fuerza de gravedad sobre el centro de masas de todo el cuerpo.

La diferencia de posiciones que experimenta el centro de masas (CM) durante la fase donde se encuentra sobre la alfombra de contacto viene dada por la siguiente ecuación.

$$\Delta Y = L_F + L_T - \left(L_F^2 + L_T^2 - 2L_F L_T \cos(\alpha) \right)^{\frac{1}{2}} \quad (2)$$

Donde L_F , L_T son las longitudes del fémur y la tibia respectivamente.

α : es el ángulo de inclinación de la rodilla.

Si derivamos la ecuación 2 respecto al tiempo encontramos la ecuación que relaciona la velocidad en la vertical con la velocidad angular de la rodilla.

$$\dot{V} = \dot{V}_0 - \frac{2L_F L_T \sin(\alpha) \alpha'}{\left(L_F^2 + L_T^2 - 2L_F L_T \cos(\alpha) \right)} \quad (3)$$

Donde α' es la velocidad del ángulo de inclinación de la rodilla.

Mediante la alfombra lo que podemos obtener solo es tiempo de vuelo (T_V) y tiempo de reacción (T_R), entonces todas las magnitudes vienen dada en función de estos parámetros.

Para la fase de impulso se obtiene que.

$$\dot{V} = \frac{g T_V}{2} \quad (4)$$

Donde g es la aceleración de la gravedad terrestre.

Simultaneando las ecuaciones (1) y (4) obtenemos la expresión de la fuerza muscular en función del tiempo de vuelo.

$$(F_m - F_g)t = m g \frac{T_V}{2} \quad (5)$$

Donde t es el tiempo de impulso.

Para el caso del Squat Jump (SJ) se conocen las posiciones angulares iniciales y finales del movimiento.

La potencia de los saltos viene dada por la siguiente ecuación.

$$Pot = F_m V \quad (6)$$

La ecuación de Hill viene dada por.

$$V_c = \frac{b(F - F_0)}{(F_0 + a)} \quad (7)$$

Donde F, F_0, b, a son la fuerza isométrica máxima, la fuerza en cualquier punto de la grafica, constante con dimensiones de velocidad, constante con dimensiones de fuerza.

V_c Velocidad de contracción del músculo que actúa en cuestión.

Con todas estas herramientas establecemos la propuesta de la metodología para la que se siguen los siguientes pasos.

- 1) Calcular el valor de la velocidad reportada por el Squat Jump y de esta forma por la ecuación 1 a la 5 obtener la fuerza muscular en este caso debido a las características antes descriptas esta se corresponde a las fibras rápidas.
- 2) Calcular el valor de la velocidad reportada en los SJc, para diferentes cargas y de esta forma determinar los parámetros de la ecuación de Hill, de esta forma se obtiene la fuerza isométrica máxima, que es la suma de la fuerza de las fibras rápidas y las lentas, de esta forma si se divide el valor de la fuerza muscular del SJ y el valor de la fuerza isométrica máxima se obtiene el porcentaje de fibras rápidas en el músculo en cuestión.

Todo este andamiaje teórico lo llevamos a la practica para comprobar los resultados obtenidos en nuestra propuesta con los reflejados por Bosco[2].

Para ello aplicamos el método de medición.

Esta medición se realizo utilizando una alfombrilla de contacto construida en la fábrica de Componentes Electrónicos, como parte de un proyecto de la facultad de Cultura Física de Pinar del Río. También se obtuvieron mediciones utilizando el software HUMAN para procesar los videos de los saltos realizados.

Como saltos se realizaron:

- 1) Squat Jump
- 2) Squat Jump con carga usando como peso adicional discos de 20 kg, 30 kg, 40 kg

Como muestra tomamos la reserva del equipo de béisbol perteneciente a la academia de Béisbol de Pinar del Río.

Los resultados obtenidos en las mediciones de los saltos ejecutados se muestran en la siguiente tabla.

Sobre la base de estas mediciones, aplicando la metodología diseñada obtuvimos los porcentajes de fibras que referimos a continuación.

Atletas No	%de FT Miembros Inferiores
1	57
2	49
3	55.2
4	61.9
5	53,2

A partir de estos resultados elaboramos un gráfico de la potencia contra el porcentaje de fibras rápidas para cada atleta, y se comparó con el reportado por Bosco[4], resultando en la izquierda los valores obtenidos por nuestra metodología y en la derecha la referencia reportado por Carmelo Bosco.

%FT

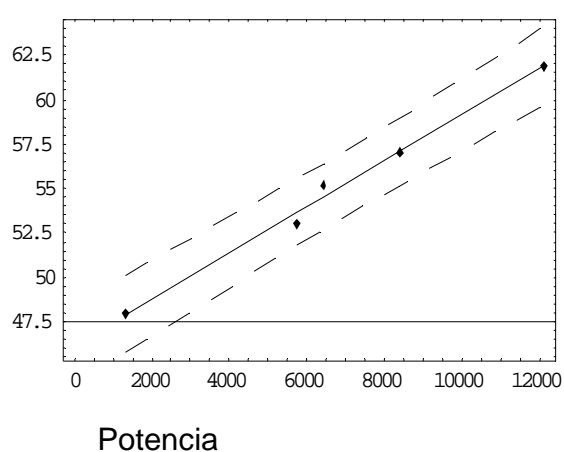


Gráfico 1

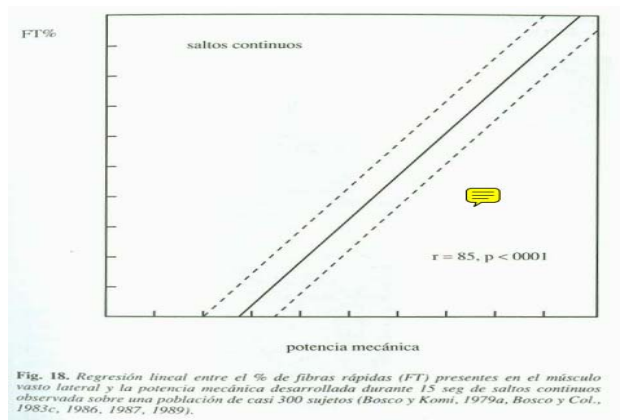


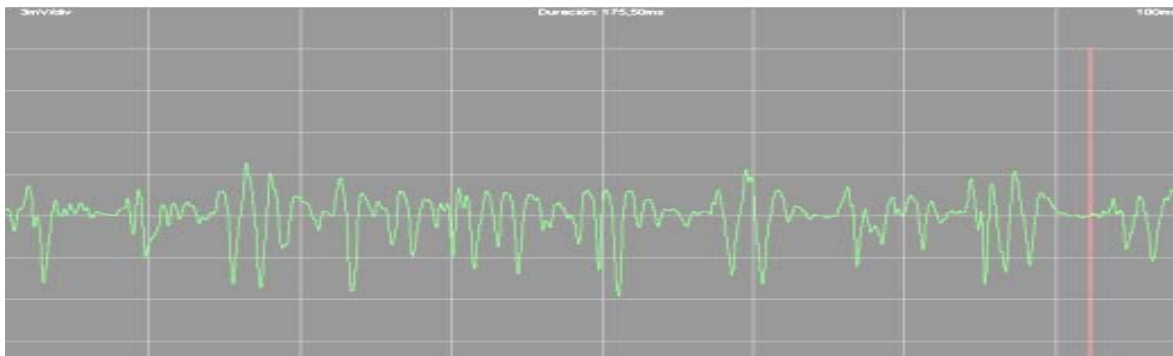
Gráfico 2

Como se puede observar la dependencia que existe entre el porcentaje de fibras rápidas y la potencia, el gráfico 1 es el calculado por esta metodología y el gráfico 2 es la dependencia reportada por Carmelo Bosco [8]. En el gráfico 1 se puede ver la dependencia lineal que existe entre la potencia y el %FT, es decir al aumentar el porcentaje de fibras rápidas aumenta la potencia, esto nos da una medida de que los atletas que más porcentaje de fibras rápidas poseen, son capaces de desarrollar mayores niveles de potencia, debido también a que las fibras rápidas tienen mayores niveles de velocidad de contracción y desarrollan altos niveles de fuerza en cortos intervalos de tiempo, si observamos esta dependencia es muy similar a la reportada por Carmelo Bosco, lo cual nos da una veracidad de la metodología utilizada. Determinamos además la interrelación estadística entre ambos indicadores el coeficiente de correlación, obteniendo un valor de $r= 0.9969$, este valor nos permite demostrar la fuerte interrelación estadística que existe entre ambos indicadores, como había sido reportado por Bosco en 1989.

Todos estos resultados también se valoraron utilizando la técnica de electromiografía como se muestra a continuación.



Figura Realizando un salto vertical.(Squat Jump)



Este es el patrón de interferencia que se obtiene al realizarse un Squat Jump sin carga.

Conclusiones

Teniendo en cuenta las características de los músculos, la mecánica de los cuerpos deformables y la electrodinámica clásica, arribamos a un modelo biomecánico para la contracción muscular que permite establecer una metodología para estimar el porcentaje de fibras rápidas para el músculo que se carga en la ejecución del movimiento que se realiza en la medición.

Con los resultados del porcentaje de fibras rápidas obtenido por esta metodología a pesar de ser un estimado, resultan muy útiles para el entrenamiento deportivo y de manera especial para la selección del talento.

Bibliografía

1. Anselmi, H. EFuerza y Potencia: Fórmula del éxito. Argentina. 1997
2. Bosco, C. Comí, P.V(1979) Mechanical Characteristics and fiber composition of human leg extensormuscles, Eur, J. Appl, Physiol 45:209-215
3. Bosco, C, Luhtanen, P y Komi, P.V. 1983. A simple Method for Measurement of Mechanical Power in Jumping Eur.J.Appl, Phisiol, 50:273-282.
4. Bosco, Carmelo (1994) La valoración de la fuerza en el Test de Bosco. Editorial Paidotribo. España
5. Entrenamiento de la potencia., Dario Cappa (Digital)
6. Guyton, Arthur C. —Hall,John E. Tratado de Fisiología Médica. Tomo I
7. 79p-93p

8. Hill, A.V.(1938). The heat of shortening and the dynamic constants of muscle.
9. Hill, A..V (1951) The mechanics of voluntary muscle. *Lacet* 261:947
- 10.Holmes .J.W. Teaching for classic paper :Hill s model of muscle
- 11.López Elvira, J. L Grande, I; Meana, M y Agudo, X. (1998). Análisis de la reproducibilidad en test de saltos. En *Biomecánica aplicada al deporte*. I, 23: 207-220. Universidad de León.
- 12.Menshikov, V.V. Bioquímica. Edit. VIPO Moscú. 1990
- 13.Román Suárez. Iván. Gigafuerza. Editorial Deporte 2004
- 14.Verjonshansky, I. Entrenamiento deportivo, planificado y programación. Editorial Martínez Roca. Barcelona 1990.
- 15.Zatsiosky, V. Biomecánica de los ejercicios físicos. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana. 1998
- 16.Zimkin. N. V 1975. Fisiología Humana. Editorial Ciencia y Técnica. Ciudad Habana.79p-93p

ESTUDIO CINEMÁTICO DE LAS FASES PRINCIPAL Y FINAL DE IMPULSIÓN DE LA BALA EN ATLETAS MASCULINOS DEL EQUIPO NACIONAL DE CUBA.

Autor. Lic. Juan Alberto Sánchez Meriño.

Institución: EIEFD

Resumen.

En Cuba la impulsión de la bala es uno de los eventos deportivos del atletismo en los que no se ha alcanzado en los últimos diez años los resultados esperados. Se ha constatado que no se ha sido sistemático con el empleo de los sistemas de análisis del movimiento para mejorar la técnica deportiva, los errores que existen en la estructura armónica del movimiento para la ejecución adecuada de la técnica se detectan empíricamente lo que no es suficiente.

El objetivo de este trabajo es hacer un estudio cinemático de la ejecución técnica de las fases principal y final de impulsión de la bala de dos atletas masculinos del Equipo Nacional para contribuir al perfeccionamiento de la técnica dorsal empleada. Para ello se han utilizados los recursos tecnológicos con que cuenta la asignatura Biomecánica de la Escuela Internacional de Educación Física y Deportes que consiste en el sistema de análisis de movimiento HU-M-AN versión 5. En el análisis biomecánico se ha utilizado la videografía bidimensional que ha permitido detectar en términos biomecánicos las deficiencias técnicas de los atletas. Los resultados del análisis mostraron la necesidad del apoyo científico en el estudio cinemático para la ejecución técnica de las fases principal y final de la impulsión de la bala.

Introducción.

En la actualidad, el deporte se ha convertido en un fenómeno social de enorme importancia que ha llegado a formar parte de los indicadores del nivel de felicidad de una sociedad. Para alcanzar la cúspide del éxito se recurre a todos los medios, que puedan ayudar al deportista. La ciencia y la tecnología se han incorporado al mundo del deporte con el fin de explicar los fenómenos ligados a la motricidad humana, en busca de la mejora del rendimiento, así la biomecánica deportiva, que

como disciplina docente, estudia los movimientos del hombre en el proceso de los ejercicios físicos y analiza las acciones motoras del deportista como sistemas de movimientos activos recíprocamente relacionados ha pasado a ocupar un papel fundamental en el análisis de la técnica deportiva en busca de la mejora del rendimiento del deportista. Desde hace algunos años se ha incrementado el número de países que utilizan los sistemas de análisis de movimientos para mejorar la ejecución de las técnicas deportivas como son:

1-EL **BIOMECA**, desarrollado por Marcos Gutiérrez de la Universidad de Granada, España.

2-El **KINESCAN** realizado por el Instituto de Biomecánica de Valencia.

3-El **Hu-m-an** desarrollado por HMA Technology Inc. Ontario, Canadá. El que permite analizar movimientos en 2D y 3D, hasta con seis cámaras;

4-el **REARFOOT KINEMATICS** de la Vicon Software el cual trabaja con 3 cámaras y 60 cuadros por segundo con las opciones bidimensional y tridimensional;

5-El **REAL TIME** de Indiana que posee opción 3D en un rango de 60 a 240 Hz;

6-El **QUALISYS** de ProReflex Corp. que cuenta con un rango de trabajo de 0.1 a 1000 Hz ;

7-El **Vídeo & Computer Motion Measurement Systems (PEAK PERFORMANCE)** que tiene opciones 2D y 3D, 60- 120 cuadros por segundo, y utiliza dos cámaras de video;

En Cuba existen dificultades con el empleo sistemático de estos software, existen errores en la estructura armónica del movimiento para la ejecución adecuada de la técnica por los atletas, que no permiten alcanzar los resultados esperados, estos errores se detectan empíricamente (basado en la experiencia del entrenador), lo que no es suficiente, ya que el ojo humano no puede delimitar los valores de las características biocinemáticas que determinan la ejecución efectiva del movimiento, como la velocidad de proyección del implemento, su ángulo de proyección, la altura de liberación, ángulos articulares y trayectoria del implemento, no cumpliéndose con lo establecido en los modelos teóricos planteados en la literatura especializada. Estas insuficiencias evidencian la

necesidad de incorporar la ciencia y la tecnología al desarrollo del deporte lo que motiva al autor del trabajo a plantearse el siguiente **objetivo**:

Contribuir al perfeccionamiento de la ejecución técnica de las fases principal y final en la impulsión de bala para dos atletas masculinos del Equipo Nacional.

Desarrollo.

Para la realización del trabajo se utilizó un software con el sistema de análisis del movimiento HU-M-AN, Versión 5. Se realizó una videografía bidimensional como técnica, con una cámara digital de 10 mega píxeles, un trípode, una referencia (cuadro de aluminio) de 1m x 1m y una escala o regla de 1.80 m. Midiendo las distancias alcanzadas por las impulsiones de los atletas con una cinta métrica se pudo aplicar el método de investigación biomecánico para hacer un modelo que simule el movimiento de los atletas.

Análisis de los resultados.

1-Distancias alcanzadas e intentos realizados.

Atleta e intentos	1	2	3	4	5	6	
1	20.05	19.71m	20.41m	20.20m	X	19.72m	
2	X	18.49m	X	18.45m	X	X	

2-Estudio cinemático.

Magnitudes a medir	Modelo teórico	Atleta 1	Atleta 2	Tokio 91 (Promedio de los tres medallistas)
Mejor marca (m)	19 +	20.41	18.49	21.08
Velocidad de salida(m/	13 m/s	10	6,81	11,20

s)				
Velocidad horizontal	-	9.05	5,55	8,43
Velocidad vertical	-	5.1	8.78	14.02
Angulo de proyección con la horizontal, en °	38 – 41	36	44	37
Altura de liberación del implemento (m)	-	2.05	2.28	-
Angulo entre codo y tronco en descarga	90°	77	78	-
Longitud de deslizamiento (cm.)	90 - 95	97	79	-

Conclusiones fundamentales.

1-Se perfeccionó la detección de errores en la estructura armónica del movimiento de las fases principal y final de la impulsión de bala.

2-Las características biocinemáticas que determinan la efectividad de la ejecución técnica del movimiento no alcanzan los valores de los modelos utilizados por la literatura.

3- Los resultados de los lanzamientos realizados no son los esperados.

4- En Cuba es una necesidad el apoyo científico al desarrollo del deporte.

Utilidad práctica significación social

La determinación de las características cinemáticas que afectan la ejecución técnica de un movimiento y la propuesta de estas características ya corregidas se traducen en efectividad del movimiento técnico de los atletas, lo que puede mejorar los resultados de las competencias e influir en el reconocimiento social de los atletas, a la vez que proporciona al personal técnico nuevos conocimientos científico- tecnológicos que deben ser tomados en consideración durante la preparación de los deportistas.

Utilidad práctica en la docencia

En la asignatura:

- Se aplica desde hace dos cursos el sistema HU-M-AN en pre-grado. durante el primer semestre de II año con el objetivo de hacer análisis biomecánicos reales.
- Se han desarrollado clases abiertas y demostrativas sobre la implementación de este sistema en la docencia.
- Existe un CCE para profundizar en este sistema de análisis biomecánico del movimiento.
- Se ha preparado un curso de postgrado sobre el tema que está en proceso de aprobación.
- La disciplina llevó al seminario metodológico del departamento y de la escuela la experiencia del trabajo metodológico de la asignatura sobre el tema.
- Está en preparación un artículo sobre el desarrollo tecnológico de la asignatura en la escuela.
- Se publicó un artículo en la revista de la escuela sobre la evolución de los sistemas de análisis del movimiento.
- Tres profesores de la asignatura están cursando la Maestría en Biomecánica y del Movimiento Humano.

Bibliografía

- Donkoi, D. 1982. Biomecánica con fundamentos de la técnica deportiva. Ciudad de La Habana. Editorial pueblo y Educación. 306 páginas .
- Donkoi, D. Zatsiorski. V. V. 1988. Biomecánica de los ejercicios físicos. Manual. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 311 páginas. (código 185)
- (Ozolin. G. N y col. 1991. Atletismo).
- (Bravo, J y col. Lanzamientos. 1993. Atletismo 3).
- D. Poppe “Trajectoire” 1996 Errores en la impulsión de la bala (1996).Asociación Internacional de Federaciones Atléticas. Sistema de

Formación y Certificación de Entrenadores Nivel II. Enseñanza del Lanzamiento de la bala. Errores y Correcciones.

- Colectivo de autores. (2000) Grupo Oceano. Técnicas y actividades prácticas).
- Wikipedia, la enciclopedia libre Junio de 2001 Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - N° 37Análisis de Movimiento por medio de acelerómetros disponible en <http://www.efdeportes.com/>
- Julio 2003 Impacto de la ciencia y la tecnología en la obtención de los récord deportivos.revista digital · Año 9 · N° 62 | Buenos Aires, 1997-2003 disponible en <http://www.efdeportes.com>.
- (2005).tecnología para el análisis del movimiento humano. Versión Ontario. Canadá.
- Muller. H, Ritzorf. W,(2009).Correr, saltar y lanzar, la guía IAAF de la
 - enseñanza del atletismo. Sistema de formación y certificación de
 - entrenadores IAAF.

INTEGRACIÓN DE VARIABLES BIOMÉDICAS Y BIOMECÁNICAS EN EL CONTROL MÉDICO DE CORREDORAS MEDIOFONDISTAS, NUEVO ENFOQUE

Autores: Dr. Rolando Borges Mojaiber

MSc. Aldo Vicente Lopez Galarraaga

DrC. Eugenio Perdomo Manso

MSc. William Carvajal Veitía

Centro: Instituto de Medicina del Deporte

Correo: rdborges@infomed.sld.cu

Resumen.

Se estudiaron 16 mediofondistas mujeres en una prueba de 6 X 800 metros, de edades entre 19 y 23 años durante su preparación general. Se midió el peso, la estatura (E), la longitud de extremidades inferiores (LEI), la flexibilidad y se calculó LEI/E. Comenzaron con un 75% de la velocidad (V) máxima promediada para la etapa con incrementos de un 5% de V a partir del 2do. escalón. Se establecieron pausas de un minuto entre escalones para tomar la frecuencia cardiaca (FC) y el lactato (L). La mecánica de carrera se evaluó mediante filmación de las zancadas por escalón de 800 metros para obtener frecuencia (FZ) y longitud (LZ) con una cámara Sony CCD TRV51E y se calcularon índices de proporcionalidad LZ/E y LZ/LEI. Se estudió el comportamiento promedio de L, FC, variables cinemáticas e índices por escalón y asociación mediante test de Kruskal-Wallis y correlaciones de Spearman y Pearson. La FC, L, V, LZ, y FZ y los índices fueron diferentes significativamente ($p \leq 0,01$) entre escalones con tendencia creciente general. Hubo alta y significativa correlación de L y FC entre sí y con V y FZ; moderada y significativa de L y FC con LZ, LZ/E y LZ/LEI; alta y significativa de LZ/E y LZ/LEI. Se observó que LZ tuvo casi doble de influencia que FZ en la V durante la prueba con una menor demanda cardiaca. Tanto las atletas altas como las bajas exhibieron similares valores máximos de LZ no así de FZ en que las bajas predominaron.

Palabras Claves: mediofondistas, lactato, frecuencia cardiaca, variables cinemáticas

PERFIL DERMATOGLÍFICO EN ATLETAS ESCOLARES CAMAGÜEYANOS.

Autores: Dr.C. Rafael Tamarit Medrano.

Lic. Yadira Edilma Vélez Camargo

Lic. Leandro Efraín Martínez Laguna

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad de Camagüey

Email: rltamarit@fcf.camaguey.cu

País : Cuba

Resumen

Toda persona nace con cierta predisposición a las diferentes capacidades físicas y coordinativas. Un indicador antropométrico que tiene, según la literatura internacional, una alta correspondencia con el patrón genético son los dermatoglifos, sin embargo en los atletas de la EIDE "Cerro Pelado" de Camagüey del curso 2010-2011, se desconocen sus características dermatoglíficas por lo que no se puede realizar una valoración completa de las potencialidades de estos atletas, ni una adecuada proyección en función de las demandas de cada uno de los deportes. Para solucionar lo antes planteado se procedió a la determinación de los dermatoglifos a 174 atletas de clavados, nado sincronizado, polo acuático, natación y a los que se determinó las fórmulas dermatoglíficas y la SQTL entre otras variables. A partir del análisis de los resultados obtenidos se pudo determinar los perfiles dermatoglíficos de dichos atletas, en donde el 57% presenta una predisposición genética general para la práctica del ejercicio alta, el 29% una predisposición media y el 14% predisposición baja. Respecto al predominio de cada uno de los tipos de diseño 80 corresponden al diseño arco, 377 al diseño presilla y 83 al diseño verticilo. El estudio de la bibliografía consultada permitió que se arribara a la conclusión de que el empleo de los dermatoglifos pudiera brindar a los entrenadores una información más veras que los resultados de las pruebas físicas referente a sus potencialidades biológicas desde el punto de vista genético.

ABSTRACT

The every person is born with certain predisposal to different physical and coordinating capabilities. Dermatoglifics are an anthropometric indicator that has, according to international literature, a tall mail with the genetic employer, however in the EIDE's athletes Cerro Pelado of Camagüey of the course 2010-2011, his characteristic dermatoglífics are ignorant of themselves so that projection in terms of requests out of every one of sports can not accomplish a complete evaluation of the potentialities of these athletes, not a single one made suitable itself. In order to solve it presented before proceeded itself to the determination of dermatoglifics to 174 athletes of dives, I swim synchronized, water polo, swimming and to the ones that the formulas were determined dermatoglífic and the SQTL among another variables. As from the income analysis obtained could determine him the profiles the aforementioned athlete's dermatoglifics, where the 57 % presents a genetic general predisposal for the practice of exercise tall, the 29 % a half predisposal and the 14 % predisposal descends. In relation to predominance out of every one of the designing types 80 reciprocate the designing arch, 377 to the design are loop and 83 to the design verticil. The study of the looked up bibliography permitted that he come near to the conclusion that the dermatoglifos's job may offer the exercise machines a piece of information more edges than the results of physical tests relating to his biological potentialities from the genetic point of view.

TEST PARA EVALUAR LAS CAPACIDADES ELÁSTICA Y REACTIVA EN LAS EXTREMIDADES SUPERIORES.

Autores : Msc. Zelma Quetglas González

Lic. Omar Iglesias Pérez

Dr. Eugenio Perdomo Manso

Dr. Razel Martínez Quetglas

Dr. Isván Álvarez Herrera

Institución: Facultad de Cultura Física Pinar del Río

Resumen.

Resulta evidente la necesidad de desarrollar la fuerza explosiva en las extremidades superiores en atletas que practican disciplinas deportivas que requieren del movimiento explosivo en la extensión del antebrazo.

Para establecer la estrategia de entrenamiento con este fin, se necesita el conocimiento del comportamiento de los factores involucrados en la producción de esta manifestación de fuerza, en particular de las capacidades elástica y reactiva.

En la exploración sobre las formas de evaluación de la fuerza explosiva en las extremidades superiores en los atletas que constituyen la reserva deportiva en disciplinas que demandan de esta fuerza, en la Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE) de Pinar del Río, se apreció que solo se aborda de forma general la manifestación de la fuerza explosiva sin ofrecer, en ninguno de los casos, la contribución de los factores involucrados en su producción.

Estos antecedentes conducen a que la investigación se realice con el propósito de concebir un test para evaluar las capacidades elásticas y reactivas en las extremidades superiores.

Mediante la aplicación de métodos teóricos y empíricos se pudo llegar a los resultados que dieron cumplimiento al objetivo trazado.

A partir del análisis de los antecedentes históricos de la evaluación de las capacidades elástica y reactiva en las extremidades superiores, de la caracterización del estado actual de la misma, de la determinación de los componentes esenciales para conformar una evaluación de las referidas

capacidades, se pudo concebir un test como una forma de evaluar estas capacidades en las extremidades superiores.

Finalmente se valoraron los criterios de calidad del test concebido, comprobándose mediante la utilización del procedimiento Test – Retest, que es objetivo, fiable y válido. Asegurando entonces que permite evaluar los factores neuromusculares para los que fue elaborado.

Introducción.

En muchas disciplinas deportivas los resultados dependen de extensiones explosivas de las extremidades superiores. En los deportes de combate, como el boxeo, el kárate, el taekwondo, para imprimirle una alta velocidad a estos segmentos de trabajo y así lograr un fuerte impacto, e impedir al contrario usar una técnica defensiva eficaz.

En las acciones deportivas, como es el caso del lanzamiento de la jabalina, batear o lanzar la pelota de béisbol, rematar en voleibol, o los tiros en el baloncesto, para transmitirle la máxima velocidad de salida al cuerpo a desplazar. Es incuestionable entonces el desarrollo de la fuerza explosiva en las extremidades superiores para lograr el resultado en las disciplinas deportivas.

Para lograr una eficiente dirección del entrenamiento con el objetivo de desarrollar la fuerza explosiva en las extremidades superiores, además de valorar las exigencias de las cargas, la metodología a emplear, es imprescindible analizar el comportamiento de los factores neuromusculares involucrados en su producción, de modo que se disponga de una información más precisa de su estado de preparación.

En la exploración realizada se pudo constatar que para el control de la fuerza explosiva en las extremidades superiores, los test que se emplean son lanzamientos de pelotas medicinales o impulsión de balas y planchas.

Resulta evidente que con la información que brindan estos test no se puede apreciar el comportamiento de las capacidades elástica y refleja de los músculos que esencialmente trabajan en la ejecución de estos movimientos, sino que solo refiere, de forma general, el desarrollo de la fuerza explosiva por lo que no se

podrá dirigir el entrenamiento al aspecto más deficitario involucrado en la producción de esta manifestación de fuerza.

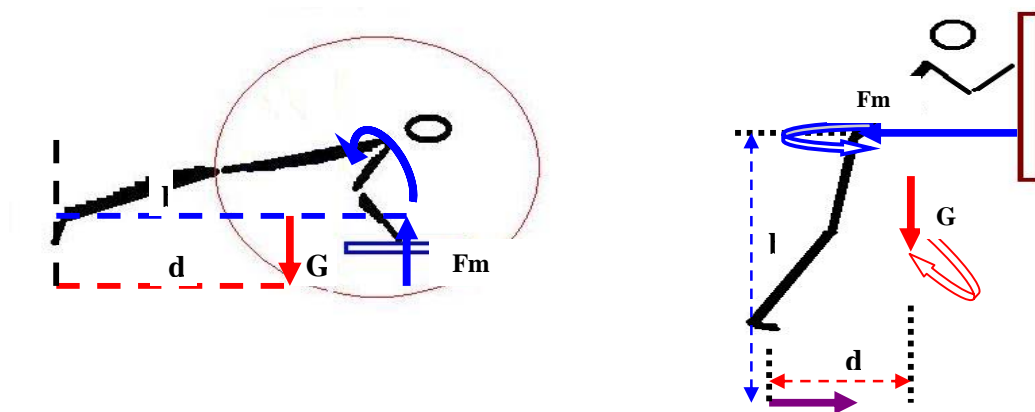
Estas razones condujeron a la realización de este trabajo con el propósito de concebir un test para evaluar las capacidades elásticas y reactivas en las extremidades superiores.

Desarrollo.

Al analizar la tendencia en la evaluación de las capacidades elástica y reactiva se llegó a la conclusión de que se logra por primera vez en el 1985 por Carmelo Bosco y que este proceso ha estado muy ligado a las exigencias del deporte competitivo y al desarrollo científico – tecnológico de la época. Así como que los investigadores han creado test y dedicado sus estudios, a la contribución de las capacidades elástica y reactiva en la producción de fuerza explosiva, en las extremidades inferiores.

Para las extremidades superiores se han hecho intentos adaptando el Test que Bosco creó para las extremidades inferiores. Precisamente para concebir el test que se pretende, se comenzó por el análisis del test de Bosco adaptado de modo que se pudieran determinar los aspectos positivos que pudieran servir como punto de partida en la elaboración del test propuesto, así como demostrar las desventajas del mismo.

Se construyeron los modelos dinámicos del movimiento al realizar la plancha con apoyo horizontal y con apoyo vertical para facilitar el análisis.



Al analizar ambos mecanismos resulta evidente que al realizar la plancha con apoyo mano digital horizontal, la relación que existe entre el brazo de la fuerza gravitacional (fuerza equilibrante) y el de la fuerza muscular (fuerza motriz), se encuentra a favor de la generación de un mayor impulso de frenado, y de desarrollar un mayor impulso del momento de la fuerza aceleratriz para un buen despegue, esto no sucede en el modelo dinámico de la plancha con apoyo mano digital vertical.

Esta sobrecarga de los músculos encargados de producir la fuerza tanto en la fase excéntrica como en la concéntrica conduce al riesgo de lesiones. Además, tomando en cuenta las propiedades del sistema biomecánico, es evidente que la magnitud del impulso del momento de fuerza de frenado influye en la magnitud del impulso del momento de fuerza aceleratriz siguiente.

De hecho, un volumen demasiado grande de energía, gastada para el frenado, traerá como consecuencia que no se disponga de la suficiente energía para aprovecharse durante la fase de aceleración, lo que puede conducir a falsear los resultados del test.

Resulta también que para lograr los impulsos de los momentos de fuerza, tanto en la fase excéntrica como en la concéntrica bajo estas condiciones, se necesita disponer de un mayor tiempo, lo que puede provocar que el ejercicio no sea explosivo.

El músculo, por la presencia de colágeno, tiene un comportamiento como un material viscoelástico. Bajo una carga rápida se comportaría elásticamente, en este caso la fuerza es proporcional a la deformación según la ley de Hooke, mientras que ante una carga progresiva responde como material viscoso, deformándose plásticamente y se disiparía la energía en forma de calor.

De las valoraciones mecánicas del test de Bosco, adaptado a las extremidades superiores, se infiere que todos los efectos que genera la relación entre los brazos de potencia y de resistencia caracterizado en el modelo dinámico de la plancha con apoyo mano digital horizontal, además de la posibilidad de producir lesiones, es evidente que pueden adulterar los resultados, por lo que no sería fiable la evaluación de las capacidades elásticas y reactivas objeto de aplicación del test.

Si se valora la dirección del movimiento, de la magnitud de la fuerza muscular y la rapidez del desarrollo del máximo de fuerza muscular, se infiere que el ejercicio correspondiente al modelo de interacción dinámica horizontal no está en correspondencia con el ejercicio competitivo.

Estas valoraciones, pusieron al descubierto las desventajas mecánicas del movimiento del test de Bosco adaptado a las extremidades superiores.

De las consideraciones hechas de las fuentes teóricas de la investigación, se determinaron los componentes esenciales que como sustentos teóricos posibilitaron conformar el test.

Los componentes como sustentos fisiológicos y biomecánicos que resultaron están relacionados con el estiramiento muscular y los ejercicios pliométricos y son: el estado de los músculos antes de la tensión de trabajo, lo concerniente al reflejo miotático, la elasticidad como propiedad mecánica del músculo, la característica temporal duración y los principios de Hochmuth de la fuerza inicial y del espacio óptimo de aceleración.

Como sustentos metrológicos relacionados con el control de las cualidades de fuerza resultaron: condiciones de aplicación estandarizadas, técnica de ejecución sencilla, la simulación del movimiento competitivo, evaluable rápidamente, la objetividad, la fiabilidad y la valides.

Considerando que de acuerdo con el instrumental de que se disponga se podrá hacer una determinada prueba es evidente la necesidad de contar con un instrumento para obtener los resultados cuantitativos que se pretenden en esta prueba, entonces se procuró la construcción de uno que permitiera registrar el tiempo de vuelo durante la ejecución de los despegues, teniendo en cuenta las condiciones objetivas del contexto.

Necesariamente se tiene que pensar en un equipo electrónico sin llegar a las costosas y complejas plataformas tensométricas. Por tal razón resultó de un proyecto territorial, la construcción, en la Fábrica de Componentes Electrónicos de Pinar del Río, de una alfombrilla de contacto semejante a la creada por el profesor Carmelo Bosco en 1980.

Esta alfombrilla de contacto está conectada a un dispositivo lógico programable, el cual tiene incorporada la función de registrar el tiempo y enviarlo al ordenador; esa información, comunicada a la PC, es procesada mediante un software de alto nivel.

Contando con el instrumento y teniendo en cuenta las consideraciones anteriormente expresadas sobre los fundamentos fisiológicos, biomecánicos y metrológicos, se diseñó la estructura y dinámica de los tres ejercicios que constituirán el test.

-Despegue desde plancha sin contramovimiento (DLSCM): En este ejercicio la tensión de trabajo del tríceps para producir el despegue es antecedida por una tensión isométrica del mismo por tal razón, el mecanismo productor de la fuerza necesaria para generar el movimiento depende de la contracción voluntaria del músculo.



Ejercicio (DPSCM)

Para realizar el despegue partirá desde una posición inicial con manos apoyadas a la altura y ancho de los hombros, extremidades superiores en flexión de 90° en la articulación de los codos, los que se dispondrán hacia abajo.

Durante la ejecución del movimiento el cuerpo debe mantenerse recto; extremidades inferiores con un ángulo de 180° en las rodillas y apoyo plantar, constituyendo la articulación del tobillo el centro de rotación del cuerpo; tronco en línea con las extremidades inferiores y la cabeza debe permanecer como una prolongación del tronco.

La adopción de la postura señalada procura que el cuerpo se mantenga lo más recto posible y es imprescindible para evitar cualquier influencia en el resultado de la prestación de los miembros superiores.

Después de despegar el momento de vuelco hará regresar el cuerpo a la posición inicial, produciéndose el contacto de las extremidades superiores con un ángulo de 180° en la articulación del codo.

La estructura y dinámica de este movimiento permite valorar la capacidad contráctil de los extensores de las extremidades superiores..

-Despegue desde plancha con contramovimiento (DLCCM): En este ejercicio, el empuje que el atleta debe realizar con las extremidades superiores para despegar de la superficie de apoyo en el plano vertical se realiza con la ayuda de un contramovimiento, por lo que se genera un ciclo de estiramiento – acortamiento y, como consecuencia, el tríceps es estirado dinámicamente antes de producirse la tensión de trabajo para despegar.

Debido a que el movimiento hacia el plano vertical se ejecuta con una aceleración moderada y que los extensores se activan solo en el momento de la inversión del movimiento, se puede asegurar que en este ejercicio en la producción de fuerza, además del componente contráctil, se involucra el componente elástico.



Ejercicio (DPCCM)

La posición inicial es la misma que para el ejercicio anterior con respecto al cuerpo del atleta; el tronco debe mantenerse recto en línea con las extremidades inferiores y la cabeza debe permanecer como una prolongación del tronco, extremidades inferiores con ángulo de 180° en las rodillas, apoyo plantar, constituyendo la articulación del tobillo el centro de rotación del cuerpo.

Pero en este caso las extremidades superiores deben estar extendidas con un ángulo de 180° en la articulación del codo, con manos apoyadas a la altura y ancho de los hombros, debiendo llegar en el contramovimiento hacia el plano vertical, hasta un ángulo de 90° y despegar.

Después de despegar el momento de vuelco hará regresar al cuerpo a la posición inicial, produciéndose el contacto de las extremidades superiores con un ángulo de 180° en la articulación del codo.

En este ejercicio se pone de manifiesto, además de la capacidad de reclutamiento y de sincronización, la capacidad de reutilización de energía de los extensores de las extremidades superiores.

-Despegue desde plancha después de caer (DPDC): En esta variante de ejercicio el atleta, que se encuentra situado a la distancia predeterminada, se deja caer sobre la alfombrilla de contactos en el plano vertical; al contactar con esta debe hacer un esfuerzo violento con la intención de frenar el cuerpo que cae y despegar a máxima velocidad.

Las condiciones en las que se ejecuta el ejercicio conducen a que el despegue se realice con una activación mecánica alta del CEA producto del impacto, provocando esa carga de impacto un estiramiento brusco del músculo extensor del antebrazo antes de generar la tensión de trabajo para despegar.



Ejercicio (DPDC)

Inicialmente el atleta se sitúa en la distancia predeterminada, cuerpo erguido, brazos al lado del cuerpo para dejarse caer, lleva el cuerpo y las extremidades superiores hacia delante, de modo que el centro de gravedad del cuerpo salga del área de apoyo y, por el efecto de la gravedad, sea inevitable el movimiento hacia delante. En el momento de contacto se debe frenar lo más rápidamente posible el movimiento, logrando también una rápida inversión del movimiento al barrer un ángulo de 90° en la articulación del codo. El momento de vuelco hará regresar el cuerpo al plano vertical, produciéndose el contacto de las extremidades superiores con un ángulo de 180° en la articulación del codo. En este ejercicio, además de

manifestarse las capacidad contráctil y la elástica, con el estiramiento brusco del tríceps producto del choque contra la superficie del plano vertical, se garantiza el disparo del reflejo miotático o de estiramiento, Al estimularse la acción del reflejo miotático, este ejercicio permite valorar la capacidad reactiva, o sea, la posibilidad que tiene el atleta de aprovechar la contracción muscular refleja que potencia un alto nivel de fuerza en un tiempo muy breve.

Para facilitar la aplicación de este test, el mismo se estructuró del siguiente modo:

- Nombre del test.

Despegue desde plancha.

- Objetivo.

Evaluar las capacidades elástica y reactiva en las extremidades superiores

- Material necesario.

Alfombrilla de contacto.

- Indicaciones referentes a la organización.

- El atleta debe dominar la prueba, de forma tal que al realizarla, se ejecute el movimiento correctamente.
- Antes de efectuar la prueba debe hacerse un buen calentamiento de los músculos extensores del antebrazo.
- Se realizarán 3 intentos para cada ejercicio, tomando el mejor resultado.
- Fijar la alfombrilla a una pared.
- Determinar la distancia para cada atleta según el ángulo óptimo calculado.
- Disponer de un protocolo de registro de datos antes de iniciar la prueba, con el siguiente formato:

Nom bre	Depo rte	Pes o	ha c	hC GC	La b	Lb	αóp t	Dista ncia	tDLSC M	tDLC CM	tDL DC

- Descripción de los tres ejercicios que constituyen el test.

- Instrucciones para el ejecutante.

- Iniciar el movimiento al escuchar el sonido del equipo electrónico.
- El despegue tiene que realizarlo a máxima velocidad.

-Al realizar el rápido contramovimiento, la flexión de la extremidad debe llegar solo hasta un ángulo articular en el codo de 90°.

-La extensión de las extremidades superiores debe ser completa.

-Debe mantener el apoyo plantar durante la ejecución del ejercicio.

- Instrucciones para el controlador.

-El controlador se situará lateralmente al atleta de modo que pueda velar por el estricto cumplimiento de la postura.

-En el despegue sin contramovimiento, si el atleta no logra eliminar un ligero contramovimiento debe presionar contra su hombro hacia atrás y soltarlo repentinamente en el instante que debe despegar.

- Evaluación.

Para la evaluación se aplica el siguiente procedimiento:

-Se toman los mayores valores de la energía cinética registrado en cada uno de los tres ejercicios, expresados en segundos.

-Para valorar la capacidad elástica se haya la diferencia entre el valor registrado en el despegue desde lagartija con contramovimiento y el registrado para el despegue sin contramovimiento:

Capacidad elástica: DPCCM – DPSCM

-Para evaluar la capacidad reactiva se haya la diferencia entre el valor registrado en el despegue desde lagartija después de caer y el registrado para el despegue con contramovimiento:

Capacidad reactiva: DPDC – DPCCM

-Se determina el valor medio de estas expresiones en el grupo de atletas semejantes y se compara el resultado registrado para cada atleta.

Conclusiones.

El test para evaluar las capacidades elástica y reactiva en las extremidades superiores se concreta en una estructura metodológica que permite la

comprensión y su aplicación. Los tres ejercicios que lo conforman tienen como tarea fundamental el despegue desde un plano vertical con empuje de, establecidos en correspondencia con los fundamentos teóricos de la metrología, la biomecánica, la fisiología y los ejercicios pliométricos.

La manifestación de las capacidades elástica y reactiva ha sido expresada en función de la energía cinética quedando determinada por las expresiones siguientes:

Capacidad elástica: $CE = (EDLCCM - EDLSCM)$

Capacidad reactiva: $CR = (EDLDC - EDLCCM)$

Finalmente se valoraron los criterios de calidad del test concebido, comprobándose mediante la utilización del procedimiento Test – Retest, que es objetivo, fiable y válido. Asegurando entonces que permite evaluar los factores neuromusculares para los que fue elaborado.

Bibliografía:

1. Bosco C. (2001). *La fuerza explosiva en la fuerza muscular. Aspectos metodológicos*. Barcelona, España: Ed. Inde.
2. Grosser M. y Starischka S. (1996). *Test de la condición física*. Barcelona, España: Ed. Martínez Roca S. A.
3. Morales Vallejo P. (2007). *La fiabilidad de los test*. Universidad Pontificias Comilla. Madrid.
4. López Chicharro J. y Fernández Vaquero A. (2006) *Fisiología del Ejercicio, 3ª Edición*. Madrid, España: Ed. Médica Panamericana.
5. Martínez- López E. (2009). Los test de aptitud física. *International Journal of Medicine and Science of Physical Education and Sports* 5 (1) 25 – 48.

VALIDACIÓN MEDIANTE MÉTODO DELPHI DE UN MODELO BIOMECÁNICO PARA ANALIZAR LA EJECUCIÓN DEL MOVIMIENTO DE LA TÉCNICA DEL BATEO.

Autores: MSc. Eddy Duarte Pérez

Dr. C. Alexander López Padrón

Dr. C. Eugenio Doria de la Terga

Institución: Universidad Agraria de la Habana. Facultad de Cultura Física Habana. (Cuba).

Resumen.

El objetivo de este estudio consistió en validar, sobre la base de la aplicación de consulta a expertos mediante Método Delphi, un modelo biomecánico para analizar la ejecución del movimiento de la técnica del bateo, ya que la ejecución de este elemento técnico es considerado por los especialistas uno de los más complejos en dicho deporte. El modelo que se propone forma parte de una metodología para analizar la ejecución técnica del bateo en atletas de alto rendimiento, el mismo resulta un factor determinante para conocer los errores mecánicos en los que se ven inmerso los atletas, y se sustenta en la teoría elaborada por los biomecánicos Hay y Reid en 1988. La validación se llevó a cabo mediante la consulta a un grupo de 15 posibles expertos nacionales e internacionales, de los cuales 10 alcanzaron resultados de alto desempeño en los valores del coeficiente de competencia para estudiar, analizar y dar criterios válidos y confiables sobre el modelo propuesto. Los resultados obtenidos expresan que a consideración de los expertos consultados, el modelo biomecánico propuesto con sus variables e indicadores es válido y puede ser tomado como referente para el análisis cualitativo y cuantitativo de la técnica del bateo.

Palabras claves: Método Delphi, modelo biomecánico, técnica de bateo.

1. Introducción.

El Método Delphi constituye un caso especial de método de criterio de expertos predominantemente cualitativo, considerado como uno de los métodos subjetivos de pronosticación más confiables (Oñate, Ramos y Díaz, 1998; Bravo y Arrieta, 2005; Cruz, 2006). El mismo constituye un procedimiento para confeccionar un cuadro de la evolución de situaciones complejas, a través de la elaboración estadística de las opiniones de expertos en el tema tratado (Oñate, Ramos y Díaz, 1998; Cruz, 2006), siendo el objeto del método Delphi en su versión actual modificada (Cruz, 2006; Lee, 2009), la “obtención de una opinión

grupal fidedigna a partir de un conjunto de expertos” (Landeta, 1999: 39). La principal novedad del método consiste en el uso desde la primera ronda de un cuestionario estructurado por parte del grupo coordinador al que se van adicionando o modificando, si es el caso, las diferentes opiniones de los expertos en las sucesivas rondas hasta lograr una estabilidad de las respuestas (Luna, Infante y Martínez, 2005; Cruz, 2006; Blasco, López y Mengual, 2010).

Otro aspecto a significar lo constituyen las ventajas y desventajas que posee el Método Delphi. Al referirse a estas últimas, Oñate, Ramos y Díaz (1998), Bravo y Arrieta (2005) y Cruz (2006) identifican como las fundamentales: el tiempo de ejecución en relación con la masividad de participación, el sobredimensionamiento de su aplicación, y el énfasis en el procesamiento estadístico, en detrimento del análisis cualitativo; aspectos que en el contexto de la presente investigación se tuvieron en cuenta por parte del grupo coordinador tratando de atenuar su efecto negativo mediante: la aplicación presencial del cuestionario impreso a más del 85 % de los expertos consultados aprovechando su proximidad y el ahorro de tiempo y dinero que representaba, la utilización de la validación como paso previo a una aplicación práctica del modelo como parte constitutiva de una metodología para el análisis biomecánico del bateo en atletas de alto rendimiento, y la profundidad en el análisis de las consideraciones de orden cualitativo de los expertos en respuesta a la pregunta abierta incluida en el cuestionario, con el fin de comprobar, en términos de discrepancia o concordancia la necesidad de complementación de las variables e indicadores que componen el modelo propuesto.

El Método Delphi ha sido utilizado como procedimiento eficaz de pronosticación de base subjetiva para la validación de resultados de investigación en numerosos estudios y áreas del conocimiento, siendo en “las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, uno de los menos utilizados” (Blasco, López y Mengual, 2010: 77). El mismo se ha aplicado en el área de la economía empresarial (Mújica y Pérez, 2009); en el área de la educación (López, 2005; Ruiz, 2005; López y Castañeda, 2009), en el área del uso de las TICs en educación (Skulmoski; Hartman y Krahm, 2007; Cabero y Fernández, 2007; Cabero y otros, 2009; Cabero y López, 2009), entre otras.

En el área del conocimiento de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte se ha utilizado para la validación de una propuesta de perfeccionamiento de la enseñanza-aprendizaje de los bailes populares cubanos en los estudiantes de la carrera de Cultura Física (Borges, Padrón y Negrín, 2009); de un sistema de formación y superación para profesionales de la Cultura Física en relación con los espacios para las actividades físico-deportivas (Benítez, 2010); de un programa para la enseñanza del Nado Sincronizado, categoría 5-6 años (Cansio y Cortés, 2005); de un propuesta de ejercicios auxiliares para contribuir al desarrollo de la fuerza al bate, en los atletas de béisbol categoría 13-14 años del municipio San Antonio de los Baños. (Duarte, 2008). Recientemente el Método Delphi ha sido utilizado en la investigación de Sánchez (2010) relativa a “Béisbol recreativo: una vía más para la práctica de la recreación física en niños”, sin embargo en lo que respecta al objeto de estudio de la presente investigación, y específicamente a la técnica de bateo, no se encontraron evidencias de su uso.

1.1. Objetivo de la investigación.

Validar un modelo biomecánico para analizar la ejecución del movimiento de la técnica del bateo mediante Método Delphi.

2. Materiales y Métodos.

2.1. Muestra.

Para conseguir el objetivo de la investigación, en concordancia con lo que plantea el Método Delphi en sus postulados teóricos (Oñate, Ramos y Díaz, 1998; Bravo y Arrieta, 2005; Luna, Infante y Martínez, 2005; Cruz, 2006; Calabuig y Crespo, 2009), se conformaron los dos grupos humanos encargados de validar el instrumento diseñado, en este caso el grupo coordinador y el grupo de expertos.

El grupo coordinador se conformó a partir de los miembros del Grupo Nacional de Biomecánica perteneciente a la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” y su red de facultades. El mismo estuvo compuesto por dos Doctores en Ciencias (1 Doctor en Ciencias de la Cultura Física, especialista en biomecánica y 1 Doctor en Ciencias Pedagógicas, especialista en didáctica universitaria y tecnologías de la información y las comunicaciones con experiencia teórica y práctica en Método Delphi), y un Maestro en Ciencias (Maestro en Ciencias de la Actividad Física en la

Comunidad, especialista en beisbol), siguiendo las características definitorias del grupo coordinador propuestas por Konow y Pérez (1990) y reafirmadas por Calabuig y Crespo (2009) y Blasco, López y Mengual (2010) en sus investigaciones, donde los integrantes deben cumplir con requisitos tales como: buen conocimiento del Método Delphi, ser investigadores académicos con relación al tema a estudiar y tener gran facilidad de intercomunicación al trabajar conjuntamente en otros estudios.

La selección del grupo de expertos la realizó el grupo coordinador, para lo cual el primer paso fue fijar como criterio fundamental de selección la competencia de los candidatos en el área del conocimiento en que se inserta la investigación sobre la base de su currículum personal, y el reconocimiento como miembros activos en su gran mayoría de la Comisión Nacional de Beisbol de Cuba. Se identificaron 15 posibles candidatos de los cuales se descartaron 2 por falta de disposición a participar. Del total inicial quedaron 13 expertos en Ciencias de la Cultura Física, a los cuales, y como segundo paso, se les aplicó la metodología propuesta por el Comité Estatal para la Ciencia y la Técnica de la URSS (1971) con vistas a la autoevaluación por parte del experto de su nivel de competencia en el tema de investigación, descartándose 3 por no alcanzar resultados satisfactorios de desempeño en los valores del coeficiente de competencia.

2.2. Procedimiento.

Siguiendo los criterios de un grupo de autores que han aplicado el Método Delphi en sus investigaciones (Oñates, Ramos y Díaz, 1998; Bravo y Arrieta, 2005; Cruz, 2006; López, 2008, Blasco, López y Mengual, 2010), se estableció la secuencia metodológica a seguir la cual se compone de tres fases fundamentales: Fase Preliminar, Fase Exploratoria y Fase Final.

Fase Preliminar.

En esta primera fase se conformó el grupo coordinador, que asumió la responsabilidad de delimitar el tema de estudio concibiendo inicialmente el problema de investigación; seleccionar el grupo de expertos y conseguir su compromiso de colaboración; interpretar los resultados parciales y finales de la investigación; y supervisar la marcha correcta de la investigación pudiendo realizar ajustes y correcciones. El procedimiento para la conformación de los dos grupos que intervienen en la investigación se explica en el apartado correspondiente a la muestra.

Fase Exploratoria.

En la presente fase se llevó a cabo la estructuración del modelo biomecánico para analizar la ejecución del movimiento de la técnica del bateo propuesto por los autores de la investigación. Una vez construida la primera versión del modelo se realizaron las siguientes acciones:

1. La primera versión obtenida por parte del grupo coordinador del modelo biomecánico para analizar la ejecución del movimiento de la técnica del bateo, se sometió en una primera ronda al análisis y discusión de los miembros del Grupo Nacional de Biomecánica perteneciente a la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” y su red de facultades, donde se realizaron determinadas correcciones y ajustes a partir de los criterios cualitativos que obtuvieron mayor consenso.
2. La versión consensuada del modelo por los miembros del grupo se sometió, en una segunda ronda, a la validación por el grupo de expertos seleccionados por el grupo coordinador, con la intención de recabar los criterios cuantitativos y cualitativos más estables. El cuestionario se aplicó, en el caso de los expertos nacionales, impreso en copia dura de forma personalizada, y en el caso de los expertos internacionales, el envío y la recepción del cuestionario se realizó por correo electrónico en archivo adjunto. Dicho cuestionario estaba conformado por una primera página con una breve introducción al tema de investigación, la explicación clara del objetivo de la investigación; el método que se utiliza; la fase en que se encontraba el proceso de investigación; las instrucciones para cumplimentar el cuestionario, seguido del correspondiente instrumento para la validación. Este último consta de una escala de respuesta tipo Likert con 5 categorías, además de una pregunta abierta para recoger las valoraciones cualitativas de cada uno de los expertos acerca de las variables e indicadores planteados o la introducción de alguno nuevo. El plazo máximo que se les dio para responder fue de 10 días (Anexo 1).
3. Los resultados de la segunda ronda de consulta para la validación por parte del grupo de expertos, fueron analizados desde el punto de vista cuantitativo aplicando la metodología descrita por Green (1954) adaptada por Oñates, Ramos y Díaz (1998) y Cruz (2006) para su tratamiento estadístico. Así mismo se realizó un análisis cualitativo de las opiniones

expresadas por los expertos a la pregunta abierta incorporada al instrumento de consulta. Los resultados estadístico tabulados, y la propuesta de modelo modificado teniendo en cuenta las sugerencias de los expertos, fueron devueltos al grupo para una tercera ronda de consulta.

4. La tercera ronda de consulta para la validación por parte del grupo de expertos, consistió en presentar los argumentos unificados de las opiniones sobre el modelo, tanto, desde el punto de vista cuantitativo como cualitativo para que cada uno reconsiderara sus criterios en caso necesario o mantuviera su estabilidad.

Fase Final.

En esta última fase se sintetizan los resultados de todo el proceso de validación mediante consulta iterativa a los expertos con la versión definitiva del modelo para su posterior aplicación en el proceso de investigación.

3. Resultados.

Fase Preliminar.

El grupo coordinador se conformó tal como se expresa en el apartado de selección de la muestra al describir los métodos usados para desarrollar la presente investigación. Seguidamente el grupo coordinador seleccionó a los expertos, los cuales se determinaron a partir de los resultados de la valoración del grupo coordinador unido a la autoevaluación de los propios expertos del nivel de competencia en el tema de investigación, al aplicarles la metodología propuesta por el Comité Estatal para la Ciencia y la Técnica de la URSS (1971). La consulta se aplicó a 13 expertos especialistas en Ciencias de la Cultura Física en particular en beisbol, de los cuales, en correspondencia con lo planteado por Oñates, Ramos y Díaz (1998) y Cruz (2006), 10 alcanzaron resultados satisfactorios de desempeño en los valores del coeficiente de competencia (alto) para estudiar, analizar y dar criterios válidos y confiables sobre el trabajo elaborado tal como se aprecia en el cuadro 1.

Cuadro 1.

Resultados del procesamiento para la determinación del coeficiente de competencia de los expertos.

Expertos	Kc	Ka	K	Valoración
1	0.8	1.0	0.9	Alto
2	0.8	1.0	0.9	Alto
3	0.8	0.9	0.85	Alto

4	0.8	0.9	0.85	Alto
5	0.9	1.0	0.95	Alto
6	0.8	0.9	0.85	Alto
7	0.8	0.8	0.8	Alto
8	0.8	0.8	0.8	Alto
9	0.9	0.9	0.9	Alto
10	0.9	0.9	0.9	Alto
Leyenda: Kc: Coeficiente de conocimiento. Ka: Coeficiente de argumentación. K: Coeficiente de competencia de los expertos.				

Como se puede apreciar en la caracterización de los expertos que participan en la consulta (Cuadro 2), el 80 % de los 10 expertos seleccionados son entrenadores de bateo de equipos a los diferentes niveles con un alto nivel y prestigio.

Cuadro 2.

Caracterización de los expertos que participaron en la consulta.

Nº	Responsabilidad, formación académica, científica y especialidad.			
	Titulación Académica	Calificación Profesional	Puesto de trabajo actual	Años de Experiencia en la formación de atletas
1	Licenciado en Cultura Física	Especialista	Harvey Scool Katonach. USA.	40
2	Licenciado en Física	Doctor en Ciencias de la Cultura Física	Profesor de biomecánica	35
3	Licenciado en Cultura Física	Maestro en Ciencias	Entrenador de bateo de juveniles	32
4	Licenciado en Cultura Física	Especialista	Entrenador de bateo de equipo nacional	23
5	Licenciado en Cultura Física	Maestro en Ciencias	Entrenador de bateo de equipo provincial	20
6	Licenciado en Cultura Física	Especialista	Entrenador de bateo de equipo provincial	19
7	Licenciado en Cultura Física	Especialista	Entrenador de bateo de equipo provincial	18
8	Licenciado en Cultura Física	Especialista	Entrenador de bateo de equipo nacional de Venezuela para el Clásico 2009	15
9	Licenciado en Cultura Física	Especialista	Entrenador de bateo de Academia Provincial de beisbol	15
10	Licenciado en Cultura Física	Maestro en Ciencias	Entrenador de bateo de equipo provincial	14

Fase Exploratoria.

Esta fase constó de tres rondas de consulta para la validación del modelo biomecánico para analizar la ejecución del movimiento de la técnica del bateo.

En la primera ronda de esta fase se sometió la versión inicial del modelo a la valoración de los miembros del Grupo Nacional de Biomecánica perteneciente a la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” y su red de facultades, lo que arrojó como resultado determinadas consideraciones de orden cualitativo que favorecieron el ajuste y corrección del mismo, las cuales se presentan a continuación:

- Se presentan errores ortográficos de redacción y concordancia que dificultaban el buen entendimiento de las variables e indicadores.
- Se recomienda consultar en el libro de Donskoi y Zatsiorski (1988) el tema referido a Movimientos de Desplazamiento de Cuerpos Externos por Acciones de Choque con vistas a enriquecer el modelo.

Una vez modificada la estructura del modelo a partir de las consideraciones obtenidas como resultado de la primera ronda, se sometió el mismo a una segunda ronda de consulta al grupo de expertos seleccionados cuyos resultados cuantitativos de las valoraciones realizadas se procesaron mediante análisis estadístico aplicando la metodología descrita en los métodos. En los cuadros 3a y 3b se presentan los resultados del procesamiento matemático estadístico, apreciándose que de las 5 variables y los 10 indicadores que conforman la estructura del modelo propuesto 4 variables y 9 indicadores han sido valorados de muy adecuados mientras que 1 variable y 1 indicador de bastante adecuados respectivamente.

Además, los expertos plantearon un grupo de consideraciones de orden cualitativo en respuesta a la pregunta abierta incluida en el cuestionario. Estas fueron recogidas y analizadas con el fin comprobar, en términos de discrepancia o concordancia la necesidad de complementación de las variables e indicadores. Entre ellas destacamos:

- Valorar en la variable 1 que el indicador 1.2 pase a ser el 1.3 mientras que como 1.2 se incluya “Comprobar la postura del bateador”.
- Valorar en la variable 2 la posibilidad de incluir un indicador 2.3 relativo “Determinar el momento óptimo de contacto bate-pelota.”
- Validar en la práctica el modelo biomecánico para analizar la ejecución del movimiento de la técnica del bateo.

En la tercera ronda de consulta al grupo de expertos al presentarle los resultados estadísticos de la segunda ronda tabulados, y la estructura del modelo modificado teniendo en cuenta los argumentos unificados de sus opiniones cualitativas, se obtuvo que al procesar los resultados cuantitativos de las valoraciones realizadas repitiendo el mismo análisis estadístico utilizado para la segunda ronda, así como las consideraciones de orden cualitativo en respuesta a la pregunta abierta, el 100 % de los expertos consultados mantuvieron estabilidad de sus criterios valorando las 5 variables y los 12 indicadores como muy adecuadas, considerando que la estructura del modelo en la forma que se presenta es suficiente para la investigación, razón por la cual no se hace necesario realizar una nueva ronda como señalan en sus investigaciones Oñates, Ramos y Díaz (1998), Luna, Infante y Martínez (2005) y Cruz (2006).

Cuadro 3a.

Resultados del procesamiento matemático estadístico de las respuesta a la consulta de los expertos.

	Resultados						Frecuencias Acumuladas				
Variables	C1	C2	C3	C4	C5	Total	C1	C2	C3	C4	C5
1	4	3	2	1	0	10	4	7	9	10	10
2	5	3	2	0	0	10	5	8	10	10	10
3	5	4	1	0	0	10	5	9	10	10	10
4	5	1	4	0	0	10	5	6	10	10	10
5	6	1	3	0	0	10	6	7	10	10	10
Indicadores	C1	C2	C3	C4	C5	Total	C1	C2	C3	C4	C5
1.1	7	1	1	1	0	10	7	8	9	10	10
1.2	6	2	2	0	0	10	6	8	10	10	10
2.1	3	5	2	0	0	10	3	8	10	10	10
2.2	4	2	4	0	0	10	4	6	10	10	10
3.1	3	4	3	0	0	10	3	7	10	10	10
3.2	5	2	3	0	0	10	5	7	10	10	10
4.1	4	2	4	0	0	10	4	6	10	10	10
4.2	4	2	3	1	0	10	4	6	9	10	10
5.1	5	2	3	0	0	10	5	7	10	10	10
5.2	4	3	3	0	0	10	4	7	10	10	10

Cuadro 3b.

Resultados del procesamiento matemático estadístico de las respuesta a la consulta de los expertos.

	Frecuencias Relativas				Imágenes por la inv. de la curva normal							
Variables	C1	C2	C3	C4	C1	C2	C3	C4	Suma	Prom.	N-P	Categ.
1	0.40	0.70	0.90	1.00	- 0.25	0.52	1.28	3.49	-0.25	0.52	1.28	BA
2	0.50	0.80	1.00	1.00	0.00	0.84	3.49	3.49	0.00	0.84	3.49	MA

3	0.50	0.90	1.00	1.00	0.00	1.28	3.49	3.49	0.00	1.28	3.49	MA
4	0.50	0.60	1.00	1.00	0.00	0.25	3.49	3.49	0.00	0.25	3.49	MA
5	0.60	0.70	1.00	1.00	0.25	0.52	3.49	3.49	0.25	0.52	3.49	MA
PUNTOS DE CORTE					0.00	0.68	3.05	3.49				
Indicadores	C1	C2	C3	C4	C1	C2	C3	C4	Suma	Prom.	N-P	Categ.
1.1	0.70	0.80	0.90	1.00	0.52	0.84	1.28	3.49	6.13	1.53	- 0.14	MA
1.2	0.60	0.80	1.00	1.00	0.25	0.84	3.49	3.49	8.07	2.02	- 0.63	MA
2.1	0.30	0.80	1.00	1.00	- 0.52	0.84	3.49	3.49	7.30	1.83	- 0.44	MA
2.2	0.40	0.60	1.00	1.00	- 0.25	0.25	3.49	3.49	6.98	1.75	- 0.36	MA
3.1	0.30	0.70	1.00	1.00	- 0.52	0.52	3.49	3.49	6.98	1.75	- 0.36	MA
3.2	0.50	0.70	1.00	1.00	0.00	0.52	3.49	3.49	7.50	1.88	- 0.49	MA
4.1	0.40	0.60	1.00	1.00	- 0.25	0.25	3.49	3.49	6.98	1.75	- 0.36	MA
4.2	0.40	0.60	0.90	1.00	- 0.25	0.25	1.28	3.49	4.77	1.19	0.20	BA
5.1	0.50	0.70	1.00	1.00	0.00	0.52	3.49	3.49	7.50	1.88	- 0.49	MA
5.2	0.40	0.70	1.00	1.00	- 0.25	0.52	3.49	3.49	7.25	1.81	- 0.42	MA
PUNTOS DE CORTE					- 0.13	0.54	3.05	3.49				
Leyenda.												
MA: Muy adecuado				BA: Bastante adecuado				A: Adecuado				
PA: Poco adecuado				NA: No adecuado								

Fase Final.

Una vez que los expertos han llegado a un consenso en relación a la validez del modelo propuesto a partir de su consulta iterativa aplicando el Método Delphi, el grupo coordinador de la investigación estableció la estructura definitiva del mismo, quedando de la forma que se presenta en el cuadro 4.

Cuadro 4

Estructura definitiva del “Modelo biomecánico para analizar la ejecución del movimiento de la técnica del bateo”.

Variables	Indicadores
1 Identificar el objetivo fundamental de la acción motora.	1.1. Reconocer como objetivo determinante hacer (Contacto). 1.2. Comprobar la postura del bateador. 1.3. Reconocer que el mismo depende de la Precisión y el Tiempo con que se realice la acción.

2. Identificar los Factores Espaciales o Temporales que intervienen en la ejecución del movimiento.	<p>2.1. Reconocer los indicadores tales como Trayectoria del bate (x, y, z), Distancia del momento del choque bate – pelota y Tiempo de ejecución del swing.</p> <p>2.2. Describir en la Trayectoria del Bate (Longitud de los segmentos, Distancia horizontal del choque y Estructura del movimiento)</p> <p>2.3. Determinar el momento óptimo de contacto bate-pelota.</p>
3. Identificar los Factores espaciotemporales (Velocidad ó Aceleración)	<p>3.1. Determinar la velocidad inicial del miembro ejecutor, Velocidad horizontal del cuerpo y velocidad final del miembro ejecutor.</p> <p>3.2. Determinar la velocidad horizontal del desplazamiento, Aceleración horizontal.</p>
4. Identificar los Factores Mecánicos Lineales.	<p>4.1. Determinar el impulso horizontal de deslizamiento del miembro inferior de apoyo, la transferencia de cantidad de movimiento, el impulso y la potencia mecánica.</p> <p>4.2. Reconocer en el Impulso el tiempo y la fuerza del mismo, así como en la Potencia Mecánica el tiempo, la fuerza y la distancia.</p>
5. Identificar los Factores Mecánicos Rotatorios.	<p>5.1. Presentar las sumatorias de las masas de los miembros inferiores y superiores, el radio de acción donde ocurre el momento del choque.</p> <p>5.2. Determinar la acción de la cadena biocinemática, así como la sumatoria de los torques de los miembros inferiores y superiores.</p>

4. Conclusiones/Discusión.

Por tanto, podemos concluir que en opinión del grupo de expertos consultados, la propuesta de modelo biomecánico para analizar la ejecución del movimiento de la técnica del bateo puede considerarse válido y fiable para su aplicación como parte de la metodología para el análisis biomecánico del bateo en atletas de alto rendimiento, con vistas a validar el nivel de consistencia y fiabilidad así como validez del mismo mediante otros métodos (Análisis Correlacionales, Técnica de IADOV para el estudio de los niveles de satisfacción de los usuarios (López y González 2001), etc.), tal como plantea en su trabajo Blasco, López y Mengual (2010), y fue recomendado por los expertos consultados en sus criterios cualitativos.

En consecuencia con lo anterior y siguiendo dichas recomendaciones, en estos momentos el grupo de trabajo está realizando una aplicación práctica del modelo biomecánico para analizar la ejecución del movimiento de la técnica del bateo, como parte constitutiva de una metodología para el análisis biomecánico del bateo en atletas de alto rendimiento del equipo La Habana, cuya validez se determinará mediante la aplicación de la Técnica de IADOV para el estudio de los niveles de satisfacción de los usuarios.

5. Referencias/Bibliografía.

- Benítez, J. I. (2010) Sistema de formación y superación para profesionales de la Cultura Física en relación con los espacios para las actividades físico-deportivas. Memorias de Primer Seminario Internacional AILDYR “Instalaciones Deportivas y Recreativos para Iberoamérica” Barquisimeto, Venezuela.
- Bonet, C., Rodríguez, G., Mayorga, J. y Merino, A. (2006). Competencias Profesionales del Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Revista Motricidad, 15.
- Borges, D.; Padrón, E. y Negrín, R. I. (2009) Estrategia metodológica para el perfeccionamiento de la enseñanza-aprendizaje de los bailes populares cubanos en los estudiantes de la carrera de Cultura Física. Revista Digital efdeportes ,13 (128).
- Bravo, M. de L. y Arrieta, J. J. (2005). El Método Delphi. Su implementación en una estrategia didáctica para la enseñanza de las demostraciones geométricas. Revista Iberoamericana de Educación, ISSN: 1681-5653, 1-10.
- Cabero, J. y Fernández, J. M. (2007). Hacia políticas tecnológicas de calidad en la educación superior. Evaluación de los Servicios Universitarios de Producción de Nuevas Tecnologías de la Información y Comunicación. Revista Iberoamericana de Educación, 44(5), ISSN: 1681-5653.
- Cabero, J. y López, E. (2009) Construcción de un instrumento para la evaluación de las estrategias de enseñanza de cursos telemáticos de formación universitaria. Revista Electrónica de Tecnología Educativa, 28, ISSN 1135-9250.
- Cabero, J., Barroso, J., Romero, R., Román, P., Ballesteros, C., Llorente, M. C., et. al. (2009) La aplicación de la Técnica Delphi, para la construcción de un instrumento de análisis categorial de investigaciones e-learning. Revista Electrónica de Tecnología Educativa, 28, ISSN 1135-9250.

- Calabuig, F., Quintanilla, I. y Mundana, J. (2007). La calidad Percibida de los servicios deportivos: diferencias según instalación, género, edad y tipo de usuario en servicios náuticos. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, IV, 25-43.
- Calabuig, F. y Crespo, J. (2009). Uso del método Delphi para la elaboración de una medida de calidad percibida de los espectadores de eventos deportivos. *Revista Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 15, 21-25.
- Cansio, F. M. y Cortés, K. (2005). Programa para la enseñanza del Nado Sincronizado, categoría 5-6 años. *Revista Digital efdeportes*, 10 (90).
- Cruz, M. (2006). El Método Delphi en las investigaciones educacionales. Informe Final del Proyecto de Investigación "Estadística para la Educación", 1-40.
- Duarte, E. (2008). Propuesta de un complejo de ejercicios auxiliares para contribuir al desarrollo de la fuerza al bate, en los atletas de béisbol categoría 13-14 años del municipio San Antonio de los Baños. Tesis presentada para optar por el título de Master en Ciencias en Actividad Física en la Comunidad. La Habana.

**2DO TALLER INTERNACIONAL
“GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL
DEPORTE EN EL ESCENARIO GLOBAL
ACTUAL”**



República Bolivariana de Venezuela
Ministerio del poder popular para la Educación
Universitaria

Universidad Deportiva del Sur



Programa de Formación Gestión Tecnológica del Deporte

ASESORIA EN INTELIGENCIA DEPORTIVA A LOS EQUIPOS DE
LA

UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR

Autor:

Prof. Juan Marchán

16.901.188

Resumen

En el presente trabajo se describe el proceso de asesoría a los entrenadores deportivos de los equipos de la Universidad Deportiva del Sur por parte de los especialistas del programa de Gestión tecnológica del Deporte, en función del aseguramiento multilateral de los resultados deportivos en los juegos JUVINES 2012.

Se muestran las diferentes fases de gestión de la información y su análisis para agregación de valor, fundamentando el algoritmo funcional en la concepción de Inteligencia Deportiva desarrollada por el centro de estudios del deporte y la educación física de la UCCFD "Manuel Fajardo" de la República de Cuba.

SUMMARY

This paper describes the process of advice to coaches from the teams of the University Sports South by specialists TMP Sports, according to the multilateral assurance sports scores in games Juvines 2012 .

Shows the different phases of information management and analysis for value addition, the algorithm basing on the concept of functional Sports intelligence developed by the study center of sport and physical education UCCFD "Manuel Fajardo" of the Republic of Cuba.

Objetivo General

Lograr el mejor desempeño deportivo de los equipos de la UDS por medio de esta estrategia gerencial.

Objetivos Específicos

- Búsqueda y obtención de datos de los equipos adversarios.
- Análisis de la información obtenida.
- Síntesis y Remisión de informes a los entrenadores de los equipos deportivos de la UDS.
- Resumen en Memoria Organizacional de la UDS de las experiencias resultantes del proceso.

Metodología Empleada

Proceso esencial de la Inteligencia Deportiva en la UDS:

1. Búsqueda y obtención de datos:

La Inteligencia Deportiva como herramienta gerencial de estudios de adversarios nos lleva a buscar, indagar y obtener la mayor cantidad de informaciones sobre los contrincantes de los equipos de la Universidad Deportiva del Sur en las 4 tipologías deportivas: Deportes de Combate, Tiempos y marcas, arte competitivo y juegos deportivos.

Análisis de Información:

Implica revisar exhaustivamente los textos, informes, material escrito y audiovisual recopilado en el paso anterior. Este análisis debe ser de calidad dada la importancia de este aspecto. En deportes de combate implica saber talla, peso, longitud de extremidades de los adversarios, táctica de combate y desempeño competitivo de los atletas. En los deportes de tiempos y marcas como atletismo, levantamiento de pesas, los últimos registros, nivel de entrenamiento, estado de las capacidades físicas más importantes, lesiones y periodo de recuperación ante grandes cargas.

Síntesis e Informe a los Directores de los Equipos Deportivos:

Posterior al análisis es de vital que los directivos de los equipos deportivos conozcan el contenido de este informe, que describe las características de los adversarios, nivel deportivo, fortalezas tácticas, físicas y psicológicas.

Fases de la búsqueda y obtención de información:

1. Definición de fuentes de información:

Esta fase comprende definir lo que significa las fuentes de noticias que son todas las informaciones deportivas provenientes de periódicos regionales o nacionales, periódicos universitarios, internet, radio, televisión. Así como también debemos clarificar las fuentes individuales que provienen de los entrenadores, especialistas o personalidades conocedoras del entrenamiento y desempeño de los adversarios, sin desconocer los criterios de especialistas médicos, biomecánicos, personal de aseguramiento logístico, periodistas, e incluso opiniones de individuos relacionados indirectamente con atletas, entrenadores o directivos de organizaciones deportivas que puedan aportar datos e informaciones de valor.

2. Selección de informaciones:

En esta fase se debe comprobar la fiabilidad de las fuentes, es importantísimo que la información sea certera, precisa y confiable de modo que no perturbe los objetivos de la aplicación de la inteligencia deportiva. El conocer la nomina de atletas adversarios, talla, peso, habilidades, debilidades, tácticas de juego. Asimismo aquí se trabaja la oportunidad de la información, es necesario que todos los datos obtenidos sean actualizados de modo que sean útiles para el entrenador deportivo en su disciplina respectiva. También en el proceso de selección de información tratamos la calidad de la información, esta debe ser valiosa, trascendental, segura.

3. Procesamiento de las informaciones:

Toda la información obtenida de los adversarios debe organizarse en un formato único que puede ser audiovisual o un informe de texto para posteriormente entregárselo a los entrenadores deportivos quienes deben ajustar sus planes y tácticas de entrenamiento para optimizar sus resultados en las competiciones.

La conservación y el resguardo de los datos e informaciones obtenidos se producen justamente en la etapa de procesamiento de la información.

Debe considerarse seriamente el riesgo de obsolescencia de los portadores de información. Ejemplo: toda información que se conserve en discos compactos en pocos años ante la emergencia de nuevas tecnologías de reproducción tales como el Blue Ray será inaccesible por haber desaparecido los reproductores afines.

Fases del análisis de las informaciones obtenidas:

1. Comparación de Informaciones:

Los métodos de comparación de datos e informaciones incluyen la triangulación, el cruce informativo denominado “Estrella de David”, el análisis dual, el pentateuco y los métodos clásicos de análisis apelando al pensamiento lateral.

2. Verificación de fuentes:

Luego de haberse comparado la información, considerando el criterio de los expertos y aplicando las herramientas adecuadas se deben verificar las fuentes, atendiendo al tiempo transcurrido desde que se produjo la noticia o se obtuvo los datos o informaciones estructuradas coherentemente y valorando todos los cambios que se puedan haber producido en ese marco temporal.

La verificación se fundamenta en conceptos cualitativos, en la definición de realidad y en la capacidad de la organización de Inteligencia Deportiva para recabar información novedosa que pueda modificar la información obtenida previamente.

Itinerario de la Información con Valor Agregado a los Usuarios

Finales:

1. Revisión de Informes:

La calidad del informe final se identifica con el valor que se agrega en el proceso. La ortografía correcta, la legibilidad, el entendimiento fácil por el usuario del contenido expuesto en el informe, marcan la apreciación cualitativa que el usuario final tendrá del proceso de investigación desarrollado.

Cuando el informe se elabora y presenta aprovechando medios audiovisuales se debe considerar seriamente el control del proceso de edición a fin de hacer lo más explícito posible el contenido relevante de la información sintetizada.

2. Actualización de Información de última hora:

Es sintomático que informaciones sintetizadas a partir de procesos profundos de análisis pierdan sensiblemente su grado de oportunidad al momento de ser presentadas al usuario por haberse producido cambios importantes en el objeto de la necesidad informativa.

El seguimiento y monitoreo constante de las fuentes de información y de los datos que estas producen es una obligación del sistema de inteligencia deportiva en la organización.

3. Entrega a los usuarios y realimentación:

El fin último del ciclo global de Inteligencia Deportiva es facilitar a los decisores de suficiente información que permita ajustar el entrenamiento de los atletas y la toma de decisiones referentes a todos los subprocesos asociados al proceso esencial de formación de habilidades para el éxito competitivo.

Durante e inmediatamente después de la comprensión por el usuario de la información a él entregada se producirá una exposición de nuevas necesidades informativas y la expresión concreta del grado de satisfacción temporal que la información genera en el usuario. El especialista en Inteligencia Deportiva debe concentrarse en esta fase en la apreciación del nivel de aceptación que la información tuvo, del impacto probable que esta tendrá a corto plazo y de cuales son realmente las necesidades de información que el usuario evidencia o no es capaz de expresar.

Resultados:

A partir de la capacitación en herramientas de búsqueda y obtención de información y de análisis y síntesis realizada con los profesores del programa Gestión Tecnológica del Deporte de la UDS, se concibió y ejecutó la Asesoría al grupo de entrenadores de los deportes más destacados de la entidad. Al momento de presentarse los resultados de este proceso se cuenta con un alto volumen de información sobre los equipos deportivos adversarios frente al desafío de los Juegos JUVINES 2012, lo que permite la planificación del entrenamiento deportivo, el ajuste de estos planes ante la información emergente

resultado del proceso de estudio de Adversario, la apreciación de resultados probables y el pronóstico del desempeño competitivo de los adversarios.

BENCHMARKING Y LA ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

Autor: MS.c. Luis del Toro Reyes

Resumen:

El Benchmarking como técnica utilizada para medir el rendimiento de un sistema o componente de un sistema, frecuentemente en comparación con algún parámetro de referencia. Es un proceso de comparar y medir las operaciones de una organización o sus procesos internos/externos contra los de un reconocido líder de mercado, tanto interior como exterior al mercado de referencia. En realidad, en muchas ocasiones, necesitamos de un patrón de medida para poder juzgar y evaluar la corrección de nuestros procedimientos. Precisamos, en definitiva, de un standard o punto de referencia, es aquí donde entra a jugar como papel determinante, la búsqueda de la información, mediante las acciones técnicas correspondientes y los análisis pertinentes, por los especialistas, que nos permita precisar con exactitud, las organizaciones que serán referentes o benchmark. Si nos ubicamos en cualquier organización deportiva, es lógico pensar en procesos de estudios de posibles adversarios, mediante la inteligencia deportiva, entre otros, donde identifiquemos los procesos sustantivos que le han permitido llegar a altos niveles de desarrollo y resultados competitivos, en lo que juega un papel considerable el benchmarking.

Palabras claves: Benchmark, Benchmarking, Proactiva

Benchmarking and Sport Organization

Author: MSc. Luis del Toro Reyes

Abstract:

The benchmarking as a useful technique to measure the profit of a system and a component of it, frequently is compared with other reference pattern, it's a process of comparing and measuring the operations of an organization or its internal or external processes against a well-known market leader, both inside or outside the reference market. In fact, in many occasions, we need a measuring pattern to be able to judge and evaluate the rightness of our procedures. Definitely, we need a standard or a reference point, where the searching of information, starts to play a determine role by the corresponding technical actions and pertinent analysis by the

specialists, that may allow us to determine accurately, the organizations that will be referent and benchmark. If we place ourselves at any sport organization, it is logical to think on the study processes about possible opponents, through sport intelligence, among others; where we can identify the operating processes that have allowed them to achieve higher development levels and competitive results, in which benchmarking plays an outstanding role.

Key words: Benchmark, Benchmarking, Proactive

Objetivo: Brindar los elementos iniciales que permitan el conocimiento y gradual introducción de este proceso en nuestras Organizaciones deportivas.

Método de investigación empleado: Análisis de contenido, análisis y síntesis.

El Benchmarking es un concepto que empezó a utilizarse hace unos 20 años. En muchos casos más de forma teórica que práctica. Pero no ha sido hasta avanzado en la década de los 90 que las principales empresas a nivel mundial comienzan a interesarse por este tema.

El efecto de la globalización hace que la competencia cada vez mayor a la que se ven sometidas muchas organizaciones, dentro de ellas las organizaciones deportivas, han obligado a buscar recursos y técnicas novedosas con las que poder ser más competitivas, una de estas técnicas es el Benchmarking.

Al principio, en la década de los 80 la idea del Benchmarking era comparar a las empresas norteamericanas con las japonesas. En la actualidad el Benchmarking consiste en comparar a tu organización, con la mejor del mundo, es lograr romper con un paradigma tradicional, que era adaptarse al entorno, ahora debemos trabajar por conquistarlo e insertarnos en el mismo.

Existen numerosas definiciones respecto a este concepto. Sin embargo, de forma genérica, la mayoría de los autores coinciden, con algunos matices en los principios fundamentales, así que, algunas posibles definiciones podrían ser:

Del diccionario Webster's. Esta definición también es informativa y lo define como: *Una marca del agrimensor... de una posición previamente determinada... y que se usa como punto de referencia... un estándar mediante el cual se puede medir o juzgar algo.* Sirve para reforzar la idea de que benchmark es un estándar

para la comparación de otros objetos o actividades. Es un punto de referencia a partir del cual se medirán otros.

El **benchmark** es una técnica utilizada para medir el rendimiento de un sistema o componente de un sistema, frecuentemente en comparación con algún parámetro de referencia. También puede encontrarse como benchmarking, el cual se refiere específicamente a la acción de ejecutar un benchmark. La palabra *benchmark* es un anglicismo traducible al castellano como *comparativa*. Si bien también puede encontrarse esta palabra haciendo referencia al significado original en la lengua anglosajona, es en el campo informático donde su uso está más ampliamente extendido

“Benchmarking es el proceso continuo de medir productos, servicios y prácticas contra los competidores reconocidos como líderes en su sector” (David T. Kearns, Director General de Xerox Corporation)

Esta definición presenta aspectos importantes tales como el concepto de continuidad, ya que benchmarking no sólo es un proceso que se hace una vez y se olvida, sino que es un proceso continuo y constante.

“Benchmarking es la búsqueda de las mejores prácticas de la industria que conducen a un desempeño excelente “ (Robert C. Camp)¹

Esta definición es comprensible para las unidades de negocios y funciones orientadas hacia las operaciones. La atención se centra en las prácticas. Insiste en las prácticas y la comprensión de las mismas antes de derivar una métrica de benchmarking. Las mediciones se contemplan como el resultado de comprender las mejores prácticas, no como algo que pueda cuantificar primero y comprender después. Se concentra en lograr el desempeño excelente, la mejor de las prácticas, la mejor de su clase, la mejor de su especie. Es una definición proactiva ya que es un esfuerzo positivo y calculado para obtener la cooperación de los socios en el mismo.

¹ Benchmarking, Robert C. Camp. / Primera edición ; 1993. /Editorial Panorama Editorial, S.A.

Benchmarking es la justificación más creíble para todas las operaciones. Es poca la discusión que pueda existir sobre la posición de un gerente si ha buscado lo mejor de la industria y lo ha incorporado a sus planes y procesos.

Entendemos Benchmarking al proceso de comparar y medir las operaciones de una organización o sus procesos internos/externos contra los de un reconocido líder de mercado, tanto interior como exterior al mercado de referencia. Al proceso continuo de medir y comparar una organización con las organizaciones líderes en cualquier lugar del mundo para obtener información que les ayude a ejecutar acciones para mejorar su desempeño se denomina, Benchmarking o estudios de desempeño comparativo

Así tenemos que en la práctica una organización que lo aplica, en realidad lo que hace es buscar organizaciones sean o no competidores, pues de lo que se trata es de buscar, aquellos elementos, prácticas, dentro y fuera de nuestro medio ambiente específico de la actividad física y el deporte, que puedan ser conciliados y adaptados al mismo y analizar en función de los posibles procesos de mejora. Se trata de aprender basándonos en la experiencia de los demás. No es precisamente un análisis comparativo de un producto de la competencia frente al nuestro. El Benchmarking va mucho más allá comparando los procesos de fabricación, lanzamiento, estrategia, organización, calidad etc...

Entre otras definiciones tenemos la extraída del libro BENCHMARKING de Bengt Kallöf y Svante Östblom que expresa: "Es un proceso sistemático y continuo para comparar nuestra propia eficiencia en términos de productividad, calidad y prácticas con aquellas compañías y organizaciones que representan la excelencia".

Como vemos en esta definición se vuelve a mencionar el hecho de que benchmarking es un proceso continuo. También se presenta el término de comparación y por ende remarca la importancia de la medición dentro del benchmark. Estos autores se centran, aparte de las operaciones del negocio, en la calidad y en la productividad de las mismas, considerando el valor que tienen dichas acciones en contra de los costos de su realización lo cual representa la

calidad, y la relación entre los bienes producidos y los recursos utilizados para su producción, lo cual se refiere a la productividad.

Si nos ubicamos en cualquier organización deportiva, ya sea nuestra Industria deportiva o un equipo de cualquier deporte, considerando este último como organización, pues cuenta con todos los elementos que caracterizan una, es lógico pensar en procesos de estudios de posibles adversarios, mediante la inteligencia deportiva, entre otros, donde identifiquemos los procesos sustantivos que le han permitido llegar a altos niveles de desarrollo y resultados competitivos, en lo que juega un papel considerable el benchmarking.

Michael J. Spendolini² Plantea que es “Un proceso sistemático y continuo para evaluar los productos, servicios y procesos de trabajo de las organizaciones que son reconocidas como representantes de las mejores prácticas, con el propósito de realizar mejoras organizacionales”.

Los cambios que se suceden de una forma dinámica y ágil en la teoría moderna de la administración nos van llevando a conocer la nueva misión y visión que ha de jugar la gerencia, la que ha de lograr mantener una elevada sinergia en la organización, vista esta como un sistema donde intervienen todos los factores internos y externos.

Es importante comprender y aceptarlo como un proceso continuo de comparación y no meramente como un hecho puntual.

En realidad, en muchas ocasiones, necesitamos de un patrón de medida para poder juzgar y evaluar la corrección de nuestros procedimientos. Precisamos, en definitiva, de un standard o punto de referencia, es aquí donde entra a jugar como papel determinante, la búsqueda de la información, mediante las acciones técnicas correspondientes y los análisis pertinentes, por los especialistas, que nos permita precisar con exactitud, las organizaciones que serán referentes o benchmark.

En la realización de un proceso de benchmarking existe una variedad de metodologías desarrolladas. Una de ellas, propuesta por Robert Boxwell,³ es la

² Benchmarking, Michael J. Spendolini. / Primera edición, 1994. / Grupo Editorial Norma.

³ Benchmarking para competir con ventaja, Boxwell Robert J./1994/ McGraw-Hill/Interamericana de España.S.A

siguiente: Determinar en qué actividades vamos a hacer benchmarking, esencialmente en actividades cuya mejora vaya a contribuir de modo significativo a la competitividad de la organización. Determinar los factores claves por medir. Identificar las organizaciones con prácticas más avanzadas. Medir la actuación de las organizaciones con prácticas más avanzadas. Medir nuestra propia actuación. Desarrollar un plan para igualar y superar, ó mejorar el modelo. Obtener el compromiso de la dirección y de los miembros del equipo. Poner en práctica el plan y supervisar los resultados.

Las diferentes metodologías de benchmarking son similares en cuanto a sus pasos básicos, sin embargo existe casi consenso en reconocer los siguientes tipos: Interno, Competitivo y Funcional

El interno consiste en identificar las mejores prácticas en los diversos departamentos, áreas de resultados claves, unidades de acción estratégicas, etc. de nuestra propia organización, para luego poder aplicarlas en otras áreas de la organización que tengan actividades similares. Este tipo de benchmarking lo realizan a menudo organizaciones grandes, con actividades ampliamente extendidas, con locales en diversas partes de un país ó del mundo, y es que algunos procesos de trabajo que existen en una parte de la organización pueden ser más eficientes o eficaces que los de otras partes de la organización. Con frecuencia, el compartir una significativa cantidad de información acompaña al benchmarking interno. Muchas organizaciones pueden darse cuenta de los beneficios inmediatos al identificar sus mejores prácticas internas y transferir esa información a otras partes de la organización.

El competitivo comprende la identificación de productos, servicios y procesos de trabajo de los competidores directos de nuestra organización. El objetivo de este es identificar información específica acerca de los productos, procesos y resultados de sus competidores y compararlos con los de nuestra organización.

El benchmarking funcional comprende la identificación de productos, servicios y procesos de trabajo de organizaciones que podrían ser o no competidoras directas de nuestra organización. Su objetivo es identificar las mejores prácticas de cualquier tipo de organización que se haya ganado una reputación de excelencia

en el área específica que se está sometiendo a benchmarking. Se usa la palabra funcional porque en este campo, principalmente comprende actividades específicas en un área funcional determinada, como por ejemplo manufactura, marketing, ingeniería, recursos humanos.

Por lo que hemos podido ver, existen varias definiciones sobre lo que es benchmarking, y aunque difieren en algunos aspectos, también se puede notar que concuerdan o presentan una serie de elementos comunes. Para empezar en la mayoría de ellas se resalta el hecho de que es un proceso continuo y no sólo una panacea que al aplicarla en nuestra organización resuelva los problemas de la misma, sino que es un proceso que se aplicará una y otra vez, ya que dicho proceso está en búsqueda constante de las mejores prácticas de la organización, y como sabemos estas están en un cambio constante y para adaptarse al mismo desarrolla nuevas prácticas, por lo que no se puede asegurar que las que consideremos mejor hoy lo serán también mañana.

Otro de los puntos importantes coincidentes, es que se precisa que el benchmarking no es una receta o modelo fijo, sino que es un proceso de descubrimiento y aprendizaje continuo, en el cual es de suma importancia el concepto de medición y de comparación, tomando en consideración, contexto, características tanto del medio ambiente externo general como del específico.

Por otra parte es común aseverar que este proceso no sólo es aplicable a las operaciones de producción o generación de servicios, sino que puede aplicarse a todas la fases del proceso conducente a generar una salida, que en el caso de las organizaciones deportivas están reflejadas en la tabla 1⁴, asociadas a los posibles servicios, por lo que podemos asegurar que el benchmarking es una herramienta que nos ayuda a mejorar todos los aspectos y operaciones, hasta el punto de estar entre los mejores en la actividad física y el deporte, observando aspectos tales como la calidad y la efectividad.

⁴ Elaborado por el Dr. Rogelio Montero Delgado de la UCCFD

**PRINCIPALES SALIDAS DE SERVICIOS DE LA
ORGANIZACION DEPORTIVA BASICA**

GRUPO DE SERVICIO	TECNOLOGIA DE PROCESO ASOCIADA	TIPO DE ACTIVIDAD PREDOMINANTE	NIVEL DE APTITUD EXIGIDA	SALIDAS DE SERVICIOS ÁREA DE ACTIVIDAD
ACTIVIDAD FISICA	EDUCACION FISICA	ACTIVIDAD FISICA	MINIMO	ACTIVIDAD FISICA PARTICIPATIVA
ACTIVIDAD FISICA ESPECIAL				
ACTIVIDAD FISICA RECREATIVA	RECREACION FISICA			
DEPORTE COMPETITIVO	ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	DEPORTE	ALTO	DEPORTE COMPETITIVO
DEPORTE ALTO RENDIMIENTO				DEPORTE ALTO RENDIMIENTO
ESPECTACULO DEPORTIVO	ESPECTACULO DEPORTIVO	ESPECTACULO	MINIMO	ESPECTACULO DEPORTIVO

De igual manera podemos concluir que es de suma importancia el hecho de que este proceso se concentrará en las prácticas y operaciones de las organizaciones que sean reconocidas como las mejores prácticas en el ámbito de la actividad física y deporte. Por lo cual es una nueva forma de administrar ya que cambia la práctica de compararse sólo internamente a comparar nuestras operaciones sobre la base de estándares impuestos externamente por otras organizaciones reconocidas como los líderes o aquellas que tienen la excelencia dentro de nuestro medio ambiente específico.

En conclusión, podemos decir que el propósito final del proceso es crear una ventaja competitiva sostenible en el tiempo; para ello es necesario desarrollar la colaboración, el apoyo mutuo, de manera que se pueda innovar, ensayar nuevas cosas, llegar a ser excepcionalmente productivos y eficaces, y convertirnos en un modelo, un punto de referencia, un “benchmark”.

No podemos pasar por alto las cinco etapas propuestas por Spendolini⁵

1.- Determinar a qué se le va a hacer.

Definir quienes son los clientes para la información.

Determinar las necesidades de información de benchmarking.

Identificación de factores críticos de éxito.

Diagnóstico del proceso de benchmarking.

2.- Formación de un equipo de benchmarking.

Consideración del benchmarking como actividad de equipo.

Quienes son los involucrados en el proceso de benchmarking.

⁵ Ibídem 2

Especialistas internos. Especialistas externos. Empleados.

Definir funciones y responsabilidades del equipo encargado.

Definición de habilidades y atributos de un practicante eficiente de benchmarking.

Capacitación.

Planificación.

3.- Identificación de socios del benchmarking.

Establecimiento de red de información propia.

Identificar recursos de información.

Buscar las mejores prácticas.

Redes de benchmarking.

Otras fuentes de información.

4.- Recopilar y analizar la información de benchmarking.

Conocerse.

Recopilar la información.

Organizar información.

Análisis de la información.

5.- Actuar.

Producir un informe de benchmarking.

Presentación de resultados a los clientes de benchmarking.

Identificar posibles mejoras de servicios y procesos.

Visión del proyecto en su totalidad.

Alcances y limitaciones del Benchmarking.

Los estudios de benchmarking facilitan que una organización conozca tanto sus puntos fuertes y débiles como los de la competencia, es decir, no sólo se trata de un proceso introspectivo, sino también permite a la organización conocer mejor el entorno en que se desenvuelve. Aunado a lo anterior, la perspectiva de mejoramiento se centra en el largo plazo y en lograr una superioridad tangible, esto hace del benchmarking una herramienta útil con valor estratégico para lograr una ventaja amplia que pueda defender y para competir con éxito, beneficiando incluso al cliente o usuario.

El benchmarking constituye un apoyo firme para la toma de decisiones, pues permite que éstas se formulen con bases objetivas y verificables, además, de que por si mismo ayuda a establecer metas y objetivos alcanzables y al mismo tiempo que facilita el mejoramiento de la estructura organizacional, de los sistemas administrativos y de trabajo, así como los métodos de evaluación del desempeño en todos los niveles de la organización. Desafortunadamente no siempre será fácil emprender un estudio con estas u otras técnicas, pues además de los recursos requeridos para ello, que pueden ser más o menos cuantiosos; hace falta el compromiso directivo en un esfuerzo permanente y que incluso podrá consumir bastante tiempo para lograr los resultados deseados.

Por otra parte, las dificultades para obtener información pueden ser varias, por ejemplo, la negación de las organizaciones con las que se desea comparar el diseño propio por diversas razones: la posibilidad de que las mismas, a pesar de aceptar compartir la información, no cuenten con mecanismos de medición.

5 consejos para empezar a hacer benchmarking

1. Identifique las áreas de su organización en problemas: Porque el benchmarking puede ser aplicado a cualquier proceso. Se necesitará una investigación previa que incluye: charlas informales con usuarios, miembros del equipo, atletas, entrenadores, etc. esto mediante investigaciones de mercado, estadísticas cuestionarios, encuestas de satisfacción, mapas de procesos, análisis financieros e informes sobre controles de calidad.

2. Identifique las organizaciones que son líderes en esas áreas. Busque las mejores de cada rubro y de cada país. Consulte a usuarios, proveedores, analistas deportivos, federaciones y revistas especializadas para determinar cuales son las organizaciones que vale la pena investigar.

3. Estudie las mejores prácticas de éstas organizaciones. Un estudio inicial puede hacerse en una buena biblioteca universitaria o en Internet. Esto le dará un panorama general, para mayores detalles se requerirá una visita en forma personal. Determine qué temas están fuera de estudio, que cosas no les interesan. Pregunte si pueden llevar cámaras fotográficas y de video. Prepare bien dos listas por anticipado: una lista con sus objetivos y una lista de

preguntas. Elija entre 2 y 5 visitantes, gente que esté relacionada con el tema que los atañe que serán las responsables de implementar cualquier recomendación. También pueden incluir a un consultor externo al grupo visitante.

Encuéntrese con su equipo de trabajo para explicarles el propósito de la visita y asignarle a cada uno una o dos preguntas para que hagan a los trabajadores de la organización que visiten. Explique qué temas están fuera del estudio. Dígales que piensen en cómo esta visita puede mejorar a la organización/sector/área y que piensen más preguntas.

Envíe una notificación de confirmación una semana antes, aclarando día, hora, lugar de la visita, cuantas personas irán y sus cargos, sus objetivos y un listado de posibles preguntas. Las visitas duran aproximadamente entre 1 y 3 horas. Concéntrense en sus objetivos. Busquen cualquier cosa inesperada o sobresaliente. Discutan que han aprendido y cómo aplicarlo satisfactoriamente. Asegúrese luego de que cada visitante tenga un plan de acción detallando como deberán implementar la nueva información en su trabajo. Después de transcurrido un tiempo, llame de nuevo al Centro visitado para expresarle su agradecimiento y díga ejemplos concretos de cómo el conocimiento adquirido gracias a la visita será utilizado. Envíele una copia de todos los informes por haberles permitido el acceso a sus instalaciones.

4. Implemente las mejores prácticas. Delegue la responsabilidad de las acciones a individuos o equipos ínter-áreas. Establezca objetivos medibles que deberán cumplirse dentro de un plazo de tiempo especificado. Monitoree los resultados. Consiga que las personas clave de la organización/sector/área, le entreguen un informe de una página de extensión sobre cómo se está llevando a cabo la implementación de los cambios. Distribuya esta información a toda la organización

5. Repita. El benchmarking es un proceso continuo. Las mejores prácticas siempre pueden mejorar.

Conclusiones: Para finalizar, considero, que en nuestras organizaciones deportivas, estamos en condiciones de poder, iniciar la aplicación de esta técnica, que entre otras, puede conducir indiscutiblemente a la consecución de mayores

logros en el resultado de la actividad física y el deporte en nuestro país, fortaleciendo y consolidando una de las conquistas de nuestro proceso social.

Bibliografía

Benchmarking, Robert C. Camp. / Primera edición ; 1993. /Editorial Panorama Editorial, S.A.

Benchmarking, Bengt Karlöf & Svante Östblom. / Primera edición, 1993. / Editorial John Wiley & Sons.

Benchmarking para competir con ventaja, Boxwell Robert J./1994/ McGraw-Hill/Interamericana de España.S.A

Benchmarking for best practices: Winning through innovative adaptation by Christopher E. Bogan and Michel J. English (1994), McGraw-Hill)

Benchmarking, Michael J. Spendolini. / 2005. / Grupo Editorial Norma.

León Santos M. Gestión de procesos. La Habana: Universidad de la Habana, 2006.

Alonso Arévalo J, Martín Cerro S. Benchmarking: Una herramienta para gestionar la excelencia en las bibliotecas y los servicios de información. 2004. Disponible en: <http://www.ubu.es/biblioteca/bucle/5.htm>[Consultado: 3 de mayo del 2006].

COACHING EN LA ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

Autora: MS.c Tania Ivette Hernández Echevarría

Email: the@inder.cu

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

Actualmente, las organizaciones enfrentan cambios constantes del entorno, a los que tienen que adaptarse para sobrevivir. Asimismo con la globalización de los mercados y el desarrollo de la tecnología y las comunicaciones las organizaciones tienen que identificar y desarrollar ventajas competitivas y brindar servicios y/o productos de alta calidad. En este contexto se desarrolla una creciente importancia entre los gestores y las organizaciones por elevar sus estándares de calidad, ser competitivas y mantenerse en el mercado.

El escenario mundial en los finales del siglo XX trajo consigo la globalización de la economía mundial, la privatización de las principales riquezas de los estados, la necesidad de ser cada día más competitivos y la carencia de fuentes de financiamiento. Esto ha conllevado que las organizaciones deportivas se enfrenten a un escenario más complejo. La influencia del escenario mundial de principios del siglo XXI, ha traído consigo la tras nacionalización deportiva; destacándose la macro organización mundial, la conversión del deporte en una de las principales industria del espectáculo, la intensiva y extensiva aplicación de la ciencia y la tecnología, la desaparición del llamado deporte aficionado, el papel protagónico, cada vez mayor, de las grandes corporaciones y la aceptación social e institucional indiscutible e incuestionable del deporte, hacen que tornen los recursos insuficientes tanto en lo financiero como en lo material, no hay una óptima utilización del recurso material, el ritmo de cambio supera la velocidad con que las organizaciones enfrentan las nuevas circunstancias y la ausencia de un modelo de perfeccionamiento en las organizaciones deportivas.

El estudio de las potencialidades humanas, el interés de conocer cada vez más al hombre y así obtener un mayor y mejor rendimiento laboral y científico, se ha convertido en un tema importante ante los actuales cambios en todas las esferas de la economía; basado en esto se necesita prestar particular atención al modo de gestión y a las formas de pensar, decidir y actuar de los directivos, por ello el funcionamiento efectivo y eficiente de una organización así como el logro de sus objetivos depende, en gran medida, de las habilidades que posea el directivo para alcanzar los mismos mediante la cooperación voluntaria y el esfuerzo conjunto de su equipo de trabajo. Cuando hablamos del directivo nos referimos a su capacidad para orientar, dirigir, tomar decisiones y lograr resultados; de él depende el éxito de la organización, el de su equipo de trabajo y su éxito personal. Obviamente se necesita, no solo de una formación gerencial y teoría de la administración sólida para pensar, tomar decisiones y emprender acciones encaminadas al logro de metas, sino también de una concepción clara del trabajo en equipo que le permita ganar apoyo efectivo y miembros comprometidos.

Según plantea la Dra. Alvarado, Jilma a pesar de la importancia que hasta ayer se le asignaba a los procesos administrativos de planificar, organizar, dirigir, coordinar y controlar, y a los roles que Mintzberg ha venido planteando, la esencia de la gerencia no está en ninguna de estas funciones, ni siquiera en la suma de todas ellas. La esencia de la acción gerencial hoy es imaginar, visionar, crear, innovar, integrar, hacer seguimiento, “saber ser para integrar al hacer”. Lo que constituye el rasgo fundamental de la gerencia es la acción. Una acción gerencial de calidad la determina la alta gerencia, la calidad está en la mente, está en el corazón del gerente, es él el que tiene la responsabilidad de incidir para que se produzcan los cambios en el sistema.

Las organizaciones deben, tal como lo sugieren algunos autores, convertirse en organizaciones que aprenden, en constructoras de oportunidades para el aprendizaje, desde lo individual a lo colectivo, desarrollándose conjuntamente persona e institución, para alcanzar juntos la excelencia.

Ese aprendizaje puede ser espontáneo y a la vez muy costoso, a través del ensayo y el error, pero también puede ser una inversión en tiempo y en recursos muy rentable, si es propiciado a través de propuestas innovadoras como es el caso del Coaching. Los Directivos, Gerentes, empleados y todo miembro de la organización, incluyendo equipos que pretendan mejorar su desempeño, pueden desarrollar sus competencias por medio de un proceso de intervención denominado Coaching que según Cole citado por Alles, Marta (2005) es:

"Entrenamiento –individual o grupal- caracterizado por un entrenamiento en la tarea (on the job), acompañado por una evaluación continua y apoyo y consejos personales. El coaching hace referencia a entrenamientos intensivos a una o varias personas por otra cuyas capacidades son indiscutidas".

El Coaching deviene en una estrategia para el entrenamiento del comportamiento en situaciones de interés, permite reorganizar las experiencias en las situaciones de intercambio, posibilita además darle un nuevo enfoque a lo que se percibe y como esto puede contribuir a niveles de desempeño superior en nuevas situaciones donde nuestros recursos son puestos a prueba. Además, abre un espacio para explorar en qué medida podemos transmitir estas experiencias y nuestra representación del mundo a través del lenguaje. El Coaching se convierte entonces en un recurso apreciable en el intento de proveer no solo instrumentos, sino habilidades para el desarrollo de estados de excelencia en la comunicación. Promueve la flexibilidad del comportamiento, el pensamiento estratégico y una comprensión de los procesos mentales. En momentos en que la comunicación se ha ubicado en el centro de la preocupación global, el Coaching se ha ubicado rápidamente en un lugar estratégico entre los enfoques que permiten a los individuos optimizar los recursos.

Concebido originalmente en el marco de la Psicología Deportiva con el fin de lograr la sinergia necesaria para obtener el máximo rendimiento de las potencialidades de los equipos, los resultados que se sucedieron en forma extraordinaria en este campo, lograron que su utilización trascendiera esa frontera.

Profesionales de distintas áreas alrededor del mundo, aplican actualmente el Coaching, tanto para el desarrollo individual como para la optimización de grupos humanos. Desde esta perspectiva y considerando su vínculo con el proceso de Gestión y el espacio que esta ocupa en todo proceso que tenga lugar a nivel de grupo y equipos de trabajo es que enfocamos el análisis en la presente investigación.

Debemos tener claro que una labor colectiva sincronizada y sobretodo efectiva, es el deseo de cualquier directivo, ya que éste ha logrado, o por lo menos influido, en implantar un sistema de trabajo armónico en sus subordinados. No obstante esto no se obtiene por arte de magia, sino que es un proceso donde comienza en un grupo de personas con diversos caracteres de personalidad y emocionales, que a medida que pasa el tiempo, frente a las situaciones laborales y errores propios, van materializándolos y determinando las propias habilidades de sus miembros para llegar a objetivos propuestos. Esto sumado a la forma de dirigir a ese personal, es decir, liderazgo, va a generar un verdadero trabajo en equipo que no es similar para todas las áreas de una organización, ya que cada área requiere perfiles de competencias y habilidades distintas.

Coaching (que procede del verbo inglés to coach, entrenar) es un método que consiste en dirigir, instruir y entrenar a una persona o a un grupo de ellas, con el objetivo de conseguir alguna meta o de desarrollar habilidades específicas. Es una técnica de dirección, cuya finalidad es desarrollar el potencial de las personas, fortalecer la confianza, autoestima y el crecimiento personal”

“Sócrates” ya decía a sus discípulos “Yo no puedo enseñarles nada; sólo puede ayudarles a buscar el conocimiento dentro de ustedes mismos; lo cual es mucho mejor que traspasarles mi poca sabiduría”

Tradicionalmente, una de las competencias más difíciles del directivo ha sido siempre la gestión del rendimiento y motivación de sus colaboradores. Esto ha propiciado la continuidad de modelos verticales, cerrados y totalmente jerarquizados u otros estilos prácticamente incompatibles con el desarrollo del capital intelectual en las organizaciones. Por este motivo cada vez son más las

instituciones que hacen de suyo el Coaching, que lo incorporan a su cultura y estilo directivo.

La función de dirigir personas en la organización es considerada por algunos especialistas como una de las más complejas y difíciles tareas, que exigen del ejecutivo múltiples competencias. El Coaching brinda un enfoque estructurado para el desarrollo de aptitudes, habilidades y actitudes, que benefician a las personas en su vida y en el desarrollo de las mismas.

Al Coaching se le conoce más comúnmente en la Psicología Deportiva, la cual basa algunos de sus principios en el aprendizaje de tácticas de juego para alcanzar la sinergia necesaria, obtener el máximo rendimiento de las potencialidades del equipo para lograr los objetivos esperados. Aunque debe su origen al campo deportivo y ha logrado gran auge en el campo empresarial la idea del Coaching es extensiva- en todos los campos- a toda persona que desee adquirir maestría en el arte y ciencia de la facilitación dinámica de procesos individuales y/o colectivos de aprendizaje. Y a todo empresario, directivo, ejecutivo o gerente que desee lograr éxito colectivo, esto es un muy alto desempeño grupal.

Existen muchos métodos y tipos de coaching. Entre sus técnicas puede incluir charlas motivacionales, seminarios, talleres y prácticas supervisadas.

En el proceso de coaching se parte de la premisa de que el coachee (quien recibe el coaching) es la persona misma que cuenta con la mayor y mejor información para resolver las situaciones a las que se enfrenta. En vez de enseñar, el entrenador facilita al atleta a que aprenda de sí mismo. En este sentido, el proceso requiere básicamente de los siguientes 7 pasos:

Observar - La observación será fundamental para que el entrenado encuentre soluciones.

Toma de conciencia - La observación permite la toma de conciencia, básicamente acerca de nuestro poder de elección. El entrenador centrará al atleta en las elecciones que toma y las consecuencias que ellas crean, brindándole herramientas específicas para elegir con mayor efectividad y elegir conscientemente.

Determinación de objetivos - Es esencial para todo proceso de coaching, el contar con objetivos claramente definidos.

Actuar - Una vez reunida toda la información, hay que actuar de una forma sostenida en el tiempo. El entrenador acompañará de cerca este proceso superando las dificultades que suelen aparecer en la puesta en práctica.

Medir - En todo momento es imprescindible comprobar si nos acercamos o nos alejamos del objetivo marcado. Esto permitirá tomar acciones correctivas y así contribuir a la obtención de los logros buscados.

Acción comprometida - Alineada con el plan de acción establecida previamente entre el entrenador y el cliente.

Tomando como base la forma de liderar de los equipos deportivos ganadores, el coaching es un sistema integral acerca del cómo se hace en la dirección y movilización hacia el éxito de equipos deportivos en competencias mundialistas.

En el funcionamiento de los equipos deportivos de categoría mundial que se posicionan en el liderazgo de eventos como las grandes ligas deportivas; se encuentran principios, valores, convicciones, estilos de liderazgo, metodologías de trabajo, y herramientas específicas que explican el éxito de los equipos campeones. El coaching no solo se aplica en deportes de competencia grupal, también se aplica en competencias individuales lo que permite plantear la universalidad del sistema. También es un sistema pedagógico de aprendizaje y desarrollo de liderazgo en donde la mujer entra como coach en estas actividades.

El **entrenador como líder deportivo** desarrolla una manera particular de conducción, dirección y movilización de su grupo, centrado en los siguientes aspectos:

Visión inspiradora, ganadora y transparente. La visión de llegar a ser campeón, de ganar todos los partidos, es lo que lleva al entrenador a trabajar en la mejora de su equipo, es una visión que le inspira a diario en su trabajo. Todas sus estrategias y tácticas se planifican para ganar creando una cultura ganadora en sus jugadores.

Sentido de planeación continua y semanal. Aunque el entrenador siempre tiene su visión a largo plazo; trabaja cada día de cada semana preparándose para

ganar el partido de la semana y una vez logrado esto, se concentra en el de la siguiente semana y así hasta el final.

Liderazgo mediante el ejemplo. En todos los casos de éxito, el entrenador en su vida personal se destaca por su disciplina, compromiso, amor por la camiseta, una cultura por la excelencia que prácticamente le definen un éxito de vida que transfiere a su equipo como ejemplo de su vida diaria.

Selección y desarrollo de talentos. Un entrenador en grandes torneos quiere tener a los mejores jugadores dentro de su equipo; todos sus jugadores deben ser estrellas en su oficio pero trabajando como equipo, por lo cual requiere una estricta selección de personas con el potencial para desarrollarlos.

Entrenamiento diario. Una característica de los grandes equipos es el entrenamiento diario, en una parte es el entrenamiento individual donde se desarrollan las habilidades cada día, pero también para superar debilidades, nivelarlas y convertirlas en fortalezas, y el entrenamiento grupal para acoplarse, tener un sentido de trabajo en equipo, para aprender a comunicarse y trazar estrategias y tácticas en equipo.

Acompañamiento total en el terreno. El sitio de trabajo de un entrenador se encuentra en el campo de juego, todos los días de su vida, observando, dando instrucciones de grupo o individuales, dirigiendo y practicando el entrenamiento del equipo, comunicándose cada minuto con él.

Motivación individualizada y desarrollo personal. El entrenador dirige a su grupo con un sistema de seguimiento y motivación personal; le enseña a entender y desarrollar la mayor responsabilidad consigo mismo: generar su automotivación, para que entienda sus propias motivaciones individuales y construya la senda de su desarrollo personal.

Disciplina y compromiso. Estos dos factores generan un profesionalismo especial en cada jugador, la disciplina garantiza el crecimiento de los jugadores día a día, el compromiso y sus elementos que son: la camiseta, los colores del equipo, los lemas, el triunfo y la vergüenza por la derrota, les da la pasión por el triunfo lo que en conjunto hace a un equipo altamente competitivo.

Sentido de trabajo en equipo. Un equipo llega a ser campeón cuando se sincroniza en todas sus parte y juega como una unidad, cuando el sentido de equipo está por encima de lo individual y todo el grupo trabaja con la convicción de su interdependencia, fusionando todos los esfuerzos para lograr una meta en común.

Un **coaching efectivo** conlleva a:

- Estar preparado: es decir, anticipar las respuestas y dar seguimiento a las preguntas.
- Dejar a un lado lo que se está haciendo: de manera que nada le quite su atención del emisor.
- Mantener contacto visual: la falta de éste crea mayores posibilidades de incompreensión.
- Oír todo lo que se dice antes de responder.
- Tomar notas: esto mantiene la concentración en lo que se está diciendo.
- Aceptar sus sentimientos: cuando se pregunta, se acepta que los sentimientos de los empleados son importantes.

Los beneficios de un coaching efectivo

- Permite que sus esfuerzos rindan beneficios específicos
- Ayuda a desarrollar las habilidades de los empleados.
- Ayuda a diagnosticar problemas de desempeño.
- Ayuda a corregir el desempeño insatisfactorio.
- Ayuda a diagnosticar un problema de comportamiento.
- Ayuda a corregir el comportamiento insatisfactorio.
- Fomenta relaciones laborales productivas.
- Centra su atención en brindar asesoría.
- Brinda oportunidades para dar a conocer el aprecio.
- Estimula comportamientos de autocoaching.
- Mejora el desempeño y la actitud.

En la última década se ha observado el floreciente crecimiento de esta técnica, apareciendo múltiples profesionales y empresas dedicados al tema. Como muchas otras tendencias similares, se encuentran diversos resultados de su aplicación.

El coaching trabaja directamente con los individuos, sus procesos mentales y emocionales. En el caso de que dicho proceso no se encuentre bien guiado, las consecuencias pueden ser de un impacto negativo importante.

CONCURSO FONDEPORTE, COMPORTAMIENTO HISTÓRICO 2002 – 2010, REGIÓN DEL BIOBÍO

Leonardo Baño Oyarce

leonardo.bano@gmail.com

Universidad Bolivariana

Instituto Nacional de deporte de Chile, Región del Biobío

Chile

Temática relacionada: Gestión y dirección en la actividad física y el deporte

RESUMEN

Existe una base de datos con los registros de Proyectos Postulados y Aprobados al fondo concursable Fondeporte en la Región del Biobío desde el año 2002 al 2010. Fondeporte es el Instrumento de fomento deportivo de mayor impacto del Instituto Nacional de Deportes de Chile.

No se conoce ningún estudio que plantee alguna hipótesis acerca del comportamiento de la postulación de proyectos a este fondo, ya sea en cuanto a las tasas de aprobación o de algún otro aspecto.

La investigación es un estudio descriptivo cuantitativo, cuyo objeto es analizar los resultados de la postulación de proyectos al Fondo Nacional de Fomento del Deporte considerando dos conceptos, el tipo de organización postulante y su procedencia apuntando a las cuatro provincias que conforman la Octava Región de Chile.

Se plantea una hipótesis de trabajo que especula una posible relación entre el tipo de organizaciones postulantes y su procedencia, con el porcentaje de aprobación de sus proyectos presentados.

Para lo anterior, se especifican todos los datos dentro de un marco teórico que apunta a definir los conceptos y factores principales de este registro de fondos concursables para la Región del Biobío. Se utiliza como fuente de datos, el Sistema de Administración de Proyectos, SISAP, herramienta para este tipo de registros del Instituto Nacional de Deportes. Mediante una selección de datos, se trabaja el conteo para lograr una descripción

cuantitativa, graficando los resultados que en un principio eran desconocidos y relacionando los conceptos fundamentales como apunta el enunciado de esta investigación.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

“El planteamiento del problema parte de la identificación y descripción de los síntomas que se observan y son relevantes en la situación, relacionándolas con las causas que lo producen” (Méndez, 1995).

ENUNCIADO DEL PROBLEMA

El objeto de investigación es el Concurso FONDEPORTE y las posibles relaciones que se puedan establecer en él entre los conceptos de: **tipo de organización concursante, procedencia de la organización y resultados de las postulaciones** a dicho concurso. Del análisis del Concurso FONDEPORTE, se pretende pesquisar si existen relaciones entre distintos conceptos relacionados con los postulantes de los proyectos y los resultados obtenidos en las distintas postulaciones de sus proyectos deportivos. Es posible que entre una o varias de las tipificaciones y el éxito que tienen en sus distintas postulaciones exista alguna relación. Para ello, se analizarán los resultados de las postulaciones a los concursos FONDEPORTE, de los años 2002 al 2010.

Es importante establecer que por ser el comportamiento del Concurso Fondeporte el objetivo principal de la investigación, es preferible hablar de **objeto de investigación** más que de problema de investigación (Briones, 1990). No se ha definido “a priori” un problema de investigación propiamente tal, sino más bien, una temática que se convertirá en el objeto de investigación, es decir, lo que será investigado.

De esta manera, entonces, la pregunta de investigación será:

1. ¿Existe alguna relación entre el **tipo de organización y/o procedencia geográfica** con los **resultados de la postulación** de proyectos al concurso Fondeporte en la Región del Biobío?

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Indagar acerca del comportamiento histórico del instrumento concursable de fomento deportivo FONDEPORTE, en cuanto a la relación que se establezca entre los tipos de organización, su procedencia geográfica y los resultados en sus postulaciones.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Identificar las organizaciones que han tenido éxito en las postulaciones de sus proyectos desde el inicio de los concursos Fondepote.
- b) Clasificar por tipo de organización y por provincia las organizaciones a las que se les han aprobado sus proyectos.
- c) Analizar las tasas los resultados de aprobación de proyectos, obtenidos por las distintas organizaciones y provincias.
- d) Relacionar las tasas de aprobación de proyectos entre los distintos tipos de organización y procedencia geográfica.

HIPÓTESIS DE TRABAJO

H₁: Las organizaciones deportivas, debido a que se han especializado en el desarrollo de este tipo de actividades, debieran tener una mayor tasa de aprobación de sus proyectos deportivos presentados al Concurso Fondepote que las organizaciones comunitarias.

H₂: En cuanto a las provincias se espera que la de Concepción muestre superioridad en sus tasas de aprobación por sobre las provincias de Arauco, Biobío y Ñuble.

MARCO METODOLÓGICO

Como ya se ha dicho en este estudio se analizarán comparativamente los resultados de las postulaciones de los distintos tipos de organizaciones a los concursos Fondepote desde el año 2002 al 2010. Se verá si está

relacionado el tipo de organización y la procedencia geográfica de quienes presentan proyectos deportivos al Concurso Fondeporte con los resultados obtenidos por éstas en sus postulaciones.

Será posible dar cuenta entonces, de la evolución de esta posible relación a través del tiempo, de tal manera de conocer como se ha ido comportando el Concurso Fondeporte con el paso de los años. La descripción podrá ser cualitativa o cuantitativa dependiendo de la naturaleza de los componentes. Se intentará determinar cuáles son los factores que dificultan o facilitan el desarrollo del programa, el logro de los objetivos y la calidad de los mismos (Briones, 1991). Al mismo tiempo, se tratará de explicar e interpretar las relaciones que se dan entre los factores mencionados y los estados descritos o medidos en la evaluación (Briones, 1991).

El objeto de estudio será el Concurso Fondeporte dado que desde ahí se extraerán los datos que serán necesarios para el resultado de la investigación. Estos datos se extraerán del resultado de la postulación de cada uno de los proyectos presentados como producto de su evaluación.

Se constituirán como **unidades de análisis** los proyectos presentados por las distintas organizaciones en los concursos en los que han participado.

Una vez procesados estos datos podrán pasar a ser fuente de importante información.

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La investigación corresponde a un diseño de investigación **No Experimental**. Esto se fundamenta en que en el transcurso del estudio no se manipularán deliberadamente las variables (Hernández 1991). Lo que se hará es observar el fenómeno en estudio tal y como se da en su contexto natural para después analizarlas. Se analizarán los resultados de las postulaciones como se dieron durante los años en que se ha realizado el concurso Fondeporte, por lo tanto no hay manipulación de las variables.

TIPO DE ESTUDIO

En primer lugar podemos decir que la presente investigación es de tipo descriptivo y corresponde a un **estudio longitudinal**. Lo anterior se

fundamenta en que lo central será estudiar cómo evolucionan las variables tipo de organización, procedencia y resultados de postulación, así como las posibles relaciones que puedan establecerse entre ellas desde el inicio del concurso Fondeporte (2002) hasta la fecha (2010). Tal como señala Hernández Sampieri (1991): *“el interés del investigador es analizar cambios a través del tiempo en determinadas variables o en las relaciones entre éstas”*. Dentro de los estudios longitudinales, la presente investigación corresponde a un **diseño de evolución de grupo** porque el análisis se hará sobre los cambios que se produzcan entre las relaciones de los tipos de organización previamente definidos y los resultados obtenidos en las postulaciones a través del tiempo, es decir, se trata de diferencias de las relaciones de grupos específicos con la variable dependiente (Hernández Sampieri, 1991).

En segundo lugar, se establece que el estudio es **correlacional** dado que se verán las relaciones que pudieran existir entre variables sin existir situaciones de causa efecto entre ellas. Es probable encontrar relaciones entre las variables tipo de organización (variable independiente), procedencia de la organización (variable independiente) y la variable resultado de la postulación (variable dependiente). Como la intención es efectivamente establecer la presencia o ausencia de relaciones entre las variables, se está frente a una investigación de tipo correlacional.

En tercer lugar, definiremos que este estudio tendrá un enfoque eminentemente **cuantitativo**.

Respecto a la definición encontrada en otros autores, se ratifica que el presente estudio es del tipo descriptivo ya que la descripción de los fenómenos es el punto de partida cuando se conoce nada o muy poco de un área problemática (Buendía, L. Colás, P. y Hernández, F., 1998), además es descriptivo por la forma en que se manipularán las variables, como también lo es de acuerdo a su dimensión cronológica. Ya se ha dicho anteriormente que lo es por su objetivo (Bisquerra, 1989).

Desde el punto de vista del grado de abstracción es una investigación aplicada, ya que se realiza con propósitos prácticos para tomar decisiones, evaluar programas, etc. (Briones, 1990).

En resumen, es una investigación aplicada, carácter no experimental, correlacional, longitudinal de evolución de grupo y con un enfoque cuantitativo.

FUENTE DE DATOS

La fuente de datos utilizada es el Sistema de Administración de Proyectos (SISAP) del Instituto Nacional de Proyectos. En este sistema se encuentran registrados todos los proyectos que han sido presentados a los concursos de Fondeporte.

Los datos presentes en SISAP se encuentran como planillas Excel correspondientes a cada año en las cuales en sus columnas se indican elementos identificatorios de los distintos proyectos. Estas planillas fueron extraídas de la fuente de datos para proceder al análisis estadístico de rigor. Además, se debe indicar que desde el año 2002 a 2005 las planillas se encuentran separados por proyectos aprobados y proyectos postulados y desde el año 2006 a 2010 se encuentran fusionados en una sola planilla Excel, por lo cual hubo que filtrarlos para separados y darle mayor orden a este análisis cuantitativo.

UNIVERSO Y MUESTRA

El universo lo constituirán todos los proyectos presentados en los concursos de proyectos de Fondeporte en los años 2002 al 2010.

Para establecer la muestra se utilizará solo un criterio de inclusión, el cual será el siguiente:

- Proyectos presentados por organizaciones cuya procedencia se encuentre en la Región del Biobío, es decir, que la organización que presenta el proyecto tenga su domicilio en alguna de las provincias de la Región del Biobío.

Producto de lo anterior, es decir, dejando fuera de la investigación aquellos proyectos presentados por organizaciones con procedencia fuera de la Región del Biobío, tenemos los siguientes valores para el universo y muestra del estudio:

- Universo Proyectos Postulados: 3.582
- Muestra Proyectos Postulados: 3.411
- Universo Proyectos Aprobados: 1.446

- Muestra Proyectos Aprobados: 1.374

Esto quiere decir que aplicando el criterio de exclusión, han quedado fuera del estudio 171 proyectos postulados y 72 proyectos aprobados.

Se puede concluir entonces que las muestras con las que se trabajará estadísticamente de proyectos postulados y aprobados, son 3.411 y 1.374 respectivamente.

IDENTIFICACIÓN Y DEFINICIÓN DE LAS VARIABLES

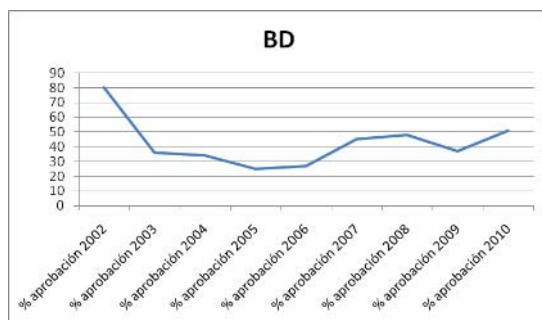
Las variables, de acuerdo a lo que se ha planteado durante la explicación de esta investigación son las siguientes:

- a) Tipo de organización:** Corresponde a las organizaciones que presentan proyectos deportivos al Instituto Nacional de Deportes las cuales tendrán resultados en cada una de sus postulaciones. Esta variable se desagrega de acuerdo a la agrupación que se ha hecho anteriormente, es decir, de base o superior, deportiva o comunitaria, entidad pública u otra.
- b) Procedencia de la Organización:** Se considerará la procedencia provincial de las distintas organizaciones postulantes, es decir, Arauco, Biobío, Concepción y Ñuble.
- c) Resultados de Postulación:** Esta variable corresponde al resultado obtenido por las distintas organizaciones en los distintos concursos en los que han participado. Se desprende de la evaluación técnica de cada uno de los proyectos presentados que define si el proyecto es aprobado o rechazado. La variable a utilizar en el análisis estadístico será la de **proyecto aprobado**.

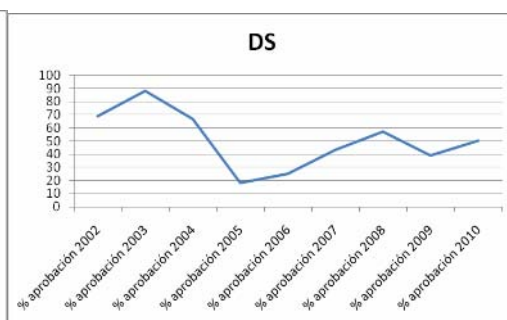
RESULTADOS Y ANÁLISIS DE DATOS

Tasas aprobación por tipo de organización 2002 - 2010.

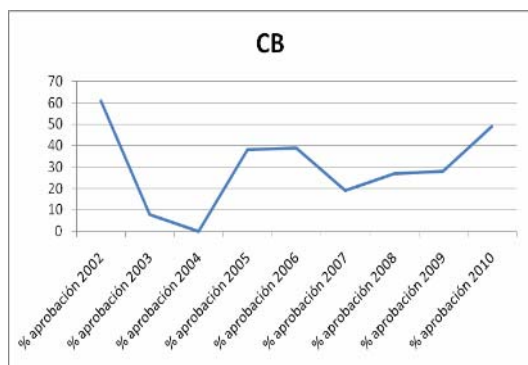
Organización deportiva de base superior



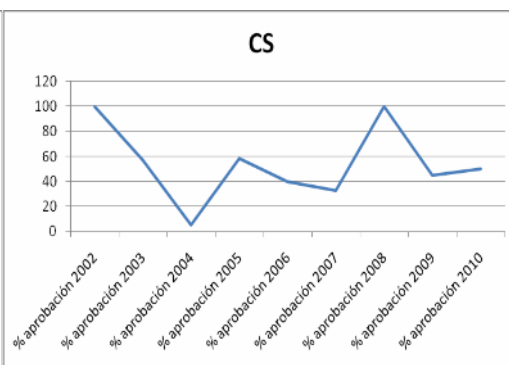
Organización deportiva superior



Organización comunitaria de base superior



Organización comunitaria superior

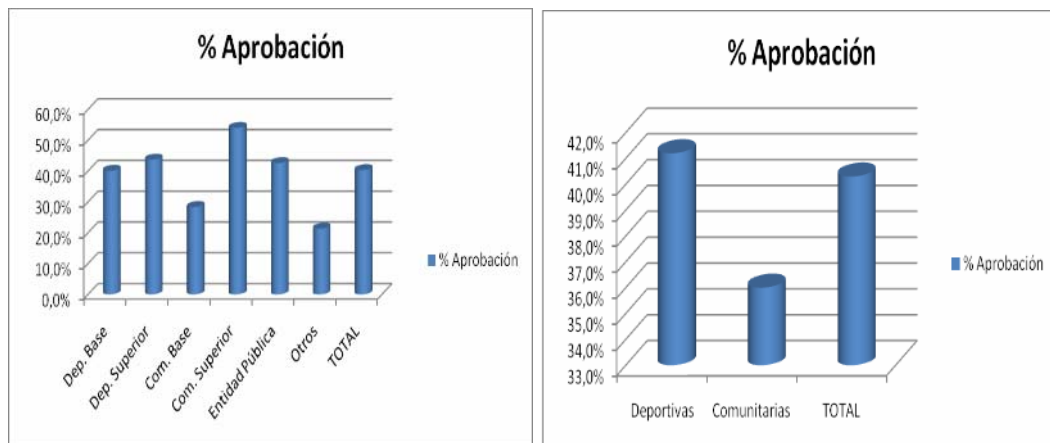


Relaciones tasas de aprobación y tipos de organización 2002 -2010.

RESUMEN PROYECTOS 2002-2010			
	Postulados	Aprobados	% Aprobación
Deportiva de Base	1.583	636	40,1%
Deportiva Superior	587	257	43,7%
Deportivas	2.171	893	41,2%
Comunitarias de Base	219	62	28,3%
Comunitarias Superiores	100	54	54%
Comunitarias	319	116	36,0%
Entidades Públicas	791	337	42,6%

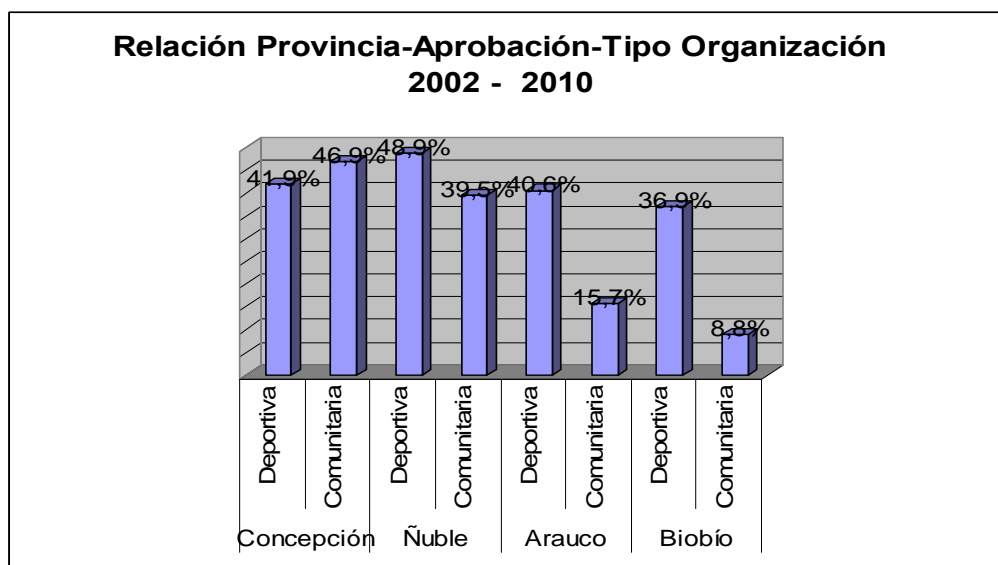
Otros	131	28	21,3%
TOTAL	3.411	1.374	40,3%

Tasas aprobación por tipo de organización 2002 - 2010



Tasas de aprobación por procedencia 2002 - 2010.

TOTAL PROYECTOS 2002-2010			
	Postulados	Aprobados	% Aprobación
Concepción	1724	705	40.8
Ñuble	846	367	43.3
Arauco	333	111	33.3
Biobío	508	191	37.5
Total	3411	1374	40.3



CONCLUSIONES

Se puede concluir en términos generales que las Organizaciones Deportivas superan ampliamente a las Organizaciones Comunitarias, las primeras logran un 41,2 % de proyectos aprobados contra 36,0 % de las organizaciones comunitarias. No se puede dejar de mencionar, sin embargo, que son las organizaciones Comunitarias de Base las que hacen disminuir el éxito de las comunitarias aportando con un escaso 28,3 % de aprobación de proyectos. En la vereda de las Organizaciones Deportivas el aporte es mucho más parejo, en donde las Deportivas de Base obtienen un 40,1 % y las Superiores un 43,7 %.

Las organizaciones Comunitarias Superiores han obtenido el mayor porcentaje de aprobación en el periodo de tiempo año 2002-2010, es decir que es el tipo de organización que tiene el mayor éxito en sus postulaciones con un 54,0 % de proyectos aprobados.

La Provincia de Ñuble obtiene el mayor porcentaje de Aprobación en el período desde el año 2002 hasta el presente año 2010 con un 43,3%, la Provincia de Concepción obtiene un porcentaje de Aprobación de 40,8% y la Provincia de Arauco la que se alejó más en su éxito en las postulaciones alcanzando un 33%.

Al relacionar las variables tipo de organización y procedencia con el resultado de las postulaciones se tiene que en la Provincia de Concepción tienen mayor éxito las Organizaciones Comunitarias con un 46,9 % versus un 41,9 % de las Organizaciones Deportivas. En Ñuble las Organizaciones Deportivas superan ampliamente a las Comunitarias con un 48,9 %, alcanzando éstas un 39,5 %. Lo mismo ocurre en la Provincia del Biobío que presenta que las Organizaciones Deportivas obtienen un 36,9 % y las Comunitarias un 8,0 %. De igual manera en Arauco alcanzando las Deportivas un 40,0 % y las Comunitarias un 15,7 % de aprobación.

PROGRAMA DE FORMACIÓN PERMANENTE PARA LOS DIRECTIVOS DE DEPORTE DEL MUNICIPIO SAN CARLOS.

UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR

AUTOR: LILIA HENRIQUEZ

El estado venezolano para consolidar el deporte ha creado una estructura organizativa que sienta las bases del desarrollo deportivo del país; estructura concebida como un sistema autosustentable, dinámico que responda y se inserte a la realidad social que impulsa la nueva geopolítica nacional e internacional; es así como la Constitución Nacional declara al deporte en 1999 dentro de los derechos fundamentales en el Artículo 111 y, de tener solamente un Instituto Nacional del Deporte que existía desde 1949, pasamos a concretar en 2006 el Ministerio del Poder Popular Para el Deporte, conjuntamente con la hoy denominada Universidad Deportiva del Sur, la municipalización de la educación a través de Misión Sucre; el Programa Barrio Adentro Deportivo y más recientemente, la Ley del Deporte y la Actividad Física, cuyo fin es engranarse a las direcciones municipales de deporte y a los concejos comunales; todo con el objeto de definir y arraigar la Cultura Física Deportiva en la población cuyo propósito es elevar calidad de vida; ahora bien, todo esto solo se logrará a través de la ciencia y los procesos de gestión; hasta ahora la realidad muestra que las organizaciones de deporte de las municipalidades se encuentran desorganizadas y diluidas en una serie de tareas que distan de su razón de ser, muchas de las personas que laboran en dichas direcciones no cuentan con el perfil profesional adecuado, algunos casos ni siquiera guardan relación con el deporte, otros no tuvieron oportunidad de formarse en ninguna área específica y solo por afición personal o porque requieren un ingreso se desempeñan en estas direcciones, una manera de contribuir a la consolidación del sistema deportivo nacional, es por medio de los planes de superación hacia las personas que promueven y dirigen el deporte; para ello, la Universidad Deportiva del Sur con su talento humano y sus recursos técnicos puede comprometerse a través de los planes de formación permanente, la capacitación de los directivos del deporte, que indudablemente incidirá en un mejor desempeño de sus funciones, así se promocionará el deporte desde el conocimiento a la par que realiza su trabajo y se supera personalmente, se concibe en un marco apegado a la Ley donde se estima que cada trabajador tiene derecho a estudiar concediéndole unas horas; de manera tal, el Programa de Formación Permanente se estima en un horario flexible desde las cinco de la tarde a siete, conjugando la teoría y la práctica, partiendo de un diagnóstico de los conocimientos generales de los directivos del deporte, se adecuan talleres auto

evaluables por periodos académicos de 16 a 18 semanas, pautando dos encuentros semanales para garantizar un programa de formación integral, que consolide conocimientos en los trabajadores directivos del deporte, educando desde la perspectiva de los valores sociales para el fortalecimiento de los cambios sociopolíticos que se impulsan en el país.

DISEÑO DE UN SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD, PARA LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

Autores: MSc. Jorge Luís León Vanegas.

Metodólogo Provincial de Ciencia y Tecnología - Dirección por Objetivos
INDER. Villa Clara.

Organismo: INDER

Provincia. Villa Clara

Resumen

Las organizaciones que ofrecen productos con el fin de lograr la satisfacción de los clientes, tienen el propósito de ayudar al logro de dichos objetivos. La norma ISO 9000 define el término **Sistema de Gestión de la Calidad** como: Sistema para establecer la **política de la calidad y los objetivos de la calidad** y para la consecución de dichos objetivos. Por tanto, es una aspiración de las empresas y las organizaciones, el de disponer de un SGC en acción continua para buscar la satisfacción de los clientes.

Los clientes necesitan productos y servicios que satisfagan sus necesidades y expectativas. Estas necesidades y expectativas se expresan en las especificaciones de dichos producto o servicios, siendo estos denominados como requisitos del cliente. Los requisitos del cliente pueden estar especificados por el cliente de forma contractual o pueden ser determinados por la propia organización. En cualquier caso es finalmente el cliente es quien determina la aceptabilidad del producto o del servicio. Dado que las necesidades y expectativas del cliente son cambiantes, las organizaciones deben mejorar continuamente sus procesos y productos, por tanto, se requiere del estudio de la calidad deseada o esperada por el mercado.

El enfoque al Sistema de Gestión de la Calidad estimula a las organizaciones a analizar los requisitos del cliente, definir los procesos que contribuyen al logro de productos aceptables para el cliente y mantener estos procesos bajo control. Un sistema de gestión de la calidad puede proporcionar el marco de referencia para la mejora

continua, con el objetivo de incrementar la probabilidad de lograr la satisfacción de los clientes y de las otras partes interesadas. Brinda confianza tanto a la organización como a sus clientes, acerca de su capacidad para suministrar productos o servicios que satisfagan los requisitos de forma consistente.

Palabras claves: productos, servidos, calidad

Introducción

La demanda de práctica de actividad física y deportes, trae consigo la búsqueda de la satisfacción de necesidades individuales y sociales y con ello la creación de instituciones, organizaciones especializadas, el establecimiento de objetivos, programas, financiación, recursos materiales, recursos humanos especializados, etc., ha conducido a la estructuración de sistemas de dirección que se esfuerzan por alcanzar dichos objetivos. La importancia adquirida por la actividad física en Cuba ha condicionado la necesidad de su estudio, caracterización y perfeccionamiento de lo que se ha dado en llamar el Sistema Cubano de Cultura Física y Deportes.

El Sistema de Cultura Física y Deporte lo constituyen todos los programas y recursos que se ponen en función de garantizar el desarrollo físico y la personalidad de los integrantes de la sociedad. (Montero Delgado, 2004).

El encargo social del sistema es la satisfacción de necesidades sociales e individuales de la población en la práctica de la actividad física y el deporte, contribuyendo a la formación integral de la misma, a la elevación de la calidad de vida y de sus niveles de salud y a la utilización sana y racional del tiempo libre. Montero Delgado (2004).

Este mismo autor, afirma que los servicios de actividad física y deporte a su vez se organizan en tres niveles de sistematicidad atendiendo a los elementos: objetivos-procesos particulares-características del practicante:

1. **Los servicios específicos.** El servicio específico hace referencia a la realización de la práctica de actividad física, donde se consume la práctica, donde se personaliza y hace realidad, donde se satisface o no las necesidades. El servicio específico hace referencia a una actividad física concreta, personas en singular, en un tiempo real y un lugar dado.
2. **Los grupos de servicios generales.** Partiendo de estos criterios, en Cuba se identifican cinco grupos principales de servicios específicos. Que se encargan directamente de satisfacer diversas necesidades de los sectores de la población a los que van dirigidos y que cumplen con los objetivos por los cuales atendiendo a los procesos de actividad física fundamentales: la educación física, la recreación física, el entrenamiento deportivo y el espectáculo deportivo.
3. **Las salidas de la organización.** El tercer nivel de sistematización de los servicios se corresponde con el desarrollo y perfeccionamiento de la organización, operando al nivel de los grupos generales de servicios y su balance en función del logro de la razón de ser del sistema. Los grupos de servicios anteriormente señalados pueden ser organizados en tres finalidades o salidas:
 - ✓ Los servicios de actividad física y deporte que están dirigidos a toda la población y que satisfacen principalmente necesidades de formación, recuperación, rehabilitación, satisfacción y uso creativo y formativo del tiempo libre, elevación de la calidad de vida, salud, preparación para la defensa y creación y desarrollo de la cultura física: actividad física y deporte para toda la población o deporte participativo. Estos abarcan los tres primeros grupos de servicios específicos.
 - ✓ Los servicios deportivos que están dirigidos a la población que posee características especiales de rendimiento físico y deportivo y que satisfacen principalmente necesidades de máximo rendimiento físico y deportivo, imagen, reconocimiento y realización, creación y desarrollo de la cultura física: deporte de alto rendimiento. Comprende el cuarto grupo de servicios específicos.
 - ✓ Los servicios de competencias deportivas que están dirigidos a toda la población y satisfacen necesidades de esparcimiento, recreación, uso creativo y formativo del tiempo libre, imagen y creación y desarrollo de la cultura física: espectáculo deportivo.

Estas tres finalidades o salidas constituyen los servicios fundamentales del Sistema de Cultura Física y Deportes, en ellos se resume la razón de ser y su encargo social. (Montero Delgado, 2004).

Componentes del servicio de actividad física:

- ✓ **Proceso básico:** la determinación de la demanda y definición de objetivos. El programa de actividad físico deportiva. Asignación de recursos. El proceso en sí mismo.
- ✓ **Proceso funcional:** accesibilidad al servicio. Interacciones practicante – dirigente. Participación del participante en la elaboración del servicio.
- ✓ **Procesos facilitadores o reforzadores:** servicios de recepción. Médicos. Educativos. De vestidores.

Estos componentes tienen como principales características:

Demanda. Programa específico (los objetivos que se persiguen con la práctica).

Los recursos.

El proceso en sí mismo.

Elementos que determinan la práctica de actividad física (Montero Delgado, 2004):

- El modo se refiere al desarrollo de las acciones que caracterizan la actividad (donde se identifican los objetivos, los contenidos, y el método)
- La forma la estructura organizativa en dos dimensiones, el espacio y el tiempo.
- Los medios hacen referencia a los recursos que apoyan la realización de las actividades
- La evaluación es la manera de comprobación de los resultados de la actividad, todo lo cual determina una sucesión de momentos o etapas que en su conjunto conforman procesos más específicos: el proceso de educación física, entrenamiento deportivo o recreación física.

Por otra parte en relación con su ubicación en la esfera económica de los servicios, estos poseen algunas características que lo distinguen de otros servicios. En tal sentido los servicios de actividad física pueden ser caracterizados de la siguiente forma:

- Intangible.
- Alto grado de participación del cliente.
- Imprevisible y creativo.
- Producto de consumo e industrial.
- Actividad de relación social.
- Condicionado por los aspectos socioculturales.
- Íntimamente relacionado con la práctica deportiva.

Desarrollo.

Acerca de la gestión de la calidad al servicio de cultura física y el deporte en una organización básica deportiva.

Para las organizaciones deportivas, ofertar un servicio con un mejoramiento continuo de la calidad debe convertirse en un objetivo estratégico, capaz de adaptarse a las adversidades del medio externo para satisfacer las diversas necesidades de los clientes internos y externos.

Muchos han sido los autores que han definido, desde el punto de vista de la administración, qué se entiende por calidad. Estos conceptos han venido evolucionando en dependencia de cómo ha venido evolucionando también los modelos para el trabajo con la calidad en las organizaciones. Dorado y Gallardo (2005), realizan una detallada descripción de los diversos conceptos de calidad por varios autores que se consideran claves en la gestión de la calidad, entre ellos tenemos:

- ✓ Juran (1974): define la calidad como las características de un producto, obra o servicio que lo hacen idóneo al uso.

- ✓ Pirsing (1974): la calidad no es ni mente ni materia, sino una entidad independiente de las dos, algo que usted conoce, pero sobre lo que es difícil establecer un juicio objetivo.
- ✓ Crosby (1979): son las características de un servicio o producto que le permiten ser conforme a las especificaciones.
- ✓ Feigenbaum (1986): calidad son las características de un servicio, actividad o producto que permite la satisfacción del cliente.
- ✓ Demming (1989): dar satisfacción al cliente.
- ✓ Marqués y Gericó (1998): la consecución a lo largo de un proceso de mejora, que el producto o servicio cumpla correctamente y a la primera con el uso al que va destinado y entregar al cliente sea éste interno o externo, un producto o servicio que la satisfaga.
- ✓ Kirchner (2002): la calidad es la aptitud para el uso.
- ✓ Marqués (2002): satisfacer las expectativas razonables de los grupos de interés.

En sentido general, estos autores coinciden en que la calidad no es más que las características de un producto o servicio que permiten cumplir con lo planificado, teniendo como centro la satisfacción del cliente.

Existen una serie de conceptos básicos relacionados con la gestión de la calidad, definidos por la norma ISO 9000 Fundamentos y Vocabulario citado en (Herbas Torrico, 2006).

Gestión de la Calidad. Actividades coordinadas para dirigir y controlar una organización en lo relativo a la calidad.

Sistema de Gestión. Sistema para establecer la política y los objetivos y para lograr dichos objetivos.

Sistema de Gestión de la Calidad: Sistema de gestión para dirigir y controlar una organización con respecto a la calidad.

La gestión de la calidad ha experimentado muchos cambios hasta llegar a lo que se conoce hoy como gestión de la calidad total o la excelencia. Entre estos tenemos inspección de la calidad, control de la calidad, aseguramiento de la calidad y la gestión total de la calidad o la excelencia. (Hernández Mendo y Morales Sánchez, 2004).

Después de haberse expresado estos diversos criterios sobre la gestión de la calidad, no sería nada de extraño que en una organización deportiva con diferentes actividades deportivas y de servicio se pueda implementar un Sistema de Gestión de Calidad, cuando en la práctica diaria esta se expresa en la relación entre empresas industriales y de servicios, cuyos clientes a su vez son otras empresas industriales y de servicio.

Asimismo, el mundo cada día es más vertiginoso y el tiempo del ocio es más apreciado por todos, considerando que el mismo debe ser más aprovechado por todos para alcanzar la mayor satisfacción.

En tal sentido es necesario implementar un Sistema de Gestión de Calidad en la esfera del deporte y la recreación, ya que el mismo brindaría satisfacción a todos los clientes por los servicios que brindan nuestras organizaciones (Instalaciones deportivas, gimnasios de cultura física, áreas terapéuticas, etc.)

La implementación de un Sistema traería varias ventajas, tales como:

1. Metodología para el trabajo

Esta sería la guía de control e implementación del sistema, apoyada en la experiencia de los técnicos en las diferentes actividades del deporte, la cultura física, educación física y la recreación, teniéndose presente la experiencia que puedan brindar los mismos para su mejora.

2. Mejora Continua:

Mejorar en cada momento que se brinde un servicio, aprendiendo de las deficiencias y posibilidades de mejora en los servicios. Contar con especialistas calificados implica mantener una alta asistencia de los clientes a los diferentes servicios que se brindan de manera desinteresada y con motivación. Este hecho lleva consigo que los recursos

humanos que están vinculados de forma directa mantengan un interés marcado en las diferentes actividades que brinda el organismo. El Sistema de Gestión de Calidad permitirá recoger de forma sistemática y continua toda la información necesaria para la mejora continua del sistema.

3. Satisfacción de los Clientes:

Uno de los parámetro que mide la efectividad del Sistema esta en el número de participante que se incorporan a los diferentes servicios que brinda la organización del deporte.

4. Certificación del Sistema:

En el mundo del deporte se ha tenido conocimiento de las diferentes certificaciones de Calidad, pero estas se han alcanzado en relación a las instalaciones deportivas, los implementos deportivos y los vestuarios; no se conoce la certificación de calidad en los diferentes servicios que brinda la organización deportiva, ya sean estos como actividades recreativas o de alto rendimiento.

El enfoque al Sistema de Gestión de la Calidad estimula a las organizaciones a analizar los requisitos del cliente, definir los procesos que contribuyen al logro de productos aceptables para el cliente y mantener estos procesos bajo control. Un sistema de gestión de la calidad puede proporcionar el marco de referencia para la mejora continua, con el objetivo de incrementar la probabilidad de lograr la satisfacción del cliente y de las otras partes interesadas. Brinda confianza tanto a la organización como a sus clientes, acerca de su capacidad para suministrar productos que satisfagan los requisitos de forma consistente.

Requisitos generales para implementar un Sistema de Gestión de la Calidad con enfoque hacia los procesos

La organización debe:

- Identificar los procesos necesarios para el sistema de gestión de la calidad.
- Determinar la secuencia e interacción de estos procesos.

- Determinar los métodos y criterios requeridos para asegurar el funcionamiento efectivo y el control de los procesos.
- Asegurar la disponibilidad de la información necesaria para apoyar el funcionamiento y el seguimiento de los procesos.
- Medir, realizar el seguimiento y analizar estos procesos, e implementar las acciones necesarias para lograr los resultados planificados y la mejora continua.

Desarrollar e implementar un sistema de gestión de la calidad comprende diferentes etapas tales como:

- Determinar las necesidades y expectativas del cliente.
- Establecer la política de calidad y los objetivos de la calidad de la organización.
- Determinar los procesos y las responsabilidades necesarias para la consecución de los objetivos de la calidad.
- Aplicar las medidas para determinar la eficacia actual de cada proceso.
- Determinar los medios para prevenir no conformidades y eliminar sus causas.
- Buscar oportunidades para la eficacia y la eficiencia de los procesos.
- Determinar y establecer prioridades de aquellas mejoras que puedan proporcionar resultados óptimos.
- Planificar las estrategias, procesos y recursos para llevar a cabo las mejoras identificadas.
- Implementar el plan.
- Hacer seguimiento a los efectos de las mejoras.
- Evaluar los resultados con relación a los resultados.
- Revisar las actividades de mejora para determinar las acciones complementarias apropiadas.

Este procedimiento general, es una manifestación delimitada de la conocida Rueda Steward o Ciclo Deming que reconoce como etapas generales necesarias: Planificar, Hacer, Verificar y Actuar.

Mediante la adopción del enfoque anterior, una organización crea, por una parte, confianza en la capacidad de sus procesos y por otra, las bases para la mejora continua. Esto conduce a una mayor satisfacción del cliente y al éxito, tanto de la organización como de sus clientes.

El enfoque hacia los procesos nos enseña que cualquier actividad que recibe entradas y las convierte en salidas puede considerarse como un proceso.

Para que las organizaciones funcionen de manera efectiva, tienen que identificar y gestionar numerosos procesos interrelacionados. A menudo la salida de un proceso formará directamente la entrada del siguiente proceso. La identificación y gestión sistemática de los procesos empleados dentro de una organización y, en particular, las interacciones entre tales procesos se conocen como “enfoque hacia los procesos”

El modelo del enfoque hacia los procesos de la Figura 1(ISO 9001:2000) ilustra un sistema de gestión de la calidad genérico. La medición de la satisfacción se usa como retroalimentación para evaluar y validar el cumplimiento de los requisitos.

Conclusiones

La calidad no es otra cosa que satisfacer a los usuarios. Un servicio deportivo de calidad es aquel que cumple las expectativas del usuario y que satisface sus necesidades. No se debe olvidar que el único que puede juzgar si el servicio es o no de calidad es el mismo usuario

DISEÑO ORGANIZACIONAL PARA LA DIVISIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES DE LA AVIACIÓN MILITAR BOLIVARIANA.

Autor: Erick E. Bonilla Colmenares

Resumen:

Partiendo de la premisa de que todo proceso integral que conlleve al éxito gerencial en una organización depende fundamentalmente de los elementos que se consideren para su gestión y conducción, existe la necesidad de aplicar una nueva organización en la División de Educación Física y Deportes que permita incorporar elementos importantes para mejorarlo, con el fin de atender las distintas bases aéreas que conforman la Aviación Militar Bolivariana. Es importante diseñar una propuesta organizacional que permita trabajar en función de las actividades reales ya que es responsabilidad de División de Educación Física y Deportes de la Aviación Militar Bolivariana (DEFIDEAVIA), conducir y orientar con responsabilidad las actividades físico-deportivas en la organización, considerando que estas deben desarrollarse en las escuelas de formación de profesionales y en todas las bases aéreas de la Aviación Militar Bolivariana

EL LIDERAZGO ORGANIZACIONAL EN LOS DEPARTAMENTOS DOCENTES DE LA UCCFD “MANUEL FAJARDO”

Autores: MSc. Alejandro Uriarte Toboso

Resumen

La investigación de que da cuenta la Tesis “El liderazgo organizacional en los departamentos docentes de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” obedece a la necesidad institucional de profundizar en los estudios de nivel teórico general sobre el liderazgo organizacional en los departamentos docentes de nuestra universidad en el ámbito disciplinar de la cultura física. Para la obtención de la información fue necesario recurrir a la técnica de entrevista–encuesta con el propósito de extraerle información a los 14 jefes de departamentos de nuestra universidad sobre sus conocimientos acerca del liderazgo y su desempeño con su equipo de trabajo, también se realizaron encuestas que nos permitieron conocer las opiniones y valoraciones de una muestra de profesores de cada departamento y por ultimo se utilizó el método de la triangulación para constatar y definir las regularidades en los resultados obtenidos por las diferentes técnicas empíricas aplicadas. El examen de los discursos producidos por los sujetos entrevistados y encuestados permitió arribar a las siguientes conclusiones:

1. El estilo de de dirección que predomina en los dirigentes de los Departamentos Docentes de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte “Manuel Fajardo” es el estilo orientador.
2. Existen incompatibilidad entre lo que piensa el jefe de departamento y su colectivo de trabajo tomando en consideración la relación existente entre las respuestas dadas a la entrevista encuesta y la encuesta.

3. Se detectaron 10 insuficiencias principales mediante los resultados de la encuesta y la entrevista a ser consideradas en un plan de acción encaminado a la superación de los directivos.

Nuestra intención con la realización de este trabajo no se centra en posesionarnos al lado de una u otra teoría puesto que tan valiosas pueden ser unas como las otras, más bien es hacer un llamado a la reflexión profunda de nuestros especialistas con respecto al liderazgo organizacional. Este trabajo para el interior de nuestra comunidad científica tiene una gran importancia social puesto que se refiere a la necesidad que hay de capacitar a nuestros jefes de departamentos con fines docentes, para lograr una formación mas completa de nuestros profesionales.

EL POSTGRADO INTERNACIONAL: PROPUESTA DE PROCEDIMIENTOS PARA LA GESTIÓN ECONÓMICA UNIVERSITARIA.

AUTORA: M.Sc Nereyda Piñeiro Suárez; Lic. Ramón Ají Fariñas; Estudiantes: Ricardo Alvarado y Cristian Maldonado.

E-mail: nereidaps@eiefd.co.cu

INSTITUCIÓN: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte

PAÍS: Cuba

RESUMEN

La actividad de postgrado constituye una de las vías fundamentales con que cuenta la Universidad Cubana para dar respuesta, no solo a la profundización en los conocimientos de los profesionales egresados universitarios, sino a su vez de aportar económicamente nuevos ingresos al país. A partir de las necesidades expresa de países del Tercer Mundo, de plantear a Cuba la posibilidad del intercambio científico técnico en diferentes ramas del saber y de establecer los mecanismos para la superación de sus profesionales, ha surgido una nueva concepción de trabajo, dirigida por la Dirección de Relaciones Internacionales del MES: los Paquetes de Posgrados Internacionales. La misma se fundamenta en los documentos jurídicos sobre la actividad de posgrado, pero a su vez se plantean nuevos retos para la adecuación de los mismos a esta modalidad, que muestra sus primeras experiencias en Cuba. Para la EIEFD, esta es una alternativa importante, en tanto existe la declaración de países latinoamericanos para asumir este intercambio. Es por ello que nos planteamos el siguiente problema: ¿Cuáles son los procedimientos metodológicos a seguir para la concepción de cursos de posgrados que respondan a las demandas internacionales de preparación de los profesionales? Y como objetivo: Proponer los procedimientos metodológicos para la planificación, organización y el diseño de Paquetes de Posgrados Internacionales como modalidad de la actividad de posgrado que responda a las exigencias y disposiciones normativas del MES. El resultado consiste en una aproximación a los procedimientos metodológicos para la concepción de la nueva modalidad de intercambio entre IES.

PALABRAS CLAVES: Posgrado, paquetes de cursos, actividad de posgrado

INTRODUCCIÓN

El vertiginoso desarrollo de la ciencia y la técnica implica la necesidad de una constante actualización de los conocimientos de los profesionales que eliminen las contradicciones lógicas

que se originan entre el nivel de conocimientos alcanzado en un momento dado y los nuevos conocimientos que se producen como consecuencia del propio desarrollo.

A este empeño responde la educación posgraduada, pues como cuarto nivel de enseñanza, posee una concepción dirigida a proporcionar estudios superiores a aquellos profesionales que sean graduados universitarios, lo que le impregna un carácter elitista.

Este subsistema educativo está encaminado a dar respuesta a las necesidades de superación permanente de todos los recursos humanos, laborales y de la comunidad, egresados de cualquier subsistema de la educación Superior.

En la Especialidad de Posgrado la investigación científica constituye una vía de acceso a la innovación y/o racionalización tecnológica de acuerdo con las necesidades del país y las exigencias de los perfiles ocupacionales.

Dicha concepción posee características específicas como son: alto nivel de independencia del estudiante, niveles de profundización en los contenidos, empleo de las tecnologías, dominio de habilidades investigativas, entre otras.

Atendiendo a lo anterior, y partiendo de que en las condiciones actuales, las Instituciones de Educación Superior se encuentran enmarcadas en el perfeccionamiento de este sistema de enseñanza, así como las demandas presentadas a las Universidades Cubanas por diferentes centros universitarios extranjeros para asumir la formación posgraduada de sus profesionales y amparados en la experiencia de Cuba en esta actividad, nos planteamos el siguiente problema a investigar:

- ¿Cuáles son los procedimientos metodológicos a seguir para la concepción de cursos de posgrados que respondan a las demandas internacionales de preparación de los profesionales?

Por ello el objetivo se centra en:

- Proponer los procedimientos metodológicos para la planificación, organización y el diseño de Paquetes de Posgrados Internacionales como modalidad de la actividad de posgrado que responda a las exigencias y disposiciones normativas del Ministerio de Educación Superior de Cuba.

Como Objetivos específicos se trazaron los siguientes:

1. Determinar los elementos teóricos fundamentales que sustentan el desarrollo de la Educación de Posgrado en el contexto cubano.
2. Analizar los documentos legales que sustentan la planificación y organización de la modalidad de entrenamiento en el postgrado.
3. Diseñar los procedimientos metodológicos para un Paquete de Posgrado Internacional.

Como método científico se empleó la concepción dialéctico materialista, puntualizando en el análisis y síntesis, histórico lógico, análisis de documentos.

DESARROLLO

A. Contexto actual de desarrollo de la Educación de Posgrado. Características fundamentales.

La época contemporánea evidencia la demanda de información como un factor vinculado a los procesos de desarrollo de cualquier organización (Productiva, de Servicios, otras), siendo la educación de posgrado un elemento favorecedor del acceso a las fronteras nacionales e internacionales más avanzadas de los conocimientos. De ahí que la importancia de la misma esté fundamentada por un lado, en la evidencia histórica de la centralidad de la educación, la investigación y el aprendizaje colectivo en los procesos de desarrollo; y por el otro, en la necesidad de la educación a lo largo de la vida, apoyada en la autogestión del aprendizaje y la socialización en la construcción del conocimiento.

La propia sociedad demanda procesos continuos de creación, difusión, transferencia, adaptación y aplicación de conocimientos, pues el saber, estrechamente vinculado a la práctica, se ha convertido en una fuerza social transformadora que el posgrado fomenta permanentemente para promover el desarrollo sostenible de la sociedad.

La educación de posgrado es una de las direcciones principales de trabajo de la educación superior en Cuba, y el nivel más alto del sistema de educación superior, dirigido a promover la educación permanente de los graduados universitarios.

La educación postgraduada constituye una de las vías para el desarrollo de actitudes, hábitos y habilidades que estén en función de una apertura a la actividad laboral así como por la anticipación ante el mercado de trabajo, por ello, desde esta modalidad el profesional podrá

precisar, determinar y definir nuevas necesidades, que respondan a su país como a otros contextos en los cuales puede prestar su colaboración.

Para el presente trabajo se asumen los criterios de Addine Fernández (2001) sobre los rasgos específicos de la enseñanza de postgrado:

- La educación de postgrado persigue los fines de profundización y ampliación de los conocimientos que ya poseen los participantes con respecto a la investigación, para el perfeccionamiento teórico, metodológico y práctico que le es inherente a todo profesional.
- Parte de la experiencia de la vida profesional de los participantes en los cursos de postgrado.
- Los estudiantes sienten una necesidad más profunda y consciente de aprender, condicionada por su actividad profesional y mayor disponibilidad para compartir su experiencia práctica, sus conocimientos y para aprovechar la experiencia de otros colegas.
- Su elemento fundamental es la enseñanza individual dirigida por una actividad práctica intensa, por lo que la actividad del profesor está dirigida principalmente a regular la auto preparación como eslabón central en la educación posgraduada.
- El desarrollo adecuado de la educación postgraduada requiere del reconocimiento de la unidad de la investigación teórica, empírica y práctica profesional

Considerando la concepción de este tipo de educación, en la cual asisten adultos con una preparación previa y que a su vez el posgrado constituye una vía de profundizar en aquellos aspectos que le conduzca a elevar su nivel de eficiencia, cabe entonces precisar algunas características:

- La constitución de los grupos clases es reducida, dados los procedimientos que se emplean para su ejecución: construcción conjunta del conocimiento y la toma de decisiones; ciertos grados de igualdad de las condiciones en que los actores participan en el proceso, reconociéndose los participantes como “aprendices” y “expertos” cada cual en diferente área del conocimiento.
- En el proceso de comunicación entre los miembros del grupo, se desarrolla el auto-conocimiento, compromiso y la responsabilidad individual y social de elevar su capacidad para reflexionar, para la solución de los problemas y la toma de decisiones.

- Se trabaja sobre la base del diálogo, la reflexión, de la pregunta inteligente, la búsqueda de alternativas, el análisis crítico de la práctica, de los resultados que va obteniendo en la búsqueda investigativa.
- Las experiencias acumuladas en general por los miembros del grupo proporciona un alto nivel de reflexión ofreciéndole muchas pautas de comparación y análisis.
- La disposición del adulto para aprender depende de la motivación. Aprende con más facilidad aquello que responde a sus intereses personales, sobre los cuales tiene claridad, revelándose la contradicción entre los intereses personales y sociales sólo es relevante aquello que por su sentido, es integrable a su experiencia.
- El conjunto de sus relaciones sociales está condicionada por sus propias actividades y por las problemáticas del contexto, cuestiones que inciden en el proceso de aprendizaje como distractores o como fuente de nuevos aprendizajes.
- Las interpretaciones de las problemáticas que se planteen debe conducirlo de una manera única en la interpretación de los resultados del nivel individual.

Aspectos importantes a considerar sobre la educación de posgrado:

- En la educación de posgrado concurren uno o más procesos formativos y de desarrollo, no solo de enseñanza aprendizaje, sino también de investigación, innovación, creación artística y otros, articulados armónicamente en una propuesta docente-educativa pertinente a este nivel.
- La educación de posgrado, a la vez que atiende demandas de capacitación que el presente reclama, se anticipa a los requerimientos de la sociedad, creando las capacidades para enfrentar nuevos desafíos sociales, productivos y culturales.
- La educación de posgrado promueve la multi, inter y transdisciplinariedad, así como la colaboración interinstitucional de carácter regional, nacional e internacional.
- La flexibilidad en la adopción de formas organizativas y el rigor de la calidad de las ofertas, son características esenciales de la educación de posgrado. Las actividades de posgrado se desarrollan en diferentes modalidades de dedicación:
 - tiempo completo o tiempo parcial y con diferentes grados de comparecencia: de forma presencial, semipresencial o a distancia

-La educación de posgrado enfatiza el trabajo colectivo y la integración en redes, a la par que atiende de modo personalizado las necesidades de formación de los estudiantes de este nivel; promueve la superación continua de los graduados universitarios, el desarrollo de la investigación, la tecnología, la cultura y el arte. Para cumplir esta variedad de funciones, la educación de posgrado se estructura en superación profesional y formación académica; de esta última forma parte el Sistema Nacional de Grados Científicos.

El posgrado, como vía para la superación profesional persigue un grupo de objetivos:

- La formación permanente y la actualización sistemática de los graduados universitarios, el perfeccionamiento del desempeño de sus actividades profesionales y académicas, así como el enriquecimiento de su acervo cultural.
- La formación académica de posgrado tiene como objetivo la educación posgraduada con una alta competencia profesional y avanzadas capacidades para la investigación y la innovación, lo que se reconoce con un título académico o un grado científico. Constituyen formas organizativas del posgrado académico la especialidad de posgrado, la maestría y el doctorado. La formación posdoctoral es un proceso de actualización permanente para profesores e investigadores con el grado científico de doctor, que puede tener expresiones diferentes en la diversidad de la educación de posgrado.
- El entrenamiento posibilita la formación básica y especializada de los graduados universitarios, particularmente en la adquisición de habilidades y destrezas y en la asimilación e introducción de nuevos procedimientos y tecnologías con el propósito de complementar, actualizar, perfeccionar y consolidar conocimientos y habilidades prácticas. Tiene una extensión mínima de dos créditos.

La realización de la actividad de posgrado no solo se enmarca en el contexto en el cual se ubica la universidad, sino que dadas las condiciones actuales se extiende a lo largo de todo el país, y dado el prestigio alcanzado por dicha institución en el desarrollo científico técnico y de formación de profesionales de alta calidad, se extiende a otros países.

Es por esta razón que se ha convertido esta actividad en una de las vías fundamentales de ingresos a la universidad, ya sea en el plano nacional como internacional y el mismo dependerá de la calidad del claustro con que disponga para dar respuesta a la demanda o solicitud del servicio que se exige.

Si consideramos las exigencias planteadas en los nuevos lineamientos del Partido Comunista de Cuba, es para la universidad el posgrado una de las fuentes de ingresos propias con mayor reconocimiento y perspectivas.

La experiencia de varias universidades cubanas en este terreno, es factible de implementarse por lo que se plantea la necesidad de potenciar al máximo las modalidades de posgrado internacional que se desarrollan totalmente en el extranjero y/o con estancias compartidas en Cuba.






Hasta el momento se ha trabajado fundamentalmente en dos direcciones, aprobadas y reconocidas por el Ministerio de Educación Superior:

1. El trabajo de prestigiosos profesores cubanos en universidades de diferentes países, amparados por la existencia de Convenios y Acuerdos con las mismas y en la cual, Cuba asume el otorgamiento de los títulos que se emiten.
2. El cumplimiento de actividades asociadas a Maestrías y Doctorados, que han sido desarrolladas en el extranjero con estancias parciales de los aspirantes en Cuba, pero que el título ha sido otorgado bien por Cuba, o por una universidad de reconocido prestigio en el país extranjero donde se realiza la actividad o la llamada doble titulación.

Sin embargo ha surgido una nueva modalidad, que propicia una respuesta mucho más dinámica a las demandas de superación de profesionales extranjeros y que a su vez resulta más flexible: los paquetes de posgrados internacionales.

Puede definirse como *PAQUETES DE POSGRADOS INTERNACIONALES*: la conformación de módulos de materias que partiendo del diagnóstico del país solicitante se conforman por un claustro de alto nivel y prestigio profesional (fundamentalmente son profesores de disciplinas afines). Los mismos responderán a las normativas que establece la Resolución Ministerial 132/2004 del Ministerio de Educación Superior de Cuba sobre la elaboración de dichos programas y del sistema de créditos. A su vez constituyen acuerdos esencialmente de carácter académico. No excluye ninguna de las modalidades del posgrado internacional (Diplomados, Maestrías, Doctorados), a su vez considera la opción de profesor invitado.

Atendiendo a los resultados obtenidos por algunas Universidades de Cuba y que la Dirección de Relaciones Internacionales del Ministerio de Educación Superior ha monitoreado en los últimos años, se ha planteado que las bases para la gestión, diseño y ejecución de los Paquetes¹ de Posgrado Internacional deberán ser las siguientes:

-  En todos los casos estas acciones deberán cumplir la Resolución 232/06 del MES y las Normas y Procedimientos de la Dirección de Posgrado. Será imprescindible que cada Institución de Educación Superior tramite la aprobación correspondiente a través de su Vicerrectoría de Investigación y Posgrado.
-  Será de estricto cumplimiento la legislación vigente en cada país en cuanto a la autorización de la impartición de Programa de Posgrado por una Universidad de otro país y la entrega de la titulación que corresponda.
-  Deberá existir, además del Convenio Marco, un Acuerdo Específico con la contraparte extranjera que ampare las acciones de posgrado internacional, donde se establezcan las obligaciones académicas, financieras y legales de cada una de las partes. Dicho convenio específico puede ser firmado por los Vicerrectores de Investigación y Posgrado de nuestras universidades. En todos los casos deberán realizarse con universidades extranjeras de prestigio reconocidas oficialmente por las autoridades competentes de cada país.
-  Los profesores que presten sus servicios en esta modalidad no son profesores invitados. Saldrían al exterior bajo el concepto de Posgrado Internacional. Los viáticos de estos profesores deberán ser similares al total de ingresos que se recibe por la modalidad de profesores invitados. A su vez, todos los gastos de operaciones en Cuba, deberán ser sufragados por la parte extranjera.
-  Con relación a las tarifas, solamente se ha regulado por el MES, lo concerniente al posgrado internacional que se realiza totalmente en Cuba. La negociación de los paquetes de posgrado se ha realizado sobre la base de las tarifas ya existentes para posgrado internacional y para profesores invitados, de modo que la negociación financiera no implica cambios sustanciales para la parte extranjera.

¹ Nota de la autora: los elementos que se exponen al respecto, constituyen elementos aportados por la Dirección de Relaciones Internacionales del Ministerio de Educación Superior de Cuba. Los mismos se asumen textualmente y se respeta la autoría de dicho colectivo de trabajo de forma íntegra.

B. Procedimientos a tener en cuenta en la formulación de los paquetes de cursos de postgrado internacional.

- **Documentos normativos para la organización de este tipo de actividad:**

El fundamento jurídico de la conformación de los Paquetes de Posgrados Internacionales está sustentado en el conjunto de disposiciones y resoluciones emitidas por el Ministerio de Educación Superior de Cuba, además de que a la parte extranjera se le solicita los documentos legales que respaldan este tipo de actividad en el respectivo país:

📁 Ministerio de Educación Superior / Resolución Ministerial 132/2004 / Reglamento de la Educación de Posgrado de la República de Cuba.

📁 Ministerio de Educación Superior / Resolución Ministerial 232/2003 / Resolución sobre el Posgrado en el exterior.

📁 Ministerio de Educación Superior / Resolución Ministerial 240/2007 / Reglamento disciplinario para estudiantes de la Educación Superior.

📁 Ministerio de Educación Superior / Resolución Ministerial 186/2007 / Reglamento para estudiantes extranjeros en los Centros de Educación Cubana

📁 Ministerio de Educación Superior / Resolución No. 51/09 / Reglamento para estudiantes extranjeros de posgrado en los Centros de Educación Superior e Instituciones Científicas autorizadas en la República de Cuba para la Educación de Posgrado.

📁 Lineamientos Económicos del 6to. Congreso del Partido Comunista de Cuba.

📁 Disposiciones económicas establecidas por el Ministerio de Finanzas y precios de la república de Cuba.

📁 Sistema de tarifas vigentes, aprobadas por el Ministerio de educación Superior de Cuba.

- **Diagnóstico de las necesidades del país y/o institución solicitante del servicio:**

Para ello se parte de diferentes fuentes de información, que previa negociación aporte la parte solicitante: informes de resultados de trabajo de la institución, intervenciones de directivos en eventos u otras modalidades de intercambios entre asociaciones e instituciones vinculadas a la

actividad objeto de estudio, encuestas a profesionales de en activo en el tipo de actividad a la cual se le pretende dar una solución.

- **Precisión de las áreas del conocimiento hacia los cuales puede darle respuesta la institución que prestará el servicio:**

Para dar cumplimiento a este elemento se parte de lo establecido en la resolución 132/2004 en los artículos 43, 44 y 45, sobre la actividad de posgrado, en tanto:

✎ Proporciona la actualización, profundización, perfeccionamiento o ampliación de las competencias laborales para el desempeño profesional que requiere un puesto de trabajo -o familia de puestos de trabajo-, en correspondencia con las necesidades del desarrollo económico, social y cultural del país.

✎ Se orienta a satisfacer demandas formuladas por los organismos interesados en utilizar esta modalidad de posgrado con el objetivo de alcanzar un alto grado de desarrollo profesional en sus graduados. La especialidad se concibe como un emprendimiento conjunto entre los organismos demandantes y los CES o UCT autorizadas, los cuales participan activamente en el diseño, ejecución y control de la calidad de la especialidad.

✎ Se fundamenta en la actividad profesional que requiere un determinado puesto de trabajo, donde se adquieren y/o perfeccionan las competencias profesionales específicas para su desempeño óptimo, por lo que los créditos indispensables para lograr este propósito deben sobrepasar el 50% del total del programa.

- **Diseño de los cursos según el resultado del indicador anterior:**

Resolución 132/2004- establece los fundamentos de la educación de posgrado, así como las exigencias para la concepción de las diferentes modalidades de cursos y vías para la superación de los profesionales.

Manual de normas y procedimientos para la gestión del posgrado en los Centros de Educación Superior, Unidades de Ciencia y Técnica y centros autorizados para impartir superación profesional. RM 132/2005. En este sentido se siguen las siguientes instrucciones del Anexo 1.

Formato de presentación de programas de la especialidad de posgrado para su aprobación en la COPEP

El programa que se presenta a la COPEP para su análisis y aprobación se redactará de acuerdo con el formato siguiente y su entrega en versión electrónica y copia impresa:

1. Título
2. CES o ECIT
3. Coordinador:_____ E-mail:_____ Teléfono:_____
4. Duración y Modalidad:
 - a. Tiempo completo: _____ Tiempo parcial:_____ A distancia:_____
5. Fundamentación: (máximo 2 ó 3 cuartillas)
 - a. Necesidades que se satisfacen (económicas, sociales y/o culturales) con la aplicación del programa, incluyendo la estimación aproximada de la demanda solicitante.
 - b. Área de influencia del programa (nacional, regional y/o local).
 - c. Experiencia acumulada en pregrado y posgrado en la institución en general y en el área del conocimiento del programa.
 - d. Experiencia y resultados de grupos y líneas de investigación consolidados en el área del conocimiento que avalen el programa.
 - e. Nivel de relaciones interinstitucionales que potencian la calidad del programa.
 - f. Necesidades científicas o de desarrollo del área del conocimiento.
6. Estudiantes
 - a. Requisitos de ingreso. Incluir los de carácter académico y profesional necesarios para ser aceptados, Proceso para la selección de alumnos
7. Perfil del egresado: El perfil del egresado u orientación del mismo, especificando las funciones que el cursista será capaz de realizar una vez graduado.
8. Plan de estudios
 - a. Fundamentación teórica y metodológica del plan de estudios.
 - b. Sistema de objetivos generales. (claridad y coherencia con la fundamentación, con las líneas de investigación y con los programas de los cursos o temas de los módulos).
 - c. Estructura del plan de estudios. Relación de las actividades que conforman el plan de estudios y los créditos que otorgan cada una de ellas (cursos obligatorios, cursos opcionales, seminarios, talleres, publicaciones, eventos, tesis o trabajo final,

etcétera). Correspondencia con los objetivos, líneas de investigación y fundamentos del programa. (ver artículo 39 del Reglamento de Posgrado)

- d. Programas de las cursos, señalando: objetivos específicos, sistema de conocimientos y habilidades, bibliografía, sistema de evaluación, profesores que la imparten.

9. Sistema de evaluación de la maestría

10. Comité Académico (integrantes, especificando grado científico y categoría docente)

11. Claustro. (Profesores y tutores)

- a. Relación de profesores y tutores especificando grado científico y categoría docente. Aclarar los que sólo son tutores, Resumen del currículum de profesores y tutores según formato. Anexo1

12. Respaldo material y administrativo del programa declarando si para la ejecución se cuenta con:

13. Bibliografía actualizada al alcance de profesores y alumnos, Instalaciones, equipamiento e insumos necesarios para las actividades investigativas del programa, Acceso y posibilidades de uso de INTERNET, Aseguramiento para el control de expedientes y documentos asociados a los procesos de gestión del programa.

14. Adjuntar el dictamen de aprobación del Consejo Científico del CES o ECIT.






• **Ejemplo de proyecto para el postgrado internacional:**


RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN.....	2
DESARROLLO	3
A. Contexto actual de desarrollo de la Educación de Posgrado. Características fundamentales.	3
B. Procedimientos a tener en cuenta en la formulación de los paquetes de cursos de postgrado internacional.....	7
CONCLUSIONES.....	10
BIBLIOGRAFÍA	11


CONCLUSIONES


1. Las transformaciones y cambios ocurridos en los últimos años como parte del desarrollo vertiginoso de la ciencia y la tecnología, y con ello la entrada en la llamada sociedad del conocimiento, han exigido de las Instituciones de educación Superior la búsqueda de nuevas alternativas de superación de los profesionales para su actualización y con ello elevar su competencia profesional.
2. La Educación Posgraduada se convierte de hecho en la vía fundamental en la cual descansan los pilares de desarrollo de las Universidades atendiendo a que aportan nuevas formas de ingreso y un mayor intercambio entre profesionales.
3. La concepción de los Paquetes de Posgrados Internacionales como alternativas de ingresos económicos a las Universidades, e intercambio científico cultural, requiere del sustento en los principales documentos y reglamentos jurídicos emitidos por el Ministerio de educación Superior y previo acuerdo de conciliación con la parte solicitante del servicio.
4. La necesidad de mantener un alto rigor profesional en la selección del claustro que conformen dicha modalidad de educación de posgrado, garantizará el cumplimiento exitoso de la tarea en cualquiera de los contextos en que se demande de la presencia de dicho profesional.

BIBLIOGRAFÍA

-  Advine Fernández, F. (2001) El sujeto en la Educación Postgraduada. Una propuesta didáctica.
-  Lineamientos Económicos del 6to. Congreso del Partido Comunista de Cuba.
-  Manual de normas y procedimientos para la gestión del posgrado en los Centros de Educación Superior, Unidades de Ciencia y Técnica y centros autorizados para impartir superación profesional. RM 132/2005
-  Ministerio de Educación Superior / Resolución Ministerial 186/2007 / Reglamento para estudiantes extranjeros en los Centros de Educación Cubana
-  Ministerio de Educación Superior / Resolución Ministerial 132/2004 / Reglamento de la Educación de Posgrado de la República de Cuba.

 Ministerio de Educación Superior / Resolución Ministerial 232/2003 / Resolución sobre el Posgrado en el exterior.

 Ministerio de Educación Superior / Resolución Ministerial 240/2007 / Reglamento disciplinario para estudiantes de la Educación Superior.

 Ministerio de Educación Superior / Resolución No. 51/09 / Reglamento para estudiantes extranjeros de posgrado en los Centros de Educación Superior e Instituciones Científicas autorizadas en la República de Cuba para la Educación de Posgrado.

EL PROFESIONAL DE LA CULTURA FÍSICA COMO GESTOR DE LA CULTURA, LOS DEPORTES Y LA RECREACIÓN EN FUNCIÓN DEL DESARROLLO SOCIOCULTURAL DE LAS COMUNIDADES RURALES DE SANTIAGO DE CUBA.

AUTOR: Estudiante Manuel Suárez Bestard.

Tutora: Dra. C. Alina Bestard Revilla

Centro de procedencia: Facultad de Santiago de Cuba.

País: Cuba

Resumen.

El presente trabajo es parte de un proyecto de investigación realizado por la Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba en colaboración con el Comité Provincial del Partido Comunista de Cuba de esa ciudad dedicado a la superación del personal que trabaja en las salas de video y televisión de las comunidades rurales de la provincia. A partir de sus resultados concretos y de la necesidad de capacitación de estos trabajadores para proporcionar un mejor servicio en las comunidades rurales donde se encuentran enclavadas estas salas, surgió la necesidad de incorporar a los profesionales de la Cultura Física a esta labor de manera tal, que sus conocimientos especializados en la recreación, los deportes y la rehabilitación se pusieran al servicio del desarrollo físico-deportivo de sus pobladores. La importancia del vínculo del trabajador de la Cultura Física con estas instituciones promotoras de la cultura, los deportes y la recreación sana radica en que muestra otra de las esferas de actuación de este profesional al servicio del trabajo comunitario como factor promotor del cambio sociocultural en estos núcleos poblacionales ubicados muchas veces en los lugares más recónditos del país. Ese ha sido el objetivo de la creación de estas salas, que a partir de la iniciativa del Comandante en Jefe Fidel Castro tienen el deber esencial de informar a la población desde diferentes puntos de vista: educacional, cultural, deportiva, recreativa, medioambiental, político e ideológico, etc.

Introducción.

De acuerdo con los objetivos educativos y culturales trazados por la Revolución desde sus inicios y bajo la acertada dirección del Comandante en Jefe Fidel Castro, la creación de las salas de televisión y video en los lugares más

intrincados del país, constituye una de las principales tareas a desarrollar dentro del marco de la Batalla de ideas y la lucha por convertir a Cuba en uno de los países más cultos del mundo.

Estas salas están concebidas, en lo fundamental, para contribuir a la información de la población y la elevación de su cultura general integral, aún en las condiciones geográficas más difíciles del territorio nacional. Para ello se prioriza el visionaje de los noticieros, las mesas redondas y programas educativos así como otros que contribuyan a elevar la cultura y preparación general e integral de la población.

De igual forma se ha previsto que sirvan como medio de recreación de la población, por lo que también los programas recreativos se ofrecerán opcionalmente, según la preferencia de los vecinos.

En Cuba el acceso a la cultura, los deportes y la educación resulta un derecho del ciudadano, para lo cual el estado garantiza todos los medios y recursos materiales posibles, aún en medio de las condiciones económicas más difíciles, con la finalidad de elevar la cultura del pueblo.

A pesar de los logros que se han alcanzado por el país hasta el presente en este terreno, aún existen zonas rurales apartadas, e incluso sin electrificación, a las que hay que llevar y desarrollar, por todos los medios posibles, la cultura y los logros de la Revolución. Con esa finalidad fueron creadas, por iniciativa de Fidel, las salas de vídeo y televisión que constituyen un espacio ideal para propiciar el desarrollo sociocultural de las comunidades donde se encuentran enclavadas a través del aprovechamiento del tiempo libre de la población de una manera sana. En este empeño, junto a los trabajadores de estas salas, se vinculan otros profesionales de la comunidad como son: el médico de la familia, el maestro, y por supuesto, el profesional de la Cultura Física que de una forma integrada estimulan el conocimiento y el esparcimiento de los pobladores.

Desarrollo

La contribución del profesional de la Cultura Física al trabajo de las salas de video y televisión se perfila a partir de un estudio minucioso del funcionamiento de estas salas, de las necesidades de superación de sus trabajadores (también de otras de naturaleza material), de las necesidades de recreación y empleo del tiempo libre de los pobladores de estas comunidades rurales. De acuerdo con esto la Dirección Provincial del Partido en Santiago de Cuba consideró la elaboración de un programa contentivo de un conjunto de acciones encaminadas a mejorar el trabajo en estas salas a partir de la colaboración de especialistas de la comunidad con los trabajadores de las salas.

Este trabajo es parte de un proyecto de investigación denominado “Alas” desarrollado por la Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba (2004) que ha tenido su generalización y aplicación en algunas sedes municipales de la región oriental (2007/2009). A partir de un diagnóstico que comprobó las necesidades de capacitación de los trabajadores de las salas de video y televisión para poder realizar la labor sociocultural en las comunidades donde se encuentran enclavadas se creó este proyecto dirigido a ese fin con la colaboración y participación de los profesionales de la Cultura Física. Se realizó la revisión bibliográfica pertinente, y se empleó el método histórico-lógico para el análisis documental y experimental acopiado acerca del desarrollo de este tipo de trabajo con las comunidades rurales de Santiago de Cuba.

Concretamente se analiza aquí de acuerdo con los resultados obtenidos en esta investigación, el papel tan importante que puede desplegar el profesional de la Cultura Física como propiciador del avance sociocultural en las comunidades rurales orientales.

En Santiago de Cuba se han creado un total de 700 salas de TV y video, situadas en su mayoría en zonas no electrificadas, y solo un 10% de ellas ubicadas en lugares con electricidad.

Cada sala de TV y video cuenta con 4 trabajadores, con la siguiente responsabilidad:

- Director de la sala
- Coordinador técnico
- Dos custodios

La escolaridad de estos compañeros está entre el 9no y 12no grados, lo cual hace necesario la constante superación de estos trabajadores y el apoyo de otros especialistas de la comunidad donde el profesional de la Cultura Física puede brindar una colaboración valiosa en cuanto a la recreación, la práctica de deportes, la motivación por el senderismo y el conocimiento geográfico de la localidad.

En los locales se cuenta con un TV y un equipo de video, así como también con los videos audiovisuales educativos grabados, películas y programas, que junto a la programación televisiva del país completan el material educativo de estas salas.

La labor del Profesional de la Cultura Física en las salas de televisión y video también se encamina a la superación de los trabajadores de estas instituciones de manera tal que lleguen a ser verdaderos promotores socioculturales, deportivos y de la recreación de estas zonas, con el objetivo de que con su labor mantenga informada a la población que le rodea acerca de los hábitos sanos de vida, de la necesidad de practicar deportes al aire libre y de eliminar la obesidad y el sedentarismo. Dentro de las contribuciones más importantes que el graduado de Cultura Física puede brindar desde las salas de televisión y video es a la rehabilitación de los enfermos y discapacitados teniendo en cuenta que estas salas se sitúan en el centro de núcleos poblacionales que poseen alrededor de 200-400 personas aproximadamente y que la mayoría de ellas están ubicadas en lugares de difícil acceso por lo que el traslado de los enfermos que requieren de rehabilitación se obstaculiza y no se completa en su totalidad. Otra de las esferas de actuación donde este profesional puede contribuir al desarrollo de estas

comunidades es a través de la recreación. La recreación, es una de las actividades que permite la mejor interrelación del hombre con su entorno, también posibilita alcanzar con la actividad motriz, un grado mayor de sostenibilidad ambiental y educación para mejor uso de los recursos que brinda la naturaleza en función del esparcimiento. Ella dentro de la Cultura Física, se asume como Recreación Básica, con contenido teórico y Actividad Recreativa de la Naturaleza, donde se incluyen aspectos prácticos, turísticos, la animación, carreras de orientación, senderismo, pistas y señales y otros.

En estas salas se cuenta además con materiales didácticos diversos que se relacionan con los estilos de vida sanos, con la práctica de deportes y la recreación para el empleo del tiempo libre que son temas de debate en la población dirigidos por el médico de la familia, los maestros de las escuelas o el profesional de la Cultura Física.

En este sentido, la labor de estos compañeros no debe limitarse solamente a la exposición fría de estos materiales didácticos, su influjo en la comunidad debe promover el debate, el análisis, el intercambio de ideas, en fin, la comunicación estrecha entre los trabajadores de las salas de video y los pobladores de la comunidad, la promoción de los mejores valores de la cultura cubana y universal y el empleo sano del tiempo libre.

Bajo estos preceptos las salas de video y TV en Santiago de Cuba han acumulado importantes experiencias en el vínculo con los profesionales de la Cultura Física lo cual quedó demostrado en el I Taller Nacional de salas de video y televisión celebrado el pasado año (2007) en la ciudad de Bayamo donde se mostraron los logros alcanzados, dentro de los cuales pueden mencionarse:

- No se permite el acceso al local a personas en estado de embriaguez o tomando bebidas alcohólicas, ni fumando. Se promueven hábitos de conducta sanos. Se relacionan las consecuencias que para la salud acarrearán estos hábitos de vida.

- Se exige la limpieza y el orden interno del local y de sus áreas verdes, el cuidado de la flora local y los beneficios para la salud de la medicina verde, de los condimentos, vegetales y hortalizas así como su introducción en los hábitos alimentarios del cubano.
- Realización de conversatorios y debates acerca de temas relacionados con la familia , la conducta de los niños y jóvenes, la protección del medioambiente, la historia regional, encuentros con los ancianos y figuras destacadas de la cultura y los deportes de la zona, etc.
- Se vincula la práctica del senderismo con la visita a lugares histórico-recreativos de la comunidad con la intención de impulsar la creación de la historia regional; e incluso se organizarán lugares museables o históricos del lugar.
- Se promueve la práctica de diversos deportes según las aficiones de la población.
- Se estimula el interés por el ajedrez y su juego entre los pobladores.
- Se organizan encuentros deportivos con otras localidades aledañas.
- La práctica deportiva debe relacionarse con el entorno geográfico de la zona rural: costero, montañoso, llano.
- Aprovechamiento del entorno medioambiental para la creación de implementos deportivos: zancos, pelotas, vallas. Respeto por el medioambiente y su conservación.
- Contribución a la rehabilitación de los discapacitados de la zona. Creación de los implementos materiales para ello a partir del aprovechamiento de los recursos que ofrece el lugar.

De acuerdo con las exigencias del trabajo educativo de estas salas el profesional de la Cultura Física puede aportar los conocimientos siguientes desde su especialidad:

Educación medioambiental: señalar la importancia del cuidado y atención del medio ambiente eliminando cualquier agresión al mismo, el empleo de las plantas

medicinales, ornamentales (su energía positiva en las personas), vegetales y hortalizas. Insistir en la necesidad de mantener la higiene en las casas, en los puestos de trabajo, en el entorno físico y en las propias salas de vídeo, en los hábitos de conducta que deben ser observados en la vida para mantener una convivencia social adecuada. Como apoyo bibliográfico está el folleto de Universidad para todos vinculado con el empleo de los vegetales en la dieta, su consumo y modo de obtenerlo a través de la agricultura urbana.

Educación Sexual: Esclarecer los parámetros de la adolescencia (con vistas a la realización del levantamiento de la comunidad), la adultez y la tercera edad, la importancia de la prueba citológica en las mujeres, el peligro de un embarazo precoz en los adolescentes, así como la necesidad de evitar las enfermedades sexuales con el uso de los preservativos. Analizar el peligro del alcoholismo, el tabaquismo y la drogadicción para las diferentes capas de la población como contraste se insiste en la práctica sana de deportes, y el empleo adecuado del tiempo libre.

Recreación y deportes: Instrumentar las vías para desarrollar el deporte en estas comunidades aprovechando los recursos geográficos que ofrece la naturaleza agreste de estas zonas: caminatas, escalar montañas, nadar en ríos. Estimular la creación de implementos deportivos con recursos rústicos. Promover la búsqueda de talentos deportivos. Organizar equipos deportivos de pelota, fútbol, baloncesto, etc.

Rehabilitación: Contribuir a la rehabilitación de los discapacitados propiciando su reincorporación a la vida social. Impulsar la creación de implementos rústicos que apoyen la rehabilitación de los discapacitados con la ayuda de la comunidad.

Ajedrez: Explicar los fundamentos básicos del juego de ajedrez, con la intención de introducirse el gusto por el juego ciencia en las comunidades rurales. Organizar simultáneas de este deporte, teniendo en cuenta el llamado hecho por el Comandante en Jefe Fidel Castro en ocasión de celebrarse la I Olimpiada del Deporte Cubano, para desarrollar el mismo en Cuba. Para este contenido el

profesional tendrá el respaldo del material bibliográfico publicado por Universidad para Todos acerca de la enseñanza del ajedrez.

Actividades culturales en la comunidad: Abordar la posibilidad práctica de realizar diferentes actividades culturales con la comunidad, con el mínimo empleo de recursos materiales, desplegando la iniciativa, la imaginación e invención de Juegos, intercambio de roles, donde se destaque la importancia de la familia, los valores morales y espirituales del individuo y la solidaridad entre vecinos, así como, el respeto y consideración hacia los demás; también en el cuidado del medioambiente y los animales. Estimular la creación de ruedas de casino, de bailes tradicionales de la zona rural y de Cuba en sentido general. Propiciar la formación de conjuntos de música tradicional para el rescate del acervo cultural musical cubano, desplegando las iniciativas y gustos de la comunidad. Estas actividades recreativas contribuyen en gran medida a eliminar el hábito del alcoholismo, el tabaquismo y la violencia que son tan frecuentes en las zonas rurales cubanas al promover una recreación sana y provechosa.

Historia de la comunidad: El profesional de la Cultura Física puede aprovechar las historias de vida y los lugares históricos donde se encuentra enclavada la comunidad para enseñarle a los habitantes de la misma la importancia de su localidad. De acuerdo con la topografía del lugar se pueden organizar actividades destinadas a descubrir sus bellezas geográficas mediante el senderismo, visita y cuidado de los lugares históricos, paseos a caballo, acampadas en los ríos y lagunas, etc. El senderismo es una actividad deportiva que consiste en recorrer terrenos campestres y posibilita de manera sugerente vincular la actividad físico-motriz con la historia local. Además propicia la realización de marcha para disfrutar el entorno, observarlo y admirarlo, posibilita se incluyan en su recorrido la visita a lugares históricos y consolida conocimientos, que en las actividades docentes pueden ser recibidos de manera distanciada de la realidad y el tiempo. El que realiza senderismo tiene capacidad para observar algunos aspectos de la flora y la fauna, ganando mayor conciencia de la necesidad de su conservación y más

cuando se ha recibido previa información, se puede refirmar de manera creativa el aprendizaje e identificar lugares históricos que en ocasiones son desconocidos y que requieren de una mayor atención por la comunidad en general.

Actividades didáctico-recreativas: Acciones estructuradas, jerarquizadas que permiten potenciar la enseñanza aprendizaje mediante relaciones que surgen en el aprovechamiento del tiempo libre con finalidades deportivas, cognoscitivas, artístico –cultural, terapéutico, sin que medien una compulsión externa, en las que se obtiene felicidad, enriqueciendo la personalidad del individuo y de la colectividad.

Los resultados obtenidos en este proyecto han sido satisfactorios lo que queda avalado por el grado de satisfacción mostrado por los usuarios del mismo. Las encuestas aplicadas en estas comunidades han posibilitado mejorar el trabajo del especialista de la Cultura Física en estas zonas perfilándose hacia las direcciones señaladas, teniéndose en cuenta sus necesidades, sus aspiraciones y las condiciones socioculturales particulares de cada una de ellas.

La experiencia que se ha presentado aquí acerca del trabajo que el profesional de la Cultura Física puede desplegar de manera conjunta con los trabajadores de estas instituciones muestra un nuevo perfil ocupacional de este especialista en beneficio de las condiciones de vida de las comunidades rurales quienes a través de la actividad físico-deportiva pueden experimentar un cambio sociocultural favorable que las estimule a desarrollar mejores hábitos de vida y a emplear de manera más sana su tiempo libre.

Conclusiones.

Los resultados de este trabajo son parte de un proyecto (“Alas”) elaborado y ejecutado por la Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba en unión con Gobierno y el Partido Provincial y que se ha ido enriqueciendo en la medida en que se han incorporado profesionales de la Cultura Física de la provincia al trabajo

comunitario en las diversas zonas rurales orientales y han aportado nuevas experiencias sobre la base de las necesidades y logros alcanzados.

La transformación de las comunidades cubanas a partir de su superación cultural, de su información, de la mejoría de sus condiciones de vida y del aprovechamiento de su tiempo libre con la práctica de deportes y una recreación sana es un objetivo a lograr por parte del gobierno y el estado cubanos, en ese empeño nuestros especialistas pueden aportar valiosa cooperación y ayuda que beneficiará a esa parte de la población cubana que vive en zonas rurales alejadas de las ciudades.

Bibliografía.

Biblioteca Familiar.

1. Consejo nacional de las artes plásticas (2001): *Arte cubano*. La Habana.
2. Colectivo de autores (2002): *Universidad para todos; folletos de Ortografía, Apreciación de las artes plásticas, Apreciación cinematográfica, Agricultura urbana, Enseñar a pensar, Ajedrez*, entre otros, La Habana.
3. Partido Comunista de Cuba (2003): *“Aspectos que se deben tener en cuenta para garantizar el adecuado funcionamiento de las salas de televisión”*, Comité del PCC. Santiago de Cuba.
4. Programas docentes de la Facultad de Cultura Física de los departamentos de Idiomas, Ciencias Sociales, Dirección y PPD, Educación Física, Médico biológico y extensión Universitaria.
5. Proyectos “Alas” (2004) y “Mejor vida” (2003-04), de la Facultad de Cultura Física, de Santiago de Cuba

EL SERVIQUALGAF UNA HERRAMIENTA DE AUTO EVALUACIÓN PARA LOS GIMNASIOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN CARACAS

Autora: Licda. Odalis Rivas Blum.

Institución: Comité Olímpico Venezolano

Correo: odalis.rivas@gmail.com / odalis.rivas@ind.gob.ve

Resumen:

El Servqualgaf es un instrumento para la autoevaluación de la gestión de calidad de servicio que prestan los gimnasios de acondicionamiento físico, Caracas-Venezuela.

Este instrumento es una adaptación del SERVQUAL de los profesores Parasuman, Zeithaml y Berry (1985-1988), los cuales señalan que existe una discrepancia entre la expectativa del usuario y lo que percibe en el servicio prestado.

Con el Servqualgaf los gerentes tendrán la posibilidad de auto diagnosticar el nivel de la calidad del servicio que prestan a los usuarios, permitiéndoles conocer cada una de las fallas en los espacios físicos, las maquinas o equipos, en las actividades y en la actuación de los instructores, situación que se reflejan directamente en el servicio a los usuarios, este instrumento está representado en un cuestionario de 4 ítems cada una de las 7 dimensiones, que se tomaron en consideración: **Los elementos tangibles, la fiabilidad, capacidad de respuesta, la seguridad, la empatía, el seguimiento y la motivación**, las dos últimas dimensiones son parte de la adaptación realizada por la autora, el **SERVQUALGAF** ayudará a determinar el grado de satisfacción de los usuarios y facilitará las estrategias para la implantación de un servicio de calidad.

INTRODUCCIÓN

En la estructura social de una comunidad es obligatorio que existan diferentes posibilidades de desarrollo de las capacidades y condiciones de las personas que son parte de esta sociedad, así al hablar específicamente de la parte física y corporal, es posible señalar entre ellas la estructura, servicios y actividades de

los gimnasios como entes destinados a la práctica del acondicionamiento físico, la cual debe ser aplicada bajo un proceso sistemático, científico y pedagógico que busca mantener o mejorar la condición física de las personas y su salud.

Estos centros se han ido convirtiendo en una necesidad para los usuarios, ya que en la medida que estos cumplan con los requisitos legales exigidos, la comunidad que reciba este servicio gozará de una verdadera posibilidad de elevar y mejorar su condición física y por ende la calidad de vida de cada una de las personas que bien pretendan ser parte del proceso de enseñanza y seguimiento que deben brindar estos gimnasios.

Señalan Dorado y Gallardo (2005), que actualmente, la calidad ha dejado de ser un sistema para fabricar mejores productos y que La calidad es una metodología de trabajo que mejora la organización, evita fallos, fomenta el desarrollo de los trabajadores a todos los niveles, asegura el logro de resultados y crea satisfacción, tanto en los clientes y usuarios como en todos los integrantes de una organización.

OBJETIVO: Implementar SERVQUALGAF como instrumento de auto evaluación de los niveles de calidad prestado en el servicio a los usuarios de los gimnasios de acondicionamiento físico.

DESARROLLO

En los gimnasios de acondicionamiento físico del Municipio Bolivariano Libertador del Distrito Capital en Caracas –Venezuela, no se cumple lo que por derecho tienen los ciudadanos, que se incorporan como usuarios en los gimnasios que prestan el servicios en diferentes sectores de este municipio, la mayoría de los usuarios se quejan ya que al iniciarse en la práctica del acondicionamiento físico, en estos centros, en donde le ofrecen toda una variedad de servicios y actividades, que los incitan a pertenecer a ellos, en un muy corto tiempo se sienten insatisfechos porque no reciben el servicio que esperaban o que le ofrecieron, todo esto enmarcado en una inexistente calidad de servicio, esta problemática se refleja en nuestras comunidades cuando por una mala práctica del acondicionamiento físico se lesiona físicamente el usuario, por el

desconocimiento de la actividad o dominio de los equipos y por falta de instrucción por parte de los instructores que en su mayoría no son calificados para tal fin, también se refleja en el comportamiento de los gerentes de los gimnasios, quienes no se preocupan por prestar un servicio de calidad a la población, su interés está en dirigir estos centros como un negocio mercantilista y no como generador de calidad de vida, esto conlleva a que los usuarios manifiesten desinterés, apatía, y muchas veces se lesionan psicológicamente, provocando el abandono de la practica física.

Es por ello, que surge la necesidad de crear un instrumento para que los gerentes puedan autoevaluarse, aplicando las encuestas enmarcadas en cada uno de las dimensiones propuesta y de esta manera garantizarle a las gerencia con exactitud las fallas que deben corregir y brindarle a los usuarios un servicio de calidad, posibilitando la aceptación social, legal y comercial de este servicio.

EL INSTRUMENTO SERVQUALGAF.

Es un instrumento para la autoevaluación de la gestión de calidad de servicio que prestan los gimnasios de acondicionamiento físico, en el municipio Bolivariano Libertador en el Distrito Federal de Caracas-Venezuela.

Este instrumento es una adaptación del SERVQUAL de los profesores Parasuman, Zeithaml y Berry (1985-1988), los cuales señalan que existe una discrepancia entre lo que desea el usuario y lo que percibe en el servicio prestado. Con el Servqualgaf los gerentes tendrán la posibilidad de auto diagnosticar las fallas en la planta física, el desarrollo de las actividades, las acciones administrativas, el nivel del talento humano y lo más importante como lo es el desenvolvimiento de los instructores en las actividades de las diferentes áreas, situación que se reflejan directamente en el servicio a los usuarios, esta herramienta está representada en un cuestionario dividido en 7 dimensiones de 4 ítems cada una, las dimensiones que se tomaron en consideración son: Los elementos tangibles, la fiabilidad, capacidad de respuesta, la seguridad, la empatía, el seguimiento y la motivación, las dos últimas dimensiones son parte de la adaptación realizada por la autora, el SERVQUALGAF ayudará a determinar el

grado de satisfacción de los usuarios y facilitará las estrategias para la implantación de la calidad del servicio prestado.

Para comenzar la aplicación del instrumento de auto evaluación, se adaptó el cuestionario tomando como base la descripción de los servicios que brinda los gimnasios, para la selección de cada pregunta se considero la percepción y de esta manera obtener el cuestionario adecuado para cada uno de los encuestados (usuarios e Instructores). También se consideraron las 5 dimensiones propuestas por los autores del servqual y se le agregaron 2 dimensiones que nos garantizarían la aplicación del mismo; La herramienta SERVQUALGAF maneja una escala de respuestas de 5 niveles, (la escala Likert) siendo el número 5 (Muy Bueno) y el número 1 (no existe), la cual está diseñada para permitir al usuario y a los instructores, variar la respuesta de cada pregunta que describe el servicio.

Estos cuestionarios están compuestos por dos partes, la primera por un cuadro de preguntas generales de identificación y ubicación y una segunda parte que está compuesta por las 7 dimensiones y 28 ítems en total.

MODELO DE AUTOEVALUACIÓN SERVQUALGAF

DIMENSIÓN 1: ELEMENTOS TANGIBLES
Apariencia de las Instalaciones Físicas, Equipos, Personal y Materiales de comunicación
El gimnasio presta el servicio con equipos de apariencia moderna. 2- Las instalaciones físicas del gimnasio son visualmente atractivas. 3- Los empleados del gimnasio que prestan el servicio al usuario tienen apariencia pulcra. 4- Los elementos materiales (folletos, trípticos, etc.) son visualmente atractivos.
DIMENSIÓN 2: FIABILIDAD
Habilidad para ejecutar el Servicio Prometido de forma Fiable y Cuidadosa
Cuando el gimnasio promete hacer algo en cierto tiempo, lo hace. 6- Cuando el usuario tiene un problema se muestra un sincero interés en solucionarlo. 7- El gimnasio realiza bien el servicio la primera vez. 8- El gimnasio concluye el servicio en el tiempo prometido.
DIMENSIÓN 3: CAPACIDAD DE RESPUESTA

Disposición y Voluntad de los Empleados para Ayudar al usuario y Proporcionar el Servicio
9- Los instructores comunican a los usuarios cuando concluirá la realización de actividades. 10- Los instructores del gimnasio ofrecen un servicio rápido a los usuarios. 11- Los instructores del gimnasio siempre están dispuestos a ayudar a los usuarios. 12- Los instructores nunca están ocupados para responder a las preguntas de los usuarios.
DIMENSIÓN 4: SEGURIDAD
Conocimiento y Atención Mostrada por los Instructores y sus Habilidades para Inspirar Credibilidad y Confianza
13- El comportamiento de los instructores del gimnasio transmite confianza a los usuarios 14- Los usuarios se sienten seguro en sus actividades con los instructores que dan el servicio. 15- Los instructores del gimnasio son siempre amables con los usuarios. 16- Los empleados tienen conocimientos suficientes para responder a las preguntas de los clientes
DIMENSIÓN 5: EMPATÍA
Atención Individualizada que ofrecen las Empresas a los Consumidores
17- El gimnasio tiene horarios de atención convenientes para todos sus usuarios. 18- El gimnasio se preocupa por los mejores intereses de sus usuarios. 19- El gimnasio comprende las necesidades específicas de cada usuario. 20- El gimnasio le da a los usuarios una atención individualizada
DIMENSIÓN 6: SEGUIMIENTO
El control que deben llevar los instructores a los usuarios según las actividades que realiza.
21- El gimnasio le solicita a los usuarios un informe médico cuando se inicia en la actividad. 22- El gimnasio realiza evaluación física al usuario cuando se inicia por primera vez en la actividad. 23- El gimnasio mantiene un registro del control de la condición física de los usuarios. 24- El gimnasio entrega informe a los usuarios de los resultados individuales de la evaluación física.
DIMENSIÓN 7: MOTIVACIÓN
La participación, compromiso, relación y afinidad con los usuarios e instructores.
25- Como usuario tiene usted alguna afinidad con el gimnasio. 26- Participa en todas las actividades programadas por el gimnasio. 27- Mantiene relaciones cordiales con los demás usuario e instructores. 28-Cuál es la actitud que tiene durante las actividades físicas.

LA IMPLEMENTACIÓN PARCIAL DEL SERVQUALGAF

Estuvo determinada por su aplicación en 4 gimnasios de acondicionamiento físico, ubicados en cuatros parroquias del municipio Bolivariano Libertador del Distrito

Capital en Caracas-Venezuela. Los cuales fueron escogidos por estar ubicados dentro de las zonas residenciales, atienden diferentes grupos etarios y sus actividades son variadas.

La no calidad en el servicio prestado por los gimnasios se evidenciaron al finalizar el diagnóstico SERVQUALGAF, en el cual se detectaron varias fallas que inciden en el servicio que prestan estos locales, estas fallas son las siguientes: la falta de solicitud de un informe médico general del usuario, falta de un examen físico inicial y seguimiento de la condición física que se le debe realizar al usuario, insuficiencias en el control y seguimiento de los resultados que está obteniendo cada usuario, Inadecuada comunicación entre Gerentes-instructor/ instructor-Usuario y usuario-gerente, Insuficiencias en la cantidad y modernización de los equipos que utilizan los usuarios, La falta de planificación para la debida atención de emergencias dentro del establecimiento, un elevado número de instructores no son titulados y no tienen la capacidad- técnico-profesional especializada y los espacios para la ejecución de las actividades no siempre cumplen las normas higiénicas y de seguridad, todas estas fallas resumen las insuficiencias en la gestión de calidad de los gimnasios de acondicionamiento físico.

ENCUESTA DEL SERVQUALGAF APLICADA A 230 USUARIOS DE LOS GIMNASIOS

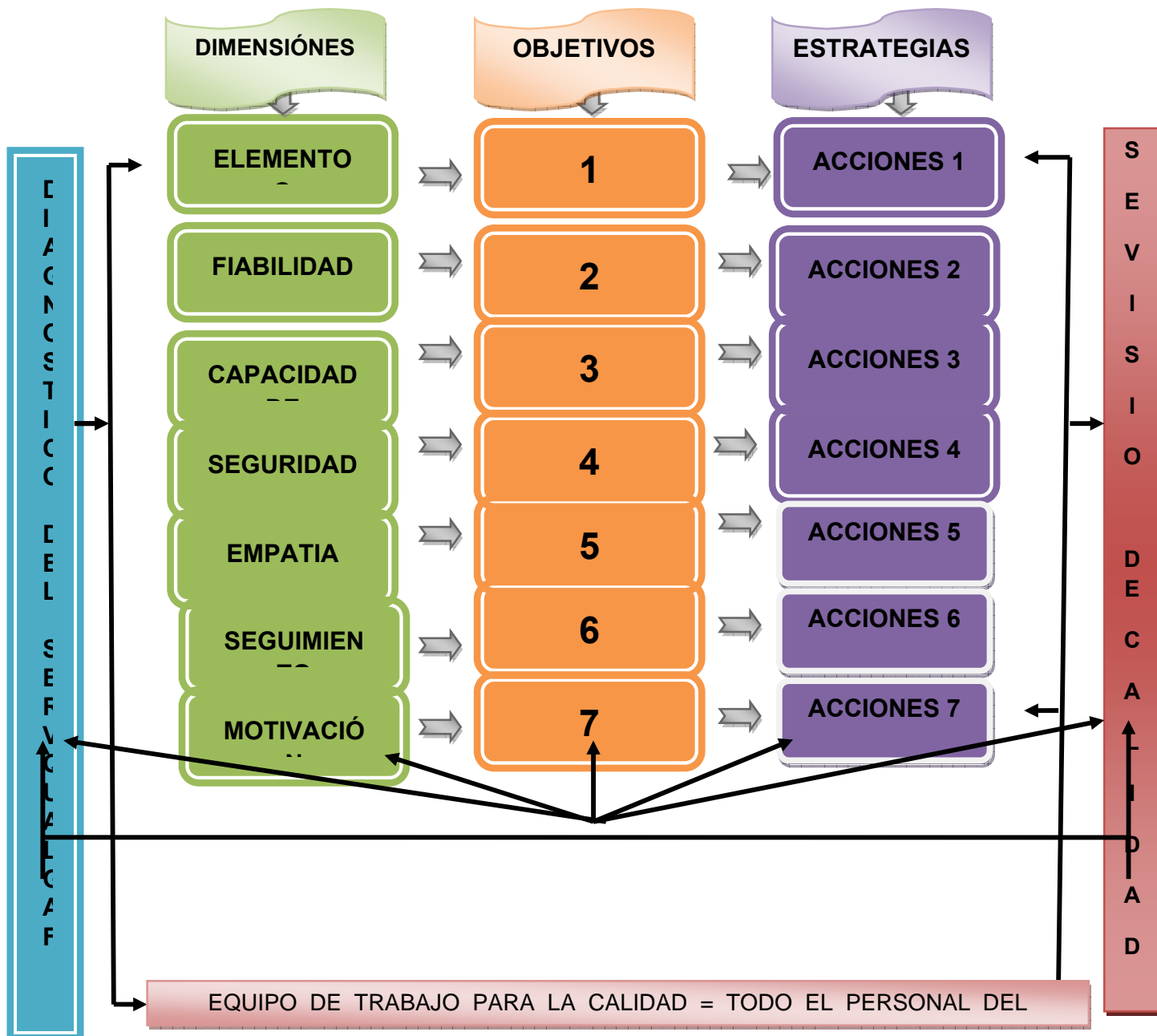
DIMENSIÓN	ITEM	ASPECTOS VALORADO	EXPECTATIVA VA 1 A 5	PERCEPCIÓN ÓN 230	%
ELEMENTOS TANGIBLES	1	Equipamiento de aspecto moderno.	3	121	52,2 %
	2	Instalaciones físicas visualmente atractivas.	3	113	49,1 %
	3	Apariencia pulcra de los instructores.	3	128	55,8 %
	4	Elementos de comunicación atractivos.	2	164	71,3 %
FIABILIDAD	5	Cumplimiento de las promesas.	2	138	60 %
	6	Interés en la resolución de problemas.	1	174	75,7 %
	7	Realizar el servicio a la primera.	1	149	64,8 %

	8	Concluir en el plazo prometido.	2	161	70,0 %
CAPACIDAD DE RESPUESTA	9	Colaboradores comunicativos.	2	143	62,2 %
	10	Colaboradores rápidos.	3	113	49,1 %
	11	Colaboradores dispuestos a ayudar.	2	127	52,2 %
	12	Colaboradores que responden.	2	164	71,3 %
SEGURIDAD	13	Instructores que transmiten confianza.	3	122	53,0 %
	14	Usuarios seguros con su instructor.	2	153	66,5 %
	15	Instructores amables.	3	133	59,6 %
	16	Instructores bien formados.	2	153	66,5 %
EMPATIA	17	Horario conveniente.	2	126	54,8 %
	18	Atención personalizada al usuario.	2	157	68,3 %
	19	Preocupación por los intereses del usuario.	1	174	75,7 %
	20	Comprensión por las necesidades del usuario.	1	195	84,8 %
SEGUIMIENTO	21	Solicitud de informe médico.	1	230	100 %
	22	Evaluación física al usuario en la primera	1	230	100 %
	23	clase.	1	230	100 %
	24	Control individual de la condición física. Entrega de informe a los usuarios.	1	230	100 %
MOTIVACIÓN	25	Afinidad con el gimnasio.	2	150	65,2 %
	26	Participación en todas las actividades.	3	133	57,8 %
	27	Relaciones cordiales con los demás	2	121	52,6 %
	28	usuario. Actitud que durante las actividades.	3	133	57,8 %

DESPUÉS DE APLICAR EL SERVQUALGAF

DISEÑO DE ODALIS RIVAS

BLUM 2011



CONSIDERACIONES GENERALES

La utilización del **SERVQUALGAF** en los gimnasios de acondicionamiento Físico, le dará a la gerencia un conocimiento más exacto de la problemática, ya que el diagnóstico estará sustentado por un instrumento científico y de fácil manejo. **EI SERVQUALGAF** les da la oportunidad de establecer las estrategias para corregir las fallas y las mejoras continuas, permitiéndole a la gerencia, mejorar, mantener o incrementar la satisfacción de los usuarios, cumpliendo con el binomio Expectativas y Satisfacción del servicio deseado y el recibido.

Los resultados después de pasar por un proceso estadístico, los guiará para escoger sin error las estrategias con sus respectivas acciones, que les ayudara a corregir las fallas, momento en el cual deberán de hacer el esfuerzo para montar e implementar el diseño de gestión de calidad de servicio, garantizándole a corto plazo la estabilidad del servicio de calidad esperado por los usuarios.

- Los gerentes deben tomar en cuenta la capacitación y formación del talento Humano (Instructores).
- Considerar las modificaciones de las estructuras y los equipos.
- Garantizar el servicio tomando en consideración las características de cada usuario.
- Mantener una estrategia para garantizar la gestión de calidad.
- Respetar a los usuarios garantizándoles un servicio de calidad desde el principio del mismo.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Camisón, c. Cruz, s. y González, T (2007) Gestión de la calidad: enfoques, modelos y sistemas. PEARSON EDUCACIÓN, S.A. Madrid 2007
2. Dorado, A. Y Gallardo, L. (2005). La gestión del deporte a través de la calidad. Barcelona-España, 1ra edición- Editorial INDE publicaciones.
3. Herrera, F., & Tomas, J. (2007). La gestión avanzada de la calidad: metodologías eficaces para el diseño, implementación y mejoramiento de un sistema de calidad. Recuperado el 20 de Septiembre del 2009, de <http://site.ebrary.com/lib/dgbuanlsp/doc?id=101179532&ppg=29>

4. Parasuraman, A.; Zeithaml, V. y Berry, L. (1985). "A conceptual model of service quality and its implications for future research". Journal of Marketing. Volumen 49. Otoño.
5. Parasuraman, A.; Zeithaml, V. y Berry, L. (1988). "Servqual: a multiple-item scale for measuring consumer perceptions of service quality". Journal of Retailing. Volumen 64. Número 1. Primavera.
6. Sánchez Bujan, P. (2004). Hacia una gestión de calidad en los centro deportivos. Calidad total, herramienta imprescindible de la gestión. Madrid: Gymnos.
7. Zeithaml, V. Y Berry (1988). "Consumer perceptions of price, quality and value: a means-end model and síntesis of evidence". Journal of Marketing. Volumen 52. Número 3. Julio.

ESTRATEGIA DE CAPACITACIÓN PARA LOS ACTIVISTAS COMUNITARIOS EN EL PLAN TURQUINO- BAMBURANAO.

Autores: MSc. Alirio Pérez Muñoz.

Lic. Yanet López Torres

Institución: Sectorial Provincial de Deportes.

Provincia: Villa Clara.

Resumen

En los objetivos de trabajo del INDER nacional para el año en curso en la atención diferenciada al Plan Turquino se orienta que se deben incrementar las opciones y servicios de recreación física en los consejos populares y demás objetivos del territorio con intencionalidad en las comunidades más intrincadas, incluyendo las Salas de Televisión, haciendo de cada escuela el principal centro en la comunidad para las actividades recreativas destinadas a la sana ocupación del tiempo libre no fuera posible cumplir con esta directriz sin la anegación de los activistas comunitario.

Dentro del Área de Resultado Clave número 3 se encuentra el lineamiento 30 que es el que norma la superación y capacitación de los Recursos Humanos del INDER, la misma se organiza por subsistemas. Entre ellos se encuentran los activistas que para poder cumplir con su encargo social necesita ser capacitados para realizar las actividades de acuerdo con su clasificación.

La investigación se dirige hacia la elaboración de una estrategia de capacitación para los activistas comunitarios del Plan Turquino Bamburanao. Se trabajó con una población de 265 activistas comunitarios, una muestra de 98 profesores graduados de cultura física. Se tomó una muestra intencional de 8 metodólogos relacionados con el proceso de capacitación, También se eligen intencionalmente una muestra de 8 especialistas. Los métodos y técnicas utilizados son la observación científica, análisis documental, encuesta, entrevistas, tormenta de ideas, triangulación y distribución empírica de frecuencia. La estrategia de capacitación nos permite capacitar a los activistas comunitarios con relación a la laboral que realizan en la comunidad, en función de que los practicantes tengan de un desarrollo físico mental y el empleo adecuado del tiempo libre.

Introducción

Los activistas comunitarios cumplen un rol social trascendental según nuestro proyecto socialista su función principal es la de ejercer su influencia sobre las masas para movilizarlas e incorporarlas al ejercicio físico, el deporte y a la recreación, todo ello en favor de un mejor desarrollo físico-mental y la utilización

adecuada del tiempo libre, con el fin de elevar la eficiencia física, el nivel de salud y fomentar los planes, programas y proyectos de la cultura física, el deporte y la recreación) según la Resolución 27/2009 INDER. En las comunidades del Plan Turquino- Bamburanao que son de difícil acceso y en mucho de los casos los profesores de Cultura Física no viven en estas comunidades por lo que se necesita en apoyo incondicional de los activistas en la práctica deportiva recreativa, lo que en la mayoría de los caso deben sustituir al profesor y que la actividad no pierda calidad; en este sentido se hace necesario capacitar a los activistas en función de las actividades a desarrollar para esto el Ministro de Trabajo y Seguridad Social.

Dicha capacitación en visitas realizadas por la subdirección provincial de docencia a los 3 municipios del plan turquino unas de las deficiencia detectadas es no contemplan la capacitación de los activistas dentro del plan de superación.

Dentro del Área de Resultado Clave número 3 se encuentra el lineamiento 30 que es el que norma la superación y capacitación de los Recursos Humanos del INDER, la misma se organiza por subsistemas, entre ellos se encuentran los activistas que según la resolución 26 del INDER (...es la persona que por sí, o como parte de una unidad organizativa, centro de trabajo u organización social es seleccionado para hacer contribuciones y aportes al movimiento deportivo, consagrándose espontáneamente en función de su vocación por la actividad deportiva en sus diferentes esferas de actuación para cumplir con su encargo social; como activista tiene que primeramente recibir una capacitación de la actividad a realizar para poder atender uno o varios grupos clases apoyando la preparación de eventos y actividades participativas en todas las actividades del deporte, la cultura física y la recreación). En estos momentos no está elaborado una estrategia de capacitación continúa para los activistas según su perfil en cada una de las esferas de actuación para garantizar la atención sistemática a las comunidades más intrincadas del Plan Turquino en el desarrollo de actividades físico recreativas. Estas carencias en la intención de superar este recurso humano nos permite elaborar el problema científico:

Problema científico:

¿Cómo contribuir a la capacitación de los activistas comunitarios para asumir las actividades deportivo recreativo en el Plan Turquino- Bamburanao?

Objetivo General

Proponer una estrategia de capacitación para los activistas comunitarios en el Plan Turquino- Bamburanao.

Objetivos específicos:

1. Diagnosticar necesidades de capacitación en los activistas comunitarios para el desarrollo de actividades deportivo recreativas en el Plan Turquino- Bamburanao.
2. Diseñar una estrategia de capacitación para los activistas comunitarios en el desarrollo de actividades deportivo recreativos en el Plan Turquino- Bamburanao.
3. Valorar mediante criterio de especialista la estrategia de capacitación para los activistas comunitarios en el desarrollo de actividades deportivo recreativos en el Plan Turquino- Bamburanao.

Marco metodológico acerca de la capacitación de los activistas del Plan Turquino Bamburanao.**Población y muestra**

Se estudió una población que está integrada por 265 activistas comunitarios pertenecientes al Plan Turquino- Bamburanao en la provincia de Villa Clara.

Se laboró también con una población de 98 Profesores graduados de cultura física que interactúan directamente con los activistas en las orientaciones para la realización de sus funciones.

Se tomó una muestra intencional de 8 metodólogos relacionados con el proceso de capacitación por tener relación con el Plan Turquino- Bamburanao de una población de 28 con que cuenta la provincia, esta muestra está caracterizada por los 3 metodólogos municipales de superación en Remedios, Manicaragua y Caibarién, la Jefa del departamento de relaciones y propaganda y el Subdirector Provincial de Docencia.

También se eligen intencionalmente una muestra de 8 especialistas que atendiendo a sus años de experiencia, al nivel académico, al lugar donde laboran podrán ser capaces de ofrecer valoraciones conclusivas del problema que nos ocupa y hacer recomendaciones al respecto.

Diagnóstico de necesidades de capacitación a los activistas comunitarios para el desarrollo de actividades deportivo recreativas en el Plan Turquino-Bamburanao.

La encuesta realizada a los activistas comunitarios nos permitió conocer la fuerza técnica con que cuenta cada municipio del Plan Turquino Bamburanao y la clasificación que se da por la especialidad de cada uno de ellos. El municipio de Manicaragua cuenta con 166 activistas para un 62,2% del total, el municipio de Remedios cuenta con 68 activistas para un 27%, y el municipio de Caibarién cuenta con 31 activistas para un 12%. En cuanto a los diferentes subsistemas, en el deporte se cuenta con 77 activistas para un 29% del total en la provincia, en cultura física existen 53 para un 20%, en recreación 94 para un 35% y de apoyo 37 para un 14%.

Las respuestas a las preguntas referidas a la capacitación que han recibido los activistas permiten afirmar que existen escasas formas de capacitación principalmente preguntan sus dudas a los profesores a la hora de enfrentar las particularidades de los procesos o el profesor le brinda un tema que muchas veces carece de relación con sus intereses.

Un número reducido de ellos se ha capacitado mediante formas principales. La forma principal utilizada ha sido, fundamentalmente el curso (16.6%) y

generalmente ha sido en masaje que no responde a ninguna de las especialidades, aunque la gran mayoría lo desea para su preparación

Los criterios relacionados con el acceso a la literatura para su capacitación en el caso del deporte el 100% de los activistas comunitarios solo comentan como literatura especializada al Programa de Preparación del Deportista y en los demás subsistemas no existe claridad dado que se asocia a la experiencia personal de cada cual.

Al referirse a los conocimientos y habilidades necesarias para ejercer su función como activista comunitario, en la mayoría de los casos plantean que tienen limitaciones en estos aspectos para desarrollar un proceso eficiente por lo que necesitan profundizar en:

- Formulación de los objetivos de las actividades.
- Métodos para desarrollar los diferentes procesos, concuerdan en esto los diferentes subsistemas.
- La creación de medios para realizar su labor dada las condiciones actuales de nuestro país.
- Requisitos para encontrar los talentos en los deportes Generalidades de las capacidades físicas.
- Elementos para realizar festivales deportivos recreativos.
- Ejercicios y tratamientos para pacientes con enfermedades crónicas no transmisible.
- Masaje terapéutico y deportivo.

La observación de 123 actividades a 85 activistas comunitarios seleccionados aleatoriamente, con independencia del subsistema a que pertenecieran, arrojó lo siguiente: en todos los casos falta de claridad en la orientación hacia el objetivo de la actividad, incluso objetivos no correctamente formulados, inadecuada organización y preparación del material de la clase, en la mayoría se presentó falta de motivación y creación de un estado psíquico favorable para el desarrollo de la actividades, se observó el no aprovechamiento óptimo del tiempo de clase, inadecuada sistematización de los conocimientos, habilidades y actitudes en el

proceso de enseñanza, no es óptima la intensificación del trabajo en las clases. Estas insuficiencias que no son todas las observadas, pero si las más frecuentes ponen al descubierto la necesidad de superar a los activistas comunitarios en contenidos de carácter pedagógico, por un lado y por otro, necesidades de capacitación en contenidos propios de los diferentes subsistemas., las actividades mejor concebidas se aprecian en el subsistema de recreación.

En la entrevista realizada a los metodólogos provinciales y municipales de superación que tengan relación con la capacitación de los activistas comunitarios en el plan Turquino Bamburanao se pudo constatar que los documentos rectores para la capacitación de los activistas comunitarios de los metodólogos de superación es el diagnostico de necesidades, plan de superación, modelos estadísticos de superación. Los documentos rectores del metodólogo que atiende el movimiento de activistas son los objetivos de trabajo para la atención al plan turquino Bamburanao, la metodología de la emulación 26 de julio, la planilla de control de los activistas, informe del balance de los plenos de activistas a nivel municipal.

El control del proceso de capacitación queda en manos del profesor donde solamente contemplan son los temas aislados y las fechas

Los metodólogos refieren que se deben planificar actividades de superación, elaborar un plan de capacitación, reestructurar el plan de preparación de los activistas y otras acciones para coordinar todo el proceso de capacitación.

Entre los aspectos que los metodólogos consideran prioritarios para proyectar la capacitación se encuentran:

- La planificación y organización de los festivales deportivos;
- Planificación de las actividades en la cultura física y en el deporte, ya sean las clases como el tratamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles en la cultura física terapéutica
- Dosificación de las cargas y métodos en la unidad de entrenamiento,

- Utilización de los métodos en las clases de cultura física.
- La formación de valores desde las actividades comunitarias deportivo recreativas.

Se realizaron 4 tormentas de ideas con los profesores que atienden a los activistas del plan Turquino Bamburanao, 1 en Remedios, 1 en Caibarién, 2 en Manicaragua con el objetivo de propiciar un ambiente de confianza y fluyeran las ideas donde éstos no se sintieran cuestionados y se socializaran las necesidades de superación para emprender la vía de satisfacerlas.

Tomando en consideración que esta técnica se aplicó después de conocer los resultados de los métodos y técnicas de investigación ya aplicadas cuyo proceso de triangulación corrobora las diferentes insuficiencias existentes, clarifica la situación real, entonces el facilitador estimuló el aporte de ideas con conocimiento de causa, para propiciar que surgieran ideas que son necesarias si se quiere garantizar un proceso de enseñanza-aprendizaje eficiente.

Después de aplicar dicha técnica, donde se registraron más de 30 ideas, pasamos a la reducción de lista. Para ello comenzamos por esclarecer cada una de las ideas recibidas apoyándonos en los miembros del grupo, a continuación procedimos a eliminar aquellas ideas que se repetían o que podían combinarse con otras sin alterar el contenido, quedando al final un total de 12 ideas, llevando las mismas a votación por los aspectos de mayor significación para ellos, quedando la lista por orden de prioridad de la siguiente manera:

- La organización y desarrollo de los festivales deportivo recreativos.
- Conformación y mantenimiento de instalaciones deportiva
- Categorías didácticas en el proceso de entrenamiento.
- Detección y selección de talentos deportivos.
- Generalidades de las capacidades físicas.
- Organización y programación de competencias.
- Ejercicios y tratamientos para pacientes con enfermedades crónicas no transmisible.
- Masaje terapéutico y deportivo.

- Primeros auxilios para lesiones deportivas.
- Morfología deportiva.
- Teoría y práctica de los juegos.
- La formación de valores desde las actividades comunitarias deportivo recreativas.
- .

A continuación en aras del espacio expresaremos un ejemplo de la capacitación en el subsistema deporte masivo.

PLANEACIÓN E INSTRUMENTACIÓN DE CAPACITACIÓN PARA LOS ACTIVISTAS COMUNITARIOS DEL PLAN TURQUINO BAMBURANAO.						
DIRECCIONES	OBJETIVOS GENERALES	OBJETIVOS ESPECIFICOS	TEMATICAS	CONTENIDOS	FECH A	RESPONSABLE
Formación Básica	1. Delimitar la función de la instrucción como un proceso y resultado del dominio del saber humano de una rama de la Cultura Física.	1. Delimitar el fin de la enseñanza de las especialidades deportivo recreativo. 2. Generar conocimientos teóricos en relación con las actividades deportivo recreativo.	-Objeto de estudio de la especialidad. -Origen y evolución de la especialidad.	-Historia.	4to trim/2012	Profesor
				-Principales logros en arenas nacional e internacional.	4to trim/2012	
				-Glorias deportivas en relación con la especialidad	4to trim/2012	
	2. Potencializar el proceso y resultado de formar un hombre con espíritu, sentimientos, convicciones, voluntad, valores, vinculado además a su instrucción y	1. Potencializar las actividades que se pueden generar en un sentido estrecho. 2. Potencializar las actividades que se pueden generar en un sentido amplio.	-Papel de la escuela en la educación del individuo. -Papel de la familia en la sociedad en la educación del individuo.	-Encargo social de la escuela.	1er trim/2013	Profesor
				-Encargo social de los Combinados Deportivos.	1er trim/2013	

	capacitación.			-Niveles de ayuda de los individuos en el proceso de formación.	1er trim/2013	
Formación especializada						
Deporte	Aplicar los contenidos principales de los programas del deportista en la clase de entrenamiento deportivo, contribuyendo a la formación de valores en los estudiantes.	1. Aplicar los recursos metodológicos de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo en la especialidad.	- Ley básica de adaptación del organismo a la carga física. -Métodos del entrenamiento deportivo.	-Proceso de adaptación a las cargas.	2do trim/2013	Metodólogo de actividades deportivas
				-Métodos.	4to trim/2013	
				-Principios del entrenamiento.	1ro trim/2014	
		2. Detectar y seleccionar talentos deportivos en la comunidad del Plan Turquino Bamburanao.	-Seleccionar talentos. -Detectar talentos. -Período sensitivo para el desarrollo de las habilidades y capacidades físicas. -Particularidades en la iniciación deportivas en las especialidades.	Período sensitivo para el desarrollo de la rapidez.	2do trim/2014	Profesor
				Período sensitivo para el desarrollo de la fuerza.	4to trim/2014	
				Período sensitivo para el desarrollo de la resistencia.	1re trim/2015	
				-Particularidades de las especialidades de	2do trim/20	

				iniciación temprana.	15	Profesor
--	--	--	--	----------------------	----	----------

Valoración de la estrategia a partir del criterio de especialistas

Se consideran especialistas en nuestra investigación, aquellos individuos que se relacionan con los procesos de superación y gestión de los recursos humanos del deporte y la cultura física en la provincia y a nivel nacional, se les reconoce efectividad en su labor profesional, capacidad de análisis, espíritu colectivista y autocrítico.

El 100% coincide en que es posible, mediante la estrategia, acortar la distancia entre la situación real y la situación deseada en la capacitación de los activistas del Plan Turquino Bamburanao.

Consideran que el objetivo general de la estrategia está bien formulado y que las fases por las que transita la estrategia conducen al cumplimiento del objetivo.

El 100% considera que las direcciones de la capacitación que se declaran son acertadas y que los objetivos y contenido de las alternativas de capacitación están bien concebidos, que de esta manera se pueden satisfacer las necesidades de los activistas del Plan Turquino Bamburanao.

El 100% opina que la eficacia de la estrategia es posible siempre y cuando se cuente con el apoyo de las instancias administrativas para lograr que todos los activistas comunitarios participen sistemáticamente de las acciones de capacitación. El 75% se refieren a un conjunto de cuestiones subjetivas y objetivas que no son en el orden científico, pero que pueden afectar el cumplimiento de lo que se desea y se necesita para así mejorar la capacitación y consecuentemente los resultados del trabajo.

El 87% de los especialistas de una forma u otra, expresa la idea de que la estrategia prevé desarrollarse en función de las necesidades de capacitación de los implicados en esta, proporcionándoles actividades diversificadas teniendo en cuenta además, la heterogeneidad que caracteriza la preparación de los activistas comunitario del Plan Turquino Bamburanao de Villa Clara lo cual evidencia que se toma en cuenta la necesaria capacidad de flexibilidad y de adaptación que debe existir para que este sea un proceso que evolucione en el tiempo. El 100% reclaman la urgencia de implementarla.

ESTRATEGIA PARA EL DESARROLLO DEL PENTATLÓN MILITAR EN LA FUERZA ARMADA NACIONAL DE LA REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA.

JHONDER GUTIERREZ ZAMBRANO

Resumen:

El Pentatlón Militar es un deporte que consta de cinco especialidades y permite el desarrollo de cualidades físicas óptimas para el combatiente individual dentro de las organizaciones militares. Es practicado por más de cuarenta fuerzas armadas en el mundo, que se reúnen en una competencia anual para medirse entre militares de manera pacífica y deportiva, en busca de poner en alto su país y su organización.

El presente trabajo dará a conocer de manera conceptual y científica el estado actual del Pentatlón Militar en Venezuela, ¿Cómo se dirige este deporte? ¿Por qué no se mantiene un nivel competitivo ascendente? ¿Cómo y quienes lo practican? y ¿Qué beneficios trae a la FANB la práctica del Pentatlón Militar?, se abordará además la evolución de este deporte en Venezuela y América del Sur, las condiciones geográficas en relación al desarrollo de los pentatletas, la tradición y arraigo en la cultura deportiva venezolana, así como las perspectivas de desarrollo con vista a la sostenibilidad del Pentatlón Militar en la FANB. Se estudiarán las estrategias aplicadas y condiciones de entrenamiento por la República Popular China, refiriéndonos a cuál ha sido su secreto para mantenerse en los primeros lugares, como también un análisis de los países incluyendo a Venezuela, que han ocupado un lugar entre los primeros cinco del mundo para luego caer del decimo lugar hacia abajo.

El desarrollo de esta investigación, permitió la elaboración de una estrategia que se adecue a la actualidad y establezca las bases para innovar en la dirección enfocada al desarrollo del Pentatlón Militar en la FANB.

ESTRATEGIA PARA LA MASIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN EL LICEO BOLIVARIANO DR. LEONARDO RUIZ PINEDA EN EL MUNICIPIO JUNÍN, ESTADO TÁCHIRA.

Autores: Dr. C. Reynaldo J. Estrada Cingualbres¹

Lic. Orlando Gutiérrez Jadhír²

Téc. Medio. Yosber Durán Cáceres³

¹ **Cuba**, reinaldoestrada10@yahoo.es, Barrio Adentro Deportivo 2,

² **Venezuela**, orlando4015@hotmail.com, Promotor Deportivo

³ **Venezuela**, yoduranc@hotmail.com, Promotor Deportivo

Resumen

Como parte del diagnóstico realizado que incluyó la aplicación de métodos y técnicas investigativas se han detectado una serie de insuficiencias y debilidades en el eslabón de base en el municipio Junín, estado Táchira en Venezuela, vinculadas a la práctica sistemática del deporte para la alta competencia que contextualizadas a la actividad que desarrollan los técnicos de Barrio Adentro deportivo 2 en vínculo directo con los Promotores Deportivos venezolanos, permite declarar como **problema científico**: ¿Cómo potenciar la masificación de la práctica deportiva en los adolescentes y jóvenes del Liceo Dr. Leonardo Ruiz Pineda? El **aporte práctico** de este trabajo lo constituye la propia estrategia para la masificación de la práctica deportiva en los adolescentes y jóvenes del Liceo Dr. Leonardo Ruiz Pineda. El resultado de la investigación se considera **novedoso** porque presenta una serie de acciones que conllevan a la integración de la labor de los técnicos de la Misión Barrio Adentro 2, los profesores de Educación Física y a los Promotores Deportivos en los Liceos Bolivarianos. El **impacto social** de la investigación radica en los cambios perceptibles que se desarrollan en la conducta de los practicantes estudiados, vinculados al reconocimiento obtenido por la comunidad y las opiniones favorables emitidas al respecto por los propios atletas, profesores y directivos del Liceo.

INTRODUCCIÓN

Uno de los fundamentos de la Cultura Física que pretende desarrollar el Gobierno Bolivariano de Venezuela es no solo promover campeones del deporte, sino formar ciudadanos con altos valores humanos, sociales, éticos, patrióticos y morales. En ello, ocupa un papel principal las actividades que se desarrollen en la comunidad, donde en la actualidad se pueden apreciar los

cambios exigidos, así como los beneficios que solidariamente les brinda el propio Gobierno en los campos de la salud, el deporte y la cultura física. Toda sociedad debe estar preparada físicamente, para ello, se debe tener presente que el deporte se convierta en derecho del pueblo por lo que debe llegar conjuntamente con la cultura física y la recreación a todo punto vulnerable socialmente. Se necesita una juventud sana y sin vicios, capaz de soportar todas las adversidades naturales y sociales que puedan acarrear los tiempos futuros.

Por otra parte, la Revolución Bolivariana no ha escatimado recursos, ni esfuerzos para propiciar el mayor bienestar posible a la población, alargar los años probables a alcanzar por cada ciudadano y elevar la calidad de vida. Para ello, en colaboración con la República de Cuba se desarrollan una serie de misiones entre las que destacan las de Barrio Adentro I y Barrio Adentro Deportivo II, con la que se apoya con los recursos humanos, en promover la práctica de la cultura física y el deporte en las comunidades.

La actividad deportiva es parte de formación integral del individuo porque complementa el desarrollo físico e intelectual, social de los niños, niñas y adolescentes en edad escolar, siendo esto uno de los principios del diseño curricular de los liceos bolivarianos. De allí surge la intencionalidad de establecer el vínculo escuela-comunidad, a través de la práctica deportiva de la Misión Barrio Adentro Deportivo quienes captan el talento y capacidad deportiva de las diferentes disciplinas, a fin de apuntalar a Venezuela como potencia deportiva en el marco del Proyecto País reflejado en las líneas de desarrollo de la nación, según lo estipulado en la constitución de la República Bolivariana de Venezuela.

A pesar de la preocupación constante de los dirigentes de la Revolución Bolivariana mediante los programas establecidos para las comunidades, en los últimos años se ha avanzado en dichas manifestaciones pero aún son insuficientes en la esfera de la cultura física, la recreación y el deporte. Particularmente en el municipio Junín del estado del Táchira, alejada sustancialmente de Caracas la capital, con alrededor 87.877 habitantes, con una comunidad proclive para cualquier desajuste conductual producto de la influencia externa que ejercen las relaciones interpersonales complejas que se desarrollan principalmente entre los adolescentes y jóvenes.

Como parte del diagnóstico realizado que incluyó la aplicación de métodos y técnicas investigativas se han detectado una serie de insuficiencias y debilidades en el eslabón de base en el municipio Junín, vinculadas a la práctica sistemática del deporte para la alta competencia que contextualizadas al Liceo Dr. Leonardo Ruiz Pineda pueden enmarcarse como:

- Altos precios de los cursos que se desarrollan, principalmente por instructores no graduados.
- Los Técnicos del Deporte nacionales evaden las zonas de cierto conflicto y buscan acomodamiento principalmente en lo económico para desarrollar las prácticas, careciendo de acciones educativas y/o formativas que propicien la formación de valores desde las mismas.
- Insuficientes opciones deportivas vinculadas estas principalmente al fútbol y el baloncesto.
- En ocasiones no se aprovechan las potencialidades que brindan las distintas Misiones que se desarrollan como parte de la revolución Bolivariana.

A la vez, las características biopsicosociales esenciales de los adolescentes y jóvenes del Liceo, manifiesta la necesidad de promover actividades y acciones que desde la práctica deportiva provoquen una adaptación a la propia esencia con que se debe desarrollar esta tanto en lo físico, intelectual y conductual. Razón por la que se considera que se deben buscar espacios y actividades que permitan una mayor integración de los factores culturales que existen en el municipio, convirtiéndose la actividad deportiva como una opción masiva de gran impacto siempre que se dirija y se ejecute correctamente.

El análisis realizado permite declarar como **problema científico**: ¿Cómo potenciar la masificación de la práctica deportiva en los adolescentes y jóvenes del Liceo Dr. Leonardo Ruiz Pineda? En correspondencia con el problema, se precisa como **objeto de investigación** a la práctica del deporte para el alto rendimiento. Este problema se justifica sobre la base de que en los fundamentos de la Misión Barrio Adentro Deportivo 2 se señala que la clave del éxito que tiene y tendrá Venezuela en el campo del deporte pasa por una política de masificación, cuyo eje esencial está en los municipios, cantera de lo que será el deporte de alto rendimiento en los próximos años.

Por tanto, el **objetivo de la investigación** es diseñar una estrategia para la masificación de la práctica deportiva en los adolescentes y jóvenes del Liceo Dr. Leonardo Ruiz Pineda. Por consiguiente el **campo de acción** es la masificación de la práctica deportiva en adolescentes y jóvenes. En la investigación se utiliza el término diseño en su acepción elaborar, aplicar y valorar, por lo que su alcance promueve el análisis valorativo dados como resultados de su aplicación.

En correspondencia se plantea la siguiente **hipótesis**: si se aplica una estrategia que integre la labor de los técnicos de la Misión Barrio Adentro 2, los profesores de Educación Física y a los Promotores Deportivos, se puede contribuir a la masificación de la práctica deportiva en los adolescentes y jóvenes del Liceo Dr. Leonardo Ruiz Pineda. Todo ello, permitió determinar al

diseño de la estrategia como **variable independiente** y la masificación de las artes marciales como la **variable dependiente**.

En correspondencia con la hipótesis para alcanzar el objetivo propuesto son necesarias las siguientes **tareas científicas**:

1. Determinación de los fundamentos teóricos que sustentan la práctica deportiva en el alto rendimiento.
2. Caracterización biopsicosocial de la muestra objeto de estudio.
3. Determinación del estado actual de la práctica deportiva en el Liceo Dr. Leonardo Ruiz Pineda.
4. Elaboración y aplicación de la estrategia para la masificación de la práctica deportiva en los adolescentes y jóvenes del Liceo Dr. Leonardo Ruiz Pineda.
5. Valoración de la eficiencia de la estrategia aplicada.

El **aporte práctico** lo constituye la propia estrategia para la masificación de la práctica deportiva en los adolescentes y jóvenes del Liceo Dr. Leonardo Ruiz Pineda. El resultado de la investigación se considera **novedoso** porque presenta una serie de acciones que conllevan a la integración de la labor de los técnicos de la Misión Barrio Adentro 2, los profesores de Educación Física y a los Promotores Deportivos. El **impacto social** radica en los cambios perceptibles que se desarrollan en la conducta de los practicantes estudiados, vinculados al reconocimiento obtenido por la comunidad y las opiniones favorables emitidas al respecto por los propios atletas, profesores y directivos del Liceo.

MARCO LEGAL

La investigación se sustenta legalmente en que la Revolución Bolivariana entre sus componentes centrales de política social que desarrolla en salud, educación, universidad y otras ramas, considera que el deporte juega un papel principal; esta acción obedece a la búsqueda del alcance de la Justicia Social la cual aparece contemplado en las Líneas Generales del Plan de Desarrollo Económico y Social de la Nación y a la creciente demanda de servicio deportivo que vienen haciendo las diferentes comunidades en materia de solicitar la creación de vínculos en las escuelas orientadas hacia la iniciación deportiva y a la especialización desde edades tempranas en algún deporte.

Precisamente partir del 2007, mediante la Misión Deportiva cubana Barrio Adentro 2, comienzan a integrarse los técnicos cubanos y venezolanos como vía de fortalecer el proceso de enseñanza-aprendizaje del deporte mediante la firma del Convenio entre el Ministerio del

Poder Popular para el Deporte de la República Bolivariana de Venezuela en estrecha cooperación integral con el Instituto Nacional de deportes, Educación Física y recreación de la República de Cuba.

A petición de la Alcaldía Bolivariana del municipio Junín se instala el Módulo Deportivo Barrio Adentro 2, en el mes de julio del 2010, integrado por técnicos cubanos prestando servicios en Atletismo, Baloncesto, Béisbol, Karate Do, Tae Kwon Do y Voleibol, preferentemente en área del Gimnasio Techado Tierno Gómez y la el Parque de recreación; integrándose al Liceo Bolivariano Dr. Leonardo Ruiz Pineda a partir del mes de septiembre del propio año, comenzando a realizar las prácticas conjuntas con los profesores de Educación Física del citado Liceo, específicamente en Atletismo, Karate Do y Kikimbol, mediante convenio realizado entre la Dirección, la Coordinación de Educación Física del Liceo y la coordinación de Barrio Adentro 2.

La estrategia identifica las premisas y los requerimientos; las **premisas** como condiciones que requiere la estrategia para su aplicación, pero que actúan fuera del proceso e independientemente de la voluntad del o los que lo ejecutan y los **requerimientos** que también son condiciones, pero a diferencia de las primeras se imponen desde dentro del proceso.

En el proceso de masificación de la práctica deportiva y como consecuencia de la investigación realizada, se precisan las **premisas** siguientes:

- Preparación previa de los practicantes, principalmente en cuanto a conocimientos, habilidades, capacidades y valores, a potenciar en los diferentes deportes
- Preparación de los técnicos en aspectos técnicos, metodológicos e investigativos; y con ello, su disposición para aceptar los posibles cambios en su quehacer profesional.
- Existencia y condiciones de los recursos materiales, especialmente de los medios para la práctica de los diferentes deportes
- Grado de motivación de los técnicos y practicantes en la actividad que desarrollan.

Entre los **requerimientos** que precisa el proyecto estratégico se encuentran:

I. Vinculadas a los técnicos:

- Estar dotado de los conocimientos técnicos y métodos didácticos.
- Desarrollar un proceso comunicativo que garantice el ambiente formativo necesario, a través de soluciones a problemas que sean portadores de los elementos que contribuyan a fortalecer la personalidad de los adolescentes y jóvenes.

- Saber actuar como facilitador cuando los participantes discutan las soluciones de los problemas, de manera que este se responsabilice con su propia preparación.

II. Vinculadas a los practicantes :

- Debe constituirse en el protagonista del proceso que se desarrolla.
- Motivarse para trabajar en equipo y entrenarse para presentar y defender resultados.
- Sentir la importancia que para él y su Liceo posee el proceso que se desarrolla.

Entre los **retos** que enfrentarán los técnicos y atletas al desarrollar la estrategia se encuentran:

1. Pobre integración de los niveles metodológicos a nivel de municipio, para desarrollar actividades conjuntas con los técnicos, especialistas y practicantes que propicien la sistematización del proceso de preparación deportiva.
2. Manifestaciones de violaciones e indisciplinas que se cometen en la práctica del deporte vinculado fundamentalmente al desarrollo de juegos sin tener presente el reglamento, deficiente explotación y mantenimiento de las instalaciones dedicadas a su práctica.

Se identifican como **escenarios significativos** para su desarrollo el Gimnasio del Liceo para la práctica del Karate Do, el campo de fútbol para la práctica del Atletismo y el Kikimbol, y las canchas de baloncesto y fútbol-sala.

Se adoptan como etapas de la estrategia las siguientes:

1. **Etapas I (pre-activa)**: Análisis estratégico sobre la necesidad de potenciar la práctica deportiva en los adolescentes y jóvenes del Liceo, la misma cuenta con la **Fase 1**: de diagnóstico, **Fase 2**: de proyección estratégica y **Fase 3**: de planificación
2. **Etapas II (inter-activa)**: Aplicación de la estrategia para la masificación de la práctica deportiva en los adolescentes y jóvenes del Liceo Dr. Leonardo Ruiz Pineda, la misma cuenta con la **Fase 1**: Planteamiento del problema, **Fase 2**: Implementación de la estrategia para la solución del problema y **Fase 3**: Preparación de los atletas.
3. **Etapas III (post-activa)**: Control de la estrategia para la masificación de la práctica deportiva en los adolescentes y jóvenes del Liceo Dr. Leonardo Ruiz Pineda, la misma cuenta de la **Fase 1**: Comparación del resultado implementado con el diagnóstico inicial y **Fase 2**: Valoración de los especialistas.

A continuación se abordarán detalladamente cada etapa y sus fases:

Etapas I (pre-activa): Análisis estratégico sobre la necesidad de potenciar la práctica deportiva en los adolescentes y jóvenes del Liceo.

Objetivo: Realizar actividades previas a la implementación o ejecución que son esenciales para garantizar el éxito en la implementación de la estrategia.

En ella se manifiestan la **Fase 1:** de Diagnóstico, se realiza todo el proceso de diagnóstico sobre las necesidades de implementación de la estrategia. Se identifica y fundamenta el problema de investigación y comienza una etapa de intenso trabajo metodológico.

Su **objetivo** es precisar los niveles participación de los alumnos del Liceo y su inclinación hacia la práctica deportiva, se indaga sobre su preparación física, sus habilidades e intereses; así como indagar con los profesores sobre las deficiencias que se manifiestan vinculados a su práctica y masificación.

La **Fase 2:** de proyección estratégica, permitió diseñar la forma de elaborar la propia estrategia, su estructura y el análisis de las **debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas**, partiendo de la problemática detectada. Los técnicos y profesores del Liceo precisaron sus necesidades y se ofreció diferentes opiniones sobre las posibilidades que existen para su masificación.

La matriz **DAFO** (debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades) determinada, cuya representación se expone en la Fig. 1, constituyó el medio para reflejar el balance de fuerzas que existe entre los factores que intervienen en el proceso llevado a cabo, convirtiéndose en un instrumento muy útil, en cuyo marco se analizaron las probables repercusión de las combinaciones, lo cual contribuyó a su vez, a delimitar la formulación del problema estratégico general y la solución estratégica general, así como para la precisión de las posibles acciones u opciones estratégicas a utilizar.

Fig. 1. Matriz DAFO

	Debilidades	Fortalezas	
Factores Internos	<ul style="list-style-type: none"> • Horarios rígidos. • Déficit de materiales. • Terrenos inapropiados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dominio técnico de los profesores y técnicos. • Motivación hacia la actividad. • Apoyo de los directivos del Liceo. 	Factores Internos
	Amenazas	Oportunidades	
Factores Externos	<ul style="list-style-type: none"> • Presencia de antisociales en áreas exteriores del Liceo. • Ofertas de bebidas y cigarros cercanos a la instalación. • Posibilidades de relación con personas con conductas no adecuadas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Permanencia de la Misión Barrio Adentro en la comunidad. • Es un objetivo estratégico de las Misiones. • Esfuerzos del Estado y la Revolución Bolivariana por promover la práctica del deporte. 	Factores Externos

- **Etapas** **II (inter-activa):** Aplicación de la estrategia para la masificación de la práctica

deportiva en los adolescentes y jóvenes del Liceo Dr. Leonardo Ruiz Pineda

Objetivo: Concretar la estrategia para la masificación de la práctica deportiva en los adolescentes y jóvenes del Liceo Dr. Leonardo Ruiz Pineda

En ella se manifiestan la **Fase 1:** Planteamiento del problema.

Objetivo: Propiciar la aplicación de la estrategia para la masificación de la práctica deportiva en los adolescentes y jóvenes del Liceo Dr. Leonardo Ruiz Pineda.

Procedimientos: Para alcanzar la integración escuela-comunidad a través de las prácticas deportivas de la Misión Barrio Adentro 2 y profesores de Educación Física el técnico utilizará los diferentes escenarios que propicien masificar la actividad a desarrollar, provocando un mayor interés en los atletas. El proceso de masificación deportiva que se desarrolle entre los técnicos y los practicantes, entre los practicantes y otros, debe ejecutarse mediante la actividad y formas de comunicación desarrolladoras en el Liceo

Fase 2: Implementación de la estrategia para la solución del problema.

Objetivo: Propiciar el desarrollo de cualidades en los practicantes a partir de la práctica deportiva.

Constituye un aspecto imprescindible en esta fase el hacer notar y hacer partícipes conscientes a los practicantes de utilizar la lógica en la solución de los problemas que se le presentan, que requieren de ellos, un modo de actuar donde se expresan las relaciones entre los diferentes factores y participantes en el proceso.

Procedimientos: En esencia, es imprescindible promover la concepción del proceso de masificación como una totalidad, donde ésta se manifiesta como un sistema de procesos complejos, conscientes y dinámicos.

Fase 3: Preparación.

Objetivo: Propiciar el establecimiento de la estrategia que propicie la masificación de la práctica del deporte por los adolescentes y jóvenes del Liceo.

Procedimientos:

Esta fase permitió establecer la estrategia, teniendo en cuenta las orientaciones teórico-metodológica para la realización del trabajo en el Liceo con la participación activa de los practicantes.

- **Etapas III (post-activa):** Control de la estrategia para la masificación de la práctica deportiva en los adolescentes y jóvenes del Liceo Dr. Leonardo Ruiz Pineda.

- **Objetivo:** Comparar el nivel de cumplimiento o conformidad de la implementación de la estrategia para la masificación de la práctica deportiva en los adolescentes y jóvenes del Liceo Dr. Leonardo Ruiz Pineda.

Procedimiento: Esta etapa, a pesar de estar enunciada como la tercera, está en la práctica muy interrelacionada con la primera y la segunda. Aquí se concibe el control con una connotación diferente a la evaluación, realmente la contiene y además se le adiciona la actuación en consecuencia, después que se ha comparado y evaluado. Por tanto, esta tercera etapa estará compuesta por las fases siguientes:

Fase 1: Comparación del resultado implementado con el diagnóstico inicial

Objetivo: Comparar el nivel de cumplimiento de la implementación de la estrategia para la masificación de la práctica deportiva en los adolescentes y jóvenes del Liceo Dr. Leonardo Ruiz Pineda. En esta fase se concibe que dicha comparación del nivel de cumplimiento de la implementación de la dinámica en las unidades incluye no sólo los resultados al finalizar éstos, sino a lo largo de éstos y además no sólo dirigida a evaluar a los atletas, sino a evaluar también al proceso en sí mismo. La misma debe estar dirigida a evaluar la efectividad o el grado en que se utilizan los resultados del diagnóstico que se realiza antes de implementada la estrategia.

Fase 2: Perfeccionamiento

Objetivo: Realizar acciones que permitan, por un lado corregir todos los aspectos que en el proceso de implementación de la estrategia no estén conformes con lo planificado y otras que propicien el mejoramiento de la sistematización de la práctica deportiva por parte de los adolescentes y jóvenes.

Procedimiento: Los aspectos esenciales que distinguen a esta fase radican en la corrección y en el mejoramiento. La corrección se concreta en aquellas acciones que se realizan cuando al evaluar se observan no conformidades o desviaciones.

- Cambios en la manera de realizar los diagnósticos, así como el perfeccionamiento de la forma de su procesamiento, análisis y su posterior uso.
- Perfeccionar la forma o los criterios que sirvieron de base para establecer los niveles de sistematización. .
- Perfeccionar los problemas diseñados para cada nivel.
- Perfeccionar el método empleado.

Deportes que forman parte de la estrategia

Fase	Atendido por profesores de Educación Física y/o Promotores Deportivos	Por Técnicos de la Misión Barrio Adentro 2, profesores de Educación Física y Promotores
I	Fútbol, Baloncesto, Kikimbol	Karate DO, Atletismo, Kikimbol
II		Karate DO, Atletismo, Kikimbol, Béisbol, Tae Kwon Do, Baloncesto, Voleibol
III		Karate DO, Atletismo, Kikimbol, Béisbol, Tae Kwon Do, Baloncesto, Voleibol

Cronograma de ejecución de la estrategia (incluye acciones del proyecto integral de identificación y selección de talentos deportivos de los propios autores)

Etapas	Acciones	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	Responsable
I	Reunión de coordinación de los técnicos cubanos con los directivos del Liceo	x												Directora
I	Reunión de los técnicos cubanos con los docentes de Educación Física.	x												Coordinador
I	Diagnóstico de captación de talentos.		x	x	x									Prof. Educ. Fis, Técnicos y Promotores
II	Evaluación de la matricula					x	x		x	x				
II	Validación de alumnos Priorizados.									x	x	x		Coordinador
II	Entrenamiento sistemático.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Técnicos
II	Visitas conjuntas a clases y/o entrenamiento.	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	Prof. Educ. Fis, Técnicos y Promotores
II	Aprobación de los Programas	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	
II y III	Análisis y evaluación de test pedagógicos.	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	
III	Participación en los cortes de la preparación.	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	
II y III	Detección de atletas con perspectivas inmediatas.		x	x	x								x	
II y III	Topes de confrontación y Festivales Deportivos.					x	x	x				x	x	
II y III	Control docente de alumnos priorizados y perspectivas inmediata				x	x	x			x	x	x	x	Prof. Educ. Fis, Técnicos y Promotores
III	Análisis conjunto pre y post competitivo.						x	x			x	x	x	

ESTRUCTURA ORGANIZACIONAL PARA LA FEDERACIÓN POLIDEPORTIVA DE LA FUERZA ARMADA (FEDOFA)

CRISBERMAR RONDON GIRON

RESUMEN

El presente estudio se enmarca en la modalidad de proyecto factible, basado en una investigación de campo, tipo descriptiva, referida a la Estructura Organizacional de la Federación Polideportiva de la Fuerza Armada (FEDOFA). Se trata de presentar evidencias solidas que permita presentar una Estructura Organizacional que garantice, de manera eficaz, la promoción y el desarrollo de la actividad física, deportiva y recreativa, adaptada al contexto sobre las bases de la gerencia moderna que impulsen a seguir contribuyendo a mejorar la formación integral de los miembros de la Fuerza Armada.

La presente investigación tiene como objetivo general, diseñar una estructura organizacional adecuada para FEDOFA, que garantice una mayor y mejor funcionalidad; para este fin se diseñaron instrumentos que fueron aplicados a las autoridades directivas, personal administrativo, atletas y especialistas. El estudio parte de una revisión y análisis de bibliografías sobre Estructura Organizacional del ámbito empresarial y deportivo fundamentalmente, en las principales instituciones públicas que operan con direcciones de deportes, así como los principales elemento a tener en cuenta a la hora de enfocar las características funcionales de las estructuras organizacionales.

El documento ofrece un marco de sus referentes teóricos, clasificaciones, fundamentaciones jurídicas actuales en el país y termina con un llamado a la necesidad de presentar una propuesta de un modelo de estructura organizacional adecuada para FEDOFA, dedicada a la promoción y desarrollo de las actividades físicas, deportivas y recreativas coadyuvando al Sistema Deportivo Nacional trazado por la Revolución Bolivariana.

GESTIÓN PARA EL CONOCIMIENTO EN FUNCIÓN DEL DESARROLLO DEL CAPITAL INTELECTUAL EN LA UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y DEPORTES.

Autores: Ms.C. Luis del Toro Reyes

Ms.C. Tania Ivette Hernández Echevarría

Correo Electrónico: ldtoro@inder.cu, the@inder.cu

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

RESUMEN

El objetivo de este trabajo es presentar un modelo de gestión para el Capital Intelectual en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) desde la concepción de la Gestión en función del Conocimiento, que promueva el desarrollo de ventajas competitivas en el área de investigación. El estudio realizado se ubica dentro de la modalidad de proyecto factible y se apoya en un estudio de campo de carácter descriptivo y explicativo. Las etapas de la metodología aplicada en el desarrollo del modelo, parten del análisis de la situación de la investigación en la UCCFD y culmina con el diseño del mismo. El análisis de la situación determinó que los procesos de creación, transferencia y aplicación del conocimiento están fuertemente estructurados e impulsados por mecanismos motivadores, arraigados principalmente en requerimientos personales de carrera académica; de otro lado, los procesos de difusión son altamente limitados tanto en metas como alcances, y finalmente, la infraestructura de ciencia y tecnología aun es escasa, por tanto, el esfuerzo de difusión es poco significativo. La aplicación de los resultados del estudio, permitirán el fortalecimiento de los servicios para el apoyo a la investigación. Las recomendaciones también apuntan a la superación de ciertas trabas que limitan el desarrollo pleno de la actividad y las potencialidades de la investigación en la UCCFD.

Palabras Claves: Gestión del Conocimiento, Ventajas Competitivas, Capital Intelectual.

INTRODUCCIÓN

Actualmente las organizaciones, se encuentran en una época de cambios acelerados y profundos. Cambios producidos por la explosión de las tecnologías de información y las telecomunicaciones, que tienen de forma creciente una importancia fundamental en la configuración de la sociedad de nuestro tiempo,

hasta el punto que se ha popularizado la expresión *sociedad de la información*¹. Sin embargo, las tecnologías de información no son más que un medio de transmitir contenidos y gestionar eficazmente datos, información y conocimiento.

Asimismo el conocimiento, se convierte en el factor fundamental de creación de valor, por tanto, es la fuente principal de generación de ventajas competitivas de cualquier organización, así como también la capacidad de aprender cosas nuevas. De este modo y de acuerdo a la relevancia del término conocimiento, aparece el concepto de sociedad del conocimiento o sociedad de aprendizaje, que refleja el dinamismo del proceso de generación y aplicación de los conocimientos.

El conocimiento, para que proporcione las máximas ventajas, debe ser correctamente gestionado, como una disciplina que ha irrumpido con fortuna en todos aquellos ámbitos en que el conocimiento forma parte esencial en el comportamiento de las actividades que atañen al funcionamiento de las empresas, a la generación de conocimiento en materia de investigación y a su aprovechamiento, en general, a cualquier proceso e innovación. El fin primordial de la gestión del conocimiento reside en la agregación de valor tomando como base el conocimiento organizacional, por ello es necesario aprovechar la nueva información generada y la experiencia de las instituciones y de sus componentes para obtener conocimiento nuevo para su uso posterior y por tanto, ventajas estratégicas sostenibles. En este contexto, la misión esencial es involucrar una cultura de colaboración y del conocimiento institucional compartido, ya que la gestión del conocimiento es el esfuerzo de capturar y sacar provecho de la experiencia colectiva de la organización, haciéndola accesible a cualquier miembro de la organización.

Objetivo General: Diseñar un modelo de gestión para el Capital Intelectual, desde el enfoque de la Gestión en función del Conocimiento en La Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes “Manuel Fajardo”.

¹ Bueno Campos Eduardo. De la Sociedad de la Información a la del Conocimiento y el aprendizaje. Seminario Iberoamericano sobre tendencias modernas en Gerencia de la Ciencia y la Innovación Tecnológica. IBERGECYT. La Habana 2002.

Métodos investigativos empleados: Histórico-lógico, análisis de fuentes bibliográficas y documental, análisis-síntesis, modelación, observación, encuestas, entrevistas y matemáticos- estadísticos.

DESARROLLO.

Es evidente que en esta nueva era del conocimiento, las universidades y organismos de investigación son esenciales para la creación del conocimiento, por el hecho de que sus funciones principales son la formación de personal altamente cualificado a través de la docencia, la investigación y la extensión, pero también debe serlo la difusión social del mismo, ya que la universidad del futuro, se vislumbra como una institución generadora de conocimiento al servicio de las necesidades de formación y desarrollo tecnológico del entorno, dentro del modelo de sociedades del conocimiento.

Aunque las universidades siempre han gestionado el conocimiento, empleando investigadores y profesores para crear, difundir y aplicar conocimiento, y han adiestrado a sus estudiantes en estas materias, actualmente la propia naturaleza del conocimiento ha cambiado, lo cual obliga a abordar estos problemas desde nuevas perspectivas, lo que implica una integración.

En el caso de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD), el conocimiento generado a través de los proyectos de investigación, no se difunde al cuerpo académico, por lo que crece el capital intelectual individual en una proporción mayor que el capital intelectual colectivo, y tomando en cuenta el contexto del debate que se está realizando entorno a la realidad sobre el futuro de la universidad dentro del nuevo proceso de transformación, es esencial desarrollar proyectos de gestión del conocimiento universitario, que aporte referencias innovadoras al mismo, e incorpore conceptos y herramientas que permitan el desarrollo de modelos y definición de criterios de diseño e implementación.

De acuerdo a la dinámica del conocimiento en la UCCFD en torno a los procesos de investigación y transferencia de sus resultados, es necesario un modelo de gestión del conocimiento que permita incrementar la eficacia del esfuerzo en el área de investigación para así aprovechar sus resultados en los procesos de

innovación que tienen lugar en su entorno socioeconómico y la generación de ventajas competitivas en el sector universitario del país.

Una vez identificado el conocimiento en la organización, este crece y se multiplica en la medida en que se utiliza. Esto exige a las organizaciones que se encuentran en constante proceso de transformación, trabajar intensamente para renovar su conocimiento.

Para que la gestión del conocimiento sea efectiva, se requieren procesos y métodos específicos de operación. En el sector de la Educación Superior Cubana, este proceso de cambio y de búsqueda de nuevas formas organizativas ha ido madurando. Se ha desarrollado un estilo de dirección que bajo un enfoque estratégico permite formular y concertar los objetivos en toda la organización.

Los recursos más valiosos de las universidades son sus investigadores y estudiantes con sus relaciones así como sus rutinas organizacionales. Estos recursos forman parte del capital intelectual.

Vale destacar que los cambios introducidos en los métodos y estilos de dirección, así como la ejecución de estrategias adecuadas en el área de Ciencia e Innovación Tecnológica como parte de las estrategias nacionales contribuyeron a que se incrementara gradualmente el número de estudiantes vinculados a la investigación científica y el potencial científico-técnico en las IES del país lo cual garantizó la ejecución de proyectos de investigación nacionales e internacionales. No obstante, se reconoce que aún persisten deficiencias en la planificación, organización y control de los objetivos e insuficiencias en la generalización de los resultados de investigación y en la transferencia de los productos y servicios.

En el caso que nos ocupa se evidencia de forma general, la insuficiencia de conocimientos acerca de la situación actual de los elementos que caracterizan al Capital Intelectual de la UCCFD, como área de Ciencia y Técnica, pues no hay un número significativo de estudios realizados al respecto.

A partir de la experiencia acumulada en establecimiento de la Dirección por Objetivos se ha deducido la necesidad de desarrollar sistemas horizontales de comunicación entre los jefes y los subordinados, aumentar las mediciones y su

exactitud a partir de la disponibilidad de la información, de fortalecer el control y de desarrollar mecanismos de retroalimentación donde cada actor reciba la información, en la forma y frecuencia adecuada en correspondencia con su nivel de decisión o gestión, aprovechándose las posibilidades de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) para contribuir a la eliminación, modificación o reemplazo de actividades superfluas mediante el rediseño o la reingeniería, de procesos que tienen lugar en la ejecución de los proyectos de formación, investigación e innovación. En este sentido, Castro Díaz-Balart (2000, p.304)² expresa que la "dirección de proyectos de investigación e innovación constituye un sistema organizativo utilizado para la ejecución eficiente de tareas multidisciplinarias en un marco temporal de duración fija y con una asignación siempre limitada de recursos humanos, materiales y financieros" lo cual implica un enfoque integrador para lograr el compromiso de los actores involucrados en los procesos específicos asociados a la creación, desarrollo y transferencia de productos y servicios que atraviesan diferentes fronteras organizativas.

De aquí que los sistemas de gestión sean considerados como los sistemas verticales que actúan de manera interdependiente en la búsqueda de mayor eficiencia en la generación y utilización de recursos y capacidades.

Edvinsson y Malone (1988)³ afirman que el recurso humano es el más importante para cualquier organización. Una inadecuada gestión de los mismos puede conllevar a la descapitalización de la organización ante la fuga de sus mejores talentos con la consiguiente pérdida de conocimientos. De tal manera el sistema de Gestión de Recursos Humanos (GRH) y el de Gestión del Conocimiento (GIC) comparten la responsabilidad de preparar los recursos humanos en el uso compartido del conocimiento con el propósito de su conservación y la solución de problemas. De aquí que la GIC sea considerada como un proceso dentro del aprendizaje continuo de la organización donde se integra de manera deliberada el conocimiento individual y grupal para transformarlos en conocimiento sistémico, colectivo y explícito.

² Castro Díaz-Balart, F. (2000): Ciencia, Innovación y Futuro. Instituto Cubano del Libro, Ediciones Especiales, La Habana.

³ Edvinsson, Leif y Malone, Michael. 1997. "El Capital Intelectual. Cómo identificar y calcular el valor de los recursos intangibles de su empresa". Gestión 2000. p.18

La UCCFD se inserta dentro de esta situación general en la que ha realizado un esfuerzo y acciones que no han logrado convertirse en un sistema coherente y armónico que permita el cumplimiento del propósito y objetivo a alcanzar en la gestión para el conocimiento, donde se observe un pensamiento y accionar sistémico de forma continua y percedero en el tiempo. Partimos de la ausencia de conocimiento acerca de la situación actual de los elementos que caracterizan al capital intelectual de la misma.

Una vez identificado el conocimiento en la organización, este crece y se multiplica en la medida en que se utiliza. Esto exige a las organizaciones que se encuentran en constante proceso de transformación, trabajar intensamente para renovar su conocimiento.

Las organizaciones se desarrollan actualmente en un entorno que se expande a un nivel cada vez más acelerado, interdependiente, impredecible, dinámico y complejo; donde el estado de cambio es permanente.

Por tal razón, las organizaciones deben ser ágiles, capaces y orientarse al desarrollo de capacidades de aprendizaje y de conocimiento organizacional. Sobre esta base, el conocimiento como recurso único, difícil de transferir, imitar o sustituir, es una fuente de ventajas competitivas de las organizaciones.

Para que la gestión del conocimiento sea efectiva, se requieren procesos y métodos específicos de operación.

Características del Conocimiento. *Para Andreu y Sieber (2000)*, lo fundamental son básicamente tres características:

- El conocimiento es personal, en el sentido de que se origina y reside en las personas, que lo asimilan como resultado de su propia experiencia (es decir, de su propio “hacer”, ya sea físico o intelectual) y lo incorporan a su acervo personal estando “convencidas” de su significado e implicaciones, articulándolo como un todo organizado que da estructura y significado a sus distintas “piezas”;
- Su utilización, que puede repetirse sin que el conocimiento “se consuma” como ocurre con otros bienes físicos, permite “entender” los fenómenos que las personas perciben (cada una “a su manera”, de

acuerdo precisamente con lo que su conocimiento implica en un momento determinado), y también “evaluarlos”, en el sentido de juzgar la bondad o conveniencia de los mismos para cada una en cada momento; y

- Sirve de guía para la acción de las personas, en el sentido de decidir qué hacer en cada momento porque esa acción tiene en general por objetivo mejorar las consecuencias, para cada individuo, de los fenómenos percibidos (incluso cambiándolos si es posible).

Sociedad del Conocimiento

Las sociedades contemporáneas se enfrentan al reto de proyectarse y adaptarse a un proceso de cambio que viene avanzando muy rápidamente hacia la construcción de Sociedades del Conocimiento. Este proceso es dinamizado esencialmente por el desarrollo de nuevas tendencias en la generación difusión y utilización del conocimiento, y está demandando la revisión y adecuación de muchas de las empresas y organizaciones sociales y la creación de otras nuevas con capacidad para asumir y orientar el cambio. Una **Sociedad del Conocimiento** es una sociedad con capacidad para generar, apropiar, y utilizar el conocimiento para atender las necesidades de su desarrollo y así construir su propio futuro, convirtiendo la creación y transferencia del conocimiento en herramienta de la sociedad para su propio beneficio.

Capital Intelectual y Conocimiento

Para entender el contexto que abarca el término “capital intelectual”, se consideran algunas definiciones y descripciones realizadas por especialistas en el tema:

Thomas A. Stewart(1999) señala que “Es la suma de todo lo que todos en una compañía saben, lo cual genera una línea de competitividad para ella” .

Andrew Mayo (2000) plantea que el capital intelectual “Son los recursos no financieros que permiten generar respuestas a las necesidades de mercados y ayudan a explotarlos. Estos recursos se dividen en tres categorías: el capital

humano, capital estructural y capital relacional. Donde capital humano son las capacidades de los individuos en una organización que son requeridas para proporcionar soluciones a los clientes. El capital estructural, son las capacidades organizacionales necesarias para responder a los requerimientos de mercado. El capital relacional, es la profundidad, cobertura y rentabilidad de los derechos organizacionales” (Pág. 88)

Una vez entendido el valor del capital intelectual dentro de las organizaciones, es necesario determinar el significado de la palabra conocimiento desde una visión práctica. Se parte del supuesto que el conocimiento puede ser explícito y tácito.

Sánchez Vegas (1998) entiende por explícito el conocimiento estructurado, expresado en publicaciones, ponencias, patentes, informes técnicos, productos, servicios, procesos.

Sánchez Vegas define la gerencia del conocimiento esencialmente, como un paradigma de gestión organizacional, que deviene de un nuevo paradigma tecn-económico que se sustenta en lo que se llama revolución teleinformática de las últimas dos décadas, expresada en revoluciones organizacionales, es decir en nuevos modos y modelos de gestión organizacional.

Capital Intelectual

El concepto de Capital Intelectual se ha incorporado en los últimos años tanto al mundo académico como empresarial para definir el conjunto de aportaciones no materiales que en la era de la información se entienden como el principal activo de las empresas del tercer milenio (Brooking, 1997).

Según Brooking (1997), el capital intelectual no es nada nuevo, sino que ha estado presente desde el momento en que el primer vendedor estableció una buena relación con un cliente. Más tarde, se le llamó fondo de comercio. Lo que ha sucedido en el transcurso de las dos últimas décadas es una explosión en determinadas áreas técnicas clave, incluyendo los medios de comunicación, la tecnología de la información y las comunicaciones, que nos han proporcionado nuevas herramientas con las que hemos edificado una economía global. Muchas de estas herramientas aportan beneficios inmateriales que ahora se dan por

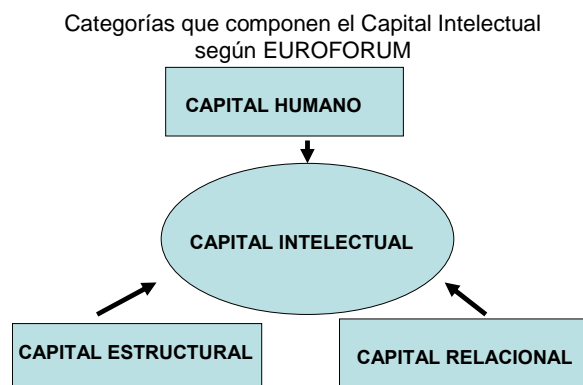
descontado, pero que antes no existían, hasta el punto de que la organización no puede funcionar sin ellas. La propiedad de tales herramientas proporciona ventajas competitivas y, por consiguiente, constituyen un activo.

La Gestión en función del Conocimiento

Ya hace cierto tiempo que las organizaciones se dieron cuenta de que sus activos físicos y financieros no tienen la capacidad de generar ventajas competitivas sostenibles en el tiempo, y descubren que los activos intangibles son los que aportan verdadero valor a las organizaciones. Pero, ¿a qué nos referimos cuando hablamos de activos intangibles?

Los activos intangibles son una serie de recursos que pertenecen a la organización, pero que no están valorados desde un punto de vista contable. También son activos intangibles las capacidades que se generan en la organización cuando los recursos empiezan a trabajar en grupo, mucha gente en lugar de capacidades habla de procesos, o rutinas organizativas. En definitiva un activo intangible es todo aquello que una organización utiliza para crear valor, pero que no contabiliza.

Tomando en consideración los elementos anteriores se justifica que se oriente la investigación y caracterización del Capital Intelectual en la UCCFD como elemento central en función de determinar los puntos débiles para las acciones correctivas correspondientes y establecer los fuertes para realizar su trabajo en forma de sistema.

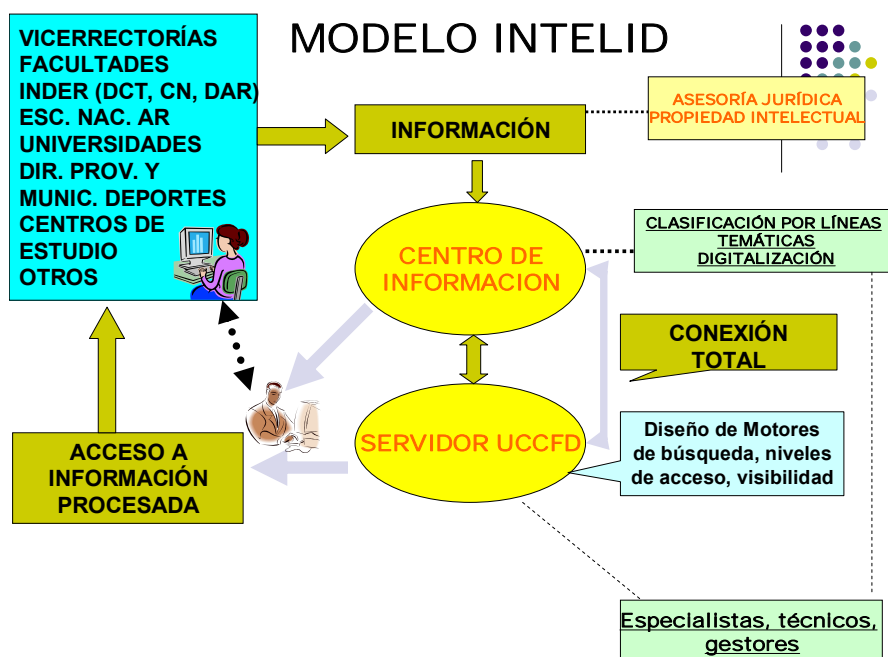


El capital intelectual está compuesto por el conocimiento de la organización y representa los activos intangibles de una organización.

Metodología para la Construcción del Modelo

La revisión de diversas metodologías y modelos, nos llevó a plantear la integración de los aspectos más relevantes de cada una de ellas con el objetivo de desarrollar el sistema de gestión del Capital Intelectual aplicable a la UCCFD.

Debido a que el concepto de Gestión del Conocimiento es complejo; lo cual implica su operacionalización en variables de alto nivel de abstracción, que contienen una serie de dimensiones e indicadores sustentado en el modelo Intellect de Euroforum. Hemos escogidos los elementos que se evalúan de una forma u otra por parte del CITMA, La Dirección de Ciencia y Técnica del INDER y el Ministerio de Controladuría en las visitas y controles que se realizan.



Metodología para la implementación del Modelo.

Se propone la siguiente metodología por etapas:

1. Etapa de preparación.

Se preparan las condiciones para implantar el sistema para la gestión del capital intelectual.

- Definir con claridad, avalado por la máxima Dirección Institucional, la Visión, Misión y Objetivos del proyecto.
- Preparar a la Universidad para el cambio, socializando lo concerniente al tema, mediante cursos, intercambios, debates y talleres, donde se puedan expresar sus consideraciones al respecto, y las observaciones que se realicen, conciliándolas con los encargados de ejecutar el proyecto. “Debe lograrse el convencimiento de la utilidad de gestionar el capital intelectual como una clave para el éxito y no como un modo de estar a tono con el discurso académico y empresarial sobre los temas de administración”. (Kaplan, 2000)
- Tener definida las acciones de capacitación, superación y desarrollo de los implicados en el proceso de instalación de los soportes estructurales, procesamiento de la información y utilización de las tecnologías asociadas a ello, así como la revisión de los calificadores de cargos, sustentado en un diagnóstico previo que permita la planeación de las citadas acciones.
- Elaborar en una primera etapa los mapas de conocimiento en las Vicerrectorías y Departamentos docentes, en un segundo momento, con la información que provenga del medio ambiente general y específico, deberá realizarse una segunda elaboración.
- Conciliar con los especialistas de las Direcciones de ICT e Informática, los diseños de software e inversiones estructurales necesarias, lo suficientemente flexible, para poder ser utilizados en otras áreas.
- Precisar los elementos asociados con el capital relacional que se refiere fundamentalmente a su interacción con la sociedad y a su valoración dentro del Sistema Nacional de Ciencia y Técnica.

2. Etapa de implantación.

- Elaborar un plan de acciones, donde se reflejen de manera precisa, las fechas, participantes y ejecutores, así como los responsables de cada una, de las acciones asociadas a los aspectos mencionados anteriormente.
- Establecer los indicadores a usar en la Universidad, que se utilizarán para medir el desarrollo del proceso de Gestión, así como los criterios de medida asociados a ellos y que deben agregar valor a la información.
- El subrayado indica que los indicadores así concebidos deben, pues, alimentar la actividad de los actores que participan en el proceso de generación de conocimiento y de desarrollo en el Capital Intelectual.
- Determinar criterios de medida alcanzables por la Universidad. En la medida que va alcanzando determinado nivel, se deben fijar nuevos criterios de medida y de este modo ascender por capas hasta los niveles más altos de gestión.
- Definir las acciones que contribuyen a mejorar los indicadores y a alcanzar las acciones esperadas.
- Escoger un área o proceso donde sea posible experimentar con facilidad el sistema diseñado.
- Incorporar las experiencias obtenidas al sistema.
- Extender el modelo a toda la organización. Para ello debe lograrse un conocimiento a nivel de toda la organización de los objetivos del sistema, las afectaciones que recibirán los involucrados en su aplicación, qué utilidad tendrá la información que se obtendrá, a quién consultar en caso de dudas.

3. Etapa de crecimiento.

Se recibirá retroalimentación constante del sistema, se medirá en qué etapa de desarrollo se encuentra y se decidirá el alza de los criterios de medida para lograr nuevos estadios de desarrollo.

CONCLUSIONES

1. El modelo INTELID está encaminado a lograr la sistematización de los sustentos teóricos expresados con un enfoque holístico de la Gestión del Conocimiento.
2. La propuesta constituye una herramienta de trabajo viable y posibilita el desarrollo del Capital Intelectual.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Artilles Visbal S. Gestión del conocimiento y capital intelectual. En: Memorias del Congreso Internacional de Información, INFO' 2004, abril 12-16, 2004 [CD ROM]. La Habana: IDICT, 2004.
2. BENAVIDES V, Carlos; QUINTANA G, Cristina. Gestión del conocimiento y calidad total. Ediciones Díaz de Santos. Madrid. 2003
3. Edvinsson L, Malone MS. El capital intelectual: Cómo identificar y calcular el valor de los recursos intangibles de su empresa. Barcelona: Ediciones Gestión 2000, 1999.
4. GALLEGO, Domingo; ONGALLO, Carlos; Otros. Conocimiento y gestión: la gestión del conocimiento para la mejora de las personas y las organizaciones. Pearson educación. Madrid. 2004
5. HONEYCUTT, Jerry. Así es la gestión del conocimiento. McGraw Hill. Madrid. 2001.
6. Ugando Peñate M. La gestión del conocimiento y la utilización de las tecnologías de la información y de las comunicaciones en la creación de valor en los proyectos de innovación. En: Memorias del Congreso Internacional de Información, INFO' 2004, abril 12-16, 2004 [CD ROM]. La Habana : IDICT, 2004.
7. VALHONDO, Domingo. Gestión del conocimiento. Ediciones Díaz de Santos. Madrid. 2003

LA CAPACITACIÓN DE LOS OFICIALES EN EL ÁREA FÍSICO-DEPORTIVA DE LA ACADEMIA MILITAR DE LA GUARDIA NACIONAL BOLIVARIANA DE VENEZUELA.

Autor: MS.c. Jonathan E. Duran Aguilera
MS.c. Tania Ivette Hernández Echevarría
DrC Omar Paulas González

RESUMEN

La necesidad de una capacitación en el área físico – deportiva para el personal de oficiales de la Academia Militar de la Guardia Nacional Bolivariana (AMGNB), ha adquirido una gran importancia en todos los aspectos, así como métodos y formas para impartir la instrucción mediante un enfoque adecuado para el objetivo requerido por la institución para ésta área partiendo del estudio de aspectos fundamentales para el desarrollo personal del oficial. La problemática que se aborda en el presente trabajo está referida a la capacitación del personal de oficiales subalternos de la AMGNB en el área físico – deportiva, de manera que puedan afrontar con éxito las diversas responsabilidades que cumplen dentro de la institución como instructores del personal de cadetes. Para la realización de esta investigación se han empleado métodos científicos tales como: Histórico-lógico, análisis y síntesis, método de Chanlat y técnicas estadísticas – matemáticas, permitiendo conceptualizar el problema con profundidad y recopilar toda la información necesaria para sustentar el Sistema propuesto. La investigación estuvo dirigida a elaborar un Sistema de Capacitación en el área físico – deportiva para el personal de oficiales de la AMGNB, partiendo de los principales resultados que se obtuvieron con los métodos aplicados. El estudio se concibió en varias fases que engloban una serie de acciones y estudios permitiendo conformar el resultado principal para dar respuesta al problema definido. Las conclusiones apuntan hacia propuestas que resultarían valiosas de ser tomadas en cuenta, dada la importancia cada vez más elevada de perfeccionar la capacitación individual del oficial.

INTRODUCCIÓN

La preparación física tiene una importancia especial en la Fuerza Armada Nacional Bolivariana (FANB), el entrenamiento y equipamiento con una técnica militar cada vez más compleja plantea nuevas exigencias tanto al desarrollo intelectual de los combatientes como a sus aptitudes físicas cada miembro ha de estar completamente sano, poseer adecuada fuerza física, gran resistencia, ser capaz de correr velozmente, nadar, disparar y soportar grandes cargas.

Una preparación física propicia el fortalecimiento de la salud y el temple del organismo, eleva la capacidad vital y laboral del hombre y desarrolla capacidades condicionales como fuerza, rapidez, resistencia y elasticidad muscular. Un individuo sano, fuerte, y

vigoroso posee estímulos psicológicos que le permiten realizar un trabajo mental más intenso, que aquel cuya salud y vigor no es óptimo; por esto la actividad física y el deporte forman parte importante en la preparación integral y operativa del futuro profesional de la FANB.

En la actualidad la Guardia Nacional Bolivariana de Venezuela (GNB) posee un déficit en lo que respecta a la supervisión y orientación correspondiente a la actividad física y deportiva militar en las escuelas de formación, razón por la que se ve necesario tomar en cuenta esa situación particular para ser adaptada al mejoramiento físico y deportivo de los cadetes y futuros profesionales de las arma para un mejor desempeño militar y crecimiento personal, para eso es necesario tomar en cuenta un factor importante, como es la correcta capacitación de oficiales subalternos que sirven como instructores y supervisores en el área físico y deportiva dentro de lo estipulado en la progresión de actividades correspondientes en el Alma Mater de la Institución.

Objetivo: Elaborar un Sistema de Capacitación en el área físico-deportiva para el personal de oficiales de la AMGVB

CAPACITACIÓN DE LOS RECURSOS HUMANOS.

La palabra capacitación tiene muchos significados. Algunos especialistas, como Yoder, Dale (1956) consideran que es un medio para desarrollar la fuerza de trabajo de las organizaciones; otros la interpretan más ampliamente como es el caso y consideran que la capacitación sirve para un debido desempeño del puesto, asimismo extienden el concepto a un nivel intelectual por medio de la educación general. (Waite, W. 1957). También otros autores se refieren a un área genérica, llamada desarrollo, que dividen en educación y capacitación: la capacitación significa preparar a la persona para el puesto, mientras que el propósito de la educación es preparar a la persona para el ambiente dentro o fuera de su trabajo. (White Hill Jr., y Arthur M., 1955)

La capacitación es el proceso educativo de corto plazo, aplicado de manera sistemática y organizada, por medio del cual las personas adquieren conocimientos, desarrollan habilidades y competencias en función de objetivos definidos. La capacitación entraña la

transmisión de conocimientos específicos relativos al trabajo, actitudes frente a aspectos de la organización, de la tarea y del ambiente, así como desarrollo de habilidades y competencias. Una tarea cualquiera, sea compleja o simple, involucra estos aspectos. Dentro de una concepción más limitada, Flippo (1970), explica que la “capacitación es el acto de aumentar el conocimiento y la pericia de un empleado para el desempeño de determinado puesto o trabajo”(8). Mc Gehee (1961) subraya que “capacitación significa educación especializada. Comprende todas las actividades, que van desde adquirir una habilidad motora hasta proporcionar conocimientos técnicos, desarrollar habilidades administrativas y actitudes ante problemas sociales”

El contenido de la capacitación puede incluir cuatro formas de cambio de la conducta, a saber:

- 1.) **Transmisión de información:** el contenido es el elemento esencial de muchos programas de capacitación, es decir, la información que se imparte entre los educandos en forma de un conjunto de conocimientos. Normalmente, la información es general, preferentemente sobre el trabajo, como información respecto a la empresa, sus productos y servicios, su organización y políticas, las reglas y los reglamentos, etc. También puede involucrar la transmisión de nuevos conocimientos.
- 2.) **Desarrollo de habilidades:** sobre todo las habilidades, las destrezas y los conocimientos que están directamente relacionados con el desempeño del puesto presente o de posibles funciones futuras. Se trata de una capacitación orientada directamente hacia las tareas y las operaciones que serán realizadas.
- 3.) **Desarrollo o modificación de actitudes:** se busca generalmente la modificación de actitudes negativas de los trabajadores para convertirlas en otras más favorables, como aumentar la motivación o desarrollar la sensibilidad del personal de gerencia y supervisión en cuanto a los sentimientos y las reacciones de las personas. Puede involucrar la adquisición de nuevos hábitos y actitudes, sobre todo en la relación con los clientes o usuarios (como en el caso de la capacitación de vendedores, cajeros, etc.,) o técnicas de ventas.
- 4.) **Desarrollo de conceptos:** la **capacitación** puede estar dirigida a elevar la capacitación de abstracción y la concepción de ideas y filosofías, para facilitar la

aplicación de conceptos en la práctica de la administración y para elevar el nivel de generalización para desarrollar gerentes que puedan pensar en términos globales y amplios.

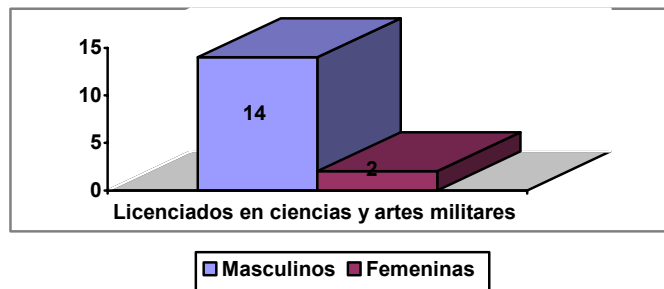
Objetivos de la Capacitación

1. Preparar a las personas para la realización inmediata de diversas tareas del puesto.
2. Brindar oportunidades para el desarrollo personal continuo y no sólo en sus puestos actuales, sino también para otras funciones más complejas y elevadas.
3. Cambiar la actitud de las personas, sea para crear un clima más satisfactorio entre ellas o para aumentarles la motivación y volverlas más receptivas a las nuevas tendencias de la administración.

¿Por qué capacitar?

Es necesario reiterar que la capacitación no es un gasto, por el contrario, es una inversión que redundará en beneficio de la institución y de los miembros que la conforman. La capacitación contribuye con el mejoramiento del desempeño del Recurso Humano y unido a esto el desarrollo de la organización o institución en las diferentes áreas que se realicen según el diagnóstico previo y evaluación progresiva de la gestión que se lleva a cabo.

En esta investigación se le efectuó una encuesta a dieciséis (16) oficiales subalternos de la AMGNB quienes se desempeñan como comandantes de pelotón del Cuerpo de Cadetes, y se realizó entrevista a quince (15) Profesores y entrenadores deportivos, en ambos casos se trabajó con el cien (100%) de la población existente. Donde se puede clasificar de la forma siguiente:



Para la presente investigación se aplicaron métodos empíricos que consistieron en la realización de un diagnóstico, Encuestas y Entrevistas. Las encuestas y entrevistas estuvieron dirigidas en lo fundamental a obtener la información necesaria que permita realizar el diagnóstico del proceso de capacitación que corresponde al personal de oficiales subalternos de la AMGNB con el grado de Primer Teniente, ante la factibilidad de realizar las encuestas a todos los sujetos se encuestaron en su totalidad.

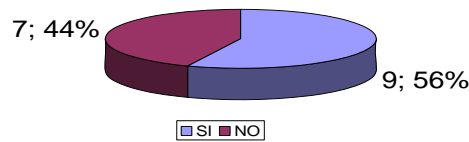
Datos del diagnóstico:

D.A.F.O: Se efectuó el diagnóstico según lo analizado en los diferentes instrumentos utilizados y conociendo los puntos de vista de los encuestados y entrevistados. Obteniendo así un diagnóstico interno (debilidades y fortalezas) y externo (amenazas y oportunidades) de la AMGNB para el momento de la investigación, para ello se utilizaron las siguientes técnicas:

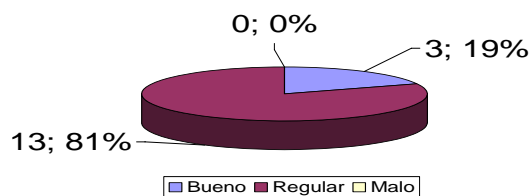
- Braingstorming: Tormenta de Ideas de cada colectivo se generan y relacionan todas aquellas ideas que se vinculan al objeto.
- Racionalización de listado: es donde se procesan y se plasman aquellas ideas que incidan más y directamente en el objeto.

De la Encuesta realizada se consultó al personal encuestado para conocer si ha recibido algún tipo de capacitación en el área física y deportiva en la AMGNB. Se puede observar que existe un porcentaje mayor por la opción SI con un (56%) manifestando que dicha capacitación fue durante sus estudios cursados en la AMGNB, y no durante su permanencia laboral una vez egresado de dicha institución educativa como Licenciado

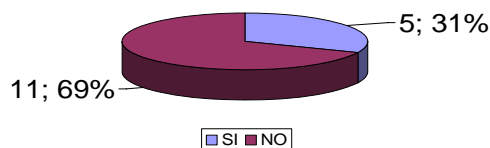
en Ciencias y Artes Militares. Y un (44%) manifestó no haber recibido capacitación en el área física y deportiva debido a la no existencia en la institución.



Se manifestó un (81%) de los encuestados considerando regular la preparación físico – deportiva en la AMGNB, como parte de la formación práctica como cadete dentro de la Institución, un (19%) consideró como buena la preparación tomando en cuenta la formación durante sus estudios de pre-grado, y ninguno de los encuestados consideró como mala la preparación recibida en la AMGNB,



Un (31%) manifestó en su respuesta que si existe una concientización adecuada, aunque un (69%) niega que la concientización sea adecuada debido a que solo se toman en cuenta las disciplinas deportivas como entrenamiento competitivo y completo cada dos años cuando corresponde a los Juegos Inter-Institutos Militares, y no como parte de la formación integral del combatiente en toda su formación académica.

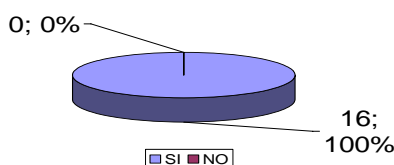


Un (31%) considera que la capacitación del personal si está orientada para su mejoramiento en función de sus competencias como profesional y sus capacidades físico deportivas, y un (69%) consideró que no hay una capacitación establecida para con mencionado fin dentro de la programación de la AMGNB, por lo que se manifiesta en las

respuestas que se orienta la capacitación de los oficiales en otros ámbitos y no en el área físico – deportiva.



El (100%) de los encuestados manifestaron de forma positiva que considera necesario la realización de un sistema de capacitación en el área físico deportiva a fin de mejorar la formación integral del egresado por ser ésta área parte vital dentro del día a día del combatiente individual para el ejercicio de cualquier función institucional y personal.



Las encuestas reflejan que el personal de oficiales de la AMGNCB, no ha recibido una capacitación en el área físico-deportiva, para así contribuir con los requerimientos que la institución necesita y elevar el nivel de preparación profesional de su personal.

Análisis Integral de la Entrevista.

Insuficiente preparación teórico – práctica en el área físico - deportiva razón por la que no se cumple de manera óptima los requerimientos que la institución necesita en el área físico – deportiva en la AMGNCB.

Valoración Integral de la D.A.F.O.

- **Análisis Externo (Amenazas – Oportunidades):** Se demuestra que la AMGNCB, compite en un medio ambiente que se acerca a lo atractivo pues pueden aprovecharse las oportunidades que posee, pero no se pueden descuidar pues se enfrentan a fuertes amenazas.

- **Análisis Interno (Fortalezas – Debilidades):** Es un área con dificultades internas, de ellas se resaltan las de mayor impacto, aunque en el proceso de análisis de la AMGNB todas inciden.

Se demuestra que la AMGNB, compite en un medio ambiente de propicias oportunidades para que se pueda implementar un Sistema de Capacitación a los oficiales en el área físico – deportiva y elevar el nivel de preparación del personal, aunque no se pueden descuidar un grupo de amenazas que se manifiestan primero en las dificultades internas de la AMGNB. Resaltando entre ellas la ausencia de la preparación teórico – práctica, lo que imposibilita el cumplimiento de los requerimientos que la institución necesita para llegar al fortalecimiento del proceso de formación del egresado.

Propuesta de Sistema de Capacitación para los oficiales de la Academia Militar de la Guardia Nacional Bolivariana de Venezuela en el área físico – deportiva.

La propuesta que se presenta posee una Fundamentación Legal, con el objetivo de encontrarse ajustada a las leyes y normas establecidas a nivel Nacional e institucional, como son las siguientes:

Objetivo: Proporcionar al personal de oficiales subalternos con el Cargo de Comandantes de pelotón de la AMGNB, los instrumentos necesarios para el mejor aprovechamiento de sus recursos en materia de capacitación, con el propósito de mejorar la calidad en la enseñanza y supervisión en el área físico-deportiva, así como contribuir al mejoramiento personal y profesional de los oficiales del Componente GNB.

Estrategias: Se ejecutarán cursos de relaciones humanas e inducción a la Institución, simultáneamente a la elaboración del diagnóstico de necesidades, con el fin de satisfacer las prioridades.

Componentes del Sistema:

ETAPAS	FASES
DIAGNÓSTICO	<ul style="list-style-type: none">- Investigación- Procesamiento de la Información- Análisis e interpretación de la información
PROGRAMACIÓN	<ul style="list-style-type: none">- Formulación- Concertación- Reformulación
EJECUCIÓN	<ul style="list-style-type: none">- Selección de material didáctico- Plan de Instrucción- Realización de eventos- Evaluación de la enseñanza aprendizaje
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none">- Seguimiento de las actividades de capacitación.- Control.

Diagnóstico: Consiste en captar información sobre la situación que guardan en materia de capacitación sujetas a estudio.

Comprende las siguientes fases:

1. Investigación:
2. Procesamiento de información:
3. Análisis e interpretación de la información

Programación: Constituye la segunda etapa del sistema y comprende la integración y planificación diaria de los eventos de capacitación a efectuarse, de acuerdo a los resultados obtenidos en el diagnóstico de necesidades de capacitación y de los recursos susceptibles de ser aprovechados para la ejecución de la capacitación.

Comprende las siguientes fases:

1. Formulación
2. Concertación
3. Reformulación:

Ejecución: Es la tercera etapa del sistema, en ella se llevan a cabo los eventos (cursos, mesas redondas, etc.) que previamente fueron seleccionados en la programación y se divide en las fases siguientes:

1. Selección de material didáctico
2. Plan de Instrucción
3. Realización de eventos

4. Evaluación de la enseñanza – aprendizaje

Evaluación: En esta etapa del sistema se pretende ejercer el seguimiento y control de las acciones realizadas en el proceso de desarrollo del sistema; la conforman las siguientes fases:

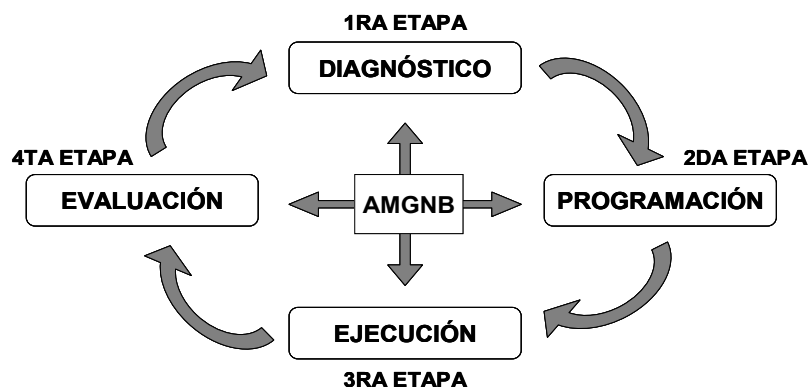
1. Seguimiento
2. Control

Es importante hacer notar que aunque la evaluación se da en todas las etapas del sistema, se presenta en forma total después de realizarse la etapa de ejecución.

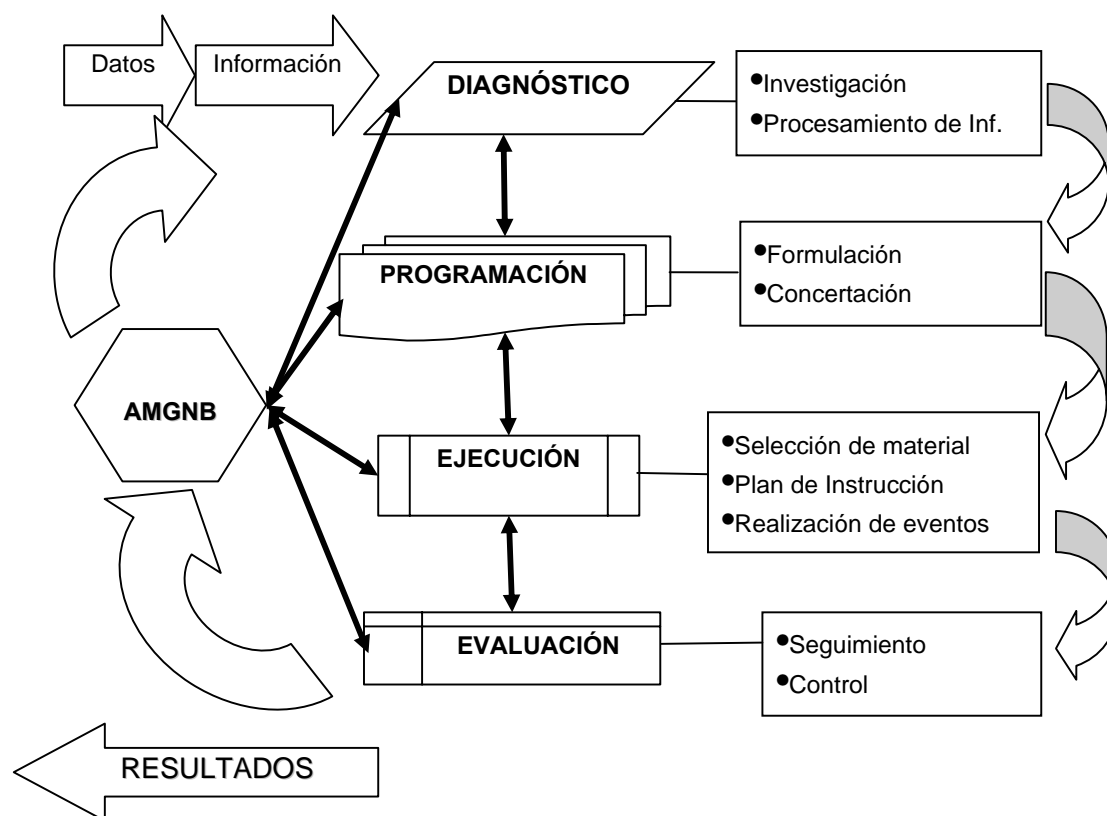
Problemáticas y Beneficios esperados del Sistema de Capacitación propuesto.

Problemática		Beneficios
-Inexistencia de una adecuada planificación para capacitar al Personal de oficiales de la AMGNB, con objetivos y programas. - Limitaciones en el desarrollo de potencialidades del oficial subalterno de la AMGNB.	C A P A C I T A C I Ó N	- Participación de Personal civil y militar capacitado en el área en las actividades de capacitación. - Desarrollo personal y profesional del Oficial subalterno de la AMGNB. - Optimización y racionalización de los recursos con los que cuenta la institución. - Incremento en la productividad laboral. - Identificación del personal con su trabajo y programas de la institución.

Representación Gráfica del Sistema de Capacitación para la AMGNB.



Operacionalización del Sistema.



Validación Teórica del Sistema de Capacitación. Propio de la estadística no paramétrica y referido al carácter demostrable de los modelos que se establecen en las ciencias sociales en la actualidad, aparece el conocido método de la Matriz de Chanlat (Paulas, O. 2008), el mismo posibilita la validación teórica de lo propuesto con un nivel de significación de 99,9 y un margen de error de 0,1, válido para una investigación de grado como la que se presenta en el marco de este informe de investigación.

Para el cálculo de la efectividad esperada, (EE), del Sistema, se utiliza como fórmula:

$$E.E. = \frac{I \times F \times O}{100} \text{ (Impacto, Funcionalidad, Oportunidad)}$$

Según los autores referidos, estudiosos y creadores de la Matriz de Chanlat, se utiliza la clasificación de los resultados de la EE en los siguientes rangos:

- Si EE es mayor que 8, el modelo se considera fuerte.

- Si EE está entre 5 y 7, el modelo se considera medio.
- Si EE es menor que 5, el modelo se considera débil.

La ponderación promedio en la variable “Impacto” y sus indicadores, reveló un nivel de significación de: **9,3833** considerada entonces como un aspecto fuerte en el Sistema de capacitación propuesto.

De igual forma sucede la variable “Funcionalidad”, valorada por los especialistas en una ponderación promedio de **9,1466**, considerada como fuerte en los juicios de valor ofrecidos por estos profesionales de la Cultura Física y el Deporte.

Los resultados en esta aplicación de la Matriz de Chanlat en la tercera variable referida a la “Oportunidad” que tiene el Sistema de capacitación para los oficiales de la AMGNB en el área físico – deportiva, obtuvo como ponderación promedio de **9,4666**, revelada según la categorización antes identificada como fuerte.

Finalmente, el análisis de los resultados de la efectividad esperada del modelo ofreció, como resultado de la sumatoria de las ponderaciones promedios, un nivel de significación de **8,1247**, válido para la categoría de fuerte del sistema de capacitación en su generalidad.

CONCLUSIONES

1. El Diagnóstico realizado permitió constatar que no se toma en cuenta al personal para el desarrollo y capacitación del Recurso Humano en el área físico deportiva.
2. La integración de los resultados permitió demostrar que la AMGNB, compite en un medio ambiente favorable para que se pueda implementar un Sistema de Capacitación a los oficiales en el área físico–deportiva dirigido a contrarrestar la ausencia de la preparación teórico–práctica, para llegar al fortalecimiento del proceso de formación del egresado.
3. La validación teórica del Sistema de Capacitación para el personal de oficiales de la AMGNB en el área físico – deportiva, arrojó que la eficiencia esperada fue de 8,1247 resultando como una propuesta fuerte para su aplicación.

4. El Sistema de Capacitación propuesto en el área físico-deportiva en la AMGNB, propicia a través de la implementación de sus distintas etapas, una supervisión constante y crear los mecanismos necesarios para contribuir con los requerimientos institucionales y profesionales.

BIBLIOGRAFÍA

1. Añorga, J. (1998). Evaluación del Impacto de la superación. Cuba.
2. Bisquerra, R. (2004) Metodología de la Investigación Educativa. Editorial La Muralla, S. A., Madrid.
3. Blake, O. (1997). La capacitación Un Recurso dinamizador de las organizaciones. Ediciones Macchi. Argentina, 1997. Segunda Edición.
4. Chiavenato, I. (2007). Administración de Recursos Humanos
5. Del Toro, Luis (2004) Gestión de Recursos Humanos. Editorial Deportes.
6. Ferriol Sánchez, F. (2000). Valoración crítica de la introducción de la dirección por objetivos y la planeación estratégica. Folletos Gerenciales
7. Fidias, Arias, (2006).El proyecto de investigación. Introducción a la metodología Científica, Editorial.72-74p.
8. Folletos Gerenciales, (2005).
9. Guerrero Ramos Rosalinda (2000). La Misión de la empresa ¿obtener beneficios o prestar un servicio? Roselina Guerrero Ramos y Rafael Díaz Crespo. Folletos Gerenciales, año III , Número 12, pp 23-27
10. Martín, M. (2000). Ministerio de Educación, Cultura y Deportes. Madrid.
11. Ortiz Uribe, Frida G, María del Pilar García. (2010). Metodología de la investigación. El proceso y sus técnicas. Editorial Limusa, 124-130p.)
12. Paulas, O. (2008). Estrategia para el Deporte de Alto Rendimiento en la República de Angola.
13. Ronda Pupo, Guillermo A (2000). Modelo para implantar la dirección estratégica en la CII, / DCII, La Habana, Cuba.
14. Zarragoitia, M. y Artidiello, I. (2005) Herramientas de Recursos Humanos. 2005. Cuba.

LA GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD CIENTÍFICO-INVESTIGATIVA EN LA UCCFD FACULTAD HOLGUÍN.

Temática: Gestión y dirección en la actividad física y el deporte.

Autor: MSc. Luis Antero Ávila Rodríguez.

Correo electrónico: luis@cultfis.holguin.inf.cu

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” Facultad Holguín.

Resumen

El presente trabajo es parte de una investigación más amplia que logra modelar la gestión de la actividad científico-investigativa en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Facultad Holguín. En esta oportunidad se abordará una función de dirección, la organización de la actividad científico-investigativa, con el objetivo de exponer algunos elementos teóricos que fundamentan la necesidad del cambio en la organización de la actividad científico-investigativa en la Facultad de Holguín. Potenciando las estructuras flexibles para la investigación científica y de forma particular las líneas de investigación, los grupos de investigación académica y el grupo de innovación tecnológica como estructura de interfase entre la universidad y el sistema de la cultura física y el deporte. Dentro de los métodos utilizados, se encuentran, la modelación, el sistémico estructural, análisis-síntesis e inducción-deducción y el histórico lógico, método criterio de experto, encuestas y entrevistas. Como resultado de la aplicación parcial del sistema organizativo se aprecia un mayor acercamiento entre las funciones sustantivas, la integración del trabajo científico estudiantil, con los profesores-investigadores y la solución a los problemas del entorno social alrededor de una línea de investigación y formando un grupo de investigación académica con una mayor comprensión de la interdisciplinariedad. Las acciones fundamentales se reflejan en una estrategia como aplicación práctica del sistema.

PALABRAS CLAVES: actividad científico-investigativa, gestión, organización, línea y grupo de investigación.

INTRODUCCIÓN:

Todo en el mundo cambia, los paradigmas económicos se modifican en correspondencia con el propio desarrollo de la sociedad, considerando en sus inicios que, la agricultura y la extracción de materia prima dominarían la economía, el segundo momento, la industria y la fabricación de bienes duraderos ocuparían un lugar privilegiado, identificado por la modernización y el tercero, en el que nos encontramos hoy, el sector de los servicios y la manipulación de información constituyen la base de la producción económica, ésta nueva sociedad, caracterizada por un nuevo sistema tecnológico, económico y social ha sido denominada de distintas formas por diferentes autores, uno de los más conocido es la sociedad del conocimiento (Nonaka y Takeuchi, 1999). Apareciendo cambios significativos en los modelos científicos, necesariamente se transforman los sistemas de organización de la ciencia a partir de la aplicación del conocimiento y la cultura de la innovación tecnológica.

“La Universidad debe conocer y analizar estos nuevos modelos de la ciencia y su reflejo en las políticas y sistemas científicos-tecnológicos, para poder adaptarse y gestionar adecuadamente su propio cambio institucional, como organización inteligente enfrentando la innovación, la anticipación, la evaluación y la prospectiva.” Izquierdo, et. al. (2008), p.3

En el contexto actual donde la globalización y las sociedades del conocimiento (Núñez Jover, 2006) constituyen dos de los fenómenos que mayor incidencia tienen en la educación superior, se materializa una fuerte competencia económica internacional y se define el conocimiento como una oportunidad estratégica caracterizada por la internacionalización y la cooperación institucional a través de las redes sociales del conocimiento. Estos cambios implican no sólo una nueva concepción tecnológica y organizacional en la generación y difusión del conocimiento sino también una nueva cultura social sobre el entorno.

La universidad se implica directamente en todo este proceso de cambio, enfrentando la incorporación de los nuevos conocimientos a la extraordinaria velocidad que se crean y difunden, con su participación activa en la red de actores y formas integradas de organización del conocimiento y su asimilación de

transformaciones en el proceso de enseñanza-aprendizaje globalizador de investigación transdisciplinar. Todo esto exige una nueva orientación de la universidad, adaptando estructuras y procesos a los efectos del cambio, con una nueva cultura organizacional, con elementos organizativos y estructurales estratégicos más flexibles e interdisciplinarios, una nueva forma de gestión del conocimiento y la comunicación dentro del aprendizaje institucional, asumiendo de la mejor manera posible el modelo científico y su misión.

Atendiendo a esta problemática nos planteamos el problema científico, ¿Cómo contribuir a elevar la organización de la actividad científico-investigativa en la Facultad de Cultura Física de Holguín?

Evidentemente, la universidad debe cambiar para responder a los retos del siglo XXI, qué cambiar y cómo, deben ser elementos que direccionarán dichos cambios. Para acometer un cambio de tal magnitud la universidad debe contar con su capital humano preparado y organizado; los grupos de investigación y sus profesores, implicar a todos de forma consciente para lograr procesos creativos y no reactivos.

Con el propósito de lograr una mejor orientación para el cambio, es importante identificar aspectos críticos como la política científica, donde son significativos los cambios respecto a los modelos de producción y comunicación de la ciencia, al analizar el contexto interno de la universidad se aprecia la necesidad de realizar cambios estructurales y de gestión de la universidad y cuando se valora la preparación de su capital humano para enfrentar estas transformaciones, necesariamente se deben analizar los grupos de investigación como estructura organizativa básica para la actividad científico-investigativa universitaria, apreciándose la necesidad de reorganizar el trabajo de los profesores-investigadores y el estado actual de sus competencias investigativas, sin lugar a dudas, estos elementos favorecen la dirección del proceso de cambio en la universidad. En esta oportunidad trataremos la organización de la actividad científico-investigativa en correspondencia con estos cambios como respuesta a las exigencias del entorno social.

DESARROLLO:

En sentido general, en la búsqueda de una mayor calidad en la actividad científico-investigativa universitaria se le ha dedicado un mayor tiempo al tratamiento de los problemas metodológicos y epistemológico, sin embargo, existen muchos aspectos que forman parte de la gestión de la investigación universitaria que no han sido abordados con la misma sistematicidad y en esta oportunidad se trata de los problemas organizativos, apreciándose falta de integración entre distintos niveles dentro de la institución universitaria y respecto al contexto externo. Esta situación, en cierta medida, ha contribuido al individualismo en la actividad científico-investigativa.

Respecto a esta problemática (Padrón, 1994) explica con extraordinaria claridad la **falta de articulación respecto a otras investigaciones**, no pudiéndose definir en el plan de ciencia y técnica institucional la relación entre dos o más investigaciones que permita identificar el trabajo colectivo en función de resolver un problema científico, **la no articulación respecto a la propia universidad**, no existe una adecuada proyección sobre la producción de conocimientos y tecnologías, no se logra la integración de las funciones docencia e investigación, el trabajo científico estudiantil no siempre responde a prioridades y a la política científica institucional, apreciándose los trabajos de diplomas como evaluación de competencias académicas y culminación de estudios y no como resultados del sistema investigativo de la institución y **respecto a la no articulación con las demandas del entorno social** se manifiesta cuando la dirección de los resultados científicos tienen una mayor relación con las comunidades científicas que con el entorno universitario, la investigación científica es muy poco utilizada por los directivos en la toma de decisiones, la identificación de las demandas tecnológica se han caracterizado por muy escasa participación de los profesores-investigadores y también contribuye de forma negativa la no existencia de una estructura de interfase que potencie el vínculo de la universidad con la práctica social.

Existen varias vías, en el orden organizativo, que pueden contribuir como parte de la solución de la problemática planteada, en el presente trabajo se enfatiza en tres

estructuras básicas para la organización de la actividad científico-investigativa, la definición de líneas de investigación y su complementación con la formación de grupo de investigación académica (GIA) y el grupo de innovación tecnológica como estructura de interfase.

En la literatura revisada se pueden apreciar diversos conceptos de línea de investigación, Milagro Puertas de García, en su trabajo titulado “Diseño de Líneas de Investigación en las Instituciones Universitarias” (www.monografias.com), elaborado como sustento para la definición de líneas de investigación en la Escuela de Derecho de la Universidad “Fermín Toro” en Venezuela, plantea varios y a continuación se presentan los más representativo para el objetivo del presente trabajo.

Mintzbery y Water (1985) la define como, “subsistemas estratégicos organizativos” (p.268) y luego conceptualiza las estrategias como “guía para la acción o como resultados a posteriori de un comportamiento decisorio real” (p.270).

Barrios (1990) aprecia que las líneas de investigación son el eje ordenador de la actividad de investigación, que posee una base racional que permite la integración y continuidad de los esfuerzos de una o más personas, equipos o instituciones comprometidas con el desarrollo del conocimiento en un ámbito específico (p.5). En esta conceptualización se puede apreciar las dos premisas en la organización de la investigación, la socialización y la complementariedad y secuencia, así como la necesidad del grupo de investigación para materializar los resultados científicos.

En esfera educacional, Briceño y Chacín (1988) plantean que una línea de investigación es una estrategia que permite diagnosticar una problemática en el campo de la práctica educativa. La misma genera la conformación de grupos de investigadores y co-investigadores que apoyados mutuamente desarrollan inquietudes, necesidades e intereses en la búsqueda de alternativas y soluciones efectivas en el campo educativo (p.1).

Puertas (2004), al realizar una valoración de estos conceptos, plantea que la línea constituye la conjunción de esfuerzos en forma ordenada y sistemática de carácter institucional y académico en la que participan activamente: directivos, docentes y

alumnos con el propósito de abordar en forma cooperativa e interdisciplinaria un área de conocimiento, para contribuir a la solución de un problema que afecte a un grupo o región. Y concluye enfatizando en que al observar las teorías previas, indican claramente que las líneas de investigación son subsistemas estratégicos organizativos que sirven de guía para la acción (p.3)

Tamayo, en la serie “Aprender a Investigar” del ICFES (1999), Respecto al punto de partida de las líneas de investigación, y cómo se llega a ellas, señala, “Investigadores con rutas propias de investigación; Confluencia de trayectorias individuales; Presencia de profesores investigadores, estudiantes coinvestigadores; Afinidades temáticas; Escuelas de pensamiento - formación de investigadores; Propósitos definidos a partir de temas diversos; Resultados comunes; Infraestructura; Parten de una política Institucional; o de Experiencias de asesorías y consultorías”⁴. Finalmente, establece que las líneas de Investigación se consolidaron con la presentación de resultados.

En entrevista personal de Milagro Puertas a María Nubia Romero, ex directora de Investigaciones de la UPTC y citada por Nubia Agudelo, la línea “es un campo temático que se va delimitando, porque es una perspectiva sistemática de generación de nuevo conocimiento... Pero “construir línea y generar proyectos alrededor de línea es un proceso largo, y mucho más lo es consolidar los grupos” Por ello es necesario lograr una cultura científica, socializando más los resultados investigativos.

Como se puede apreciar no se puede hablar de línea de investigación sin hablar de los grupos de investigación, del capital humano, de los profesores-investigadores y su competencia investigativa.

Según Izquierdo (2008), un grupo es una unidad básica de investigación de la institución universitaria, conformada por agrupaciones naturales de investigadores, según intereses comunes de investigación (objetivos, temáticas, metodologías, técnicas), de publicación-difusión y que está ante la posibilidad de compartir infraestructuras y otros medios necesarios para sus actividades. Constituyen estructuras sociales más o menos estables e incluyen acciones más o menos complejas y continuadas en el tiempo que, bajo la línea de un(os) investigador(es)

responsable(s), formulan uno o varios problemas de su interés; trazan un plan estratégico, de largo o mediano plazo, para trabajar en él y producen ciertos resultados de conocimiento sobre el tema en cuestión. El objetivo final es imprimir un avance en el conocimiento y/o la técnica en un(as) área (s) determinada (s), que tenga(n) una repercusión social.

Luego, Izquierdo (2008) con el propósito de incorporar otros valores de gestión a esta conceptualización que permita una evaluación integral de los Grupos de Investigación Académica (GIA), incorporando otros indicadores cualitativos que complementen los tradicionales cuantitativos, enfatiza en que un grupo de investigación académica eficaz logra una mayor integración de las funciones sustantivas de la universidad, trascendiendo los grupos tradicionales como productores de publicaciones, impactos, etc. Esta perspectiva innovadora genera contextos y situaciones de aprendizajes en cada una de las distintas actividades, acciones y procesos que se generan en un grupo de investigación.

Un grupo bien concebido, todos sus integrantes desempeñan un papel determinado e importante que le permite el funcionamiento armónico del grupo y su avance progresivo hasta su consolidación, abordando los problemas en su contexto social con un carácter inter y transdisciplinarios. De esta manera los grupos estarían más preparados para el cambio, adaptándose con mayor facilidad y aprendiendo de ellos.

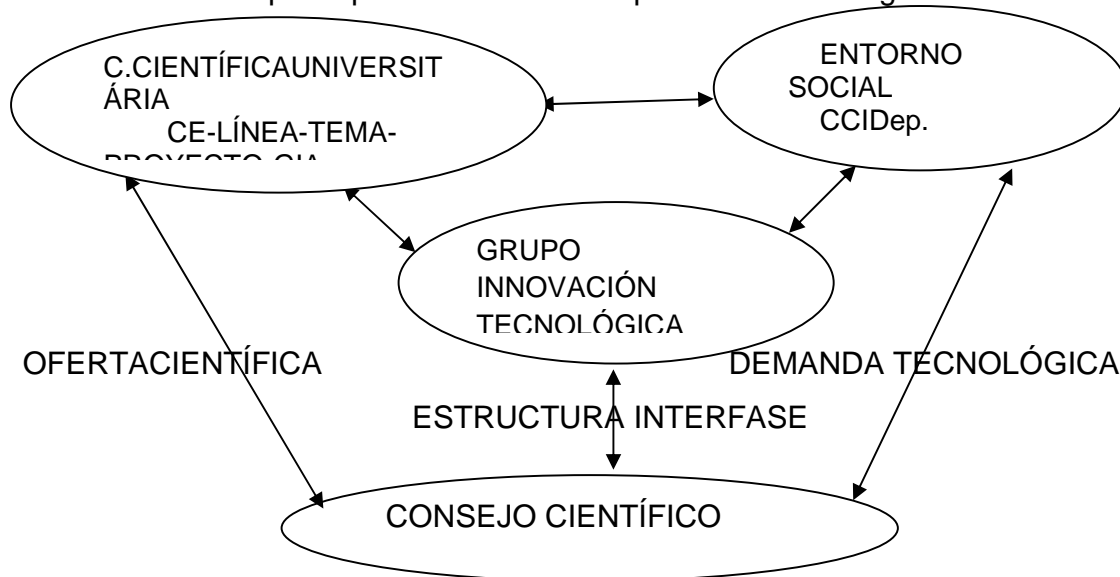
Para fortalecer todo el proceso de consolidación de los Grupos de Investigación Académica, es necesario tener presente la vida científica de los grupos según el nivel que le corresponda en la estructura concebida (Proyecto, tema, línea, centro de investigación o estudio) y como plantea Hernández, R. y Coello, S. (2008), en su artículo "Una experiencia para compartir el conocimiento que se produce en las universidades". La confrontación científica es un elemento fundamental para la superación de los integrantes de los Centros de Estudio y los GIA en sentido general, de igual manera lograr la unidad en la diversidad de un GIA es imprescindible para compartir experiencias, socializar el conocimiento producido y poner la inteligencia colectiva en función del trabajo de todos.

El Proyecto continúa siendo la célula básica para la organización, ejecución, financiamiento y control de las actividades y tareas de investigación científica, desarrollo tecnológico e innovación, según se plantea en el reglamento del sistema de programas y proyectos del MCITMA (2011).

Para lograr un funcionamiento efectivo de este sistema de estructuras flexibles, en correspondencia con los cambios en la universidad como respuestas a los nuevos retos para el presente siglo, es de vital importancia el nivel de competencia investigativa de los profesores-investigadores, donde después de conocer las interioridades de su disciplina, especialidad y las normas del trabajo en su área, debe desarrollar habilidades de liderazgo, consultoría, gestión de proyectos, técnicas para el trabajo en equipo, etc., además es recomendable tener presente algunas características del líder del grupo científico como el espíritu de innovación, motivado para la investigación, un buen gestor de proyecto que logre mantener en su grupo los mejores investigadores, rinda cuenta oportunamente a los niveles requeridos, se ocupe de los recursos y equipos necesarios para la investigación, un alto nivel de prioridad a la evaluación e introducción de los resultados científicos, mantiene de forma activa las redes de comunicación en función del proceso investigativo y además es un estrategia organizacional para la planificación de objetivos, tareas, la regulación y control de todo el proceso investigativo, identificando adecuadamente las potencialidades del profesor-investigador en el desempeño individual y colectivo.

El grupo de innovación tecnológica o estructura de interfase entre la universidad y el sistema de de la cultura física y el deporte, es integrado por especialistas del mayor nivel científico posible, con subordinación al Vicedecanato de investigaciones y entre sus funciones principales tenemos; Sistematizar la transferencia de información entre los actores involucrados en el proceso de gestión de interfase, en una dialéctica que discurre a través de la apropiación, aplicación y utilidad de los conocimientos (relaciones dialécticas entre el conocimiento tácito y el explícito); lograr formas de interacción entre la oferta de la comunidad científica, la demanda y transferencia tecnológica del sistema de la cultura física y el deporte; perfeccionar permanente el accionar de los involucrados

y que propicien la evaluación de la sustentabilidad de los resultados obtenidos y su congruencia con las demandas del desarrollo territorial y local, a partir de los aportes de la ciencia, la tecnología y la innovación. Esta estructura materializará una interrelación sistemática de asesoría con los grupos de investigación y los Consejos de Ciencia e Innovación de cada deporte y otras esferas de actuación, donde existe una participación activa de los profesores-investigadores.



Sistema organizativo para la actividad científico-investigativa en la UCCFD Facultad Holguín. (CE, Centro de estudio; GIA, Grupo de investigación académica; CCI, Consejo de ciencia e innovación en cada deporte, cultura Física, Educación Física y Recreación)

Este sistema forma parte del modelo para la gestión de la actividad científico-investigativa de la Facultad y se elaboró una estrategia para la implementación del modelo donde se reflejan las acciones por función de dirección.

Como resultado más significativos de la aplicación parcial de este sistema tenemos:

- Una mayor integración entre las funciones sustantivas y el Sistema de la Cultura Física y el Deporte.
- Definición de siete líneas de investigación con sus grupos de investigación académica con una tendencia a la interdisciplinariedad.

- Mayor coherencia y fortaleza en la vida científica de los Centros de estudios.
- Incremento de la participación de los profesores-investigadores en los consejos de ciencia e innovación.
- Un salto cuantitativo y cualitativo en los proyectos que se implementan llegando a la cifra de 55 en ejecución.
- Mayor articulación de la actividad científico-investigativa con las investigaciones, con la institución y con el entorno social.
- Proyección más completa de la preparación de estudiantes, profesor-investigador y directivos en la gestión de la investigación.
- Se inicia la elaboración de las redes de problemas científicos por líneas de investigación.

BIBLIOGRAFÍA:

- Agudelo, N. (2004). Las líneas de investigación y la formación de investigadores: una mirada desde la administración y sus procesos formativos. Grupo de Investigación Construyendo Comunidad Educativa. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Tunja – Colombia disponible en Internet: <<http://revista.iered.org>>. ISSN 1794-8061. Consultado marzo del 2009
- Barrios, M. (1990). Criterios y estrategias para la definición de líneas de investigación y prioridades para su desarrollo. Mimiografiado. Caracas. Universidad pedagógica Experimental libertador. Venezuela
- Chacín, M. y Briceño M. (1995) Como generar líneas de investigación. Caracas: Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez
- Colectivo de autores. (2000) Gestión de la actividad científica en unidades institucionales. CEPES. Universidad Habana. Cuba
- Hernández, R. A. y Coello, S. (2008) Una experiencia para compartir el conocimiento que se produce en las universidades. Virtual Educa. Universidad de las ciencias informáticas. Cuba Consultado Octubre del 2010
- Izquierdo M., Moreno L., Izquierdo J. (2008). Grupos de investigación en contextos organizacionales académicos. Investigación Bibliotecología, Vol. 22, Núm. 44 Enero/Abril 2008, México, ISSN: 0187-358X. PP. 103-141 Consultado Marzo del 2009.
- Nonaka, I., Takeuchi H.,(1999) La organización creadora de conocimiento: cómo las compañías japonesas crean la dinámica de la innovación, Mexico: Oxford University Press,

- Núñez, J., Montalvo, L. F., Pérez, I. (2006) La gestión del conocimiento, la ciencia, la tecnología y la innovación en la nueva universidad: una aproximación conceptual. Revista Pedagogía Universitaria Vol. XI No. 2 Universidad de la Habana. Cuba.
- **Padrón, J. (2001)** El problema de organizar la investigación universitaria. Disponible en <http://padron.entretemas.com> Consultado Enero del 2010.
- Prado, A. G. y López E. (2009) Estrategia para la gestión del proceso de investigación científica en Facultades de Cultura Física. Pedagogía 2009 Facultad de Cultura Física Las Tunas. Cuba
- Puertas, M. (2002). Diseño de las líneas de investigación de la Universidad Fermín toro. Trabajo de grado presentado para optar por el título de Magister en Educación Superior. Universidad Fermín Toro. Cabudare. Venezuela. Disponible en Monografía.com. Consultado Marzo 2010.
- Royero Jaim (2003) Modelo Integrado de Control de gestión (MICG) para sistemade investigación universitarios. Disponible en www.monografias.com. Consultado en Marzo del 2007
- Salas, M. E. (2009) La unidad de ciencia y tecnología y la gestión de interfase para el desarrollo territorial y local en Cuba. Observatorio iberoamericano del desarrollo local y la economía social revista académica, editada y mantenida por el grupo eumed.net de la universidad de Málaga. ISSN: 1988-2483 año 3 – nro.7 –diciembre. Consultado Octubre del 2010
- Tamayo, M. (1999). El proyecto de investigación. Serie Aprender a Investigar. ICFES. Colombia.

LA INFLUENCIA DE LA TECNOLOGÍA EN LA CAPACITACIÓN DE LOS ENTRENADORES DE NATACIÓN.

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

“MANUEL FAJARDO”



***LA INFLUENCIA DE LA TECNOLOGÍA EN LA CAPACITACIÓN DE LOS
ENTRENADORES DE NATACIÓN.***



Lic. CRISTHIAN PAUL CARDOZO HUANCA

BOLIVIA- CUBA

La Habana - Cuba

2011

INTRODUCCIÓN

Los estudios de la Ciencia, la Tecnología y la Sociedad constituyen una importante área de trabajo en investigación de política pública y educación. Se trata de entender los aspectos sociales del fenómeno científico y tecnológico, tanto en lo que respecta a sus condicionantes sociales como en lo que concierne a sus consecuencias ambientales y educativas.

Nuestro trabajo está relacionado con la influencia de la tecnología en la capacitación de entrenadores de Natación ya que imparto la Natación en el club “Fortaleza” de El Alto, La Paz, Bolivia. Es por ello que nos planteamos la siguiente interrogante: ¿Cómo la Tecnología ayuda a mejorar el desempeño profesional de los entrenadores de Natación de El Alto-La Paz, Bolivia? y para dar respuesta a ello nos trazamos como **Objetivo**: Reflexionar sobre los fundamentos de la Tecnología y su influencia en la capacitación de los entrenadores de Natación.

Acciones:

- Observar la ubicación de Bolivia en el Mundo (geográfico y económico).
- Analizar estudios sobre Tecnología y su influencia en la capacitación de recursos humanos.
- Valorar el desempeño profesional de los entrenadores de Natación, las proyecciones para su capacitación teniendo en cuenta los fundamentos de la Ciencia y Tecnología.

Deseo comenzar este trabajo ubicando geográficamente a mi País en nuestro planeta: Bolivia se localiza en el centro de **América del Sur**, sin salida al mar, y limita con Brasil, Paraguay, Argentina, Perú y Chile. En nuestro territorio se reconocen tres regiones muy diferenciadas:

- La **cordillera de los Andes** se eleva por encima de los 3.000 metros de altitud y se bifurca en dos: la **Occidental**, donde despuntan los volcanes nevados y se alza la cumbre más elevada del país, el **Sajama** (6.542 m), y

la cordillera **Real**, que atraviesa el centro de Bolivia. Entre ambas cordilleras se encuentra el **Altiplano**, que concentra gran parte de la población y de las industrias, y donde destaca el **lago Titicaca**, ¡el lago navegable a mayor altitud que hay en el mundo!

- **Los Valles**, situados entre los 1.500 y los 3.000 metros, se cubren de bosques tropicales y cultivos agrícolas en **Los Yungas**.
- **Los Llanos** son las tierras más bajas y menos pobladas. Ocupan más de la mitad del territorio boliviano, y en ellos destacan las llanuras pantanosas y la selva amazónica. Numerosos **ríos** discurren por aquí, aunque el más largo es el amazónico **Mamoré**, que inunda durante varios meses los Llanos de Mojos. Por la parte más meridional se extiende el árido **Chaco boliviano**.

En consecuencia de las necesidades de capacitación de recursos humanos que atiende el deporte, en Bolivia es necesario que nos proyectemos por realizar trabajos que preparen a los entrenadores y profesores de Educación Física para el trabajo de la formación de los atletas y con el propósito de fortalecer al deporte y que este alcance un mayor grado de desarrollo, necesarias para realizar y precisar nuevas estrategias y dinamizar las acciones con los atletas, su familia y el entorno social de la institución deportiva, desarrollarles habilidades para la vida y hábitos de convivencia social, sustentados no sólo en el orden físico-técnico o cognitivo, sino de los sentimientos y convicciones.

En la época actual, cuando el acceso al conocimiento científico y a las tecnologías de punta se convierte en la llave para la transformación productiva y el logro de elevados niveles de productividad y competitividad internacional, se renueva el encargo social a la capacitación para actualizar al ser humano que está en evolución constante que es tan difícil estar a la par con el conocimiento común y cotidiano. La capacitación de los recursos humanos en la Ciencia y la Tecnología persigue cultivar el sentido de responsabilidad social de los sectores vinculados al

desarrollo científico tecnológico y la innovación constante y cambiante que pueden ser de mucha utilidad para el desarrollo humano.

Por ello es necesario dar solución a algunas dificultades que presentan los entrenadores de Natación de la ciudad de El Alto, La Paz como son.

- Pobre dominio de métodos para el trabajo y de formación de valores.
- Insuficiente aprovechamiento de las potencialidades que tienen las instalaciones deportivas para el desempeño profesional teórico, físico, técnico, táctico y psicológico de los atletas.
- Carencia en el conocimiento científico investigativo.
- La capacitación se proyecta en dar soluciones a problemas generales de las instalaciones y, no satisfaciendo todas las individualidades del entrenador de Natación.
- Pobre utilización de variables e indicadores para medir la capacitación.

DESARROLLO

Indagar sobre la Ciencia es un objetivo que comparten diversas disciplinas como la Historia de la Ciencia, la Sociología de la Ciencia, la Filosofía de la Ciencia, entre otras. En las últimas décadas se ha producido un incremento del interés por la Tecnología y han incrementado también las reflexiones históricas, sociológicas y filosóficas sobre ella, las que toman en cuenta sus fuertes interacciones con la Ciencia y con la Sociedad.

Según Álvarez Julián, De La Osa José (2002) definen a la Ciencia como el conocer, término que en su sentido más amplio se emplea para referirse al conocimiento sistematizado en cualquier campo, pero que suele aplicarse sobre todo a la organización de la experiencia sensorial objetivamente verificable.

Agazzi (1996), admite que en su evolución la Ciencia ha cambiado considerablemente, desde una Ciencia basada en la contemplación, para luego

orientarse al descubrimiento y finalmente a la investigación, lo cual sería su rasgo contemporáneo.

Plantea además que el ideal de la Ciencia antigua fue la observación, el de la Ciencia moderna el descubrimiento, apelando fundamentalmente al recurso de la experimentación, en tanto la Ciencia actual realiza investigación en sentido estricto.

Además J.D. Bernal (1954) considera que: "En realidad, la naturaleza de la ciencia ha cambiado tanto en el transcurso de la historia humana, que no podría establecerse una definición de ella" (p.13).

La Ciencia se puede considerar como un complejo proceso que se desarrolla en la interacción del hombre con la naturaleza, en su verdadera comprensión de los fenómenos que le rodean, que responde a necesidades latentes que en cierta medida inquietan al hombre a desentrañar las causas de sus problemas y que se puede considerar como la solución de dichos problemas mediante el empleo de métodos científicos.

Además los doctores Sierra Lombardía Virginia y Álvarez de Zayas (1998) definen La ciencia como el resultado de la elaboración intelectual de los hombres, que resume el conocimiento de estos sobre el mundo que les rodea y surge en la actividad conjunta de los individuos en la sociedad, que a su vez es un factor destacado de influencia socio-cultural, como es el caso de los cambios tecnológicos en la actualidad, y se encuentra condicionada por las demandas del desarrollo histórico, económico y cultural de la sociedad.

No podemos dejar de mencionar la definición de ciencia mencionado por Nuñez Jover (1999) el cual plantea "Situado explícitamente en la tradición de Marx, Kröber (1986) resume: "entendemos la ciencia no sólo como un sistema de conceptos, proposiciones, teorías, hipótesis, etc., sino también, simultáneamente, como una forma específica de la actividad social dirigida a la producción, distribución y aplicación de los conocimientos acerca de las leyes objetivas de la

naturaleza y la sociedad. Aún más, la ciencia se nos presenta como una institución social, como un sistema de organizaciones científicas, cuya estructura y desarrollo se encuentran estrechamente vinculados con la economía, la política, los fenómenos culturales, con las necesidades y las posibilidades de la sociedad dada"(p. 37)

Después de citar diferentes autores dando su criterio de lo que es ciencia podemos decir que el autor asume este concepto para este trabajo ya que este muestra aspectos considerados importantes por el autor.

LA TECNOLOGÍA. SU CARÁCTER SOCIAL.

La Tecnología Moderna nace con el desarrollo de la Ciencia, y la complementariedad entre ambas se amplifica cada vez más, hoy la Tecnología y la Ciencia marchan sólidamente ligadas.

Según Price (1980) considera lo siguiente: "Definiremos la tecnología como aquella investigación cuyo producto principal es, no un artículo, sino una máquina, un medicamento, un producto o un proceso de algún tipo"(p. 169).

La Tecnología utiliza el método científico, comprende un saber sistematizado, y en su accionar se maneja tanto el saber práctico como conceptual abarcando el hacer técnico y su comprensión teórica.

González García (1996), aprecia las tecnologías "como simples herramientas o artefactos. Como tales ellas están a disposición de todos y serán sus usos y no ellas mismas susceptibles de un debate social o ético" (p. 130).

Según Agazzi (1996). Menciona que en la civilización tecnológica que vivimos la tecnología es una red que abarca los más diversos sectores de la actividad humana "un modo de vivir, de comunicarse, de pensar, un conjunto de condiciones por las cuales el hombre es dominado ampliamente, mucho más que tenerlos a su disposición"(p. 141).

De esta manera, con tales imágenes se niega la percepción de que la Ciencia y la Tecnología son procesos sociales.

Las teorías científicas son fundamentadas por la Ciencia pero sólo representan una parte de sus resultados.

Todos estos rasgos traslucen la naturaleza social de la Ciencia, y por supuesto, de la Tecnología. Son procesos sociales que sólo se pueden explicar en relación con el contexto social que los condiciona.

Coincidimos con Núñez Jover (1999) cuando declara que los cambios tecnológicos son experimentos sociales que requieren proyección y control social, cambios de mentalidad y visión social que necesitan ser educadas, pues a nuestro modo de ver, siempre existirá resistencia al cambio, a la introducción de lo nuevo y la consecuente sustitución de viejas Tecnologías, y esto es un proceso que se va generando, concientizando y asimilando en toda la Sociedad.

Actualmente la interacción Ciencia y Tecnología se ha venido haciendo cada vez más fuerte y cada vez se debe más una a la otra.

Este autor declara que, de modo creciente las necesidades técnicas influyen en el desarrollo del conocimiento científico y a la inversa, la selección de teorías, los programas de investigación, condicionan formas de acción instrumental que envuelven Tecnologías.

Se puede decir que lo común de La Ciencia y la Tecnología es que son formas organizadas del conocimiento humano para fines distintos; en el caso de la Ciencia, para saber porqué. En el caso de la Tecnología, el porqué es útil y muchas veces imprescindible para continuar evolucionando, pero su característica conceptual consiste en saber cómo.

NECESIDAD DE LAS TECNOLOGÍAS

A finales del siglo pasado se fue gestando un nuevo paradigma tecnológico cuyas áreas son la biotecnología, los nuevos materiales la nueva base energética, la

electrónica, computación y telecomunicaciones que generan un enorme avance en la humanidad.

La Tecnología es mucho más que una suma de aparatos cada vez más caros y sofisticados y cada vez que pasa el tiempo se vuelven más necesarios para el desarrollo diario de la humanidad.

En la literatura revisada existen varios criterios muy interesantes que quisiéramos recalcar y nos resulta significativo para nuestro trabajo varios enfoques algunos mencionan que la Tecnología puede ser definida tentativamente como una colección de sistemas diseñados para realizar alguna función. Se habla entonces de Tecnología como sistemas y no sólo de artefactos, para incluir tanto instrumentos materiales como Tecnologías de carácter organizativo sistemas impositivos, de salud o educativos que pueden estar fundamentados en el conocimiento científico.

La educación y dentro de esta la capacitación de recursos humanos es un ejemplo claro de tecnología de organización social. Pero también, el urbanismo, las terapias psicológicas, la medicina o los medios de comunicación son otras tecnologías en las que la organización social resulta ser un artefacto relevante. Por tanto, si el desarrollo tecnológico no puede reducirse a la mera aplicación práctica de los conocimientos científicos, tampoco la propia Tecnología ni sus resultados. Lo tecnológico no es lo que transforma y construye la realidad física sino también aquello que transforma y construye la realidad social.

En la actualidad no es posible pensar en un avance tecnológico sin contar con los aportes científicos y no se puede hacer ciencia sin contar con el apoyo de la tecnología que proporciona los sofisticados aparatos y equipos necesarios ya que la ciencia utiliza cada vez más los avances tecnológicos.

LA CIENCIA Y LA TECNOLOGÍA. SUS PROYECCIONES PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO PROFESIONAL DE LOS ENTRENADORES DE NATACIÓN DE EL ALTO, LA PAZ - BOLIVIA, POR MEDIO DE LA CAPACITACIÓN.

El nuevo milenio trae consigo diversas medidas que rápidamente cambiarán el panorama del entrenamiento deportivo que se propone la elaboración de planes para el desarrollo de actividades de capacitación, se incentivó y se crean organismos importantes para el manejo del proceso de entrenamiento de la Natación en El Alto La Paz, Bolivia.

El entrenamiento deportivo ha estado en progreso, ya que poco a poco se ha ido incorporando la ciencia y la tecnología en la enseñanza en todos los niveles del entrenamiento deportivo; Los entrenadores de la Asociación Municipal de Natación de la ciudad de El Alto, departamento de La Paz, no tienen resultados competitivos que se acerquen a las marcas de tiempo de estos momentos, según observaciones realizadas en la revisión de los documentos donde se registran los resultados y los funcionarios en entrevista realizadas plantean que esto se debe en gran medida a que los entrenadores carecen de una capacitación que los pongan a tono con las exigencia del deporte en este nuevo milenio.

A pesar de las dificultades económicas, políticas y desastres naturales que han surgido en las últimas décadas, Bolivia se ha detenido a la incorporación de la Ciencia y la Tecnología en la capacitación de entrenadores de Natación.

Este tipo de tecnología se fue incorporando también en las instituciones deportivas que fueron incorporando la informática en las que se impartían cursos de programación y redes. Luego se fue extendiendo a otras instituciones privadas y del estado a fin de actualizar los conocimientos en esta área que es ahora indispensable en la actualidad, de esta manera se ve necesaria la incorporación de la Computación como una herramienta para la capacitación de recursos humanos y el trabajo en el entrenamiento deportivo.

De esta manera podemos apreciar que la incorporación de estos conocimientos en la capacitación de los entrenadores, ha avanzado en gran manera que hoy en día es indispensable hasta el punto que en la mayoría de las instituciones deportivas cuentan con una computadora y en algunas ya trabajan con redes locales, nacionales e internacionales.

Al reconocer sobre la demanda actual que tiene el proceso de capacitación de los entrenadores deportivos de Natación y el desarrollo humano y productivo, existe la necesidad de formar integralmente al ciudadano para que responda con eficacia y eficiencia a las demandas de uso de las nuevas tecnologías para facilitar el desarrollo de las actividades educativas que exige recursos humanos aptos para incorporarse a un mundo competitivo.

En este mismo sentido, a nivel internacional se plantean nuevas demandas educativas provenientes del avance científico y tecnológico, especialmente de la informática, de las comunicaciones, y de los nuevos paradigmas del conocimiento que son adaptadas para el desarrollo del proceso de capacitación de los entrenadores deportivos de Natación ya que ha facilitado el aprendizaje por medio de la utilización de ciertas tecnologías llamados materiales o recursos didácticos.

El uso de la tecnología en la capacitación de recursos humanos facilita la enseñanza y el aprendizaje de los educandos es por ello que en los centros deportivos de Bolivia a pesar del poco aporte económico con que cuentan la mayoría de las instituciones deportivas no se ha obstaculizado a la inclusión de estos recursos didácticos tales como: los reproductores de DVD y raído grabadoras; el remplazo histórico del pizarrón y la tiza por la pizarra de formica y el marcador a base de agua, por el proyector y el retroproyector, también el uso del televisor con video, se está utilizando la computadora por los cuadernos, “guías de trabajo” en “software educativos”, el uso del Internet que es una herramienta de información actualizada a nivel mundial, el cambio de implementos deportivos rudimentarios por implementos de materia prima sofisticada para facilitar su manipulación, el uso del microscopio en los laboratorios de ciencia. El uso de maquinarias modernas en los institutos con orientaciones técnicas; además la actualización constante de la información sobre nuevas formas de enseñanza, para el aprendizaje de contenidos según las particularidades del alumno y las exigencias del entrenamiento deportivo del nuevo milenio.

Todo esto influye notablemente en la capacitación de recursos humanos, pues las herramientas, instrumentos y técnicas que se emplean en la enseñanza utilizan los

avances de la ciencia y la tecnología que se han incluido en esta última década en la educación escolar, universitaria y en las diferentes formas de capacitación de recursos humanos que atienden el deporte en Bolivia.

CONCLUSIONES

1.- Los países del tercer mundo y dentro de ellos Bolivia necesitan la aplicación consciente y consecuente de políticas destinadas al desarrollo de la Ciencia, la técnica y las tecnologías aplicadas al desarrollo y mejora del proceso de capacitación de recursos humanos que atiendan el proceso del entrenamiento deportivo.

2.- La Ciencia y la Técnica constituyen factores poderosos para el desarrollo social, educativo y deportivo. En las últimas décadas ellos se han acrecentado ante el vigoroso impulso recibido por el desarrollo de la Ciencia y la Técnica sobre los cuales existen varios criterios conceptuales.

3.- El desarrollo de la Natación necesita de una imprescindible profundización en los estudios sobre el proceso del entrenamiento deportivo y la capacitación de los entrenadores de Natación, ambos constituyen los procesos inevitables para el desarrollo y formación de las nuevas generaciones en nadadores de Bolivia, aspecto que ha sido influenciado en gran medida por el desarrollo de la Ciencia y la Tecnología.

BIBLIOGRAFÍA

1. Bernal J.D.: "La ciencia en su historia", Tomo I, Dirección General de Publicaciones, UNAM, México, 1954.
2. Álvarez J. y De la Osa J.: "Apuntes sobre salud y ciencia en Cuba", Senderos en el Corazón de América. ISBN: 84- 607-4299-7, 2002.
3. Kröber G.: "Acerca de las relaciones entre la historia y la teoría del desarrollo de las ciencias", Revista Cubana de Ciencias Sociales, enero - abril, año IV, Nº 10, La Habana, 1986.

4. Agazzi E.: "El bien, el mal y la ciencia", Editorial Tecnos, S.A., Madrid, 1996.
5. Sierra Virginia y Álvarez de Zayas Carlos: "Metodología de la investigación científica", Santiago de Cuba, Centro de estudios de educación superior "Manuel F. Gran". Universidad de Oriente, 1998.
6. González García M; López Cerezo J.A. Luján J.: "Ciencia, tecnología y sociedad", Una introducción al estudio social de la ciencia y la tecnología, Editorial Tecnos, Madrid, 1996.
7. Nuñez Jover, (Compilador), Selección de lecturas de problemas de Teoría Y Metodología del conocimiento, Ediciones Universidad de La Habana, 1985.
8. Núñez Jorge.: "Indagaciones Metodológicas acerca de las Revoluciones científicas" en Filosofía y Ciencia, Editorial de Ciencias Sociales, La Habana, 1985.
9. Núñez Jover Jorge: "La ciencia y la tecnología como procesos sociales", Editorial "Félix Varela", La Habana, 1999.
10. Price D.J.S.: "Ciencia y tecnología: Distinciones e interrelaciones", Estudios sobre sociología de la ciencia (Barnes, B. editor), Editorial Alianza Universidad, Madrid, 1980.
11. Bosque Jiménez, J.: "La aproximación científica tecnológica en la formación profesional del Licenciado en Cultura Física". Revista ACCIÓN, No. 1-2002.
12. Bosque Jiménez, J. y Rodríguez Alonso, C.: "La dimensión social de la ciencia y la tecnología en el Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER)". Revista ACCIÓN, No. 2, 2005, pág. 6. ISSN 1608-3792.

LA MOTIVACIÓN. UN PARADIGMA TEÓRICO PARA LOS DIRECTIVOS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE.

Autor: MS.c Yohselyn Ramiro Ruiz

Correo: yohse@inder.cu

UCCFD – La Habana

Cuba

El trabajo que se presenta abarca un estudio teórico sobre la Motivación, aspecto de gran interés y necesidad para los directivos del deporte.

Motivar es estimular con ayuda de una gran diversidad de medios, cualquiera de los elementos de motivación, es decir, o un principio de referencia o una orientación general del ser o un comportamiento o incluso una significación. La acción de estimulación sobre uno de estos niveles actuará también sobre todos los demás niveles, poniendo en marcha el fenómeno social total, que es la conducta humana cuya parte externa más fácilmente observable es el comportamiento.

En su contexto están expuestos las tendencias y criterios de diferentes especialistas acerca de la motivación que se ha reagrupado y que contribuye al desempeño del directivo en la Organización Deportiva.

INTRODUCCIÓN:

Desde su lanzamiento, hacia 1930, el término de *motivación* ha tenido un gran éxito. Desde entonces lo encontramos en todos los campos que, de cerca o de lejos, tienen que ver con la conducta humana: economía, pedagogía, política, artes... Suplanta definitivamente los términos antiguos de tendencia, necesidad, pulsión, deseo...

Su utilización generalizada es debida a sus connotaciones ambiguas y atractivas que remiten a la secreta esperanza de penetrar en los resortes íntimos de la conducta de los demás y poderlos manipular.

El interés por este término revela, por una parte, la fuerte sensibilización de nuestra época por todo lo que se refiere a la *influencia de los hombres sobre los demás* y, además, la *inquietud* ante determinados poderes de influencia y ante la aparición de comportamientos sociales imprevisibles y agresivos.

Numerosas técnicas de manipulación - suaves o duras- han sido puestas a punto y funcionan con éxito. Citemos por ejemplo: la publicidad subliminar, diferentes técnicas de publicidad o de subversión, los lavados de cerebro, las terapias de descondicionamiento... Pero, aunque se dominen estos medios, no se posee, todavía una teoría unificada de las motivaciones.

Esto es debido esencialmente a que el término, motivación ha sido creado por personas del arte publicitario para designar *un conjunto de factores inconscientes que actúan sobre las conductas*. Ahora bien, una vez examinados, estos factores remiten a realidades extremadamente diferentes que son difícil de encajar en un mismo concepto operativo.

Esta obra se propone revisar todo lo que recibe el nombre de motivaciones, a fin de llegar, no a una teoría general, sino a un modelo sintético utilizable concretamente. Es por ello que en el campo de la Administración y Gestión de la Cultura Física y el Deporte, temáticas de esta magnitud se abordan de forma muy sencilla, incluso no se comprende que la Motivación en los directivos de la esfera es un mecanismo impulsor en el desempeño y logro de una eficacia y eficiencia en los procesos directivos en la Organización Deportiva, además de considerar la situación problemática siguiente:

- Las Organizaciones Deportivas requieren de dar respuesta a lo que el entorno nos exige.
- La eficacia y la eficiencia en las Organizaciones Deportivas, dependen del desempeño de los directivos.
- El desempeño profesional de los directivos exige una autoestima que incentive y motive una labor eficiente.

- Se requieren directivos que administren y gestionen en un grado de turbulencia y sean capaces de crear y dar solución a los problemas, así como tomar decisiones eficientes.

De esta problemática surge el **Problema Científico** siguiente:

¿Cuál sería una de las vías que contribuya a mejorar el desempeño profesional de los directivos del Deporte?

Objeto de Estudio: Comportamiento Organizacional.

Campo de acción: La motivación como paradigma teórico en el desempeño de los directivos del deporte.

Objetivo:

Proponer un Modelo Sintético- Teórico sobre los contenidos de la temática Motivación que contribuya al desempeño de los directivos del deporte.

Preguntas Científicas:

1. ¿Cuáles son las principales tendencias teóricas de la motivación en la esfera de la Administración y Gestión de la Cultura Física y el Deporte?
2. ¿Qué estructura debe llevar el Modelo Sintético- Teórico que se propone?
3. Elaborar el contenido teórico sobre la temática de motivación.

Tareas:

1. Estudio de las principales tendencias teóricas de la motivación.
2. Estructuración de la propuesta de Modelo Sintético- Teórico de Motivación.
3. Elaboración de los contenidos teóricos sobre Motivación.

Metodología:

La estructuración del Modelo consiste en hacer un estudio teórico y reagrupar diferentes contenidos seleccionados de los autores destacados en la línea de la Motivación, que se vinculen y se puedan utilizar en el campo de la Administración y Gestión de la Cultura Física y el Deporte. Los métodos que se utilizaron fueron:

Métodos Teóricos

- Histórico Lógico: Permite hacer un análisis evolutivo del concepto Motivación en las diferentes etapas y autores que tratan esta línea.
- Análisis Documental: Estudio de documentos acerca de la aplicación del concepto Motivación.
- Enfoque Sistémico: Se utilizó para organizar estructuralmente los aspectos teóricos del Modelo Sintético.

DESARROLLO:

2.1 Las Concepciones Innatistas de las motivaciones.

El acento se pone sobre los factores internos, inscritos desde el nacimiento en el individuo. Esta corriente es la continuación moderna de la corriente filosófica llamada «innatista» o «constitucionalista que de Platón a Aristóteles defendía la innatitud de las ideas. Para los partidarios de esta concepción, existen en el individuo características fundamentales, constitutivas de la naturaleza humana» que determinan el comportamiento.

Las dificultades comienzan cuando se trata de hacer un inventario completo de estas motivaciones innatas. Descartes proponía cinco pasiones: la admiración, el amor, el odio, la alegría y la tristeza. De estas cinco pasiones primitivas resultaban todas las demás. Freud (1920), en su segundo tema, proponía dos grandes pasiones: la pulsión de vida (*eros*) y la pulsión de muerte (*thanatos*). Además, otros mecanismos innatos funcionaban conjuntamente con estas pasiones: los fantasmas primitivos y los mecanismos de defensa del yo contra la angustia

interna (cf. p. 42). Pierón (1935) distingue dos niveles en las necesidades fundamentales del hombre: las necesidades viscerogénicas (necesidades de aire, de agua, de alimento, de equilibrio térmico, de excretar, de dormir, de dar de mamar, de alejar el dolor, de actividad) y las necesidades fisiológicas (de alerta, sexual, de agresión, de seguridad, de bienestar, de competición, de comunicación). Murray (1938) es quien da la lista más larga: necesidad de dominación, de sumisión, de autonomía, de agresión, de humillación, de realización sexual, de sensaciones, de exhibición, de juego, de afiliación, de rechazo, de socorro, de proteger, de evitar la censura, de evitar la inferioridad, de defenderse, de evitar el sufrimiento, de orden, de comprensión. Murray precisa que estas necesidades fundamentales, latentes en el hombre, están más o menos desarrolladas según las experiencias personales de cada individuo.

En esta corriente innatista, A. Maslow (*Motivation and personality*, Harper 1954) propone la teoría de los niveles jerárquicos de las necesidades. Para él, las necesidades humanas están organizadas en niveles. En el nivel más bajo se encuentran las necesidades fisiológicas (hambre, sed, sexo...) que deben ser satisfechas para que el hombre pueda consagrarse a la satisfacción de las necesidades de seguridad (protección contra los peligros, las privaciones...). Cuando las necesidades fisiológicas y las necesidades de seguridad están satisfechas, aparecen otras necesidades: las necesidades sociales (tercer nivel) que son las necesidades de adhesión, de asociación, de estima, de comunicación... Cuando a su vez todas estas necesidades están satisfechas, el hombre intenta entonces satisfacer las necesidades de autonomía e independencia. Viene luego el último nivel con las necesidades de realización de uno mismo (necesidad de triunfar, de saber, de expansión personal, de confianza en sí mismo...). Para Maslow, contrariamente a las necesidades de los niveles inferiores, las necesidades de los últimos niveles raramente son satisfechas y el hombre intenta indefinidamente colmarlas. Estas últimas necesidades funcionan, pues, como aspiraciones perpetuas, mientras que las otras funcionan de acuerdo con el modelo homeostático, es decir, que la necesidad puede ser satisfecha y desaparecer el estado de tensión. Las necesidades de un determinado nivel no

aparecen antes de que las necesidades del nivel inmediato inferior hayan sido satisfechas. Esto permite explicar por qué las necesidades de autonomía y de realización de uno mismo son las necesidades fundamentales de los hombres de nuestro tiempo. El estado de la sociedad, en efecto, permite hoy satisfacer automáticamente las necesidades de los niveles inferiores. Esta teoría ha dado aplicaciones en psicología industrial. McGregor (*La dimension humaine des entreprises*, Gauthier-Villars, 1963) deduce de ello lógicamente que, de ahora en adelante, para motivar a los trabajadores, es necesario permitirles tomar responsabilidades (necesidad de autonomía) y hacer un trabajo en el que puedan realizarse (necesidad de realización de uno mismo). De ahí concretamente la creación de equipos autónomos y la dirección participativa por objetivos (DPPO).

Actualmente, la necesidad de realización de uno mismo es considerada como la necesidad humana fundamental. Todo el mundo, sin embargo, no entiende lo mismo por necesidad de realización de uno mismo.

Para los rogerianos, la realización de uno mismo es la consecución de la «congruencia», es decir, de «la posibilidad de ser lo que es en lo más profundo de si» (Rogers, *Le développement de la personne*, Dunod, 1968, p. 39). Lo que uno es en lo más profundo de si es lo más personal. Pero también es lo más general que hay (*op. cit.*, p.24). Se llega así a las orientaciones generales del «empuje hacia el ser» definido por Maslow (*Vers une psychologie de l'être*, Fayard, 1972) a partir del análisis de las experiencias paroxísticas de plenitud de la identidad, es decir, de los estados de éxtasis. El empuje hacia el ser es orientado hacia los «valores del Ser» que son: la integridad, la perfección, la terminación, la justicia, la vida, la riqueza (en el sentido de complejidad), la simplicidad, la belleza, la unicidad, la facilidad, el juego, la verdad, la autonomía (*op. cit.* p. 95). Estos valores forman el núcleo fundamental y constante de las aspiraciones humanas. La corriente innatista desemboca así en un espiritualismo.

2.2 Las actitudes:

El término *actitud* se utilizará de ahora en adelante para designar un estado mental, una predisposición general psicológica respecto a algo, predisposición que en cierto sentido orienta todas las interacciones con el objeto en cuestión. (Hay una actitud de desconfianza hacia mí o hay una actitud de sabotaje hacia el trabajo en grupo). Es la orientación de la predisposición la que permite definir la actitud. En lo concreto, esta predisposición se traduce por medio de actitudes corporales (sentido primero de actitud como postura del cuerpo) y por secuencias de conductas cuyo parentesco es precisamente el de ser generada por la predisposición en cuestión. Estas secuencias de conductas son reagrupables y definen el papel que ha tenido el sujeto (segundo sentido de actitud como papel más o menos jugado voluntariamente en una situación interhumana).

En el conjunto de las actitudes hay dos que tienen un papel especialmente importante en la dinamización general del individuo en su capacidad de acción y de realización: la actitud hacia sí mismo (*la estima de sí*); la actitud hacia la representación de sí en el futuro (*el nivel de aspiración*).

Se han hecho numerosos estudios sobre la estima de sí. Vamos a presentar aquí un esquema recapitulador de los principales elementos constitutivos de la estima de sí.

Los dos elementos principales de la estima de sí son la confianza en uno mismo y la fuerza del Yo, que coinciden pero son lo suficientemente distintas.

La confianza en uno mismo es una certeza existencial en su valor personal y en el valor de las cosas que uno hace.

Después de Adler y sus estudios sobre las relaciones de la primera infancia con la madre desarrollando esta confianza fundamental, es E. Erikson (*op. cit.*, 1976) quien ha demostrado con sus estudios clínicos y etnológicos que la actitud fundamental de confianza en uno mismo (fundamento del sentimiento de identidad

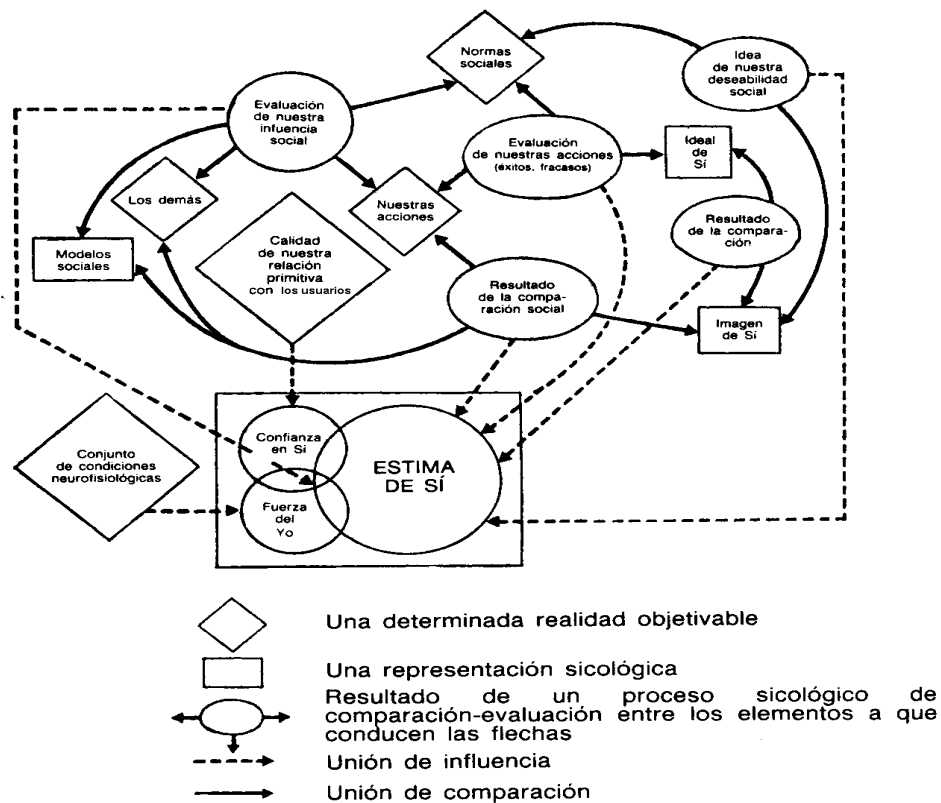
por otro lado) estaba formado por la calidad y la estabilidad de la relación primitiva con la madre.

Es un psicoanalista de la segunda generación, L. Beliak (*Ego Functions in Schizophrenic, Neurotics and Normals*, New York, J. Wiley and Sons, 1973, p. 76-266), quien ha enunciado las doce funciones del Yo que permiten evaluar su fuerza, es decir, su grado de integración y su capacidad de adaptación dinámica al entorno. Encontramos tres grandes subconjuntos que son:

1. Condiciones neurofisiológicas de salud.
2. Un conjunto de automatismos fundamentales de adaptación de la relación con el mundo y con los demás.
3. Un conjunto de capacidades: capacidad de relajación, de movilización de su energía, de autonomía- decisión y de integración de sus sentimientos e ideas que podrían formar perfectamente la *voluntad*, es decir, esta fuerza movilizadora que genera cantidad de conductas racionales o irracionales, conscientes o inconscientes. Esta fuerza puesta al servicio de las motivaciones que se imponen más.

Como otros elementos importantes añadiremos (como aparece a continuación): la evaluación de nuestra influencia social; la evaluación de nuestras acciones, de nuestros éxitos y fracasos, resultados de una evaluación entre nuestras acciones, las normas de acción y el ideal de sí; la idea de nuestra deseabilidad social, resultado de la comparación entre lo que nosotros creemos que somos y las normas ideales de acción; los resultados de nuestra comparación con los demás; y los resultados de la comparación entre la imagen de sí y la imagen ideal de sí.

APROXIMACIÓN A LAS MOTIVACIONES



Conclusiones:

Los resortes inconscientes e irracionales de la conducta humana son numerosos. Son tanto innatos como adquiridos, comunes a muchos como estrictamente personales, tan concretamente observables en una costumbre como fruto de la imaginación del sujeto... Se sitúan a todos los niveles de la conducta: principios fundamentales organizadores de esta conducta en las interacciones rutinarias del individuo y del mundo, pasando por las orientaciones generales del ser y las representaciones valorizadas de los elementos del medio exterior, sin olvidar las inducciones proporcionadas por la estructuración de este medio exterior.

Motivar es intervenir en uno de estos diferentes niveles para estimular uno de estos elementos y poner simultáneamente en marcha el fenómeno social total que es la conducta humana.

Los aprendices de manipular son muchos: publicitarios, propagandistas, psicoterapeutas, educadores...

El hombre no puede «ser», es decir, tener una consistencia psicológica, sin recibir numerosas influencias. Como estas influencias, por lo menos en el nivel individual, son variadas, uno de los fundamentos de la vida social es el enfrentamiento de los seres que se esfuerzan en «realizar» sus motivaciones, es decir, «ser» a su manera. A menos que la homogeneización de las influencias -sueño de todos los manipuladores- se realice. Entonces se tendrá finalmente un mundo totalitario donde cada cual estaría predeterminado y sólo tendrá la ilusión de la libertad. Esta libertad se manifiesta como la posibilidad de tratar de realizar nuestros valores íntimos en el conjunto de los valores sociales, de adaptarlos y de superarlos con ayuda de la toma de conciencia y en nombre del valor libertad.

LA PLANIFICACIÓN ESTRATEGICA COMO HERRAMIENTA EN LA GESTIÓN DE LA DIRIGENCIA FEDERATIVA VENEZOLANA QUE PARTICIPA EN EL PROGRAMA DE LOS JUEGOS OLIMPICOS

Jesús Brito Pernía

Universidad Nacional Experimental Politécnica de la Fuerza Armada
UNEFA, Chuao - Venezuela

Resumen

La presente investigación propone el modelo de planificación estratégica como herramienta en la gestión de la dirigencia federativa venezolana que participa en el programa de los Juegos Olímpicos. Los objetivos contemplaron: realizar un diagnóstico de la situación actual de la planificación utilizada por el dirigente federativo venezolano en el desarrollo deportivo nacional, analizar la estructura organizativa y funcional de las federaciones deportivas nacionales en la aplicación de planes o proyectos, determinar los elementos del modelo de planificación estratégica en la gestión del dirigente federativo venezolano y diseñar la propuesta del modelo de planificación estratégica. Bajo esta perspectiva, se pretende manifestar la utilidad de este modelo como una opción para lograr resultados significativos y relevantes de los deportistas que asisten a las competencias de los Juegos Olímpicos. El tipo de investigación es de campo con un enfoque cualitativo interpretativo considerado proyecto factible. La población estuvo constituida por los presidentes de las federaciones nacionales que participan en la cartelera olímpica. La muestra del estudio la integraron los federativos que dirigen los deportes que se agrupan bajo la denominación de registro y marca. Para seleccionar la muestra se utilizó la técnica del muestreo no probabilístico de forma intencional. Este procedimiento permitió la representatividad con respecto a la población ya que los mismos se encuentran ubicados de acuerdo a sus características, modalidades y sistemas de competición, siendo considerados deportes afines. Para solicitar la información requerida se aplicó una entrevista de forma estructurada que fue sometida previamente al juicio de expertos para determinar su validez y aplicación. El tratamiento de los datos obtenidos fue a través del proceso de categorización y análisis de contenido cualitativo, además, se utilizó la hermenéutica como método de interpretación con la intención de establecer las comparaciones pertinentes, conclusiones y las respectivas recomendaciones.

Palabras clave: planificación estratégica, gestión, dirigente, organización deportiva, juegos olímpicos.

Introducción

El trabajo de investigación esta orientado al tema del deporte venezolano, en lo que corresponde al desempeño administrativo de la dirigencia federativa y

manifiesta una inquietud que podría dar a conocer sus debilidades y fortalezas en cuanto a la implementación de una de las herramientas de la administración moderna como es, la Planificación Estratégica.

En este sentido, la dirección de las federaciones deportivas nacionales exige a partes iguales, conocer el deporte, siendo consciente de su importancia en la formación integral de los seres humanos y a su vez de una preparación gerencial adecuada. De igual forma, cuando se habla de deporte se esta abarcando todo lo concerniente a la actividad física, desde el punto de vista competitivo y agonístico.

Lo cierto es que, el deporte se ha convertido en un importante fenómeno social que esta interviniendo de forma directa e indirecta en la vida cotidiana de la mayoría de las personas. Su influencia abarca hoy múltiples facetas y esta siendo cada vez más utilizado por los ciudadanos como un factor de evasión o de escape de sus actividades rutinarias en busca de una mejor calidad de vida, bien sea como practicantes, espectadores o competidores de alto nivel. Por lo tanto, hay que entender el deporte como fenómeno, que ha evolucionado desde el ámbito de la competición y de la condición física a pesar de ser un fenómeno de carácter global, que actúa con gran importancia y relevancia en los diferentes planos y dimensiones de la sociedad actual.

Es evidente, la diversidad de posibilidades que la actividad deportiva presenta, no son únicamente consecuencia de la evolución del deporte tradicional, sino que son fruto de la transformación de una nueva sociedad, que en el marco de la globalización esta caracterizada por una gran dinámica e interacción permanente. Estas particularidades y los distintos ciudadanos que las demandan, son los agentes que han impregnado el nuevo concepto del deporte con renovadas pautas y retos, en consecuencia corresponde a los administradores del fenómeno, los dirigentes o gestores de la actividad deportiva, dar respuesta a esta transformación. De igual manera, frente a una nueva colectividad de practicantes que, junto a los consumidores del deporte espectáculo y los deportistas de práctica federada para la competencia, van a modelar, de forma acelerada y constante, las pautas de comportamiento de la actividad física y el deporte.

De ahí que, clasificar las organizaciones deportivas nacionales no es tarea fácil, pero es posible agruparlas a los efectos señalados en el presente trabajo de investigación en dos grandes grupos o sectores: las públicas y las privadas sin ánimo de lucro. Es importante señalar que, durante los primeros años de desarrollo deportivo en nuestro país lo prioritario era el crecimiento, recuperar el tiempo perdido, construir instalaciones, establecer estructuras, ampliar la base deportiva, entre otras. Ahora, en la actualidad el objetivo gira hacia un crecimiento de calidad y de eficiencia, lo que implica gestionar o dirigir mejor, a través de una de las herramientas de la administración moderna, la Planificación Estratégica, como propuesta gerencial.

En relación a ello, la planificación no es, ni mucho menos, unos de los puntos fuertes de las organizaciones deportivas, curiosamente el sector deportivo que más avanzado ha estado siempre en relación a los trabajos de campo o terreno, es decir, quién con mayor frecuencia y éxito ha utilizado la planificación ha sido sin duda, el sector del entrenamiento deportivo.

No obstante, el proceso de planificar el entrenamiento deportivo no tiene el componente estratégico que tiene la planificación en las organizaciones, ya que el primero se basa en un proceso de planificación excesivamente racional,

sistemático y metodológico, mientras que el segundo es un proceso con un carácter más intuitivo y más político en función de la preparación del dirigente. En este sentido, “la planificación es un proceso, permanente y continuo en el tiempo que pone en marcha la dirección de una organización para abordar con el mínimo de riesgos el futuro a través de sus distintos componentes” Gutiérrez (2009).

Visto de esta manera, el plan estratégico es el producto y resultado de ese proceso, mientras que el proceso de planificación se mueve en el ámbito de las ideas y las reflexiones, el plan estratégico es un elemento concreto, definido y tangible. El mismo, debe servir para identificar a todos los componentes de la organización con unos fines comunes, para definir la cultura de la organización del futuro, sea cual sea la tarea y función que cada persona se desempeñe en la misma.

Por lo tanto, el plan estratégico en una organización es un documento inseparable de la gestión directiva de la misma, forma parte de los papeles o documentos que un directivo debe tener encima de su mesa o al alcance de su mano. Es una herramienta útil y práctica para la organización, significa que el plan estratégico debe reunir una serie de características muy similares, en su descripción, a las establecidas para el proceso de planificación general.

De modo que, la investigación que se presenta está orientada y fundamentada en proponer el modelo de Planificación Estratégica como herramienta en la gestión de la dirigencia federativa venezolana que participa en el programa de los Juegos Olímpicos. **De igual forma, será un aporte significativo para otras investigaciones en relación a los distintos procesos administrativos de las organizaciones o entidades deportivas federadas que forman parte del sistema deportivo en la República Bolivariana de Venezuela, que tendrán a bien y de manera inmediata la formación, actualización y contratación de dirigentes o profesionales que estén a la par de la realidad social, a los innumerables avances tecnológicos y a las diferentes manifestaciones de las Ciencias Aplicada al Deporte, con un solo fin, formar parte de la élite del deporte mundial.**

Objetivo General

Proponer el modelo de Planificación Estratégica como herramienta en la gestión de la dirigencia federativa venezolana que participa en el programa de los Juegos Olímpicos.

Objetivos Específicos

- a. Diagnosticar la situación actual de la planificación utilizada por el dirigente federativo venezolano en el desarrollo deportivo nacional.
- b. Analizar la estructura organizativa y funcional de las federaciones deportivas nacionales en la aplicación de planes o proyectos.
- c. Determinar los elementos del modelo de Planificación Estratégica en la gestión del dirigente federativo venezolano, que participa en el programa de los Juegos Olímpicos.
- d. Diseñar la propuesta del modelo de planificación estratégica en la gestión del dirigente federativo venezolano.

Procedimiento

Para, sustentar la información teórica en este estudio se utilizaron las siguientes fuentes: consultas a través de Internet, citas bibliográficas, revistas especializadas, publicaciones importantes, así como también, cursos, talleres, conferencias y congresos en el área de gestión deportiva y gerencia, entre otros. Asimismo, en la práctica se utilizaron diferentes equipos electrónicos, tales como: teléfono, fax, computadoras, televisión y se contaron con los siguientes medios de apoyo; grabadora portátil, videocámara y cámara fotográfica. En ese orden de ideas, en principio se aplicó a la muestra seleccionada un cuestionario bajo un esquema sencillo de preguntas cerradas y de selección simple contentivo de ocho (08) preguntas demográficas, el cual fue desarrollado por el entrevistado sin interrupción. De la misma manera, se aplicó inmediatamente la técnica de la entrevista de forma estructurada, con su respectivo guión de veinticinco (25) preguntas abiertas, para obtener y recopilar los datos requeridos en la investigación.

Análisis e Interpretación

Se describen los diferentes resultados obtenidos a través de las entrevistas realizadas y el análisis correspondiente del producto de la investigación. Por intermedio de la interpretación que el investigador le da a los datos, considerando su apreciación personal y los criterios preestablecidos por otros autores en los trabajos antecedentes. De igual manera, a las diferentes teorías que la sustentan, que fueron señaladas de acuerdo al tema de investigación y a su vez se desarrollaron en el marco teórico. Posteriormente, se le dio el respectivo tratamiento a la información utilizando el proceso de categorización y análisis cualitativo interpretativo. Se describe este proceso como; “el análisis e interpretación teórica de los datos mediante el proceso de categorización” Martínez (1999). Bajo esta descripción, se procedió a recoger la información de los sujetos a estudio, los dirigentes deportivos que ejercen sus funciones como Presidente de la Federación de Atletismo, Deportes Acuáticos, Levantamiento de Pesas, Remo y Triatlón, identificados en el proceso como la **fuentes**. De igual forma, se consultó con las distintas bibliografías, denominadas **teorías** y el tratamiento de la información se desarrolló bajo la respectiva percepción e interpretación del **investigador** en relación a las preguntas formuladas.

Conclusiones

Las concreciones sobre el trabajo de investigación, en cuanto a la relación del planteamiento del problema y los objetivos dispuestos para tal fin, se lograron resultados significativos y relevantes que le permitieron al investigador presentar las siguientes conclusiones:

- Los federativos que se dedican a la gestión del deporte federado en Venezuela provienen de diversas líneas de formación profesional.
- El rol directivo, del dirigente federativo venezolano se encuentra supeditado a su voluntad de liderazgo, a su capacidad de conocimiento y a la experiencia en la disciplina deportiva donde proviene.

- Las respuestas suministradas por los federativos sobre el concepto de planificación como herramienta gerencial, reflejan insuficiente conocimiento que tienen sobre el tema.
- Los federativos entrevistados no presentaron en su discurso un modelo de planificación en específico para el logro de resultados competitivos en el periplo de participación, camino a los Juegos Olímpicos.
- Las federaciones deportivas nacionales en estudio no se encuentran estructuradas bajo parámetros organizativos donde se conjugan el recurso humano calificado y la ejecución de las actividades por parte de los factores que la integran.
- Las federaciones en estudio no cuentan con una instrumentación que les permitan un mejor funcionamiento desde el punto de vista técnico y administrativo, que esté, a tono y a las exigencias de los diferentes usuarios: atletas, entrenadores, dirigentes y funcionarios del sector deporte público y/o privado.
- Las federaciones por lo general no cuentan con los espacios requeridos para poder cumplir con los objetivos planteados y permitan a su vez el buen desempeño de los usuarios, tanto a propios como a extraños para la implementación de planes y proyectos.
- Los federativos entrevistados manifestaron debilidades para lograr un óptimo rendimiento de sus actividades, entre ellos: la estructura organizacional y funcional, los recursos humanos calificados para cada área en específico, la obtención de los recursos materiales y financieros fuera del Estado para el fiel cumplimiento de los planes y proyectos.
- No fueron señalados por los federativos los distintos elementos o factores que integran la federación deportiva nacional: los recursos humanos, materiales, financieros y tecnológicos.
- Los federativos en sus respuestas no tomaron en consideración otros componentes de real importancia, tales como; la familia, la educación, la comunidad, las tradiciones, etc.
- Los federativos en estudio no manifestaron consolidar los valores, los principios éticos y morales, la superación, el aprendizaje, la búsqueda del conocimiento y la experiencia, para el desarrollo armónico de la Federación y su entorno, siendo pieza fundamental en el sistema deportivo nacional.

Finalmente y en atención a las respuestas sugeridas por los federativos de forma unánime, se requiere implementar de manera efectiva e inmediata el modelo de Planificación Estratégica, la cual oriente las diferentes estrategias de la organización en la conquista de resultados competitivos significativos y relevantes a corto, mediano y largo plazo, de los diferentes deportistas y delegaciones que asisten y participan en el magno evento y en lo sucesivo, a la población venezolana que esperan ansiosamente resultados positivos en la concreción de la justa deportiva.

Recomendaciones

Se plantean una serie de recomendaciones que permitirán en lo sucesivo mejorar las condiciones de lo observado, por intermedio de propuestas de planes y/o estrategias derivadas del trabajo de investigación. En este sentido,

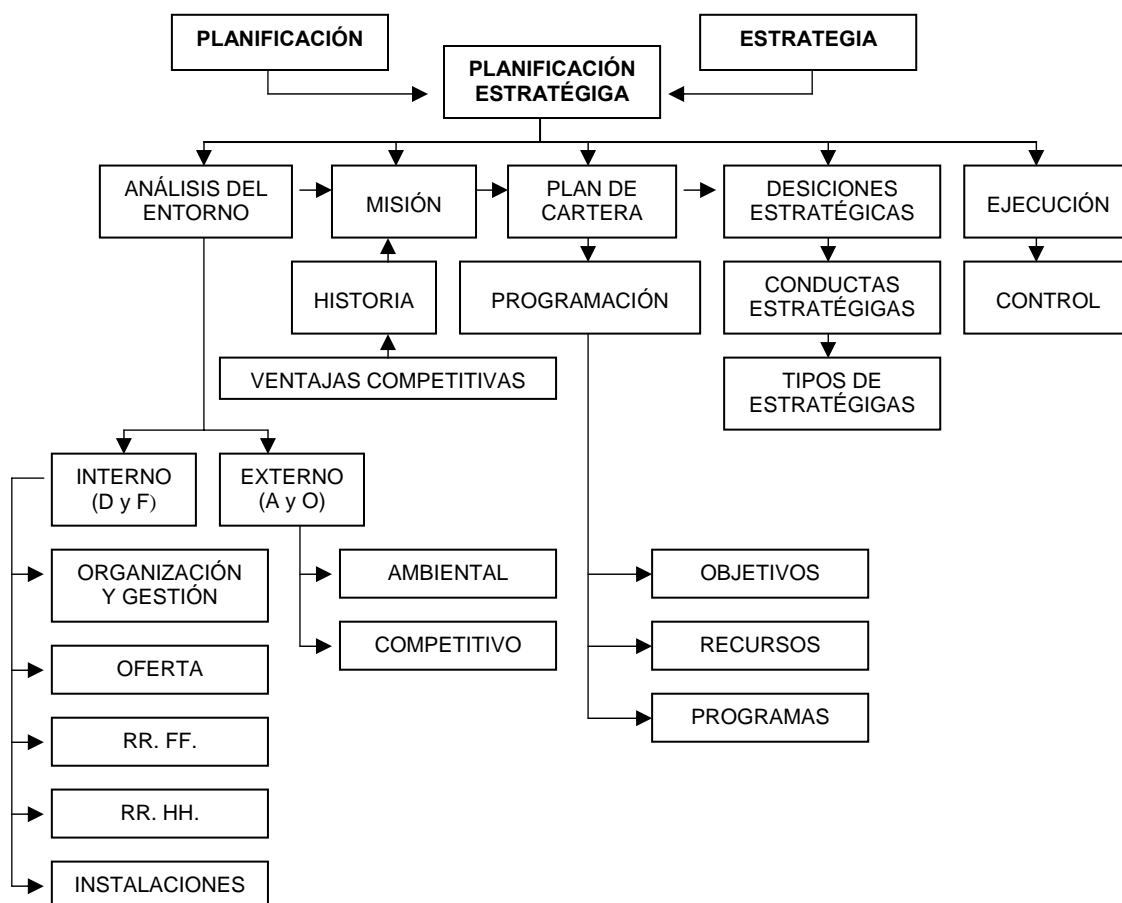
se hace necesario que el Ministerio del Poder Popular para el Deporte (MPPD) conjuntamente con las diferentes Instituciones de Educación Superior establecidas en todo el territorio venezolano, propicien y garanticen al dirigente federativo venezolano las siguientes alternativas:

- La organización de programas de capacitación y actualización por niveles de instrucción en materia de Gerencia en el Deporte, a través de las diferentes instituciones del sector público y privado.
- La realización de forma periódica o permanente de cursos, talleres o congresos en materia de Gerencia en el Deporte, a nivel nacional e internacional por especialidad o modalidad deportiva.
- La implementación de estudios superiores de Pregrado – Diplomados - Post Grado – Maestría – Doctorado y Post Doctorado, en cuanto a la especialización del Gerente en el Deporte.
- La elaboración del Manual Perfiles de Desempeño del Gerente del Deporte.
- La supervisión de las acciones gerenciales de los federativos venezolanos por intermedio de las Unidades o Direcciones adscritas al MPPD.
- La certificación de haber aprobado cursos de actualización por parte del MPPD a todo aquel ciudadano venezolano o venezolana que aspire ser Presidente o Presidenta de una Federación Deportiva Nacional pertenecientes al programa olímpico.

Por lo antes dicho, se requiere de un Gerente con preparación en materia de Administración y Deportes, estar acompañado de una infraestructura ajustada al movimiento deportivo nacional e internacional, que pueda satisfacer y dar respuesta a las exigencias del deporte moderno en los diferentes planos o campos de la administración del sector público y/o privado. De igual forma, **tener amplios conocimientos en lo que corresponde a las Ciencias Aplicada al Deporte en todas sus variantes, como elemento fundamental e imprescindible para el éxito de la organización deportiva y sus distintos agremiados.** Es importante señalar que, este, vendría a ser un aporte significativo para todo aquel interesado o interesada en materia de Gerencia en el Deporte, en sus distintas áreas y niveles de responsabilidad y funcionamiento, dentro o fuera de las organizaciones o entidades deportivas federadas, organizaciones no gubernamentales legalmente constituidas o en vías de conformación que se encuentren en cualquier espacio del territorio venezolano. Él mismo, fue elaborado para todo aquel ciudadano o ciudadana venezolano(a) y/o extranjero(a) que tienen la gran responsabilidad y compromiso de estar en la gerencia del deporte, ó, en su defecto, a quien detente ser o estar en el cargo de Presidente o Presidenta de una Federación u Organización deportiva a nivel nacional y en consecuencia, en organismos de carácter internacional.

Propuesta

A continuación, se presenta el modelo de Planificación Estratégica sugerido por el investigador en la gestión de la dirigencia federativa venezolana.



Tomado de «Dirección de Centros Deportivos» por Quesada y Díez, 2002.

Objetivos

1. Orientar a los federativos sobre los diferentes procedimientos administrativos con actual vigencia que concurren en las actuaciones de la función pública y privada del Estado venezolano.
2. Orientar las acciones de los federativos hacia la Administración de Planes y Proyectos y el propósito de los mismos para que apliquen sus principios fundamentales en función de la actividad deportiva.
3. Definir lo que es la planificación estratégica y por qué es importante en la gestión del dirigente federativo venezolano para el logro de resultados competitivos.
4. Dar a conocer la importancia de la dirección por objetivos y su naturaleza en el entorno de la organización deportiva para un efectivo y eficiente funcionamiento.
5. Proveer conceptos y modelos que permitan la aplicación práctica de los diferentes enfoques de la ciencia en la conducta de las organizaciones deportivas.

Plan de Ejecución

El Curso de Actualización y Capacitación en el Deporte Federado, esta diseñado en cinco (5) talleres teórico-practico, cada uno con un programa específico para el desarrollo de los contenidos.

Forma de Ejecución

Nivel al cual se aplica el Curso: Presidente y/o Presidenta de la Federación Deportiva Nacional legalmente constituida y afiliada al MPPD y al IND.

Modalidad: Presencial, mediante la estrategia metodológica de Taller.

Duración: 108 horas.

Horario: de 6:00pm a 9:00pm.

Días: Lunes – Miércoles – Viernes.

Número de participantes: Mínimo 10 máximo 20.

Requisitos de ingreso de los participantes: Debe estar ejerciendo funciones como Presidente o Presidenta de una Federación Deportiva perteneciente al Ciclo Olímpico.

Lapso de ejecución: Será ejecutado durante un trimestre, con el propósito de que los federativos tengan la oportunidad de extrapolar, vivenciar y realizar ejercicios de aplicación, detectando situaciones en las funciones inherentes al cargo que desempeña en concordancia a la elaboración del Plan Operativo Anual de la institución y la organización deportiva.

Certificados: Finalizado el Curso y cumpliendo el numero de horas-clases establecido, el participante recibirá del ente responsable un certificado o credencial que lo acredite de haber asistido y aprobado el Curso de Actualización y Capacitación en el Deporte Federado.

Condiciones de los facilitadores: Profesional de la docencia, con experiencia en Educación Superior mínima de 8 años, con Maestría o Doctorado en Gerencia preferiblemente en el área de deportes.

Referencias

-Arias, F. (2004). *El Proyecto de Investigación: Introducción a la metodología científica*. (4ª ed.). Caracas: EPISTEME.

- Arias, F. (2006). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica*. (5ª ed.). Caracas: EPISTEME.
- Bautista, M. (2006). *Manual de Metodología de Investigación*. Caracas: TALITIP.
- Barrera, M. (2000). *Planificación prospectiva y holística*. (3ª ed.). Caracas. SYPAL.
- Barrios, J. y Ranzola A. (1995). *Manual para el Deporte de Iniciación y Desarrollo*. (1ª ed.). Caracas, Venezuela: IND
- Bavaresco, A. (2002). *Las Técnicas de la Investigación: Manual para la elaboración de Tesis, Monografías, Informes*. (7ª ed.). Zulia, Venezuela: EDILUZ.
- Cavaneiro, J. (2002). *La Planificación Estratégica como herramienta para el desarrollo del binomio Escuela Básica – Comunidad*. Trabajo de grado de maestría no publicado. Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico de Caracas, Caracas.
- Chin, J. (2009). *Tecnología*. [Documento en línea]. Disponible: <http://www.monografias.com/trabajos11/tecnol/tecnol.shtml/mosearch> [Consulta: 2009, Julio 31].
- Comité Olímpico Internacional. (2001). *Carta Olímpica*. Lausana. Suiza. Autor.
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela. (1999). *Gaceta Oficial* N° 5.453 – Extraordinario. Caracas: DABOSAN.
- Corredor, J. (2004). *La Planificación: Nuevos enfoques y Proposiciones para su aplicación en el siglo XXI*. (1ª ed.). Caracas, Venezuela: ARTE.
- García, E. y Valencia, M. (2007). *Planeación Estratégica: Teoría y práctica*. (1ª ed.). México, México: TRILLAS.
- Gimbert, X. (2001). *Gerencia Empresarial: El enfoque estratégico de la empresa*. (ed. e). El Nacional. Caracas, Venezuela: ARTE.
- Guerra, R. (1997). *Propuesta de un Programa de Planificación Estratégica como alternativa para mejorar el desempeño de los Directores de las Escuelas Básicas Estadales de la Isla de Margarita, Estado Nueva Esparta*. Trabajo de grado de maestría no publicado. Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico de Maturín, Caracas.
- Gutiérrez, J. (2003). *Fundamentos de Administración Deportiva*. (1ª ed.). Armenia, Colombia: KINESIS.
- Gutiérrez, J. (2009). *Dirección y Gestión Deportiva*. (1ª ed.). Armenia, Colombia: KINESIS.
- Instituto Nacional de Deportes. (2007). [Página Web en Línea]. Disponible: <http://www.ind.gob.ve/> [Consulta: 2008, mayo 17].
- Ley del Deporte (1995). *Gaceta Oficial* N° 4.937 – Extraordinario. Caracas: DABOSAN.
- Martínez, M. (1999). *La investigación Cualitativa Etnográfica en Educación: Manual Teórico Práctico*. (3ª ed.). México, México: TRILLAS.
- Mestre, J. y García E. (1997). *La Gestión del Deporte Municipal*. (1ª ed.). Barcelona, España: INDE.
- Oviedo, M. (2002). *Guías para Dirigentes Deportivos*. Caracas: FVA.
- Pacin, B. y Martínez, A. (2006). *Gestión y Marketing para emprendimientos deportivos*. (1ª ed.). Buenos Aires, Argentina: DUNKEN.
- Paris, F. (2004). *La planificación estratégica en las organizaciones deportivas*. (2ª ed.). Barcelona, España: PAIDOTRIBO.

- Piñango, L. (2005). Metodología: *Trabajos y proyectos escolares*. Mérida: IMMECA.
- Platonov, V. (1991). *El Entrenamiento Deportivo: Teoría y Metodología*. (6ª ed.). Barcelona, España: PAIDOTRIBO.
- Quesada, S. y Díez, M. (2002). *Dirección de centros deportivos: Principales funciones y habilidades del director deportivo*. (1ª ed.). Barcelona, España: PAIDOTRIBO.
- Reglamento N° 1 de la Ley del Deporte. (1996). *Gaceta Oficial N° 36.080*. Caracas: DABOSAN.
- Requeijo, D. (2008). *Administración y Gerencia*. (1ª ed.). Guarenas, Venezuela: BIOSFERA.
- Rodríguez, J. (2007). *Como aplicar la planeación estratégica a la pequeña y mediana Empresa*. (5ta ed.). Madrid, España: THONSON.
- Sabino, C. (2002). *El proceso de investigación: Una introducción teórico-práctica*. Caracas: PANAPO.
- Sampieri, R.; Collado, C. y Lucio, P. (2004). *Metodología de la investigación*. (3ª ed.). Santiago, Chile: DONNELLEY.
- Suárez, C. (2007). *Elementos de Administración: Privada y Pública*. (4ª ed.). Guayaquil, Ecuador: VALGRAF.
- Steiner, G. (1985) *Biblioteca de Planificación y Estrategia*. (4ª ed.). México, México: CECSA.
- Stoner, J.; Freeman. E. y Gilbert, Jr. (1996). *Administración*. (6ª ed.). México, México: PRENTICE-HALL HIPONAMERICANA.
- Torrelles, R. (2004). *Propuesta Gerencial fundamentada en Planeación Estratégica como vía para hacer más eficiente la Gestión de la Unidad de Educación Física del Estado Aragua*. Trabajo de grado de maestría no publicado. Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico de Caracas, Caracas.
- Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Vicerrectorado de Investigación y Post Grado (2006). *Manual de trabajos de grado de especialización y maestría y tesis doctorales*. (3ª ed. 3ª rp.). Caracas: FEDUPEL.
- Véliz, A. (2006). *Cómo hacer y defender una tesis*. (5ª ed.). Caracas: TEXTO.

.../... Fin.../...

LOS CONSEJOS DE CIENCIA E INNOVACIÓN TECNOLÓGICA EN DEPORTES PRIORIZADOS Y ESTRATÉGICOS DE VILLA CLARA. UNA EXPERIENCIA

Autor: Dra. C. Yanet Pérez Surita. Vicedecana de Investigaciones y Postgrado. E-mail: yanetps@inder.cu

Coautores: Dra. C. Magda Mesa Anoceto. Metodóloga Investigaciones y Formación Doctoral. Profesor Titular. E-mail: maghda@inder.cu

MSc. Reinier Martínez Cordero. Metodólogo de Ciencia y Técnica. E-mail: reiniermc84@inder.cu

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad Villa Clara. Organismo: INDER. País: Cuba.

RESUMEN

Las recién finalizadas Olimpiadas de Beijing 2008, plantearon nuevos retos que demandan de la investigación científica hacia la búsqueda de nuevas formas y manejos de concepción de la preparación del deportista. Ante esta situación surgen los Consejos de Ciencia e Innovación Tecnológica de los deportes priorizados y estratégicos, llamados a organizar la ciencia a través de proyectos que toman en cuenta las ofertas que provienen de las demandas tecnológicas que surjan de los principales problemas y debilidades de los deportes, así como su individualización en los deportistas estratégicos para la provincia y el país.

La provincia de Villa Clara asume y pone en práctica la estrategia del deporte cubano mediante un sistema de trabajo organizado y coordinado en la Política Científica de la Facultad de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) "Manuel Fajardo", aprobada ya para el territorio desde el 2005 e integrada a su vez por centros con potencial científico.

En este trabajo se presentan las experiencias de Villa Clara en la consolidación de los Consejos de Ciencia e Innovación de los deportes ante la estrategia del deporte cubano, para la obtención de los resultados deportivos.

Palabras claves: introducción de resultados, entrenamiento deportivo, consejos de ciencia e innovación tecnológica.

INTRODUCCIÓN

La actividad científica en Cuba se caracteriza por la existencia de un sistema nacional de ciencia y tecnología y de una política nacional que define prioridades y establece su desarrollo mediante programas nacionales, territoriales y ramales, y la ejecución de todos mediante proyectos. Las principales estrategias definidas en la política nacional son: la priorización de la introducción de los resultados a través de la innovación tecnológica y la generalización, y una planeación balanceada de las investigaciones básicas (fundamentales) y las aplicadas. La pertinencia de las investigaciones y su compromiso con el desarrollo del país son otros rasgos distintivos establecidos en la política.

Ante esta realidad no escapa el Sistema Deportivo Cubano y las acciones que acomete la Universidad del Deporte en Villa Clara ante la tarea presentada, donde se aplican los resultados de las investigaciones respondiendo a las necesidades reales de los usuarios, dígame deportistas, colectivo de entrenadores y que sean generadas por estos como usuarios de la innovación y no en la manipulación desde fuera.

El término resultado científico ha sido estudiado por diversos autores: Castellanos Simons, B y otros, 2005, Arencibia Sosa y otros, 2005, Ramírez Ramírez y otros, 2008, entre otros.

En el caso de este trabajo, los elementos esenciales que caracterizan a un resultado científico, determinados como punto común de las investigaciones realizadas por los autores antes mencionados y sistematizados por Escalona (2008) son:

- Es producto de la investigación científica.
- La vía de obtención es el método científico.
- Cumple un objetivo y soluciona uno o varios problemas.
- Se presenta en diferentes formas.
- Dado su carácter y naturaleza científica, se usa para describir, explicar, predecir y transformar la realidad educativa.
-

En procesos interactivos de comunicación y prácticas observadas se corrobora que se realizan múltiples investigaciones derivadas de proyectos y tesis de maestrías, especialidades de postgrado y estudios doctorales donde no siempre se cierra el ciclo completo de la ciencia. Estas investigaciones, por lo general, concluyen con un informe que se deposita en centros de información científica y los resultados son de conocimiento de comisiones deportivas de manera aislada para su puesta en práctica, sin un seguimiento de los logros alcanzados con su aplicación.

Esta realidad que se presenta en el ámbito del deporte, se aprecia también en la educación. Al respecto, Llivina (2003) apunta que la introducción y generalización de resultados “(...) *no alcanzan los niveles deseables, afrontando dificultades y barreras vinculadas con factores diversos, como la insuficiente coordinación entre investigadores y clientes, y la ausencia de mecanismos rigurosos para el seguimiento y control de estos procesos. Hasta ese momento, aún cuando se había*

logrado organizar la investigación, a través de proyectos asociados a programas nacionales, ramales y territoriales, y experiencias pedagógicas de avanzada, no había respuesta a todos los problemas o a los problemas esenciales diagnosticados en cada nivel.” (Llivina, 2003:13-14)

El Movimiento Deportivo Cubano, representado institucionalmente por el INDER, sienta las bases de su desarrollo en su Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica en el cual interaccionan los programas que dirigen y perfeccionan los procesos que definen su actividad específica, condición esta que debe garantizar la interconexión de la política científica del organismo con la formación de sus recursos humanos del más alto nivel científico.

Al tomar conciencia de la problemática en el deporte de alto rendimiento, procede el organismo a organizar la ciencia a través de los Consejos de Ciencia e Innovación (CCID) como interfase para la gestión tecnológica y del conocimiento a nivel de deporte, los que a su vez están integrados por expertos capacitados como son las glorias deportivas, másteres, doctores, especialistas y entrenadores con resultados de los centros con potencial científico.

En los deportes la organización se realiza atendiendo a la clasificación expuesta en el seminario nacional de inicio del curso escolar 2010-2011 por el Presidente del organismo (Anexo 1) y donde, desde la Política Científica del INDER en Villa Clara se involucran varios agentes de cambio integrados por los centros provinciales siguientes: la Universidad del Deporte con sus FUM, el Centro Provincial de Medicina del Deporte, Informática, la EIDE Provincial “Héctor Ruíz Pérez”, la EPEF “Marcelo Salado Lastra”, las Academias y los Combinados Deportivos, todos con la voluntad de aportar a través de acciones y proyectos que cierran el ciclo completo de la ciencia facilitando la introducción de resultados, dirigiendo su generalización, así como su divulgación, con la participación directa de los actores del proceso y de su formación en la propia actividad científica deportiva.

El propósito de este trabajo es presentar las experiencias de la provincia de Villa Clara en la consolidación de los Consejos de Ciencia e innovación de los deportes ante la estrategia del deporte cubano, para la obtención de los resultados deportivos.

DESARROLLO

En el período de planeación estratégica (2011-2015) previsto por el Consejo de Dirección de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Facultad Villa Clara y atendiendo a los lineamientos del INDER y el MES, se prevé una política integrada de ciencia, innovación tecnológica y postgrado, que contribuya de manera efectiva a la integración de estos procesos y donde un impulso importante para dar respuesta a esta necesidad fue la unificación de las tres actividades en un mismo vicedecanato. En el establecimiento de la política integrada de ciencia, innovación tecnológica y postgrado se previó una amplia participación de la comunidad universitaria, de sus líderes científicos, de la Comisión de Política Científica y de la Comisión del Consejo de Superación, ambas del consejo científico y de éste como tal, además de la creación de los Consejos de Ciencia e Innovación de los deportes (CCID)

Como fundamentos de la Política Científica, la Facultad de Cultura Física de Villa Clara:

- Acepta y comparte los valores que se ha propuesto el país, el MES y el INDER, de manera que se basa en la fidelidad a los principios políticos, sociales, económicos, morales y éticos de la Patria, la Revolución Cubana y el Socialismo.
- Apoya las estrategias identificadas por el INDER para la contribución al deporte de alto rendimiento, con énfasis en la demanda científico-tecnológica para que se apliquen con mayor rapidez los resultados de las investigaciones en beneficio de toda la sociedad, manteniendo para ello un estrecho contacto con los usuarios y/o clientes en todas las fases de la investigación, perfeccionando el escalado de los productos y utilizando toda la potencialidad de los mecanismos de interfaz e integradores de la Ciencia y la Innovación Tecnológica.
- Apoya los objetivos y lineamientos identificados por el INDER descritos en las áreas de resultados y en especial la 1 y la 3, dedicadas a la formación político ideológica, moral y en valores en el sistema deportivo cubano y a la formación y superación de los recursos humanos sustentados en la ciencia y la innovación tecnológica.
- Asume que existe unidad en la concepción, planificación y desarrollo de la formación del profesional con el proceso de postgrado; igualmente asume la correspondencia entre las líneas de investigación y los temas y resultados científicos de las tesis o trabajos finales de los programas de postgrado,

derivados de las demandas tecnológicas y organizados a través de ofertas priorizando el alto rendimiento.

Con estos fundamentos se organizan en el curso escolar 2009-2010 los Consejos de Ciencia e Innovación tecnológica de todos los deportes, la educación física, la recreación y la cultura física terapéutica atendiendo a la estructura siguiente:

Presidente: Vicepresidente de investigación: Vicepresidente de superación: Secretario: Miembros:
--

Demandas tecnológicas (Principales problemáticas investigativas del deporte)	Ofertas tecnológicas (Proyectos Científicos, con su resultado y tarea planificada)	Responsables	Fecha de Cumplimiento	Observaciones

El proceso de introducción de resultados de investigación a través de los CCID exigió delimitar el alcance, los posibles niveles de introducción, determinados por las características del resultado y del contexto donde se pretende aplicar, así como de los períodos a corto, mediano y largo plazo y evaluarlos en las actividades científico metodológicas de los niveles de dirección que corresponda, como principales elementos aprobados en el Consejo Científico antes de elevar la propuesta para su análisis como logro en el alto rendimiento.

Dentro de las demandas tecnológicas se prioriza el trabajo político-ideológico y reforzamiento de valores en cada uno de los deportes, así como las debilidades detectadas en el macrociclo anterior y las que repercutan en la preparación del deportista para la obtención de los logros deportivos, de vital importancia atender los

componentes de la preparación de manera integral: físico, técnico, táctico, técnico-táctico, psicológico y teórico, de igual manera los controles biomédicos, biomecánicos y de inteligencia deportiva para los deportes estratégicos de la provincia.

Las demandas son detectadas por el colectivo técnico del deporte y su solución atraviesa por las ofertas que organizadas en forma de proyectos responden a la demanda, para ello se cuenta con el potencial científico capacitado, en la Facultad de Cultura Física y el Centro de Información Científica que cuenta con un laboratorio digital que contiene resultados científicos que son valorados para su introducción a la práctica mediante los proyectos científico-técnicos ya sean CITMA, ramales o institucionales y a su vez se potencia la superación a través de la capacitación en el puesto de trabajo mediante la determinación de las necesidades y se proyecta el plan de superación provincial.

Para el curso 2010-2011 se perfecciona el trabajo ampliando los servicios y los proyectos, de manera que las tesis de maestría, especialidad y doctorales defendidas se materialicen en proyectos que cierren el ciclo de la ciencia.

En el caso de doctores, auxiliares y titulares el 65% dirige proyectos y más del 60% tributan a la estrategia deportiva. Se garantiza la obtención de impactos que contribuyen a la estrategia deportiva, lo que se expresará en la obtención de al menos 5 resultados científicos. En la Facultad están previstos dos del Centro de Estudios de Psicología del Deporte (proyecto CITMA de individualización y otro del de psicología), 2 del centro de Estudios de Juegos Deportivos, 1 del de valores y 1 del proyecto institucional de las pesas con la Biomecánica, comprometido desde el curso anterior, 1 de la lucha y otro del proyecto de Historia del Deporte en deportes estratégicos.

En el claustro la participación en los CCID se comporta de la manera siguiente:

- El 100% de los doctores del centro participan y cumplen funciones en los Consejos de Ciencia.
- 92 profesores están representados en los CCID, 47 en los CCID de los deportes priorizados y 30 en los CCID del resto de los deportes.

- 15 en los CCID de los restantes programas (Educación Física, CFT, Recreación, Ciencia y Técnica)

Funcionan 6 proyectos CITMA y 23 institucionales, de ellos, 18 tributan a la estrategia deportiva, para un 62%. Estos son supervisados y monitoreados por la delegación del CITMA y las direcciones de alto rendimiento y Ciencia y técnica en la provincia.

Se crea el grupo de Valores, de Biomecánicos con su laboratorio y en este momento atienden 5 deportes estratégicos en la EIDE con sus atletas estratégicos y el grupo de pesquijaje para la selección de talentos.

Otro de los aspectos que garantiza la introducción y generalización de los resultados son los Servicios Científico Técnico especializados en los deportes estratégicos donde se cumple el de Inteligencia Deportiva en 2 deportes, el Control Psicológico, el Control Biomecánico, el de reforzamiento de Valores y el técnico-metodológico, con los estándares de calidad establecidos. De igual manera se priorizan los atletas que van a los Juegos Panamericanos.

Importante en el monitoreo y seguimiento de los CCID ha sido la consolidación del sistema de sesiones científicas como elemento sustantivo de un trabajo científico colectivo, del logro de resultados científicos de alto nivel y como sistema insuperable de control colectivo del desarrollo de las tesis de pregrado, especialidades, maestría y doctorales, donde el cliente constituye el actor responsable para evaluar el proceso.

Para la divulgación de los resultados científicos la facultad ha planificado desde el curso anterior un sistema de eventos con carácter territorial y nacional que constituye una vía importante para estimular la presentación de las soluciones en función de objetivos concretos que propicia la elaboración de estrategias para la generalización de los resultados a través de los proyectos de Innovación Tecnológica, en colaboración con el organismo, dentro de ellos se encuentran:

- 1ra Jornada Científica del Consejo de Ciencia e innovación Tecnológica del Béisbol. 2010
- 1ra Jornada Científica Provincial del Voleibol de Playa.

- II Jornada científica del proyecto de individualización.
- Primera Jornada del Consejo de Ciencia e Innovación Tecnológica de la Natación y el Pentatlón Moderno.
- Primera Jornada del Consejo de Ciencia e Innovación Tecnológica del Judo.
- 1era Jornada Científica Nacional de la Esgrima. Octubre
- 1er Taller Nacional del Centro de Estudios Para los Juegos Deportivos.
- 1era Jornada Científica Estudiantil del Centro de Estudios Para los Juegos Deportivos.
- II Encuentro nacional de Psicología del Deporte.
- VII Taller Nacional: “Las Ciencias Humanísticas y la Actividad Física Deportiva”
- 1er Taller Nacional “ECODEPORTES Juvenil 2011”
- 1er. Encuentro de promotores recreativos Cuba-Venezuela en zonas montañosas.
- V Conferencia Internacional de Actividad Física, Tiempo Libre y Recreación. ACFIRE.

En cuanto a la educación de postgrado, se prioriza, a través de sus programas y resultados de investigaciones, a la proyección estratégica del INDER para el desarrollo del Deporte del alto Rendimiento, manifiesta en una elevada calidad y demostrada pertinencia de los actuales programas académicos de postgrado (doctorados, cursos, especialidades y maestrías), para responder a las necesidades del INDER como principal cliente lo cual será comprobado a partir a partir del control de sus impactos en el sistema.

- Se incrementan las acciones de formación académica, superación profesional y capacitación de entrenadores y cuadros que se desarrollen en los centros provinciales y municipios, diseñadas de acuerdo con sus necesidades particulares, características y posibilidades, en estos momentos se potencia mediante los servicios científico técnicos la actualización y capacitación en el puesto de trabajo de los grupos de trabajo conformados por los psicólogos, médicos, biomecánicos y entrenadores con potencial para enfrentarlo.
- Se logra que en las especialidades, maestrías y los doctorados exista una correspondencia total entre los programas, los temas de tesis (incluso en el pregrado), las líneas de investigación de la institución y las prioridades en

investigación establecidas en la política científica de nuestro organismo, la provincia y el país.

- Se mantiene un trabajo sostenido para mantener o elevar la cifra de graduación de doctores, en particular del claustro, con una estrategia de 5 doctores por los 5 héroes que ya alcanza una cifra de 28 doctores, con todas las medidas necesarias de apoyo y de exigencia a los aspirantes internos, y donde se eleva la calidad de las sesiones científicas en los departamentos y centros de estudios. Para ello se cuenta con un programa doctoral curricular colaborativo en su segunda edición con aspirantes externos de otras Facultades de cultura Física del país, de los Centros Provinciales de Medicina del deporte y del Sectorial de Deportes que ha contribuido con la formación de 6 doctores externos, cuenta además con un Programa de Preparación de Inicio a la Formación Doctoral (PPIFD) en su 3ra edición.

Atendiendo a lo expresado anteriormente y al incremento acelerado de doctores en el claustro, se proyectan acciones para la formación postdoctoral y lograr la aspiración de la obtención del grado de Doctor en Ciencias entre sus doctores, para de esta manera, contribuir a potenciar el nivel científico de la fuerza profesional del Movimiento Deportivo Cubano y consecuentemente, que la Ciencia y la Innovación Tecnológica se apliquen en la ejecución de los procesos sustantivos del INDER y en la solución de sus problemas científicos.

Lo anteriormente abordado es controlado mediante un plan de producción de resultados que es medido en el convenio individual y plan de trabajo de cada profesor universitario que pertenece a los CCID. De igual manera se establecen los criterios excluyentes del profesor excelente. Algunos de los aspectos a medir en este plan son los siguientes:

Resultado	Plazo	Departamento Implicado
Cumplir con las funciones de Tutor de CCE, logrando la vinculación a los Proyectos Científico Técnicos del Plan de Ciencia e Innovación Tecnológica que	Curso Escolar (Permanente) Noviembre-febrero-junio	Todos los departamentos

desarrolla la Facultad y lograr su participación en las sesiones científicas departamentales y eventos.		
Garantizar la aplicación de servicios científicos técnicos especializados en el reforzamiento de los valores, control psicológico, biomecánico, técnico metodológicos, así como para la aplicación en estos procesos de la informática y la automatización, cumpliendo las normas establecidas al efecto.	Curso Escolar (Permanente) Rendición de cuentas (Noviembre, Marzo, Julio, Noviembre)	TPDeporte, TPEF, CIMAFA, Humanidades, Marxismo, Centro de Estudios de Valores, Psicología del Deporte y Juegos Deportivos.
Cumplir las funciones como miembro de los CCID y rendir cuenta semestralmente.	Curso Escolar (Permanente)	Todos los departamentos
Los profesores auxiliares y titulares, máster y doctores deben dirigir proyectos (estrategia deportiva) que hayan comenzado su ejecución y estar en correspondencia con las ofertas tecnológicas y aprobadas por los CCID.	Curso Escolar (Permanente)	Todos los departamentos
Obtener un logro científico que tribute a la estrategia deportiva validada en la práctica a través de la evaluación rigurosa de la ficha de resultados científicos.	Curso Escolar (Permanente) Análisis Trimestral	CIMAFA, TP Deporte y TP Educación Física y Recreación
Registrar resultados de Ciencia y Técnica como propiedad intelectual según convenio.	Diciembre y Abril	2 resultados, TPD, TPEF, CIMAFA, Humanidades.
Todos los profesores deben poseer al menos 1 participación en evento Internacional y 1 en Nacionales y Fórum de Ciencia y Técnica.	Análisis Trimestral	Todos los departamentos

Publicar dos artículos científicos introducidos a la práctica (al menos uno en el extranjero) en revistas indexadas y/o de alto impacto.	Análisis Trimestral	Todos los departamentos
--	---------------------	-------------------------

En el proyecto de integración científica, la Facultad ha realizado las prácticas siguientes:

- Análisis del estado actual de las transformaciones que se operan en el Sistema Deportivo (se realiza en el área del vicedecanato de Investigaciones y Postgrado para su posterior análisis en el consejo de dirección y consejo científico).
- Valoración de los principales problemas identificados y las diferentes variantes de solución a través de los resultados de los proyectos de investigación y tesis de maestría y/o especialidad defendidas que pueden constituir ofertas a través de fichas de resultados, por parte de los CCID.
- Planificación y ejecución de despachos semestrales con los CCID, bajo la conducción del jefe del proyecto de integración científica y participa el usuario, vicedecanato de investigaciones, la subdirección de actividades deportivas y la de Ciencia y Técnica del organismo.
- Reunión del proyecto de integración científica cada dos meses para evaluar el estado actual de la ejecución de la implementación de los resultados científicos y servicios científico técnicos especializados y evaluar en general la marcha del proyecto.

CONCLUSIONES

Uno de los principales problemas de la actividad científica en el deporte, es la introducción de resultados de investigación para su transformación, por lo que constituye una prioridad y de esta manera contribuir al logro de la misión y los objetivos estratégicos del INDER, referidos a la elevación de la calidad, y continuar trabajando por elevar y potenciar más la socialización de los resultados de investigación y lograr una mejor preparación de los profesores.

Los Consejos de Ciencia e Innovación contribuyen a garantizar desde la universidad la implementación exitosa de las transformaciones previstas según las demandas de los deportes estratégicos, en correspondencia con las condiciones actuales y perspectivas, aportando los presupuestos teóricos y metodológicos y las

recomendaciones prácticas que permitan la toma de decisiones para facilitar el logro de los objetivos propuestos.

Esta forma de organización de la ciencia en el deporte garantiza una sólida formación de los especialistas y contribuye con la generalización, impacto y divulgación de los resultados de las investigaciones en la práctica social.

BIBLIOGRAFÍA

1. Arencibia Sosa, Victoria; y otros (2005). Gestión de la actividad de ciencia e innovación tecnológica en la Educación Cubana. Dirección de Ciencia y Técnica. MINED, La Habana.
2. Llivina Lavigne (2003). Estrategia para la Actividad de Ciencia, Innovación Tecnológica y Educación Ambiental. Informe Técnico de Resultado. Proyecto de Investigación "La gestión de la actividad científica en el sector educacional". La Habana.
3. Castellanos Simons, Beatriz y otros (2005). Esquema conceptual, referencial y operativo sobre la investigación educativa. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
4. Castro Díaz-Balar, F. (2003). Ciencia, Tecnología y Sociedad. Hacia un desarrollo sostenible en la Era de la Globalización. La Habana: Editorial Científico-Técnica.
5. Escalona Serrano, Eva (2008). Estrategia de introducción de resultados en el ámbito de la actividad científica educacional. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Instituto Central de Ciencias Pedagógicas. La Habana.
6. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (2010): Seminario Nacional de preparación del curso escolar 2010-2011. La Habana: Editorial Deportes.
7. Ramírez Ramírez, Ignacio (2008). Modelo teórico-metodológico para la introducción de los resultados científicos de la investigación educacional en los Centros de Referencia de la provincia de Matanzas. La Habana.

Anexo 1

[illegible]

MODELO DE EVALUACIÓN EXANTE DE PROYECTOS DE CIENCIA E INNOVACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE “MANUEL FAJARDO”.

Autores:

1. MBA. Gloria Barroso Rodríguez. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” (UCCFD). Email: gloriabr@inder.cu Telef. 6428735.
2. Dr.C. Rogelio Montero Delgado. Comité Ejecutivo del Consejo de Ministros (CECM).
3. Dra. C. Mercedes Delgado Fernández. Instituto Superior Politécnico “José Antonio Echeverría” (CUJAE).
4. Dr. C. Roberto Delgado Víctore. Dirección de Ciencia y Técnica del Ministerio de Educación Superior (MES).

RESUMEN

La Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” (UCCFD) se plantea entre sus metas contribuir a la elevación de los resultados obtenidos en el deporte, la educación física y la recreación en el país, a través del desarrollo de proyectos de ciencia e innovación (I+D+i) que den respuesta a la demanda tecnológica de las organizaciones de actividad física y deportiva. Pero a pesar de los esfuerzos realizados en este sentido, no siempre los resultados han sido satisfactorios, así lo muestran los bajos porcentajes de inclusión de estos proyectos en los Programas Ramales de Ciencia e Innovación del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación, cuando estos programas representan las prioridades para el desarrollo de la ciencia y la innovación en el sector. El **objetivo** de este trabajo es diseñar un Modelo de Evaluación Exante que facilite la toma de decisiones en la UCCFD en relación a la ejecución de proyectos de I+D+i teniendo en cuenta la integración de éstos a las principales metas de las organizaciones de actividad física y deportiva del país.

Metodología:

1. Estudio del estado del arte del tema en Cuba y el Mundo (Métodos teóricos: Inductivo-deductivo, Análisis-Síntesis. Métodos empíricos: Entrevista, Encuesta)
2. Diseño del Modelo de Evaluación (Métodos teóricos: sistémico-estructural, modelación)
3. Validación del Modelo (Métodos empíricos: entrevista, encuesta)

Resultados:

- Modelo de Evaluación Exante de Proyectos de I+D+i con Enfoque de Integración Estratégica.
- Formato de Diseño de Proyectos
- Formato de Evaluación de Proyectos

INTRODUCCIÓN

La Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD), entidad formadora de profesionales, es una de las principales organizaciones generadoras de proyectos de I+D+i del sector. Sin embargo los niveles de integración estratégica de estos proyectos se han visto seriamente afectados desde hace algunos años.

Cuando se habla de integración estratégica de proyectos de I+D+i de la UCCFD se hace referencia a aquellos proyectos que:

- Se alinean a la estrategia de las organizaciones de actividad física y deporte del país. Visto en la práctica a través de la integración a los procesos clave de estas organizaciones, a la demanda tecnológica o a los Programas Ramales de Ciencia e Innovación del INDER.
- Favorecen las relaciones internas. Estas relaciones son las que se establecen entre los recursos que ejecutan el proyecto: estudiantes-profesores, investigadores de una misma área funcional o diferente, investigadores de distintas organizaciones.

- Favorecen las relaciones externas. Relaciones entre los recursos que ejecutan el proyecto y los clientes, los beneficiarios, los proveedores, y otros.
- Favorecen las relaciones actuales y futuras. Relaciones tanto internas como externas que se producen durante la ejecución del proyecto y una vez terminado éste.

Como ejemplo de la insuficiente integración estratégica pueden mencionarse los proyectos de I+D+i desarrollados por la UCCFD en los años 2007, 2008 y 2009. En el año 2007, del total de proyectos en ejecución, ninguno se vinculaba a programas ramales de ciencia e innovación del INDER (ni tampoco a programas nacionales o territoriales) (Barroso, 2007), por lo que los objetivos de estos proyectos no tributaban a la solución de los problemas fundamentales vinculados a las prácticas de actividad física y deportiva. Situación similar se produjo en los años 2008 y primer semestre del 2009 donde un 50 y un 56% de los proyectos respectivamente no se alineaban a programas (Barroso, 2009).

Por otra parte, solamente en un 20% de los proyectos desarrollados en el año 2007 participó otra organización que no fuera la universidad (Barroso, 2007). Cifra que disminuyó a un 12% en los años 2008 y primer semestre del 2009 (Barroso, 2009), viéndose seriamente afectadas las relaciones entre entidades que se establecen a través de proyectos, actuales y futuras, teniendo en cuenta que este tipo de proyectos se desarrolla durante un período de tiempo que supera el año.

Otro elemento que muestra la insuficiente integración estratégica de los proyectos de I+D+i es la participación de investigadores de una misma área del conocimiento, área funcional o departamento en el desarrollo de éstos. Esta situación se presenta en un 80% de los proyectos en ejecución del año 2007 (Barroso, 2007) y se vio agravada en el año 2008 y primer semestre del 2009 con un 88 y un 94% respectivamente (Barroso, 2009).

También en el 2007 se identificaron otras problemáticas relativas a la insuficiente integración estratégica, como son: la no definición de los clientes o beneficiarios directos en un 20% de los proyectos; en un 40% no están claramente definidos los resultados y en un 60% no se estima el impacto que producirá la introducción de dichos resultados (Barroso, 2007). De igual forma, estas problemáticas se mantienen en el período 2008-2009.

Una de las fases de la gestión de proyectos de I+D+i con mayor incidencia en la integración estratégica, es la evaluación, y específicamente la que se realiza antes de la ejecución del proyecto (Barroso, 2008, 2009), es decir, la evaluación exante, ya que el objetivo de esta fase es facilitar la toma de decisiones en relación a la conveniencia de ejecutar o no un proyecto, y por tanto, posibilita un mayor aprovechamiento de los recursos disponibles, que siempre son escasos, evitando que se destinen a proyectos que no conduzcan a resultados deseados (BID, 1997; Gómez, M. y Héctor S., 1999). En este caso, dichos resultados deben estar vinculados a las estrategias de las organizaciones de actividad física y deportiva.

El objetivo de este trabajo es diseñar un modelo de evaluación exante que facilite la toma de decisiones en la UCCFD en relación a la ejecución de proyectos de I+D+i teniendo en cuenta la integración de éstos a las prioridades de las organizaciones de actividad física y deporte del país.

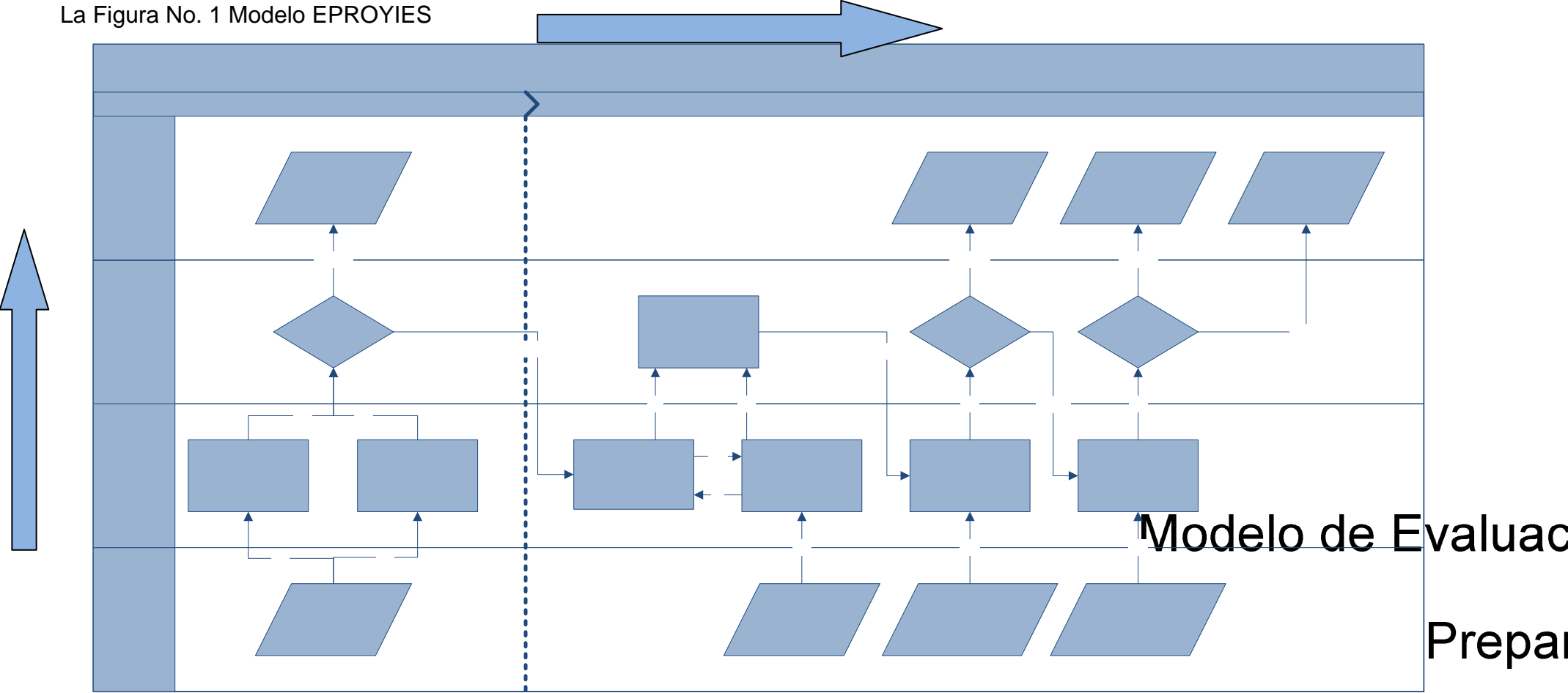
MODELO DE EVALUACIÓN EXANTE DE PROYECTOS CON ENFOQUE DE INTEGRACIÓN ESTRATÉGICA (EPROYIES)

El modelo EPROYIES representa a la evaluación exante de proyectos como un proceso a través del cual, partiendo de la entrada de información, se emiten juicios y se toman decisiones, que producen como salida proyectos aprobados para su ejecución o rechazados y devueltos a sus autores para su reelaboración.

El proceso de evaluación ex ante se divide a su vez en dos subprocesos: el preparatorio y el evaluativo. El proceso preparatorio tiene como objetivo determinar si un proyecto reúne todas las condiciones para ser sometido a evaluación. Para alcanzar este propósito se emiten juicios sobre el completamiento del proyecto a partir de la constatación de variables formales y de integración estratégica. Como resultado de este subproceso se rechaza el proyecto que no cumple los requisitos establecidos o se acepta y pasa al siguiente subproceso: el evaluativo.

En el subproceso evaluativo, que tiene por objetivo la determinación de aquellos proyectos que deben ser ejecutados o no, se desarrollan varias acciones de toma de decisión, la primera valorativa, a través de la cual se asigna una puntuación al proyecto a partir de un juicio obtenido como resultado de la valoración de variables formales, es decir, aquellas utilizadas en otros modelos de evaluación ex ante de proyectos (CITMA, 2004, 2007, 2008; GEPROP, 2008) y variables de integración estratégica, que constituyen uno de los aportes fundamentales del modelo EPROYIES. En las restantes acciones de toma de decisión se rechaza aquellos proyectos que no cumplen con los parámetros de éxito establecidos, pero no es hasta la aprobación final del proyecto que se decide si éste va a ser ejecutado en la organización. La Figura No. 1 muestra la representación gráfica del modelo EPROYIES.

La Figura No. 1 Modelo EPROYIES



Fuente: Elaboración Propia

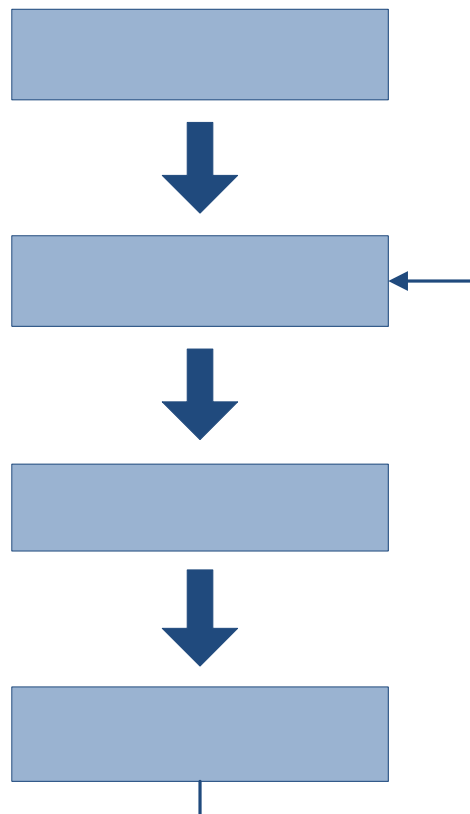
Salida de
Información

Proyecto
Rechazado

Para la aplicación práctica del modelo EPROYIES en la UCCFD, fue necesario desarrollar un procedimiento, que mostrará cada uno de los pasos a seguir para el logro del objetivo propuesto.

Este procedimiento se estructuró en cuatro fases generales. Estas fases son: Fase I. Ambientación, Fase II. Preparación, Fase III. Evaluación y Fase IV. Mejoramiento y Control (Ver Figura No. 2).

Figura No.2



Fuente: Elaboración Propia

Para la fase de ambientación, se definió como objetivo: Determinar si la organización de actividad física y deporte donde se pretende implementar el proceso de evaluación ex ante, cumple con las premisas necesarias para este fin. Las actividades a cumplir en esta fase son:

- Sensibilización con la necesidad de la evaluación.
- Creación del Equipo de Evaluación.
- Valoración del cumplimiento de las premisas.

- Alcance de las premisas

La segunda fase del procedimiento, la de preparación, tiene como objetivo: Garantizar las condiciones para el desarrollo exitoso de la fase evaluativa. En esta fase, las actividades a cumplimentar son:

- Recepción del proyecto
- Revisión del completamiento de la información.
- Elaboración de la Ficha del Proyecto
- Selección de Evaluadores
- Selección de la Forma de Evaluación

La siguiente fase, la evaluativa, tiene como objetivo: Tomar decisiones sobre la conveniencia o no de ejecutar proyectos de ciencia e innovación teniendo en cuenta su integración estratégica. Las actividades a través de las cuales se alcanza este objetivo son:

- Evaluación del proyecto.
- Cálculo del Índice de Mérito.
- Valoración General del proyecto.
- Valoración Final.

La cuarta y última fase del procedimiento para la aplicación del modelo EPROYIES es la de Mejoramiento y Control, su objetivo se define como: Perfeccionar el procedimiento. En esta fase se desarrollan las siguientes actividades:

- Propuesta de acciones de mejoras.
- Implementación de mejoras.
- Seguimiento y Control.

Las Figuras 3 y 4 muestran el procedimiento para la aplicación del Modelo EPROYIES.

Fig. No. 3 Fases I y II del Procedimiento para la aplicación del Modelo.

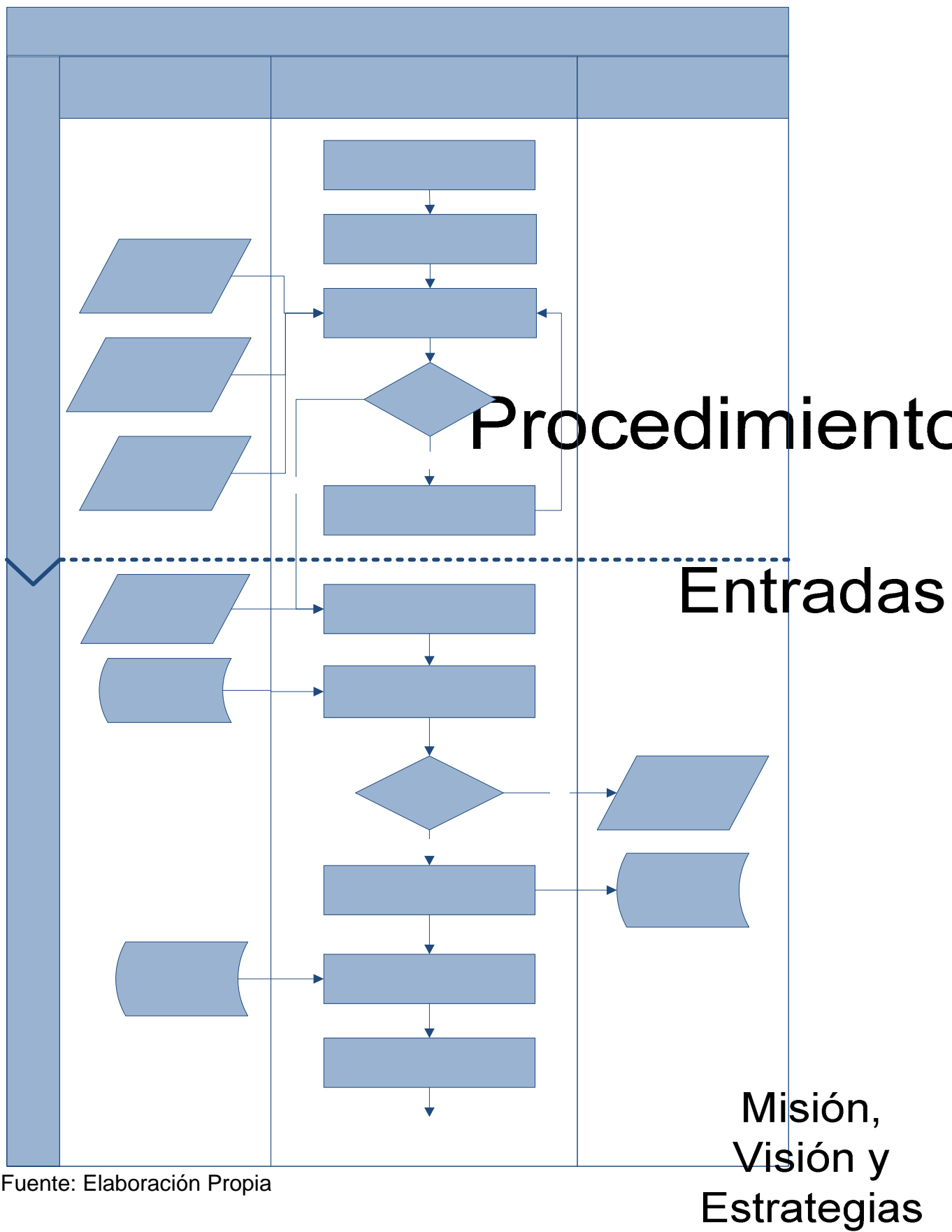
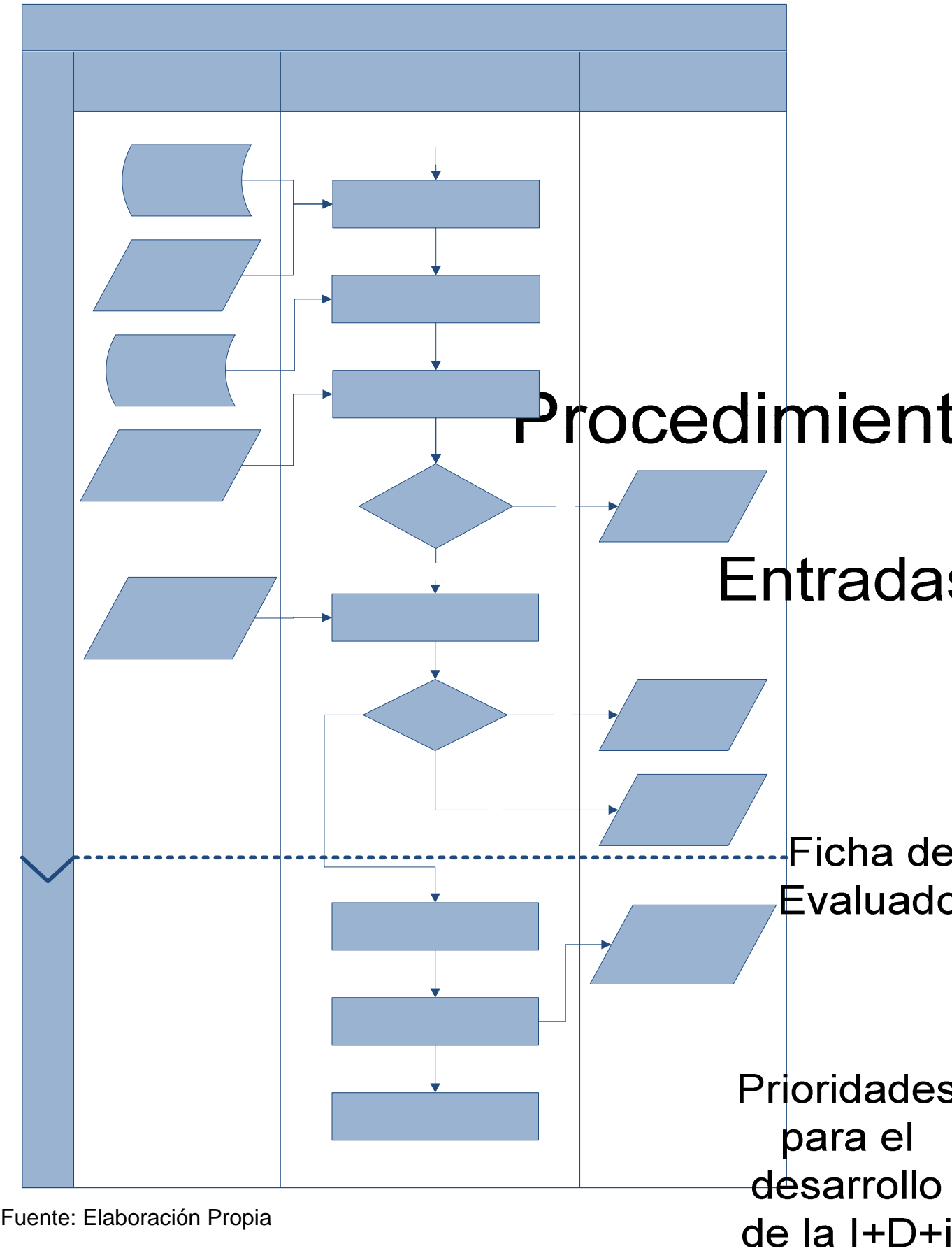


Fig. No. 4. Fases III y IV del Procedimiento para la aplicación del Modelo.



Fuente: Elaboración Propia

CONCLUSIÓN

A través del modelo de Evaluación Exante de Proyectos de Ciencia e Innovación con Enfoque de Integración estratégica (EPROYIES) de la UCCFD se contribuye a la alineación de estos proyectos a las prioridades de las organizaciones de actividad física y/o deportiva del país, ya que facilita la toma de decisiones en relación a qué proyectos ejecutar en esta organización teniendo en cuenta si se integran estratégicamente.

RECOMENDACIÓN

Aplicar este modelo en otras organizaciones generadoras de proyectos de I+D+i en el ámbito de la actividad física y el deporte en el país.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alfonso R., Daniel. "Modelo de dirección estratégica para la integración del sistema de dirección de la empresa", Tesis Doctoral, Cuba, 2007.
2. Barroso R., G. "Comentarios sobre proyectos de I+D+i en ejecución en el ISCF". Informe de trabajo del ISCF, Cuba, 2007.
3. Barroso R., G. "Estado de la ciencia y la innovación en el ISCF, Año 2008". Presentación al Consejo Científico del ISCF, Cuba, 2009.
4. Barroso R., G. "Evaluación económico financiera de proyectos", Diapositivas elaboradas para la maestría Formulación y Gestión de Proyectos Públicos y Privados", Universidad Gabriel René Moreno, Santa Cruz de la Sierra, Bolivia, 2005.
5. Barroso R., G. "La evaluación exante de proyectos de I+D+i en la UCCFD". Informe de trabajo de la UCCFD, Cuba, 2009.
6. Barroso R., G. "La gestión de la ciencia y la innovación a través de proyectos". Conferencia presentada en la UCCFD, Cuba, 2009.
7. Barroso R., G. y Beatriz S. "La gestión del Deporte para Todos a través de proyectos. Una forma de influir en la puesta en práctica de políticas y programas de esta esfera", Libro Resumen del 11º Congreso Mundial de Deporte para Todos, Cuba, 2006.

8. Barroso R., G., R. Montero y Mercedes D. "La Gestión de Proyectos en la formación de profesionales de la cultura física". CD II Convención Internacional de Actividad Física y Deporte AFIDE 2007. ISBN 959-7133-94-6, Cuba, 2007.
9. Barroso R., G. y Mercedes D. "La Gestión por Proyectos y el Cambio Organizacional". Tecnociencia Universitaria, ISSN1991-6469, Fac. de Tecnología de la UAGRM, No. 5, Bolivia, 2007.
10. BID. "Evaluación: Una herramienta de gestión para mejorar el desempeño de los proyectos", Folleto para la impartición de Curso, 1997.
11. CITMA. "Manual de procedimientos para la gestión de programas y proyectos", Cuba, 2004.
12. CITMA. "Manual de procedimientos para la gestión de programas y proyectos", Cuba, 2008.
13. Gambau i Pinasa, V. "Dirección de Proyectos Deportivos", material utilizado en el módulo Gestión Estratégica de las Organizaciones Deportivas del Máster Ejecutivo en Gestión de las Organizaciones Deportivas del Comité Olímpico Internacional, Barcelona, 2009.
14. GEPROP-CITMA. "Metodología de evaluación ex ante de proyectos que optan por integrar Programas Nacionales de Ciencia y Técnica y de los priorizados no asociados a Programas. Banco Nacional de Evaluadores", Documento de Trabajo, Cuba, 2007.
15. GEPROP-CITMA. "Sistema general e integral para el control, seguimiento y evaluación de proyectos de un programa", Documento de Trabajo, Cuba, 2007.
16. Sapag Chain, Nassir y Reinaldo Sapag Chain: "Preparación y Evaluación de Proyectos". Ed. McGraw-Hill, Bogotá, Colombia, 1985.
17. Soltura L., Ariel. "Tecnología de integración estratégica del sistema de competencias de la organización", Tesis Doctoral, Cuba, 2009.
18. Stoner, J., Freeman R. y Daniel G. "Administración", Ed. Pearson Educación, Sexta Edición, México, 1996.

MODELO GETLING EN LA ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

Autor: Dr. C Omar Paulas González

El trabajo que se presenta está relacionado con la presentación de un modelo operativo que regula la organización de los niveles estratégicos y tácticos en un equipo deportivo.

Las características de Modelo Teórico se sustenta en resultados de investigaciones que se derivan de su aplicación en diferentes empresas. Este fue creado por el Dr.C Rey Felipe González (2004) para ser desarrollado en empresas productivas.

La originalidad del modelo en la implementación en el equipo deportivo, como parte de la gestión que deben desarrollar los entrenadores deportivos. El modelo en lo interno comprende las particularidades de un sistema, basado también en los principios del ciclo directivo.

Con la finalidad de lograr los objetivos trazados para el equipo deportivo su concepción a partir de su aplicación sigue los pasos metodológicos y propicia la generación de eficacia y eficiencia.

Este modelo no solo responde al equipo deportivo como sistema, sino también puede ser aplicado en las Organizaciones Deportivas.

MODELO ORGANIZACIONAL PARA EL FUNCIONAMIENTO DE LOS COMITÉS DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE LOS CONSEJOS COMUNALES

Autor: Robert Martínez Ochoa

País: Venezuela

RESUMEN

Las organizaciones populares deportivas de base representan hoy en día una base fundamental para ofrecer servicios deportivos, sin embargo es necesario contar con estructuras bien conformadas, donde existan principios organizativos para lograr metas que son de interés para mejorar la capacidad de respuesta, eficiencia y eficacia en el logro de los objetivos de estas agrupaciones; es por ello que se diseña un modelo organizacional, que busque optimizar el funcionamiento, a través de principios que le permitan agrupar las tareas en departamentos, establecer canales de comunicación permanente, asignación de responsabilidades, obtener herramientas de seguimiento y control de los planes operativos, que permitan ofrecer mejores servicios y que redunde el bienestar de la comunidad como elemento lúdico en el aprovechamiento positivo de los ratos de ocio de sus habitantes.

Objetivos del modelo.

- 1- Servir de marco orientador en los procesos organizativos que llevarán a cabo los comités de recreación y deporte.
- 2- Dotar de herramientas metodológicas que permitan mejorar el proceso organizativo de los comités de recreación y deporte.
- 3- Mejorar el proceso organizativo de los comités de recreación y deporte.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Funcionamiento del modelo.

Paso 1: Coordinación General, es la máxima autoridad de la estructura, tendrá a cargo, cuatro unidades sustantivas y una de apoyo o staff, velará por el cumplimiento de las funciones de cada departamento, rendirá informe a la

asamblea de ciudadanos y ciudadanas, emitirá juicios acerca de las mejoras de los procesos, recibirá evaluación de los demás departamentos, su fin último consiste en lograr las metas de la organización que se traducen en brindar un servicio deportivo y permanente a la comunidad.

Paso 2: Unidad de revisión de procesos, esta realiza la revisión permanente de todos los procedimientos que se están dando en el sistema, tomando en cuenta que puede orientar el proceso en cualquier momento del funcionamiento, así como al final de cada ciclo, cada unidad notificará a la unidad de apoyo las metas logradas, las no ejecutadas con su respectiva justificación y la reprogramación pertinente de cada una de ellas, esta a su vez reportará a la coordinación general para tomar las decisiones pertinentes en cuanto a las deficiencias encontradas.

Paso 3: El proceso se inicia en la unidad de detección de necesidades y diagnóstico, la misma está abocada en un primer momento a determinar las carencias que en materia deportiva, recreativa y de actividad física existan en el ámbito comunal, preferencias y censo de los posibles participantes, una vez cumplida esta primera fase, comienza un segundo momento que tiene como norte detectar las fuentes de financiamiento de entes gubernamentales y privados, ahondar en sus metodología de trabajo y obtiene información de los recaudos necesarios que se necesitan para acceder al patrocinio o financiamiento. Reporta a la unidad de apoyo informe del plan operativo y emite la información o el producto de este departamento a la división de proyectos conjuntamente a la división de rendiciones de cuentas lo concerniente a metodología de los procesos de rendición de los entes financiadores.

Paso 4: La unidad de ejecución de proyectos revisa minuciosamente la metodología empleada por cada una de los entes financiadores, toma en consideración los requisitos exigidos y elabora los proyectos respectivos en concordancia con la metodología exigida y en pleno contraste con las necesidades detectadas en el paso anterior, una vez diseñados los proyectos, se introducen en los organismos financiadores y se le hace el seguimiento respectivo hasta que se obtenga el recurso económico. Esta misma unidad reporta a través de informe los resultados de su plan operativo a la unidad de

apoyo y reporta a la unidad de ejecución la disponibilidad del recurso de los proyectos aprobados, los cuales serán administrados por la unidad administrativa y financiera del consejo comunal y comenzará la puesta en práctica en la división de ejecución, control y seguimiento de los proyectos.

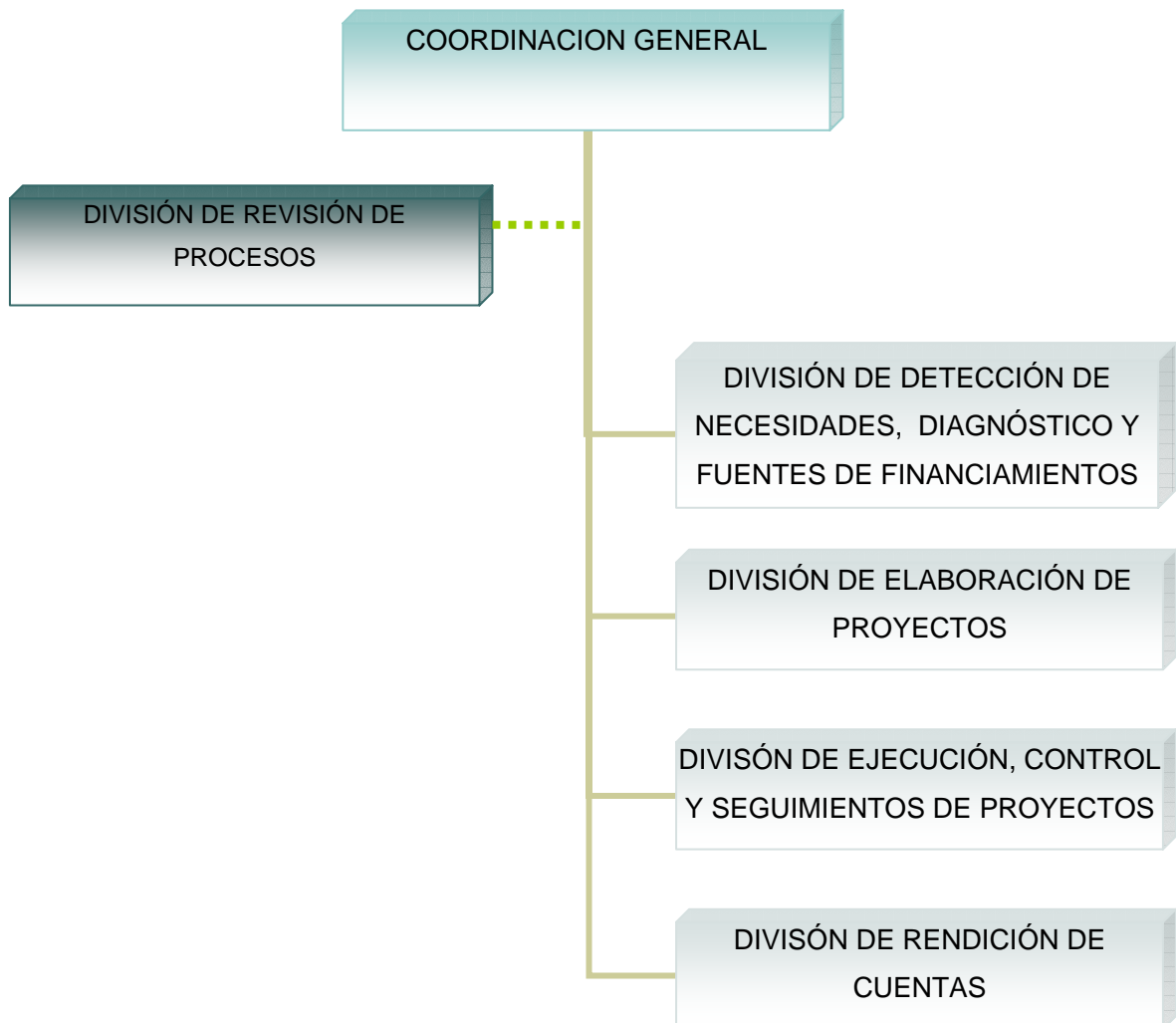
Paso 5: La división de ejecución, control y seguimiento solicita a la unidad administrativa del consejo comunal todos los materiales necesarios para la ejecución de los proyectos, así como también emite relación de los pagos de nómina por concepto de recurso humano, toda esta información también es enviada a la unidad de rendiciones de cuentas para asesorías. Una vez solventadas las necesidades por parte de la unidad del consejo comunal se da comienzo a la ejecución de los planes operativos, tomando en consideración los espacios aptos para realizar actividades deportivas, recreativas y de actividad física, así como el personal disponible para orientar y llevar a cabo las actividades, coordina con la unidad de diagnóstico todo lo concerniente a la publicidad que ameritan cada una de las acciones. Adicionalmente pone en marcha las programaciones establecidas, reprograma las metas no cumplidas, las justifica y reporta a la unidad de apoyo todo lo concerniente al plan, emite informes a la coordinación general de todas los logros y problemas encontrados.

Paso 6: Una vez que la unidad de ejecución de proyectos emite necesidades contempladas en los proyectos, el departamento o división de rendiciones de cuentas previo estudio, asesora a la unidad financiera de consejo comunal acerca de los materiales específicos que se necesitan para la ejecución de los proyectos, nóminas de pago y otros materiales que se tengan duda para su adquisición. También asesora a esta unidad acerca de la metodología utilizada por los entes financiadores en cuanto a los proceso de rendición de cuenta elemento fundamental para la obtención de segundos aportes económicos. Una vez culminada la ejecución financiera de cada proyecto verifica con la unidad de administración del consejo comunal si la rendición de cuentas fue consignada al ente financiero, verifica con el mismo si no tiene ninguna corrección, espera copia del finiquito y lo archiva en su respectivo expediente. Envía informe a la unidad de apoyo acerca de la ejecución del plan de la

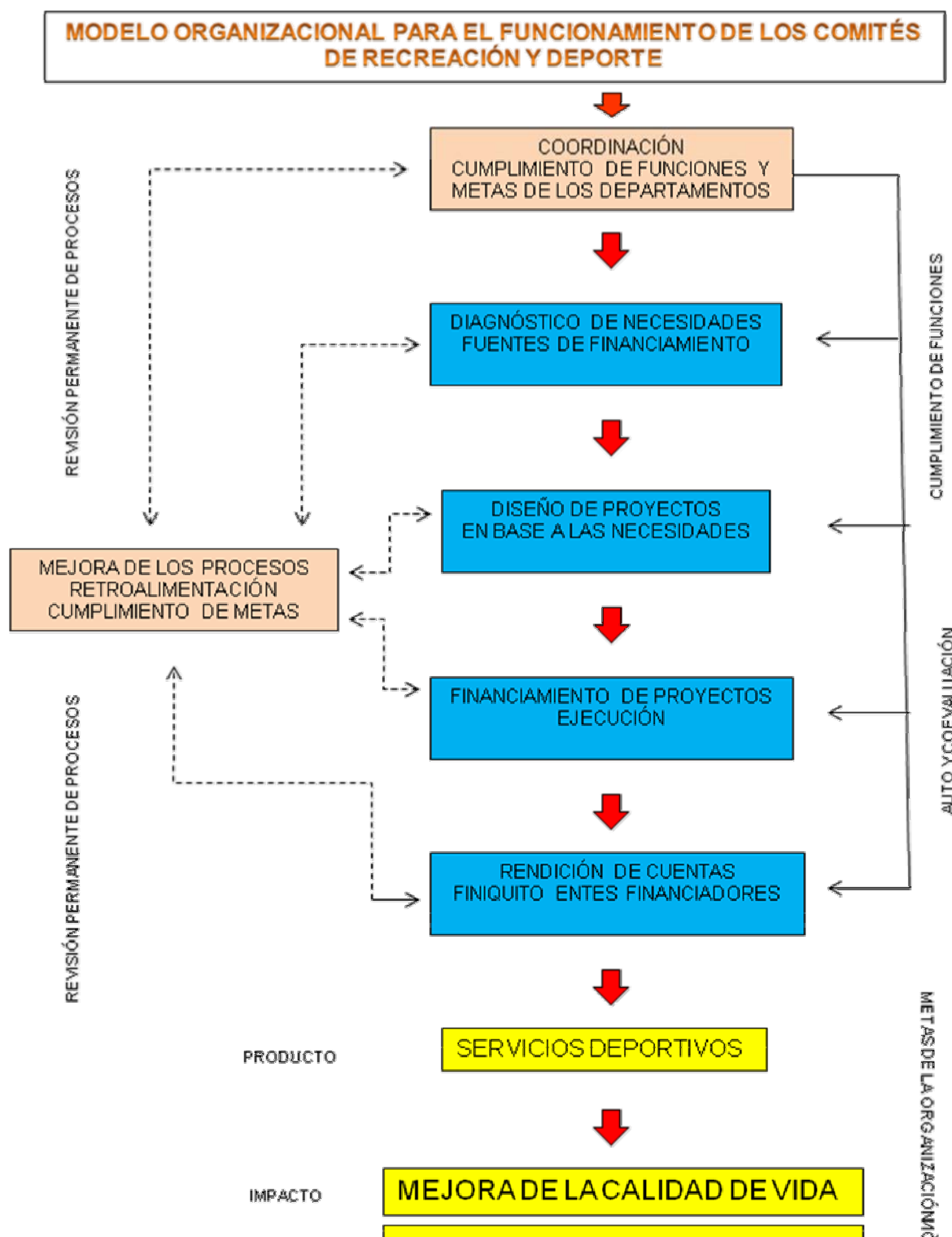
unidad e informe a la coordinación general acerca de la actuación del departamento y los elementos a mejorar.

Paso 7: Terminado este ciclo, la unidad de evaluación de procesos toma en cuenta todas las autoevaluaciones y coevaluaciones realizadas, considera las debilidades y las fortalezas, corrige los procesos conjuntamente con la coordinación general y demás departamentos, para poder implementar de una manera más eficiente y eficaz, esto no quiere decir que la corrección no se pueda realizar durante cualquier momento del ciclo del modelo, convocando las unidades afectadas conjuntamente con la coordinación general para hacer los ajustes pertinentes e informando al resto de la unidades.

ORGANIGRAMA FUNCIONAL DEL COMITÉ DE RECREACIÓN Y DEPORTES



REPRESENTACIÓN GRÁFICA DEL MODELO



Estrategias de implementación.

Estarán basadas en la capacitación y utilización de instrumentos de recolección de datos y verificación que le permitirán a cada departamento desarrollar sus actividades y cumplir con cada una de las metas pautadas.

- 1- Actualización: Cada miembro representante de comité de recreación y deportes, recibirán información de los conceptos básicos y principios que se utilizan en el modelo, a fin de familiarizarlo con la terminología, función y a que obedecen estos elementos teóricos.
- 2- Funcionabilidad: Brinda información acerca de los pasos que se hacen necesario en la práctica, para poner en marcha el sistema, cuidando no saltar ninguna de la etapas para que se de el proceso de manera integral y sin fallas de implementación.
- 3- Asignación de tareas: Se le da preparación a cada miembro de manera específica por departamento acerca de las funciones y metas de la unidad; asimismo cada participante conoce de manera general las asignaciones de cada uno de las divisiones que conforman la estructura.
- 4- Familiarización con los instrumentos: Informar y actualizar a cada miembro acerca de la utilización de los diferentes instrumentos que se utilizarán en cada departamento, en este paso es vital que cada participante maneje de manera adecuada y eficiente cada herramienta, ya que a través de ellas se le pueda dar funcionabilidad al modelo.
- 5- Aplicación práctica de los instrumentos: Realizar actividades prácticas y resolver casos hipotéticos, que le permitirá a los participantes aplicar de manera adecuada según el caso.
- 6- Aplicación hipotética del modelo: Resolver problemas prácticos que se pudieran presentar de forma hipotética en el sistema, permitiendo así poner en marcha varios elementos que están inmersos en el modelo; de manera tal que cada miembro pueda vivir en la práctica que utilidad tienen las herramientas y como podrá resolver inconvenientes que se vayan presentando.

- 7- Departamentalización: Consiste en distribuir el personal en cada unidad, de acuerdo a su experiencia y perfil que reúna para ejercer en cada uno de los elementos de la estructura.
- 8- Puesta en práctica del modelo: Una vez cumplidos todos los pasos de la capacitación se lleva a cabo la ejecución del sistema y se aplican los instrumentos de verificación que permitirán corregir fallas que se vayan suscitando permitiendo así retroalimentar el proceso y perfeccionar el modelo.

LISTA DE REFERENCIAS

Arias F. (2006). Mitos y Errores en la Elaboración de Tesis y Proyectos de Investigación (3ª. Ed.). Caracas: Editorial Epísteme.

Arias F. (2010). El proyecto de Investigación (5ª. Ed.). Caracas: Editorial Epísteme.

Ávila, J. *El ABC de los Consejos Comunes*. [Documento en línea]. Disponible: <http://www.monografias.com/trabajos33/consejos-comunes/consejos-comunes.shtml> [Consulta: 2010, Enero 30]

Balestrini M. (2006). Como se Elabora el Proyecto de Investigación. Caracas: Consultores Asociados.

Baptistas M. (2009). Manual de Metodología de la Investigación. Caracas: Ediciones TALITIP.

Berettoni, B, y Flores, M. Modelos organizacionales [Documento en línea]. Disponible: <http://psicosorga.blogspot.com/2007/11/modelos-organizacionales.html> [Consulta: 2010, Enero 20]

Blanco, M., Cárdenas, M., Díaz, F., y Martínez, A. *Naturaleza y propósito de la organización* [Documento en línea]. Disponible: <http://www.monografias.com/trabajos6/napro/napro.shtml> [Consulta: 2010, Enero 5]

Cardón, J. (2007). *Comportamiento organizacional* (8a. ed.). México.

Chelladurai, P. (1985). Sport management: Macro perspectives, sport dynamics, London, Ontario.

Correal J. VII Jornada de Dirección y Gestión Deportiva. España: Junta de Andalucía.

Daft, R. (2003). Teoría y diseño organizacional (8a. ed.). México.

Dessler, G., y Cárdenas, N. (2001). *Organización y administración* (4a. ed.). Bogotá.

Fundación para la Promoción y Desarrollo del Poder Comunal (FUNDACOMUNAL). (2010). Base de Datos Distrito Federal.

Garrido, J. (2007). Modelo organizacional inteligente para la coevolución deportiva del estado Lara, desde la perspectiva de la teoría del caos. Tesis de doctorado no publicada. Universidad Santa María. Caracas.

Gibson, J., Ivancevich, J., y Donelly, J. (2001). *Las organizaciones* (10a. ed.). Santiago de Chile.

Gobierno Bolivariano de Venezuela, Ministerio del Poder Popular para la Participación y Protección Social. (2007). *Educación comunal socialista* (2da. Ed.). [Grabación en DVD]. Caracas.

Gómez, S., Opaso, M., y Martí, C. (2007, Septiembre). *Características estructurales de las organizaciones deportivas*. Documento de investigación, Universidad de Navarra, Madrid.

Gómez, S., y Opazo, M (2006). Sport organizations structure: Trend and evolution in the resear field, documento presentado en el 14th Congreso European Asociation of Sport Management (EASM), Nicosia, Chipre.

Hernández R, Fernández C, y Baptista P. (2006). *Metodología de la Investigación* (4ta. Ed.). México: Mc Graw Hill.

Keith, D., y Newstrom, J. (2003). *El comportamiento humano en el trabajo. Comportamiento organizacional* (9a. ed.). México.

Kreiner, R. y Kinichi, A. (2007). *Comportamiento de las organizaciones* (7a. ed.). Madrid.

Ley del Consejo Federal de Gobierno (2010). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela. 5.963 Febrero 22, 2010.

Ley orgánica de los Consejos Comunales (2009). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, 39.335. Diciembre 28, 2009.

Maccaferry, A (2008). *Los Consejos Comunales*. [Documento en línea]. Disponible: <http://consejoscomunales.blogspot.es> [Consulta: 2010, Enero 25]

MINTZBERG, H. (2001). The Effective Organization: Forces and Forms. Sloan Management Science. Vol. 32, n 2.

Ovalle, R. (2007). Organizaciones deportivas y el rol del dirigente [Documento en línea]. Disponible: <http://www.portalfitness.com/Nota.aspx?i=1519> [Consulta: 2010, Enero 25]

Propuesta de Ley del Poder Popular. Asamblea Nacional. Venezuela. Julio 2008.

Proyecto de Ley Orgánica para las Comunas. Asamblea Nacional. Junio 22, 2010.

Proyecto de Ley para el Fomento y Desarrollo del Sistema Económico Comunal. Asamblea Nacional. Enero 29, 2007.

República Bolivariana de Venezuela, Presidencia de la República (Septiembre 2007). *Proyecto Nacional Simón Bolívar. Primer plan socialista* [Documento en línea]. Disponible: <http://www.mpd.gob.ve/Nuevo-plan/plan.html> [Consulta: 2010, Enero 25]

Rivero, A. *Cómo funcionan los comités que conforma el Consejo Comunal*. [Documento en línea]. Disponible: <http://www.foroswebgratis.com/tema-conosca-como-funcionan-los-comites-que-integran-el-c-comunal-97852-1566871.htm> [Consulta: 2010, Enero 25]

Salazar, A., y Maggiorani, R. (2005). *Estructuras organizativas y tipos de organigramas*. [Documento en línea]. Disponible: <http://www.gestiopolis.com/recursos4/docs/ger/estrorgorg.htm> [Consulta: 2010, Enero 25]

Santacruz, J. (2005). Naturaleza y estructura de las organizaciones. Trabajo no publicado.

Slack, T (1997). Understanding sport organizations: The application of organization theory, Human Kinetics, Champaign, IL.

Slack, T. i Parent, M. (2006). *Understanding sport organizations: the application of organization theory*. Champaign: Human Kinetics. 2ª edición.

Strategor (2001): Estrategia, estructura, decisión, identidad. Masson. Barcelona.

UNISPORT. (2001). *Diccionario de las ciencias del deporte*. Junta de Andalucía. España.

Universidad Pedagógica Experimental Libertador. (2010). Manual de Trabajos de Grado de Especialización y Maestría y Tesis Doctorales (4ª.ed.).Caracas.

Zarra, L. (2005). *Desarrollo de un modelo organizacional de educación continúa a distancia con soporte en TIC*. Tesis de maestría no publicada. Universidad Católica Andrés Bello. Caracas.

MODELO PARA LA GESTIÓN DEL TRABAJO METODOLÓGICO EN LA UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR DE LA REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA

Autor: MSc. María de los Angeles Rodríguez Taboada

e-mail: maria@inder.cu

FUNDAMENTACIÓN:

La tendencia actual de la Educación Superior es el perfeccionamiento continuo del proceso docente educativo, conducente a la preparación del hombre para la vida. En este contexto corresponde al profesor un papel de líder y conductor del proceso docente educativo, en contraposición al rol que tradicionalmente tuvo asignado. Al respecto ya desde 1657 el destacado educador Johann Amos Comenius instruía a sus discípulos en la máxima pedagógica “...*los maestros a enseñar menos, los estudiantes a aprender más*”. Para asumir consecuentemente su misión, los docentes requieren de una sólida formación pedagógica y científica, atemperada a los constantes cambios que se originan producto a los adelantos de la ciencia y la técnica, que producen la caducidad de los conocimientos en períodos cada vez más cortos de tiempo.

Si tenemos en cuenta que la Universidad Deportiva del Sur es una universidad muy joven con tan sólo tres años de creada, con la característica de ser la primera universidad especializada de su tipo en el ámbito de la Actividad Física y el Deporte, que se ha venido nutriendo de profesores muy jóvenes también, algunos recién graduados, sin mucha experiencia en las artes de enseñar y mucho menos en el trabajo de la Educación Superior, se justifica plenamente la necesidad de concebir una estrategia para su formación continua y permanente que garantice un sistema de preparación del profesor universitario diseñado para convertir esta debilidad en la oportunidad de contar con un recurso humano sin vicios arraigados en la conducción tradicionalista del proceso, con una mayor predisposición a cambiar el papel de transmisor y único evaluador, que decide el qué y el cómo del proceso, (que aún encuentra espacios no despreciables en nuestra práctica

educativa actual), a un papel de planeador y diseñador, facilitador, guía y formador, que comparte las decisiones del proceso.

Por otra parte la necesidad de esta estrategia se refuerza en el hecho de que la UDS ha asumido la implementación de un currículo basado en competencias para la formación integral de los profesionales, con un eje de formación curricular basado en la investigación científica que se materializa en los Proyectos Comunitarios, lo cual implica enfrentar importantes retos que tienen un impacto determinante, no sólo a los efectos del propio planeamiento curricular en la fase de Macro Diseño a nivel de sus Programas de Formación, si no y principalmente hacia la concepción del proceso de aprendizaje y de forma muy particular hacia los actores fundamentales de este proceso (profesores y estudiantes) y los encargados de la gerencia de los procesos educativos y administrativos a nivel de una Institución de Educación Superior.

Estos retos están en correspondencia con las siguientes premisas básicas para la formación integral de los profesionales:

. Formación centrada en el estudiante

Cambios en el rol del educador.

Cambio en el enfoque de las actividades educativas.

Nueva definición de objetivos. Énfasis en los resultados del aprendizaje.

- Cambio en la organización del aprendizaje.
- Consideraciones acerca del Sistema de Créditos Académicos.
- Consideraciones acerca de la evaluación del currículo basado en competencias

De ahí que resulta imposible en este enfoque obviar la decisiva importancia que tiene la integración como necesidad pedagógica, en una Universidad que como proyecto del Gobierno Socialista Bolivariano está llamada a formar los profesionales competentes y comprometidos que necesita la sociedad venezolana y de los países del Tercer Mundo de estos tiempos y ello no se logra con “autonomía de cátedra”, expresión burguesa de universidades elitistas, sino con la labor coherente, mancomunada e intencionalmente direccionada por todos y cada uno de los factores que deciden los procesos hacia el cumplimiento de la

planeación estratégica de la Universidad, comenzando por el profesor con sus estudiantes como célula fundamental.

Por lo tanto, en la materialización o concreción de estos logros resulta de vital importancia el trabajo metodológico, entendiéndose éste como.... “la labor que, apoyados en la Didáctica, realizan los sujetos que intervienen en el proceso docente educativo, con el propósito de alcanzar óptimos resultados en dicho proceso, jerarquizando la labor educativa desde la instrucción, para satisfacer plenamente los objetivos formulados en los planes de estudio”.

DESARROLLO:

Por todos es conocido que dadas las características del funcionamiento de la planta docente de la UDS, la cual está constituida por una gran mayoría de profesores contratados a tiempo parcial, no es nada sencillo lograr aglutinarlos sistemáticamente para realizar este trabajo inaplazable ya, si realmente somos conscientes de la necesidad de acreditarnos en un futuro próximo como institución universitaria autorizada, pero trataremos de hacer un diseño lo más ajustado posible a esta realidad aunque en una primera aproximación quizás no podamos llegar a lo ideal.

Si analizamos la concepción del diseño curricular de los Programas de Formación que se desarrollan en la Universidad es obvio que sus principales instancias organizativas son:

La unidad curricular

El semestre

El trayecto

El Programa de Formación

La Institución

Y que el diseño curricular de cada Programa de Formación establece determinadas estrategias como son los ejes transversales para garantizar el cumplimiento de las competencias básicas y genéricas que son responsabilidad de todos los docentes, así como la concepción de una instancia integradora de los componentes académico, laboral e investigativo del proceso docente, concretado en la unidad curricular “Proyecto Comunitario” a la cual deben tributar

en cada semestre todas las unidades curriculares que en él se desarrollan a través de sus contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales en estrecha vinculación intermateria con el resto de las unidades curriculares del semestre (vertical), del trayecto y los ejes de formación curricular (horizontal) y del Programa de Formación (transdisciplinar).

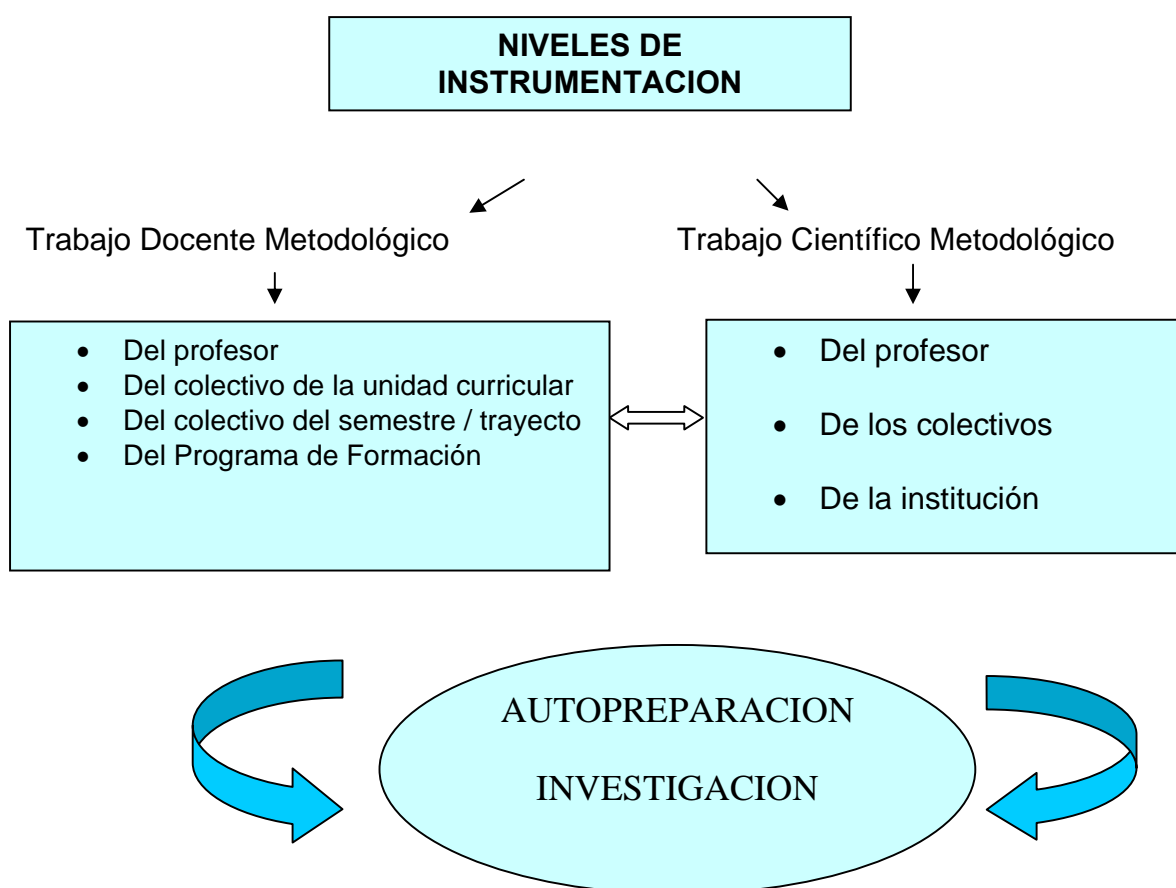
Como puede apreciarse, el funcionamiento de este sistema muy bien estructurado desde el punto de vista teórico-conceptual, por sí solo no se garantiza con la calidad requerida, si los actores principales del proceso carecen de la preparación necesaria, en primer término del modelo de profesional que se aspira formar y en el cual están involucrados mediante el dominio en extensión y profundidad de los contenidos que imparten y en igualdad de prioridad, de la didáctica general y especial para lograr entre otros:

- La utilización de métodos de enseñanza- aprendizaje centrados en el estudiante que estimulen su actividad productiva
- Conducir al estudiante al desarrollo de la autonomía, del pensamiento crítico, de actitudes colaborativas y sociales, de destrezas profesionales y de la capacidad de autoevaluación.
- La integración de los componentes académico, laboral e investigativo del proceso docente.
- El vínculo de los contenidos de las unidades curriculares del semestre o trayecto a la consecución de las sub-competencias declaradas en los “Proyectos Comunitarios.
- La aplicación del sistema de evaluación en correspondencia con las exigencias declaradas en las Programaciones Didácticas con un enfoque integrador, en la cual participen integradamente varias unidades curriculares de las que se imparten en el período lectivo en cuestión.

Es importante destacar que este trabajo que puede desarrollarse tanto de forma individual como colectiva, se deberá enfocar en dos vertientes:

- El trabajo Docente- Metodológico
- El trabajo Científico-Metodológico

De lo anteriormente expuesto se infiere que la Universidad debe instrumentar un sistema de Trabajo Metodológico que garantice el cumplimiento del modelo del profesional que se necesita formar en correspondencia con el diseño curricular de los Programas de Formación en las diferentes instancias donde éste se organiza, para lo cual ponemos a su consideración la siguiente propuesta:



El colectivo del Programa de Formación será el encargado de llevar a cabo el trabajo metodológico en este nivel organizativo. Agrupa a los profesores que dirigen los colectivos de semestre / trayecto y el coordinador del eje de formación Investigación y Proyecto por la connotación del Proyecto Comunitario instancia principal integradora del Programa.

La conducción de este colectivo metodológico está a cargo del Coordinador del Programa de Formación.

El colectivo de semestre/ trayecto será el encargado de llevar a cabo el trabajo metodológico en este nivel organizativo. Agrupa a los profesores que desarrollan las unidades curriculares en el semestre/trayecto, a los profesores asesores de cada sección y a los representantes de las organizaciones estudiantiles. Este colectivo tiene como propósito lograr el cumplimiento con calidad de las competencias al término del trayecto, propiciando la integración de los aspectos educativos e instructivos con un enfoque interdisciplinario. La conducción de este colectivo metodológico corresponderá al profesor que a tales efectos se designe por la Dirección Académica.

El colectivo de las unidades curriculares responderá por el trabajo metodológico en este nivel organizativo. Agrupa a los profesores que desarrollan la unidad curricular. El propósito fundamental de este colectivo será lograr el cumplimiento con calidad de los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales así como la sub-competencia declarados en la Programación Didáctica de la unidad curricular, en estrecho vínculo con las competencias al término del trayecto en el cual se imparte.

La conducción de este colectivo metodológico está a cargo del Coordinador de la Unidad Curricular, quien responde por esa labor, tanto en la sede central como en las aldeas universitarias de la Misión Sucre, ante el Coordinador del semestre/ trayecto en el cual se imparte.

El profesor es el responsable fundamental de que la unidad curricular que imparte posea la calidad requerida, desarrollando una labor educativa desde la instrucción. Por supuesto que ese Trabajo Metodológico tiene que concretarse en acciones específicas a desarrollar utilizando las formas y tipos que se establezcan por la Vicerrectoría Académica u otras que surjan en la dinámica de este trabajo. Las acciones a realizar se plasman en un plan de trabajo metodológico para cada lapso académico.

Los tipos fundamentales del trabajo docente-metodológico pudieran ser:
Preparación del Programa de Formación..

Preparación de la Unidad Curricular

Reunión metodológica.

Clase metodológica.

Clase abierta.

Clase de comprobación.

Taller metodológico.

El Sistema de Trabajo Metodológico propuesto se fundamenta en los siguientes presupuestos:

- El trabajo metodológico como proceso de dirección del PDE, donde se integran todas las estrategias de la universidad.
- La autopreparación y la investigación como vías fundamentales para la formación continua de los docentes.
- El trayecto como subsistema del Programa de Formación donde se integran horizontal y verticalmente un conjunto de unidades curriculares con el objetivo de lograr la sistematización de los conocimientos con una visión holística del modelo de profesional que se aspira formar integralmente, modificando cualitativamente el PDE.
- El trayecto considerado como la célula del trabajo metodológico y de la labor educativa en la universidad, porque en él se produce la interacción más directa y efectiva de los componentes personales y no personales del PDE.
- Un enfoque integral para desarrollar la labor educativa y político ideológica con los estudiantes debe constituir la unidad estratégica principal en la dirección de los procesos sustantivos universitarios.

A la luz de las experiencias acumuladas en el desarrollo de este trabajo en las universidades cubanas, donde el subsistema del trayecto constituye un nivel organizativo del proceso docente-educativo clave, para el logro de la calidad en los resultados de la formación integral del profesional, proponemos asumir como prioridad en esta fase inicial de instrumentación del sistema, el siguiente modelo:

**SISTEMA DE TRABAJO
METODOLOGICO EN EL TRAYECTO**

EL PROFESOR :

- Actualizado en su ciencia
- Utiliza eficientemente las TIC
- Adecuada preparación pedagógica
- Preparación político- ideológica
- Conocimientos sobre cultura general
- Adecuada proyección ética

EL COLECTIVO:

- Alto nivel científico, pedagógico y político ideológico.
- Proyección ética y humanista

FORMAS DE SUPERACIÓN

- Consulta y búsqueda bibliográfica a través de internet
- Estudio de resoluciones y documentos relativos al trabajo en la Educación Superior.
- Investigación en temas didácticos y pedagógicos
- Participación en actividades metodológicas, eventos e intercambio de experiencias con otros docentes
- Incorporación a cursos de postgrado .

RESULTADOS

EN EL PROCESO DOCENTE EDUCATIVO

- Elaboración de materiales instruccionales (guías , textos, programas, software) para uso de los estudiantes.
- Utilización de plataformas para el trabajo docente.(MOODLE)
- Actualización científica que permite profundizar en el conocimiento del proceso para perfeccionarlo
- Aplicación de métodos productivos de enseñanza

**EN LA PREPARACION INTEGRAL DEL
PROFESOR**

- Obtención de categorías docentes principales y científicas.
- Dominio de las TIC
- Publicación de los resultados del trabajo en el perfeccionamiento del proceso.
- Mayor cultura general.
- Aumenta su liderazgo y maestría pedagógica.

FORMAS DE CONTROL

- A través del plan de trabajo individual
- Mediante el control a clases y otras actividades docentes.
- Al desarrollar actividades metodológica tales como clases metodológicas
- Mediante la presentación de ponencias en comisiones científicas, eventos e intercambios de experiencias.
- En la evaluación de su desempeño docente a través del criterio de los estudiantes
- Al publicar los resultados de la investigación, entre otras

CONCLUSIONES:

El Trabajo Metodológico debe planificarse en correspondencia con las dificultades que se detecten durante el desarrollo del proceso docente-educativo contribuyendo de esta manera a la superación pedagógica de los docentes.

Para enfrentar el modelo propuesto es necesario institucionalizar el nivel organizativo del semestre/ trayecto, responsabilizando a un coordinador en esta instancia que interactúe proactivamente con los coordinadores de las unidades curriculares y el coordinador del Programa de Formación en cuestión.

La investigación encaminada a solucionar las problemáticas presentes en el proceso de formación del profesional es una vía que hay que explotar para enriquecer el trabajo científico-metodológico de la Universidad.

BIBLOGRAFÍA:

Alpízar, Jorge L. (2008) ¿Profesionales Competitivos o Competentes? I. Visión Curricular. Matanzaz, Cuba. Revista Pedagogía Universitaria. Vol XIII No.2

Batista Tamara (2003). Un modelo de trabajo metodológico en el año académico y su contribución a la formación continua del profesorado. Isla de la Juventud. Revista Pedagogía universitaria Vol 8 No. 5

Celis de Soto, F. (2006). Experiencias innovadoras de la universidad pedagógica experimental Libertador (upel) en formación docente . Caracas. UPEL

Franco, Maritza y otros (2009) La importancia del Trabajo Metodológico para el desempeño docente en los profesores del nuevo programa de formación de médicos latinoamericanos. México. Odisea. Revista Electrónica de Pedagogía.

García, Teresita de la C. y otros (2008). Diseño del sistema de trabajo metodológico para la preparación de los docentes en la universidad universalizada. La Habana. Revista Pedagogía Universitaria, Vol XIII No. 4

Ministerio de Educación Superior (2007). Resolución No. 210/07. La Habana.

PORTAL DE CURRÍCULOS DOCENTES.

Autora: Ing. Ileana M. Quintero Sierra

Correo: ileanam@uccfd.cu

Resumen:

Las Tecnologías de Información como los sitios web (redes), han tenido un profundo efecto en la administración de los procesos, mejorando la habilidad de los organizadores para coordinar y controlar las actividades de los mismos y ayudándolos a tomar decisiones mucho más efectivas. Hoy en día el uso de las Tecnologías de Información se ha convertido en un componente central de todo proceso o negocio que busque un crecimiento sostenido.

Para organizar con más calidad la trayectoria docente de los profesionales e incrementar la comunicación desde, hacia y entre los profesores, para manejar eficientemente las relaciones entre los grupos de interés, las entradas de datos, las estadísticas y la información, se creó este sitio web nombrado como "Portal de Currículos Docentes", cuyo objetivo fundamental es la utilización de las Tecnologías de Información en la organización y divulgación de los currículos docentes de los profesores de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) "Manuel Fajardo", con el cual se pretende lograr una importante ventaja competitiva en estos procesos.

El portal ofrece las más avanzadas herramientas de internet para el acceso a las informaciones relacionadas con los docentes y sus currículos, como eventos, cursos de pre y postgrados, publicaciones, condecoraciones, convocatorias, noticias, avisos, galería de fotos y enlaces a otros sitios de interés, incorporando en su desarrollo contenidos didácticos, metodológicos y científicos.

Objetivo:

Utilización de las Tecnologías de Información en la organización y divulgación de los currículos docentes de los profesores de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) "Manuel Fajardo", para lograr una importante ventaja competitiva en estos procesos.

Introducción:

Nuestro país está enfrascado en desarrollar nuevas tecnologías de la información en todos los ámbitos sociales, y nuestra universidad fundamentalmente, en la educación, la cultura física y el deporte. Este reto impone la necesidad de crear herramientas digitales que ayuden a lograr este empeño.

Las Tecnologías de Información permiten a una organización mejorar el manejo e integración de todos los datos y documentos que necesiten todas las unidades funcionales de ésta. Ellas incrementan la flexibilidad organizacional y la coordinación de todas sus funciones. Adicionalmente a esto, nos dan una ventaja competitiva, al reducir nuestros costos de operación, flexibilidad organizacional, rapidez en la toma de decisiones, respuesta hacia los requerimientos de los usuarios, información del mercado, competencia y entorno en general, además de manejar a las diferentes partes como un todo, no importando su localidad física.

Contribuye a la reducción del tamaño de la estructura jerárquica porque se logra proveer a los administradores y organizadores de información de alta calidad, oportuna y completa, lo cual reduce la necesidad de varios niveles de burocracia y jerarquía administrativa. Los sistemas de información al reducir éstos niveles jerárquicos, actúan como dispositivos de control en las actividades de los procesos. Cabe señalar que los sistemas de información también reducen la necesidad de los organizadores de coordinar e integrar las actividades de las subpartes, además de que pueden coordinar completamente el flujo de producción de los profesionales.

Facilita el incremento del flujo de información horizontal lo que implica el crecimiento de los sistemas Cliente - Servidor del tipo "three-tier" (que permiten la conexión de computadoras personales a potentes servidores y éstos a su vez conectados a un servidor principal o mainframe). Actualmente las redes de computadoras son usadas como el canal primario de información interna de una organización o de un proceso. Es por ello que cobra gran importancia elaborar una correcta Estrategia de Información en las diferentes áreas de trabajo. Los sistemas de correo así como el desarrollo de software de Intranet para compartir documentos electrónicos, han acelerado ésta tendencia tecnológica.

Gracias a los canales de comunicación que proveen las Tecnologías de Información, podemos tener información clara y oportuna de todos los movimientos del entorno profesoral, como los currículos docentes, los profesores, las categorías docentes e investigativas, las direcciones personales e institucionales, las regulaciones vigentes y los movimientos dentro del claustro profesoral, lo cuál ayuda a los directivos al momento de diseñar estrategias. Unido a esto los profesionales pueden mantener un flujo de información constante entre ellos y con todos los usuarios sin importar la distancia física a la que se encuentren distribuidos.

Diseñar un Portal Digital es un reto que afrontan los profesionales de esta especialidad para desarrollar las redes nacionales e internacionales y con el cual asumen un rol que va más allá de crear una sencilla página web.

El volumen de información e imágenes a manejar del claustro de profesores es bastante grande y su actualización es permanente, por tal motivo se decidió automatizar su organización mediante este sitio web como vía de desarrollar la competitividad de este proceso y el trabajo colaborativo entre profesores, llevándolo a planos superiores.

Metodología:

Descripción del portal:

Para organizar los contenidos de este portal se utilizó el Sistema de Manipulación de Contenidos (CMS-Content Management System) "Joomla" versión 1.5, el cual es un software libre. Las consultas sobre este sistema y la adquisición de módulos y componentes libres utilizados, se obtuvieron de los sitios oficiales de sus creadores como <http://www.joomla.org>, <http://forum.joomla.org>, y <http://help.joomla.org>.

Se utilizaron además otras aplicaciones de apoyo a la preparación de los contenidos como: Microsoft PhotoEditor, Adobe PhotoShop-CS y Adobe ImageReady-CS para todo el tratamiento de las imágenes, Microsoft Office Word 2007 para el procesamiento de los textos, Windows Media Player para los videos y Adobe Acrobat Reader para el procesamiento de los ficheros de texto gráfico (PDF). Como apoyo al diseño de las páginas web se utilizó Macromedia Dreamweaver 8.

Requerimientos mínimos para la instalación del portal:

- Espacio mínimo en disco HDD: 10 GByte.
- Monitor SVGA con resolución 800x600 y 16 bit de color o más.
- Sistema Operativo Windows XP o superior.
- Navegador Internet Explorer v.7.0 ó Mozilla Firefox v.2.0.
- Servidor Apache Friends XAMPP paquete base v 1.7.3.

La instalación y salva de este sitio web se puede alcanzar utilizando los Puertos Serie Universales USB (Universal Serial Bus) y con dispositivos de almacenamiento exterior como discos externos, memorias, CDs y DVDs. Todos estos dispositivos con su considerable capacidad actual de almacenamiento, su compatibilidad a toda prueba y su reducido tamaño, se consideran el medio ideal para la transportación e instalación de este portal.

Descripción del proceso de instalación:

En local:

- Instalación del servidor Xamp.

- Creación de una carpeta nombrada "Currículos" en C:\xampp\htdocs
- Copiar a dicha carpeta el fichero del portal (local) y el fichero kickstart.php del componente Akeeba Backup.
- Ejecutar en un navegador: *localhost/Currículos/ kickstart.php*
- Para acceder al sitio Currículos Docentes ejecutar en un navegador: *localhost/Currículos*

En red:

- En el servidor deben estar instalados los programas especificados en los requerimientos.
- Realizar los mismos pasos que en local pero seleccionando el fichero del portal configurado para trabajar en red.

Los usuarios visualizan el sitio mediante una aplicación, denominada navegador o browser (ej. Internet Explorer o Mozilla Firefox). El navegador muestra en la pantalla una página con el texto, las imágenes, los sonidos y las animaciones relativas al tema que previamente ha sido seleccionado. El usuario puede entonces interactuar con el sistema señalando con el mouse (ratón) aquellos elementos que desea consultar en profundidad, pues, si la página lo permite, dichos objetos estarán vinculados a otras páginas web de ese servidor u otros que aportan información relacionada.

Las páginas web están escritas en HTML (siglas de Hypertext Markup Language), lenguaje de marcado de hipertexto. El protocolo HTTP (siglas de Hypertext Transfer Protocol) es el encargado de hacer llegar las diferentes páginas desde los servidores remotos al equipo del usuario que las solicita. Las comunicaciones de nivel inferior se establecen normalmente mediante TCP/IP (siglas de Transmisión Control Protocol/Internet Protocol), si bien al ser un sistema abierto, admite otros protocolos.

El CMS Joomla se caracteriza por tener el aspecto visual (color, tipo de letras, alineación y posición) completamente separado del contenido (artículos, noticias, avisos, etc.). Por tal motivo para su desarrollo se tuvieron en cuenta varios aspectos importantes:

1. Determinación de los requerimientos del sitio.
2. Estudio de las potencialidades.
3. Interrelación con el cliente.
4. Establecimiento de metas y objetivos.
5. Búsqueda de información.
6. Posibles tipos de usuarios.
7. Diseño.
8. Implementación del sitio.
9. Evaluación y revisión del sitio.

La interfaz principal de la aplicación o página principal la cual representa correctamente los requisitos, tanto de navegación como de diseño, ofrece las más avanzadas herramientas de internet para el acceso a las informaciones relacionadas con los docentes y sus currículos, como contactos, servidor de noticias, búsquedas, encuestas, menús, plantillas, avisos, galería de imágenes, enlaces a otros sitios de interés, etc. Además ofrece contenidos como eventos, cursos de pre y postgrados, publicaciones, condecoraciones, convocatorias, noticias, avisos y galería de fotos, información relacionada con los currículos y variados artículos sobre el tema, incorporando también en su desarrollo contenidos didácticos, metodológicos y científicos.

Descripción de algunas facilidades:

Usuarios: Los usuarios cuando acceden al sitio pueden registrarse y obtener un perfil con permisos individuales para cada uno. Los usuarios principales son:

- Docentes
- Directivos
- Todos los profesionales
- Todos los estudiantes

Registrarse: Para registrarse el usuario debe llenar una planilla con sus datos

personales, el nombre del usuario, la contraseña y un correo electrónico. La confirmación del registro se le pide por correo. Una vez registrado tendrá acceso a su perfil donde se le ofrece un menú adicional con varias opciones de acuerdo a los permisos otorgados por el administrador a dicho usuario y acceso a determinadas opciones, módulos y páginas del sitio.

Localizaciones: El portal brinda información (datos personales y dirección de correo electrónico) sobre los usuarios registrados, los docentes de la UCCFD y sus filiales y otros usuarios importantes para facilitar la comunicación con y entre los mismos.

Búsquedas: Herramienta que permite buscar en el sitio, a partir de una palabra o frase, artículos que la contengan.

Galerías: Acceso a imágenes y videos sobre los profesores y los hechos más relevantes de su actividad docente de forma novedosa y práctica.

Glosario: Terminología y conceptualización relacionada con los docentes.

Currículos: Acceso a los currículos docentes actualizados de los profesores de la universidad y sus filiales.

Estadísticas: Se muestra información actual sobre la estadística del sitio y cualquier otra estadística que se requiera sobre los docentes de forma novedosa.

Avisos: Brinda avisos relacionados con las actividades docentes.

Noticias: Ofrece la posibilidad de insertar artículos de varios usuarios que tengan permisos especiales de autor, editor, moderador y administrador.

Noticias Flash: Son noticias rápidas para la página principal que se actualizan cada vez que se refresque la página.

Canales de noticias: Permite recibir de forma automática noticias de canales de noticias afines.

Reseña histórica: Módulo que ofrece información histórica sobre profesores

destacados, biografías, hechos relevantes de nuestra universidad y otras informaciones de interés docente. Ofrece también biografías de personalidades de la educación y el deporte, historia sobre algunas temáticas y antecedentes históricos de la universidad y el INDER.

Ayuda: Módulo para la ayuda al usuario que explica como navegar en el sitio, las diferentes rutas existentes, operaciones de enlace y muchas otras cosas más.

Enlaces relacionados: Palabras o frases claves que le permiten al usuario navegar hacia otras páginas, relacionadas con estos temas, dentro y fuera del sitio. Este método conocido como hipertexto, utiliza enlaces para seleccionar la página a la cual el usuario desea dirigirse.

Preguntas y Respuestas: Herramienta utilísima para responder preguntas de los usuarios, las cuales quedan disponibles para otros usuarios que se conecten.

Foros temáticos: Opción que permite al usuario intercambiar conocimientos sobre un tema con otros usuarios, con los organizadores o con los administradores.

Encuestas: Permite conocer las opiniones de los usuarios y reflejarlas en las páginas del sitio.

Ventajas que ofrece el sitio:

1. Gran volumen de información.
2. Amplia gama de servicios.
3. Aporta rapidez al proceso.
4. Aporta flexibilidad en la transmisión de información escrita mediante telecopia.
5. Interacción con otras redes telemáticas y con Internet.
6. Software elaborado sobre una plataforma libre, avanzada, que ofrece lenguajes de accesos simplificados y accesibles para todos.

7. Herramienta poderosa para la prensa y la propaganda.

Desventajas:

1. Limitaciones del tipo económico, técnico y jurídico.
2. Poca privacidad de los datos. Se disminuyen con técnicas de encriptación.

Divulgación de los resultados:

Este portal de reciente creación será ubicado en la Intranet de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" UCCFD, a la cual tienen acceso todos los trabajadores docentes y no docentes y los estudiantes de pre y postgrados de la universidad. Más adelante podrá ser enlazado al portal del INDER donde todos los profesionales nacionales e internacionales interesados, podrán acceder a él y ofrecer opiniones sobre el mismo.

El desarrollo de la ciencia y la tecnología exige que los educadores desarrollen una cultura científica y apropiarse de los contenidos necesarios para poder actuar, conservar y transformar el mundo en que vivimos, aplicando lo mejor de la experiencia acumulada por la humanidad.

Resultados:

El resultado fue la creación de un sitio web novedoso, práctico y útil; con herramientas de última generación y contenidos actualizados e históricos sobre los docentes y sus currículos. Este portal se pondrá a prueba en la UCCFD, lo que permitirá su perfeccionamiento y actualización tanto en los diseños como en los contenidos y permitirá lograr el objetivo propuesto que no es más que ganar en competitividad en estos procesos.

Bibliografía:

1. García Alonso JC. **Hacia un Web accesible**. Acimed 2007;15 (5).
Disponible en: http://bvs.sld.cu/revistas/aci/vol15_5_07/aci02507.htm
[Consultado: 8/06/2011].

2. Valderas Aranda, Pedro J. **Especificación de Requisitos en el desarrollo de Aplicaciones Web** Julio 2004. Disponible en: <http://oomethod.dsic.upv.es/anonimo/%5Cfiles%5CTechnicalReport%5Creq.pdf> [Consultado: 2/09/2011].
3. White, Steve y Andy Wallace. **Joomla User Manual**. Octubre 2006. Disponible en: <http://help.joomla.org> [Consultado: 2/09/2011].

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO PARA LA EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO DE ADMINISTRATIVOS EN LOS COMBINADOS DEPORTIVOS

Autora: MSc. Y Asist. Ana María Peña Rojas.

MSc. Y Asist. Glenda Báez Rojas.

MSc. Y Aux. Ana María Pons Núñez.

MSc. Y Asist. Elida Balbuena Imbernon.

Resumen:

Esta investigación aporta elementos que respaldan una ordenación gradual en el Procedimiento Metodológico para la Evaluación del Desempeño de 17 administrativos de " Los Combinados Deportivos " del municipio Majibacoa, con vistas a perfeccionar el proceso de apreciación metodológica aplicada, mediante indicadores para la tasación laboral, medidor de conocimientos, capacidades precisas para el cargo; con un basamento que regula las actividades planificadas mediante los programas docentes. Proceso con una actuación relatora de elementos que surten efecto en la emulación, como aspectos de los principios que rige la dirección del desarrollo de la competencia del desempeño en el contexto de su formación que trasciende al siguiente problema científico ¿Cómo contribuir en la evaluación del desempeño de los administrativos de los Combinados Deportivos del municipio Majibacoa? Dicho proceso está insertado al proyecto YAHIMA; del cual se han logrado publicaciones e investigaciones, beneficio territorial entre otros objetivos como son la capacitación, recopilación de bibliografía, rescate de tradiciones y óptima utilización del tiempo libre de los miembros de la comunidad.

Introducción.

Los cambios que rodean al hombre hace que los sistemas estén a la par del resto del desarrollo y la Evolución de la Gestión de los Recursos Humanos relacionado con el entorno en el que se analizan sus antecedentes, y su competencia; así como la actividad de Formación y Desarrollo de las mismas; hasta llegar al contexto donde nacen dichas Competencias Laborales que interactúan entre ellas.

En el sector educacional durante varias décadas se desarrolló un trabajo bajo el aparente peso de las condiciones socioeconómicas y culturales externas, al sistema educativo sobre las posibilidades de éxito de los escolares hacia el cumplimiento de los objetivos. Los sistemas educativos latinoamericanos han realizado esfuerzos al mejoramiento de la calidad de la educación; empeño que ha identificado la variable, desempeño profesional, para el logro del salto cualitativo de la gestión escolar y los trabajos investigativos que aportan elementos que respaldan una ordenación gradual en “El Procedimiento Metodológicos para la Evaluación del Desempeño de los administrativos de Los Combinados Deportivos “ con vistas a perfeccionar el proceso de apreciación metodológico aplicado.

Desarrollo.

La Evaluación del desempeño, como sistema se realiza en consecuencia a los objetivos, teniendo en cuenta los objetivos; la calidad y cantidad del trabajo, la responsabilidad asumida y las características personales en la cultura organizacional. En él se identifica la problemática que entre otras causas puede estar la inadecuada interpretación de la implementación, del desempeño – resultado – evaluación, las insatisfacciones en los resultados en la emulación Inter-municipios; por lo que se advierte la necesidad de perfeccionar el proceso de evaluación del desempeño.

La evaluación del desempeño es una de las actividades más importante de los administrativos, sin embargo casi todos admiten con franqueza que les cuesta más trabajo cumplirla, o aceptarla con satisfacción. No siempre es fácil juzgar con precisión el desempeño de ellos, es difícil comunicarle ese juicio en una forma constructiva que no produzca malestar, desaliento sufrimiento y consternación; para lograr que asimilen la critica en aras de doblegar los esfuerzos, ser más eficientes y obtener un nivel de eficacia en los resultados; pues no están preparados para el cambio.

La preparación académica de los administrativos es esencial para su desarrollo profesional, por lo que es necesario señalar que en la carrera se trata muy sucintamente la evaluación del desempeño; considerándose solamente los indicadores, siendo los objetivos lo incipiente; pues la mejora de la actuación es el objetivo primordial y determinante para el resto, significando gran importancia para la gestión de competencia, que es su estadio superior.

Entre las principales insuficiencias que dan lugar a esta investigación, está el echo de no existir total dominio del proceso de evaluación del desempeño; los

directivos cambian continuamente de criterios, definiendo diferentes estándares, patrones, lo cual lleva a emitir una evaluación que no es la mas adecuada en dependencia de lo atrayente o popularidad en el desempeño de los subordinados, para lo cual en el análisis de los deberes funcionales que se pone de manifiesto que se manejan indicadores concretos a partir de los cuales se mide la efectividad del desempeño, que le sirva, para desarrollar una correcta evaluación y apreciación, obteniéndose una información no sistemática sobre la eficacia o no, con que se desempeñan hasta ese momento.

La investigación se dispone hacia el marco teórico referencial; donde se fundamenta los aspectos teóricos-metodológicos y de dirección sobre la evaluación del desempeño, como resultado del estudio de varios autores, basados en diferentes puntos de vista y el análisis de los resultados, producto de la aplicación de métodos y técnicas el cual trata con profundidad el procedimiento metodológico, para el perfeccionamiento de los resultados y la valoración e interpretación de los resultados, las conclusiones y recomendaciones.

El individuo que actúa laboralmente por objetivos, sabiendo qué debe conseguir y cómo debe hacerlo, se siente motivado y comprometido con el futuro dibujado para la organización; siente que sus propios objetivos contribuyen claramente a la comunicación de la colectividad; se siente igualmente alineado con la cultura (valores, estilos actuación, etc.) de las organizaciones; tiene información del progreso, se sienten partícipe de las direcciones de su entorno y ven en la

Dirección por Objetivo: un medio para su realización y su desarrollo profesional y personal "; un reflejo de esfuerzo máximo de las personas por pensar y actuar en "grande" para "hacer grande" a la organización donde el desempeño es lo más importante, para propiciar el cumplimiento de la misión.

La evaluación del desempeño (E del D): es un sistema de apreciación del desempeño del individuo en el cargo y en su potencial de desarrollo a desempeñar en cada puesto de trabajo. Toda evaluación es un proceso para estimar o juzgar el valor, la excelencia, las cualidades o el estado de algún objeto o persona. " Es un concepto dinámico ya que los empleados son siempre evaluados, bien sea por las organizaciones, el grupo o el propio individuo ". El imparcial autor tiene el fin de evaluar, de aplicar con afán la evaluación para la apreciar la eficiente actuación de ambos implicados, donde se mide el perfeccionamiento o no de su personal.

Los principios de la evaluación del desempeño; están dirigidos a integrar todas las acciones, desde la idoneidad, su grado de responsabilidad, la función de organización y ejecución de las actividades, así como la observación de los resultados generales de la organización que desarrollan cada uno de los integrantes que se desempeña en relación a las funciones individuales y colectivas que responden a la misión.

La E del D es el acto de analizar y llegar al consenso entre jefes y subordinados; la propuesta de objetivos individuales que tributen a la misión de la organización y los beneficiados definiendo por los criterios de medidas e indicadores de desempeño para la evaluación en materia de ventajas competitivas teniendo en cuenta un carácter sistemático de gestión; que caracteriza por una visión amplia de las posibilidades reales de una organización para resolver determinada situación o arribar a un fin determinado.

Evaluación del desempeño: Consiste en un procedimiento que pretende valorar, de la forma más sistemática y objetiva posible, el rendimiento o desempeño de los empleados en la organización.

La evaluación del desempeño es un sistema de apreciación del desempeño del individuo en el cargo y en su potencial de desarrollo. Toda evaluación es un proceso para estimar o juzgar el valor, la excelencia, las cualidades o el estado de algún objeto o persona

Evaluación del desempeño. Es una técnica o procedimiento de dirección que pretende apreciar de la forma más sistemática y objetiva posible el rendimiento de los empleados de una organización. Se realiza sobre la base del trabajo desarrollado, los objetivos fijados, las responsabilidades asumidas y las características personales todo ellas con vistas a la planificación y proyección de acciones futuras de cara a un mayor desarrollo del individuo, del grupo y de la organización.

Métodos de evaluación del Desempeño

Los métodos para la evaluación del desempeño humano, presenta ventajas y desventajas en dependencia del sistema que se trate, unas son comunes y otras no, pero ello no deja de tener resultados efectivos; ya que la dirección es un proceso que se rige por reglas, normativas, resoluciones, leyes, etc, que propician al individuo una mejor proyección dentro de la organización.

Los Indicadores de Desempeños: Son los reguladores del proceso y son los que permiten desarrollar el autocontrol, la auto evaluación y los procesos de control y evaluación asociados a criterios de medidas. Deben permitir evaluar tanto el resultado como el desempeño de las unidades organizativas y de las personas que tienen que cumplir los objetivos. Establecen un rango de calificación para regular el cumplimiento de los objetivos. Se establecen con carácter cuantitativo.

Ellos expresan tanto el resultado (el qué aporta el objetivo), como el desempeño a través del cual se alcanza (el cómo aporta el objetivo). Se escriben en presente., son medibles y concretos; no son funciones, ni acciones, calificándose de B, R, y M para medir los objetivos, planes de acción y proyectos en el INDER se materializan por medio de la aplicación de todo un sistema de trabajo.

La Evaluación del Desempeño se manifiesta a través de la medición de voluntades teniendo en cuenta los objetivos individuales propuestos por los directivos y subordinados y los señalamientos hechos por los jefes a estos, así como los resultados obtenidos en el período anterior, como respuesta a los convenios de trabajo establecidos y actualizados, con la aplicación de la correcta metodología.

En este trabajo se asume un procedimiento metodológico para Evaluar el Desempeño de los administrativos de los Combinados Deportivos, que proponen un modelo para evaluar los resultados de los recursos humanos donde resulta interesante algunos puntos de coincidencia con los indicadores establecidos por el sistema INDER para evaluar a los recursos humanos. A continuación se muestra los componentes de dicho modelo:

1. Acciones laborales de acuerdo a su desempeño o plan individual.
2. Acciones de capacitación de acuerdo a su desempeño.
3. Acciones complementarias a su desempeño.
4. Seguridad y salud del trabajo.
5. Talleres para estimar el comportamiento de los administrativos.
6. Realizaran auto evaluación trimestral.

El interactuar de los implicados en los talleres arrojó como resultado, la confección, establecimiento y exposición del procedimiento, (para los administrativos de los Combinados Deportivos), dicho sistema es el siguiente:

- a) Revisión de las evaluaciones de los implicados.
- b) Revisión de los convenios de trabajo- Combinados y las Organizaciones.
- c) Análisis del objetivo general del Programa de los Combinados Deportivos.
- d) Revisión de la razón de ser de la organización.
- e) Distinción de los valores compartidos que se consideran en su desempeño.
- f) Determinación de los Objetivos de Evaluación y jerarquía de estos.
- g) Determinación de los criterios de medidas e indicadores de desempeño.
- h) Demostración del mecanismo de evaluación.
- i) Negociación y aprobación de los planes individuales de trabajo.

Los resultados del estudio realizado en esta investigación arrojan que las evaluaciones de los administrativos han estado afectando el lugar que ocupa el municipio Majibacoa (séptimo) las que reflejan un sentido de insatisfacción por parte de ellos; originándose dicho problema que afecta la política que rigen los resultados en la emulación. Lo antes expuesto y considerando los aspectos que se trabajaron con los instrumentos aplicados, muestran las insuficiencias que dan lugar a los fundamentos del hecho final como son:

- No existe pleno dominio del proceso de evaluación del desempeño.
- No ajustan exactamente los criterios de medidas y los indicadores a la labor previa que realizan. Falta de Información sistemática sobre la eficiencia
- Definen diferentes estándares en cada consejo y en cada evaluación.
- Tienen poco conocimiento sobre la dirección por objetivo, la dirección por valores, la comunicación y liderazgo.
- Se manifiestan prejuicios y efectos del halo, alrededor de la evaluación.
- Las evaluaciones arrojan elementos por asociación y apariencia en muchos casos.
- Existe cierto grado de insatisfacción en los resultados de la evaluación.
- Los planes individuales está elaborados en forma muy general.
- Actas de visitas a clase- no registran con profundidad el carácter crítico.

A las insuficiencias señaladas se le adiciona la tradicional posición que ha ocupado el municipio en el término de cinco años, desde el 2005 hasta el 2009; que ha oscilado entre el séptimo y el octavo lugar.

Los objetivos estratégicos establecidos por el organismo y que responden a la misión y su visión se expresan en:

- El trabajo por objetivos es poco sistemático.
- El control y evaluación de los administrativos con carácter sistémica.
- Interés por la superación y preparación individúales y colectivas de los administrativos y activistas.

- Atención especial a la comunicación y el liderazgo.
- Desarrollo de actividades con efectividad.
- Funcionamiento del trabajo en equipo.

Se han producido avances en las áreas de resultados claves y de los objetivos estratégicos establecidos por el organismo y que responden a la misión y visión.

- ❖ Sistematicidad concientes del trabajo por objetivos.
- ❖ Se fortalece el trabajo en los mecanismos de control, con auto preparación, y evaluación de los administrativos con carácter sistémico.
- ❖ Motivación por la superación y preparación individuales y colectivas. Énfasis en una mejor comunicación interpersonal y el desempeño liderazgo.
- ❖ Desarrollo de actividades con mayor efectividad en la comunidad.
- ❖ Buen funcionamiento del trabajo en equipo Inter-Profesores y jefes.

El nivel de satisfacción en cuanto a los resultados de la aplicación del procedimiento metodológico y su relación con el sistema de Evaluación del Desempeño es bueno, independientemente que en la mayoría de los casos se mantiene cierta estabilidad en los administrativos asignados en cada cargo, y el funcionamiento de los Combinados es positivo, con un desarrollo de carácter más científico, manifestándose mejor empeño, motivación y preparación profesional en las tareas en que se desempeñan.

El grado de satisfacción de todos es favorable con avances en los consumidores de la oferta de la Cultura Física con un mayor grado de participación, disciplina y mejor comunicación; significando que hay una influencia positiva de la preparación de los administrativos en el municipio, como resultado de los talleres desarrollados y la forma de revertir las acciones para dar cumplimientos a la tarea de implementación, lo que valida el carácter científico y la generalización de dicha investigación.

La falta de preparación de los administrativos en materia de la Dirección por Objetivos, Comunicación y Liderazgo significa el desconocimiento relativo de la Evaluación del Desempeño, produciéndose insatisfacción en ellos en el momento de la apreciación del trabajo de los evaluadores.

Se llega al consenso de que es necesaria la elaboración de un procedimiento metodológico que responda a las exigencias de la formación integral de los administrativos de los Combinados Deportivos, para dar cumplimiento a sus objetivos individuales y colectivos, que propicien mejor motivación, seguridad en la actuación, estimule el deseo de superarse que se revierta en mejor formación para el desempeño.

Se logró sensibilizar a los directivos y administrativos con la sistemática preparación y formación de los implicados, y concientizado en las oportunidades que ofrece el entorno, tales como los servicios que ofrece la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de la Provincia Las Tunas con personal especializado en estas materias, capaces de contribuir al perfeccionamiento del proceso de Evaluación del Desempeño contribuyendo al logro del objetivo final.

CONCLUSIONES.

Los fundamentos técnicos y prácticos planteados suponen un cambio en el procedimiento metodológico para la Evaluación del Desempeño de los Recursos Humanos, el cual se relaciona con los objetivos de la organización, así como con los indicadores previstos en la literatura consultada, los cuales resultan pertinentes en la formulación de dicha propuesta.

La determinación de objetivos con sus criterios de medidas e indicadores de desempeños para evaluar a los administrativos se conjuga con lo establecido en los Convenios Individuales de Trabajo, lo cual permite dirigir el proceso con cada una de las áreas de acción.

El sistema de procedimientos propuesto constituye una guía asequible y flexible para los administrativos, este establece una relación lógica entre cada uno de los elementos, que ayuda a conformar un plan de objetivos individual para el año, que a su vez, constituye un verdadero Convenio de Trabajo en el sentido individual y del colectivo.

RECOMENDACIONES.

Intensificar el proceso de empleo de la Dirección por Objetivos y los aspectos que de él se derivan, como lineamientos en cada una de las diferentes etapas, trabajando fuertemente en las áreas de resultados claves de los administrativos de los Combinados Deportivos con el fin de obtener un adelantado como el fruto del trabajo de estos que sistematizan su actuación permanente, dándole cumplimiento constante a los programas docentes, que a su vez asistirán al cumplimiento de la misión y a una mejor obtención de la Evaluación.

Tener pleno dominio de los componentes de los Combinados Deportivos, sobre las aristas que lo componen, dependiendo de un trabajo colectivo, sistémico, potenciado y profundo que pueda satisfacer las expectativas de la Evaluación del Desempeño y su control en un período que responda al objetivo central.

BIBLIOGRAFÍA

- 1- Alhama Belamaric, Rafael, Gestión de Recursos Humanos: Desarrollo Actual y Futuro en Cuba [en línea], La Habana, 6 de diciembre de 2002. Disponible en: <http://biblioteca.idict.villaclara.cu/biblioteca/compendios-informativos/recursos-humanos> [Consulta: 28 mayo 2007]
- 2- Cejas Yanes, Enrique, Un Análisis de la definición de Competencia Laboral. [en línea] Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos22/competencia-laboral/competencia-laboral.shtml#puntos> [Consulta: 18 octubre 2006]
- 3- Competencias. Código de Ética de los Cuadros del Estado Cubano. Una aproximación a sus antecedentes martianos. Propuesta de Enfoque para su Análisis, No. 10, Octubre 2001, año V
- 4- Competencias Directivas. ¿Cómo mejorar mis Competencias Directivas? [línea] <http://www.iese.edu/Aplicaciones/ExecutiveEducation/Enfocados/program.asp?id=3&p=8&lang=en> [Consulta: 10 noviembre 2006]
- 5- Concepto de Competencia desde el punto de vista de la Organización. [en línea] http://es.wikipedia.org/wiki/Competencia_%28comportamiento_organizacional%29 [Consulta: 18 octubre 2006]
- 6- Conger, Jay A. La necesidad de la persuasión. Harvard Business Review, 1998
- 7- Cuesta Santos, Armando, Gestión de Competencias, Ed. Academia, Cuba, 2005

8- Cuesta Santos, Armando, Tecnología de Gestión de Recursos Humanos, La Habana, Ed. Academia, Segunda Edición, Cuba, 2005

9- Cubiero, J.C. y Fernández, G.: " Competencia 4.0", en revista Capital Humano, No. 11, 1998, Ed. Capital Humano, Madrid, 1998, pp.48-50.

10- Cruz Peggy, Gary Becker y su trabajo en el concepto de Capital Humano [en línea], Silvana Rojas, Georgina Vega y Yasna Villegas, Universidad de Antofagasta, Facultad de Educación.

<http://www.monografias.com/trabajos6/gepo/gepo.shtml> [Consulta.

11- Cursos de Empresas, Concepto de Competencia Laboral. [en línea] Disponible:

<http://www.mailxmail.com/curso/empresa/competenciaslaborales/capitulo3.htm>

[Consulta: 18 octubre 2006]

12- Diego, P. y Marimon, F.: " Situación actual y tendencias de futuro a nivel internacional en gestión por competencias, en revista Capital Humano, No. 108, Año XI, 1998, Ed. Capital Humano, Madrid, 1998, pp.30-34.

13- Drucker, Peter. La disciplina de la innovación, Harvard Business Review, 1998
García Delgado, Cecilia, Plan de desarrollo de habilidades directivas, [en línea
Disponible: <http://www.gestiopolis.com/canales/gerencial/articulos/25/pdddhd.htm> 2007,
[Consulta: 15 marzo 2007]

14- Gestión Estratégica de Recursos Humanos y Evaluación del Desempeño en la Administración Pública Chilena [en línea], Revista Chilena de Administración Pública.
<http://www.clad.org.ve/fulltext/1852300.html> [Consulta: 9 enero 2007]

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN EN RECREACIÓN FÍSICA DIRIGIDO A TRABAJADORES SOCIALES QUE ATIENDAN A PERSONAS QUE VIVEN CON VIH/SIDA DE LA CIUDAD DE SAN CARLOS, ESTADO COJEDES.

Autora: Licda Luisa Mercedes Pinto

RESUMEN

En los últimos diez años las organizaciones en Venezuela han mostrado un fuerte interés por la capacitación de sus trabajadores, debido por una parte a las disposiciones legales y por otro lado, la posibilidad de incrementar sus habilidades, conocimientos y destrezas. En otras palabras, desarrollar sus actitudes para superarse técnica y profesionalmente, permitiendo con ello mejorar la calidad de su trabajo. Por esta razón la presente investigación se plantea como objetivo general diseñar un programa de capacitación en Recreación Física dirigido a trabajadores sociales que atiendan a personas con VIH/SIDA de la Ciudad de San Carlos del Estado Cojedes. El presente estudio se abordó bajo la modalidad de investigación de campo, de tipo descriptiva, no experimental, transeccional, sustentado en los métodos teóricos como análisis síntesis, enfoque sistémico, histórico lógico y empíricos como la encuesta, entrevista y criterio de expertos. Siendo la muestra constituida por la totalidad de (30) sujetos. Los resultados permitieron determinar la carencia en los conocimientos teóricos y prácticos de Recreación Física, además fue posible detectar que los trabajadores sociales escasamente organizan actividades recreativas a las personas portadoras del VIH/SIDA. Fundamentado en estos hallazgos, se diseñó la propuesta con la finalidad de capacitar a los trabajadores sociales del sector salud para desarrollar habilidades y conocimientos en Recreación Física que logre un mayor desempeño en su función, teniendo en cuenta las características de los pacientes y las actividades posibles a desarrollar.

INTRODUCCIÓN

En Venezuela en los últimos diez años se ha iniciado en las comunidades un plan de concienciación de las bondades e importancias pedagógicas y biopsicosocial de la práctica sistemática del deporte y las actividades recreativas físicas, desarrolladas a través de las diferentes organizaciones que conforman el Ministerio del Poder Popular para el Deporte venezolano, destacando que en el 2004 se dio inicio a la Misión Barrio Adentro Deportivo, creándose los acuerdos de cooperación Cuba-Venezuela, siendo como objetivo del Gobierno Nacional elevar los niveles de calidad de vida de la población.

Por esta razón la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), postula que todas las personas tienen el derecho al deporte y la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. Del mismo modo el Estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública. Por lo tanto, debe ser concebida como una auténtica política social propiciadora de la participación social, vinculada a la promoción de la salud y sobre todo generadora de valores dignificantes para el individuo.

En este sentido, es conveniente destacar que Álvarez citado por Ruvalcaba (2005), señala que tomando en cuenta los procesos de cambios que han venido sucediendo en el País, la Constitución Nacional tiene un alto contenido social participativo y protagónico a la luz de la renovación política, cultural, deportiva, social y económica que impulsan en Venezuela. En este sentido el estado venezolano se ha propuesto impulsar el deporte y la

recreación desde una perspectiva humanista en beneficio de las colectividades.

Cabe considerar que las nuevas políticas del País han generado avances circunstanciales, pero es en la praxis donde sus acciones no han generado los resultados deseados, debido por un lado al desinterés de las personas por realizar actividades recreativas y deportivas, por otra parte los organismos e instituciones que no han puesto en práctica programas de capacitación que representen las competencias en la funciones del área recreativa de algunos funcionarios públicos. Vale acotar el caso de los trabajadores sociales que laboran en la Ciudad de San Carlos, Estado Cojedes.

Se quiere con ello significar, que el trabajador social del sector salud, realiza una labor cuya modalidad operativa exige una dimensión o preocupación social, en vista de mejorar y transformar las condiciones sociales de un individuo, grupo o comunidad, como plantea Ezequiel Ander –Egg 2000 en su Diccionario del Trabajador social.

El mismo autor sostiene, que en la actualidad el rol de planificador que debe ejecutar el trabajador social moderno, es demostrar sus capacidades y conocimientos teóricos, para la formulación de planes, proyectos y programas dirigidos a solucionar una carencia detectada, que irá destinada a solucionar, ya sea en parte o definitivamente el problema, a fin, de satisfacer básicamente las necesidades de las personas más vulnerables para mejorar su calidad de vida.

En este particular, se hace referencia específicamente a las personas con V.I.H/SIDA. Estas han sido las de mayores preocupaciones, no sólo por la acción del mismo virus, si no por el número creciente de personas infectadas y afectadas en el Estado Cojedes.

En atención a las consideraciones descritas, López (2001), señala que, el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) causante del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA), no sólo causa que las personas infectadas sufran la enfermedad, el miedo por saberse portador de una condición que no se cura, sino que también se ha convertido en un problema

que genera discriminación social, laboral, familiar y la apatía hacia las actividades de diversión, relajación o entretenimiento. Por esta razón, se hace necesario un trabajador social que motive a las personas portadoras del mismo a incorporarse a la actividades recreativas con el objeto de modificar el estilo de vida y reducir los efectos de determinadas dolencias y afecciones propias de su enfermedad, no obstante, para que ocurra esta transformación necesaria, debe comenzarse por un trabajador social que se interese no solo por dar orientaciones acerca de la enfermedad de esta población tan vulnerable, sino por adquirir los conocimientos necesarios sobre la Recreación Física y la posibilidad de llevar a la práctica estas herramientas que servirá de ayuda a este grupo poblacional.

En tal sentido Incarbone (2007), considera que la recreación se ha convertido en una necesidad, que mejora ampliamente la calidad de vida de las personas y para lograr que las actividades sean de calidad, se requiere de profesionales formados y capacitados, con el conocimiento para diagnosticar, planificar y adecuar las actividades recreativas a los intereses particulares de los beneficiarios.

De lo anterior se desprende, que para la realización del presente estudio se aplicó un diagnóstico a los trabajadores sociales, médico especialista y usuarios con VIH/SIDA encontrándose: desconocimientos de la Recreación Física, que trae consigo debilidades para elaborar programas, planes y proyectos de Recreación Física dirigido a este grupo poblacional, por otro lado, pocas herramientas para facilitar la participación de este grupo a las actividades recreativas, además de las limitaciones de recursos para desarrollar estas actividades, por último inexistencia de un Programa de capacitación en Recreación Física en el sector salud. A partir del análisis que representan estas insuficiencias es lo que determina, la situación problemática.

A partir de ello fue posible identificar el siguiente

Problema Científico: ¿Cómo contribuir a la capacitación en Recreación Física de los trabajadores sociales que atienden a personas con VIH/SIDA en la Ciudad de San Carlos, Estado Cojedes?

Objeto de Estudio: Proceso de capacitación sobre Recreación Física.

Campo de Acción: Los contenidos de Recreación Física que necesitan los trabajadores sociales para atender a las personas con VIH/SIDA, en San Carlos.

Objetivo General: Diseñar un Programa de capacitación en Recreación Física dirigido a los trabajadores sociales que atienden personas que viven con VIH/SIDA en San Carlos, Estado Cojedes.

Para dar cumplimiento al objetivo y orientar la investigación se plantean las siguientes **preguntas científicas:**

- 1) ¿Cuáles son los referentes teóricos y metodológicos que fundamenta la capacitación de Recreación Física dirigido a los trabajadores sociales de San Carlos?
- 2) ¿Qué actividades recreativas físicas realizan las personas portadoras de VIH/SIDA?
- 3) ¿Qué conocimientos de Recreación Física tienen los trabajadores sociales de la Ciudad de San Carlos?
- 4) ¿Qué criterios metodológicos, estructurales y funcionales han de tenerse en cuenta para la elaboración de un Programa de capacitación en Recreación Física para trabajadores sociales?
- 5) ¿Cómo determinar la factibilidad del Programa de capacitación en Recreación Física dirigido a trabajadores sociales que atienden a personas que viven con VIH/SIDA, por experto en la materia?

La investigación presenta las siguientes tareas científicas:

- 1) Determinación de los referentes teóricos y metodológicos que fundamentan la capacitación en Recreación Física de los trabajadores sociales de San Carlos.
- 2) Determinación de las actividades recreativas físicas, gustos y preferencias de las personas que viven con VIH/SIDA.
- 3) Determinación de los conocimientos sobre Recreación Física que poseen los trabajadores sociales que atienden a personas con VIH/SIDA, en San Carlos, Cojedes.

- 4) Elaboración de un programa de capacitación en Recreación Física dirigido a trabajadores sociales que atienden personas que viven con VIH/SIDA, en San Carlos, Cojedes.
- 5) Validación de la factibilidad del programa de capacitación en Recreación Física dirigido a los trabajadores sociales desde la perspectiva de los expertos.

En los Métodos y técnicas, utilizados se consideró varios métodos de carácter cualitativos con el empleo de algunos métodos cuantitativos. En el nivel teórico se mencionan: Análisis-síntesis, inductivo-deductivo, histórico lógico, enfoque sistémico. Del nivel empírico: encuesta, entrevista, análisis documental y el criterio de experto, aplicándose a trabajadores sociales, médicos especialistas y personas con VIH/SIDA, atendidas en el Hospital EgorNucete de la Ciudad de San Carlos.

Novedad científica: La propuesta de un Programa de capacitación surge en correspondencia con el interés de los trabajadores sociales en adquirir conocimientos en actividades recreativas para mejorar el uso del tiempo libre de las personas portadoras de VIH/SIDA, permitiendo solucionar un problema no abordado hasta donde se ha podido investigar y es posible sea la primera vez que podrán contar con un Programa de capacitación en Recreación Física los trabajadores sociales del sector salud que laboran en la Ciudad de San Carlos.

Justificación

El estudio pretende, por consiguiente, contribuir al logro de un trabajador social que desarrolla habilidades y competencia en el ámbito de la Recreación Física para dar solución a las dificultades existentes de incorporar a las personas portadoras de VIH/SIDA a la práctica de dichas actividades. En este sentido, el trabajador social que labora en el sector salud puede orientar a que esta población tan vulnerable comprenda la importancia de mantenerse bien físicamente de forma sistemática para un sano esparcimiento y ocupación del tiempo libre.

El trabajo que se presenta a continuación ha sido estructurado de la siguiente forma:

Capítulo I: Corresponde a la fundamentación teórica de la investigación donde aparecen conceptos de Recreación Física, capacitación funciones del trabajador social y algunas consideraciones sobre el VIH/SIDA.

Capítulo II: Incluye la metodología, métodos y técnicas para el diagnóstico, análisis de los resultados, además contiene la elaboración y planteamiento de la Propuesta. Seguidamente aparecen las conclusiones y recomendaciones, así como, la bibliografía. Por último aparecen los anexos respectivos.

Conclusiones

Como resultado del estudio y en base a los objetivos de la investigación, se obtuvieron las siguientes conclusiones:

1. Se enfatizó en la necesidad promover la capacitación de los trabajadores sociales para garantizar la atención efectiva en los pacientes con VIH/SIDA basada en acciones que contribuyan a fortalecer el estado de la salud integral de estas personas.
2. Se evidenció que predominan solo las sesiones de orientación médica en las personas con VIH/SIDA y las actividades recreativas son prácticamente nulas, lo cual coincide con el escaso conocimiento que tienen los trabajadores sociales sobre las manifestaciones y beneficios generados por la recreación física.
3. El diagnóstico efectuado permitió detectar de igual forma, que la Institución no promueve la capacitación de los trabajadores sociales para la organización y ejecución de programas de actividades recreativas. Sin embargo, los mismos manifestaron disposición para recibir dicha capacitación.
4. La enfermedad del VIH/SIDA trae consigo efectos psicológicos que repercuten en los pacientes y familiares, por lo que se sugiere se aplique actividades recreativas, para contribuir en el fortalecimiento emocional y físico de todos los involucrados.

5. El Programa elaborado con base al enfoque sistémico permitió detectar las necesidades y elaborar el programa con cada uno de sus elementos, contemplados en el plan de trabajo, teniendo en cuenta las características y posibilidades según el grado de padecimiento.

Recomendaciones

1. Se sugiere una vez capacitado los trabajadores sociales, poner en práctica la función de promover y organizar eventos recreativos, considerando los gustos y preferencias de las personas con VIH/SIDA.
2. Sugerir evaluar y actualizar periódicamente el impacto de la capacitación en su ejecución práctica, para tomar los correctivos necesarios en el logro de las metas propuestas.
3. Se recomienda que el Programa de capacitación, se dé a conocer y se ponga en práctica en el Sector Salud y otras organizaciones comunitarias que atiendan a personas con VIH/SIDA.

Bibliografía

- Acosta, L. (2002). La Recreación; una estrategia para el aprendizaje. Colombia. Editorial Kinesis
- Antela, A: (2004) Manual de capacitación en el manejo integral de personas adultas que viven con el VIH/SIDA para equipos de atención primaria y comunitarios en Latinoamérica y el Caribe, OPS, Washington.
- Ander-Egg, E. (2000). Diccionario del Trabajador Social. Argentina. Editorial LUMEN.
- Devís, J. (2000). Actividad física, deporte y salud. Barcelona: Inde.
- Duncan, P. (1986) Estilos de Vida. En Medicina en Salud Pública.
- Díaz, R. (1996). Introducción a la Psicología. México. Editorial TRILLAS.

- Devis, J. (2003). Actividad Física, Deporte y Salud. Valencia. Editorial INDE
- Hernández, R, Fernández, C. y Baptista, P. (2006). Metodología de la investigación(2ª ed.). México, D. F.: McGraw-Hill Interamericana.
- Henríquez. L (2009) programa de formación permanente para directivos del deporte municipal de la Alcaldía de San Carlos, Estado-Cojedes. Tesis de maestría en administración y gestión de la cultura física y deporte. Universidad de las ciencias de la cultura física y deporte. Convenio Cuba – Venezuela.
- Mendoza, A. (2005). Manual para Determinar Necesidades de Capacitación y Desarrollo. México. Editorial TRILLAS.
- -Recreación y valores. (1996) Colombia. Edit. Kinesis. (Biblioteca de deportes, Educación física y Recreación). 99 p.
- Robbins E (2004) comportamiento organizacional. México, Editorial PEARSON
- Rojas, A., Fernández, J. S. y Pérez, C. (1998). Investigar mediante encuestas. Madrid: Síntesis.
- Sánchez, A. (2001). Planeación Estratégica de la Capacitación. México. Editorial TRILLAS.
- Servicio de Salud Colombia: (2000) Guía de atención del VIH/SIDA.
- TABARES, F., Ocio, Recreación y Desarrollo Humano. Memorias VI Congreso Departamental de Recreación. Medellín mayo 5, 6 y 7 de 2005.

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

“MANUEL FAJARDO”



**PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE CAPACITACIÓN PARA MEJORAR EL
DESEMPEÑO PROFESIONAL DE LOS ENTRENADORES DE LA ASOCIACIÓN
MUNICIPAL DE NATACIÓN DE LA CIUDAD DE EL ALTO-LA PAZ, ESTADO
PLURINACIONAL DE BOLIVIA.**



Autor:

Lic. CRISTHIAN PAUL CARDOZO HUANCA

Bolivia

La Habana – Cuba

2011

RESUMEN

Los entrenadores de la Asociación Municipal de Natación de la ciudad de El Alto-La Paz, Bolivia no tienen resultados competitivos que se acerquen a las marcas de tiempos de estos momentos según revisión de los documentos donde se registran los resultados y los funcionarios en entrevistas realizadas plantean que esto se debe en gran medida a que los entrenadores carecen de una capacitación que los pongan a tono con las exigencias del deporte en este nuevo milenio. Esto nos lleva al siguiente Problema Científico: ¿Cómo mejorar el desempeño profesional de los entrenadores de Natación por medio de la capacitación en la ciudad de El Alto-La Paz, Bolivia? Y para dar respuesta se plantea como objetivo: Proponer un programa de capacitación para mejorar el desempeño profesional de los entrenadores de la Asociación Municipal de Natación. Respecto a los métodos empíricos: encuesta, entrevista, observación; los métodos teóricos: análisis documental, histórico lógico, sistematización, enfoque sistémico y modelación; métodos estadísticos: estadística descriptiva. Este trabajo es una propuesta para la capacitación de entrenadores de Natación, por medio del diagnóstico, con la aplicación de los instrumentos se identificaron las necesidades de los once entrenadores y tomando en cuenta los criterios de estos, de dirigentes, de trabajadores, estos resultados son el punto de partida hacia la propuesta del Programa de Capacitación, impartido en cuatro módulos proporcionando la variante para su impartición de formas no académicas.

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO PROFESIONAL DE LOS ENTRENADORES DE LA ASOCIACIÓN MUNICIPAL DE NATACIÓN DE EL ALTO - LA PAZ, BOLIVIA

El investigador es un amante del medio acuático por eso se desempeña como entrenador de Natación y comienza con una frase que le llamó la atención al apreciar la película "Atlantic" donde en uno de los diálogos se expresa. "Los témpanos flotantes ocultan nueve partes de su enorme volumen bajo el mar. Los marinos conocen de la enorme masa sumergida y respetan esos castillos de hielo, aunque vean solo una porción de ellos". Y reflexionando lo comparó al pensar que el entrenador, mediante la capacitación y el estudio, logra esa condición del iceberg pues, mostrando solo una parte de su conocimiento es respetado por la inmensa porción que atesora, aunque no lo exhiba y con este símil el autor comienza esta investigación que someto a su consideración. La cual se realiza en la ciudad de El Alto departamento de La Paz la cual es la capital legislativa y sede de gobierno de Bolivia (capital constitucional es Sucre, donde radica la Corte Suprema de Justicia). Se ubica en el oeste del país, junto al altiplano boliviano y a un ramal oriente de la cordillera de los Andes, a unos 50 Km al este del lago Titicaca.

Ya resulta un tanto natural ver que el hombre de hoy se capacite y utilice saberes en aras de satisfacer sus necesidades y aspiraciones profesionales y humanas como implicación consecuente del desarrollo científico-técnico a que se somete; pero más natural resulta que el entrenador de siempre asuma la capacitación como parte de su propio quehacer, como identificación con su profesión y con su desempeño profesional.

En este nuevo siglo se ha demostrado que el grado de educación de los recursos humanos es indispensable para el desarrollo de una nación y por ende para el desarrollo del deporte.

Sin embargo, es necesario que nosotros los nuevos profesionales de la Educación Física y el deporte en Bolivia realicemos investigaciones para estimular a nuestro viceministerio de Deportes y otras instituciones que atienden el deporte en Bolivia, relevando la permanencia de problemas relacionados con la capacitación de recursos humanos que atienden la Educación Física y el deporte. Y realizar análisis de estos resultados científicos, sus causas y las reflexiones teóricas que lo acompañan, motivan la necesidad

de profundizar en el quehacer educativo de las instituciones deportivas como una institución importante de la comunidad y cuya misión estratégica, imponen transformaciones aceleradas en respuestas a las demandas de formación de recursos humanos en el área del deporte con la que todos estamos comprometidos.

En consecuencia de las necesidades de capacitación de recursos humanos, en Bolivia es necesario que nos proyectemos por realizar trabajos que preparen a los entrenadores de Natación en la preparación física, técnica, táctica, psicológica y teórica con el propósito de fortalecer la labor educativa que se necesita realizar y precisar nuevas estrategias y dinamizar las acciones con los atletas, su familia y el entorno social de la institución deportiva, desarrollarles habilidades para la vida y hábitos de convivencia social, sustentados no sólo en el orden cognitivo, sino de los sentimientos y convicciones. Contribuir a la formación de la responsabilidad y disciplina ciudadana, de niños, adolescentes y jóvenes, manifiesta en el modo de actuación cotidiana con una profunda orientación humanista y solidaria, centrada en la formación de valores.

Esta intención de “Educar para la vida” se debe extender hacia las instituciones deportivas y las unidades educativas.

Los valores que deben estar presentes en nuestros atletas y entrenadores de Natación que en concreto son los agentes de cambio a los cuales dedicamos este programa de capacitación deben ser: elevar el humanismo y el amor entre los atletas, mantener una disciplina de responsabilidad en el entrenamiento deportivo, mejorar el espíritu de consagración en el deporte, mantener la ética profesional, motivar al trabajo hacia el deporte como una necesidad personal.

Por ello es necesario dar solución a algunas dificultades que presentan los entrenadores de Natación de la ciudad de El Alto, La Paz como son:

- Pobre dominio de métodos para el trabajo dentro el proceso de entrenamiento deportivo y formación de valores.
- Insuficiente aprovechamiento de las potencialidades que tienen las instalaciones deportivas para el desempeño profesional teórico, físico, técnico, táctico y psicológico de los atletas.

- Carencia en el conocimiento científico investigativo.
- La capacitación se proyecta en dar soluciones a problemas generales de la institución, no satisfaciendo todas las individualidades del entrenador de Natación.
- Pobre utilización de variables e indicadores para medir la capacitación.

Estas dificultades nos conducen a la siguiente:

Situación Problemática:

Los entrenadores de la Asociación Municipal de Natación de la ciudad de El Alto - La Paz, no tienen resultados competitivos que se acerquen a las marcas de tiempo de estos momentos, según revisión de los documentos donde se registran los resultados y los funcionarios en entrevistas realizadas plantean que esto se debe en gran medida a que los entrenadores carecen de una capacitación que los pongan a tono con las exigencias del deporte en este nuevo milenio.

Problema Científico:

¿Cómo mejorar el desempeño profesional de los entrenadores por medio de la capacitación en la asociación municipal de Natación de la ciudad de El Alto - La Paz, Bolivia?

Objetivo:

Proponer un programa de capacitación para mejorar el desempeño profesional de los entrenadores de Natación de la Asociación Municipal de Natación de la ciudad de El Alto - La Paz, Bolivia.

Objeto de Estudio:

Proceso de capacitación de los entrenadores de Natación.

Campo de acción:

El desempeño profesional de los entrenadores de la Asociación Municipal de Natación de la ciudad de El Alto, La Paz –Bolivia.

Preguntas Científicas:

1. ¿Qué sustentos teóricos nos permiten mejorar el desempeño profesional de los entrenadores de Natación por medio de la capacitación?
2. ¿Cuál es el estado actual de la capacitación de los entrenadores que atienden el entrenamiento deportivo en la Asociación Municipal de Natación de la ciudad de El Alto, La Paz - Bolivia?
3. ¿Qué estructura debe tener el programa de capacitación para mejorar el desempeño profesional de los entrenadores de la Asociación Municipal de Natación de la ciudad de El Alto, La Paz - Bolivia?
4. ¿Cuál es la valoración del programa de capacitación para mejorar el desempeño profesional de los entrenadores de la Asociación Municipal de Natación de la ciudad de El Alto, La Paz?

Tareas Científicas:

1. Análisis de los sustentos teóricos que permiten mejorar el desempeño profesional de los entrenadores de Natación por medio de la capacitación.
2. Diagnóstico del estado actual de la capacitación de los entrenadores que atienden el entrenamiento deportivo en la Asociación Municipal de Natación de la ciudad de El alto, La Paz – Bolivia.
3. Elaboración del programa de capacitación para mejorar el desempeño profesional de los entrenadores de la Asociación Municipal de Natación de la ciudad de El Alto, La Paz – Bolivia.
4. Valoración del programa de capacitación para mejorar el desempeño profesional de los entrenadores de la Asociación Municipal de Natación de la ciudad de la ciudad de El Alto, La Paz – Bolivia.

Población y Muestra:

11 entrenadores de la Asociación Municipal de Natación de la ciudad de El Alto-La Paz, Bolivia.

Métodos:

Bajo un enfoque dialéctico materialista se desarrolló la lógica de la investigación, se realizaron indagaciones empíricas y teóricas. Del nivel teórico, los principales métodos empleados fueron: el análisis documental, el histórico – lógico, la sistematización, la modelación y el enfoque sistémico, análisis-síntesis, inductivo-deductivo.

Análisis documental: Proporcionó la información necesaria del estado actual del objeto de investigación, el proceso de capacitación de los entrenadores de Natación. Atendiendo a los documentos de la Asociación Municipal de Natación de la ciudad de El Alto, La Paz y de la literatura científica, en unión de los resultados de las visitas realizadas, contribuyeron a profundizar en la caracterización y el diagnóstico de los entrenadores de Natación, desde la óptica de sus dirigentes y atletas.

Histórico-Lógico: Se empleó para el estudio, análisis y determinación de los antecedentes y fundamentos de la capacitación en el entrenador de Natación.

Sistematización: Permitió al autor la identificación de los fundamentos teóricos sobre la capacitación, evaluación del desempeño y Educación para la Vida desde la óptica educacional para organizar los conocimientos a partir del comportamiento de la práctica, rescatando la obra humana que la conforma.

Enfoque Sistémico: Se utilizó en la determinación de las necesidades de capacitación y el diseño del programa de capacitación para mejorar el desempeño profesional de los entrenadores de la Asociación Municipal de Natación de la ciudad de El Alto - La Paz, con la concatenación lógica de las categorías, objetivo, contenido, formas, medios y evaluación.

Modelación: Se aplicó en la elaboración del modelo del desempeño profesional de los entrenadores de Natación y en la concreción del programa de capacitación en su carácter sistémico, personológico y holístico.

Dentro de los métodos empíricos se destacan:

Encuesta: Se aplicaron dos encuestas, una dirigida a los entrenadores de Natación de la ciudad de El Alto, La Paz con el objetivo de identificar el dominio de la política de capacitación a través del reconocimiento de las problemáticas de su área de acción, las transformaciones a llevar a cabo en su desempeño y una valoración de la dirección del proceso de capacitación. Esta encuesta fue aplicada a los 11 entrenadores, que conforman la población y muestra de la investigación. (Ver anexo 2)

La segunda encuesta se aplicó a un grupo de funcionarios de la Asociación Municipal de Natación de la ciudad de El Alto – La Paz, el objetivo de la encuesta estuvo encaminado a valorar el nivel de preparación de los entrenadores de Natación para asumir las transformaciones en la Asociación Municipal de Natación de la ciudad de El Alto - La Paz, su desempeño como entrenador y una visión general de la dirección del proceso de capacitación, determinando los problemas existentes, sus necesidades de capacitación y expectativas para el perfeccionamiento de este proceso. (Ver anexo 4).

Entrevistas: Con el empleo de dos entrevistas, se conoció la visión de los trabajadores y atletas de las instalaciones deportivas de Natación, sobre los entrenadores, principales cualidades y problemas que se manifiestan en su desempeño. Estas técnicas fueron aplicadas a 35 trabajadores de las instalaciones deportivas de Natación que forman un 85% de todos los trabajadores de las instalaciones deportivas de Natación.

Guías de observación: Se utilizó una guía de observación, que permitieron caracterizar el desempeño profesional de los entrenadores de Natación, evaluar su actuación y sus principales problemas.

Consulta a especialistas: Se aplicó una encuesta a 6 especialistas, lo que contribuyó a validar teóricamente los indicadores fundamentales que se consideraron para el diseño del programa de capacitación de los entrenadores de Natación en correspondencia con el modelo del desempeño profesional.

Los Métodos Estadísticos: Fueron utilizados para el procesamiento de la información obtenida a través de los instrumentos y técnicas del nivel empírico, el más empleado fue el cálculo porcentual y se utilizaron las posibilidades del paquete estadístico de computación, para el procesamiento de la consulta a especialistas.

En el desarrollo de la investigación se manifestaron los procedimientos lógicos del pensamiento como son: análisis-síntesis, la abstracción, concreción y la inducción-deducción, que se utilizaron en todos los métodos y resultados obtenidos.

Los fundamentos teóricos y metodológicos de la investigación están relacionados con las teorías Curricular y la Educación para la Vida, que aunque tienen objetos más generales, incluyen el objeto y campo de la investigación. Se tomó como definición de teoría “el sistema de conocimientos que explica el conjunto de los fenómenos de alguna esfera de la realidad y que reduce todas las leyes que se encuentran en ese dominio bajo un elemento unificador.”

Para la propuesta del programa de capacitación de los entrenadores de Natación, se tuvieron en cuenta los elementos fundamentales de las principales consideraciones acerca de la calidad, el cambio educativo, planteados por investigadores cubanos Lisardo García, Julia Añorga, G. Torroella, entre otros.

La teoría Curricular y la Educación para la Vida cuyo objeto de estudio es el proceso de mejoramiento profesional y humano de los recursos laborales y de la comunidad, ofreció el soporte necesario a través de la Teoría de los Sistemas de capacitación, para la intervención en el contexto específico del desempeño profesional de los entrenadores de Natación, el empleo de formas de capacitación, diseño curricular y la evaluación de impacto. A partir de conocer como expresa la doctora J Añorga que “los recursos humanos son el capital básico de la sociedad”. Dentro de estos Recursos Humanos se encuentran los entrenadores de Natación de la ciudad de El Alto, La Paz.

La Educación para la vida propende al desarrollo integral de la personalidad, de las potencialidades del hombre y a la plenitud humana.

La contribución a la teoría de la investigación se refiere a la identificación de las relaciones dialécticas que se producen entre la sociedad boliviana, cambiante, la vista en

la Educación para la Vida, el desempeño profesional de entrenadores de Natación y de la actuación de los agentes de cambios y la evaluación del impacto de esta capacitación con su carácter transformador y el desarrollo del potencial humano de estos sujetos constituyendo la relación esencial del modelo.

Desde el punto de vista del **Aporte Práctico**, se propone un modelo del desempeño profesional de los entrenadores de Natación, con el programa de capacitación para el mejoramiento del desempeño profesional y el organigrama para su establecimiento.

La Novedad está dada por el modelo de evaluación del impacto de la capacitación que el autor adopta para la evaluación de la capacitación de los entrenadores de Natación en función de la evaluación ofreciendo una variable de solución al proceso de capacitación de los entrenadores de Natación de la ciudad de El Alto – La Paz, al profundizarse en el empleo de variadas formas, así como en el reconocimiento de los indicadores para evaluar la correspondencia de la capacitación y el desempeño profesional en la Educación para la vida.

Su pertinencia Social, está en la elevación de los resultados educativos, a partir de un mejor desempeño profesional de los entrenadores de Natación partiendo de un modelo del desempeño profesional de estos agentes de cambio para lograr la potenciación de los recursos humanos a su mando y el empleo de los adelantos científicos técnicos en la organización de la vida de la institución deportiva y las actividades científicas metodológicas.

La Actualidad se manifiesta al corresponderse el programa de capacitación propuesto, con la introducción de nuevas tecnologías educativas en las instituciones deportivas de Natación de la ciudad de El Alto - La Paz, al propiciar un mejor desempeño profesional y aprovechamiento de las potencialidades científico-técnica puestas a su disposición, con el fin de elevar la calidad de la Educación para la Vida dentro del desempeño profesional de los entrenadores de Natación de la Asociación Municipal de Natación de la ciudad de El Alto – La Paz.

La tesis consta de introducción, tres capítulos en los que se exponen los principales resultados investigativos, conclusiones, recomendaciones y anexos.

En el Capítulo 1: “Fundamentos teóricos metodológicos para la propuesta de capacitación de los entrenadores de Natación”, se trabajan en este capítulo los antecedentes de la labor de los entrenadores de Natación, los sustentos teóricos para la propuesta del programa de capacitación, enunciando los principios y leyes de la Educación, así como sus formas, estrategias, instrumentos y tecnologías, abordando el desarrollo del potencial humano sustentando en los principios de la Educación para la Vida.

En el Capítulo 2: “Diagnóstico de problemas en el desempeño de los entrenadores de Natación”, se presenta el modelo de evaluación del desempeño identificándose los principales indicadores para evaluar el desempeño profesional y la capacitación de los entrenadores de Natación, se ofrece el modelo ideal del entrenador de Natación atendiendo a sus funciones y cualidades de su personalidad, analizamos los resultados de los instrumentos aplicados y ofrecemos un inventario de problemas en los entrenadores de Natación.

En el Capítulo 3: “Programa de Capacitación para la capacitación de los entrenadores de Natación”. Se presenta el programa de capacitación, así como los resultados de la validación por criterio de experto.

CONCLUSIONES

1. A través de la investigación realizada se pudo hacer un análisis de los sustentos teóricos que permitieron proyectar el proceso de capacitación de los entrenadores de Natación, profundizando en las concepciones sobre diseño curricular así como en la teoría del desarrollo del potencial humano o preparación para la vida de Dr. Gustavo Torroella.
2. Se realizó un diagnóstico del estado actual de la capacitación de los entrenadores que atienden el entrenamiento deportivo en la Asociación Municipal de Natación de la ciudad de El Alto-La Paz, Bolivia detectándose entre las principales insuficiencias las relacionadas con los aspectos técnicos de la natación, así como elementos de la preparación teórica.

3. Se elaboró un programa de capacitación para mejorar el desempeño profesional de los entrenadores de Natación de la Asociación Municipal de Natación de la ciudad de El Alto-La Paz, Bolivia con cualidades flexibles, personológico, sistemático y evaluable.
4. Se aplicó el programa de capacitación teniendo en cuenta el horario más factible para los entrenadores y empleando formas organizativas que se adecuen a las particularidades de los entrenadores de la Asociación Municipal de Natación de la ciudad de El Alto-La Paz, Bolivia.
5. La valoración del programa de capacitación para mejorar el desempeño profesional de los entrenadores de la Asociación Municipal de Natación de la ciudad de El Alto-La Paz, Bolivia según el criterio de expertos es adecuado y muy adecuado, y los entrenadores consideran que les fue de mucha utilidad para su futuro desempeño profesional.

SISTEMA DE GESTIÓN CON ENFOQUE A CALIDAD TOTAL PARA EL SERVICIO DE ALTO RENDIMIENTO DE ESGRIMA EN VILLA CLARA.

Autores: M. Sc. Rafael Millán Caballero.

Dr. C. Ing. Carlos A. Machado Osés

Dr. C. Carlos Ernesto Rodríguez García

Correo electrónico: rafaelmc81@inder.cu

Institución: Facultad de Cultura Física

País: Cuba

La presente investigación se centra en el diseño de un sistema de gestión con enfoque a calidad total para el servicio de alto rendimiento de esgrima en Villa Clara. Para lograr este objetivo, se definieron cuatro etapas: estudio teórico del Sistema Cubano de Cultura Física y Deportes y la gestión de la calidad de los servicios deportivos; diagnóstico del servicio de alto rendimiento de esgrima en Villa Clara en función de la gestión de la calidad; elaboración del sistema de gestión con enfoque a calidad total para el servicio de alto rendimiento de esgrima en Villa Clara; y finalmente la evaluación del sistema según el criterio de expertos. En cada una de estas etapas se definieron y aplicaron métodos y técnicas entre las que se tienen el método inductivo-deductivo, histórico-lógico, la encuesta, entrevista, revisión documental, triangulación, estadístico-matemático, método de expertos, etc.

SÍNTESIS:

Los servicios deportivos en Cuba, parten de las principales necesidades de la población relacionadas con la educación física, la recreación, rehabilitación y el deporte de alto rendimiento, abarcando dentro de estos grupos un programa de ofertas de actividad física en dependencia de la edad, sexo, preferencias locales, necesidades individuales y sociales, etc. Estos grupos de servicios, son los que materializan la práctica deportiva en las organizaciones de este tipo, dando cumplimiento al encargo social de lo que se conoce como Sistema Cubano de Cultura Física y Deportes.

Como se dijo anteriormente, uno de estos grupos de servicios deportivos que se ofertan en las organizaciones deportivas es el alto rendimiento. Estos servicios tienen como objetivo la satisfacción de necesidades individuales y sociales de práctica del deporte con fines de rendimiento, desarrollo de valores, reconocimiento social, etc. en las diversas disciplinas deportivas que se practican en el país, como es el caso de la esgrima, deporte en el que se centra esta investigación.

La práctica de la esgrima en organizaciones territoriales cubanas, constituye todo un reto profesional, si se tiene en cuenta su particularidad de deporte elitista y por tanto muy costoso; la relevancia para Cuba como deporte plurimedallista en juegos olímpicos, panamericanos y centroamericanos; y el éxito creciente de la esgrima en otros países. Este reto ha provocado la demanda constante de nuevos sistemas de gestión que garanticen estratégicamente el perfeccionamiento de la esgrima para alcanzar mejores resultados deportivos y profesionales.

En Villa Clara, la Comisión Provincial de Esgrima ha demandado nuevos enfoques de gestión que permitan superar las dificultades relacionadas con la evaluación de la calidad del servicio de alto rendimiento deportivo, definición de los procesos de gestión del servicio, alternativas para lograr mayor orientación hacia los esgrimistas, etc.

En la búsqueda de nuevos enfoques en la dirección para las organizaciones deportivas, la gestión de la calidad del deporte es una alternativa eficaz para el perfeccionamiento de la práctica de la esgrima en cada territorio, teniendo en cuenta sus principios de gestión basado en procesos, orientación al cliente, toma de decisiones basada en hechos, etc.

En la actualidad, una de las corrientes más utilizadas es el aseguramiento de la calidad, orientada a la evaluación externa de sistemas de gestión de la calidad de las organizaciones, que brinda una certificación de calidad según normas preestablecidas..

Otra corriente y de mayor actualidad en el deporte es la que se conoce como gestión de la calidad total, con una mayor orientación hacia la autoevaluación y mejoramiento continuo de la organización, donde se conocen modelos de calidad total como el European Foundation for Quality Management (EFQM), modelo Deming, modelo Malcom Baldrige, modelo Iberoamericano, etc. Otros modelos que sirven de base para la gestión de la calidad, pero ya específicos para los servicios y de mucho reconocimiento internacional, son los modelos de calidad propuestos por la Escuela Nórdica de Marketing de Servicios y el Modelo de calidad propuesto por la Escuela Americana o Instituto de Ciencias del Marketing, conocido por SERVQUAL (Service Quality),.

Las referencias investigativas en la gestión de la calidad total en el deporte, giran fundamentalmente en torno a la aplicación de modelos y sistemas de calidad total, adaptados al contexto deportivo.

Considerando las particularidades de la práctica de la esgrima con fines de alto rendimiento en Villa Clara y la demanda de perfeccionamiento de la gestión de este servicio en la provincia, se recomienda más el diseño de sistemas de gestión orientados a la calidad total y

no a la certificación de la calidad. La certificación de un sistema de calidad, implica acogerse a normas de evaluación preestablecidas que pueden resultar de poco interés para las organizaciones donde se oferte la esgrima con fines de rendimiento.

Justificación del estudio:

- ✓ Demanda realizada por la Comisión provincial de esgrima relacionada con la evaluación de la calidad del servicio deportivo, definición de los procesos de gestión y orientación hacia los esgrimistas.
- ✓ Necesidad de realizar un estudio del servicio alto rendimiento de esgrima en función de la gestión de la calidad en Villa Clara, para de esta forma conocer cuáles son las principales dificultades del servicio y valorar las posibilidades reales de diseño, aplicación y evaluación de un sistema de gestión con enfoque a la calidad total que atienda a las particularidades de la organización.
- ✓ Ventajas que ofrece dirigir el servicio de alto rendimiento deportivo de esgrima basado en sistema de gestión con enfoque a calidad total.

Esta justificación conduce a que los objetivos de la investigación sean los siguientes:

Objetivo general

- ✓ Diseñar un sistema de gestión con enfoque a calidad total para el servicio de alto rendimiento deportivo en la esgrima de Villa Clara.

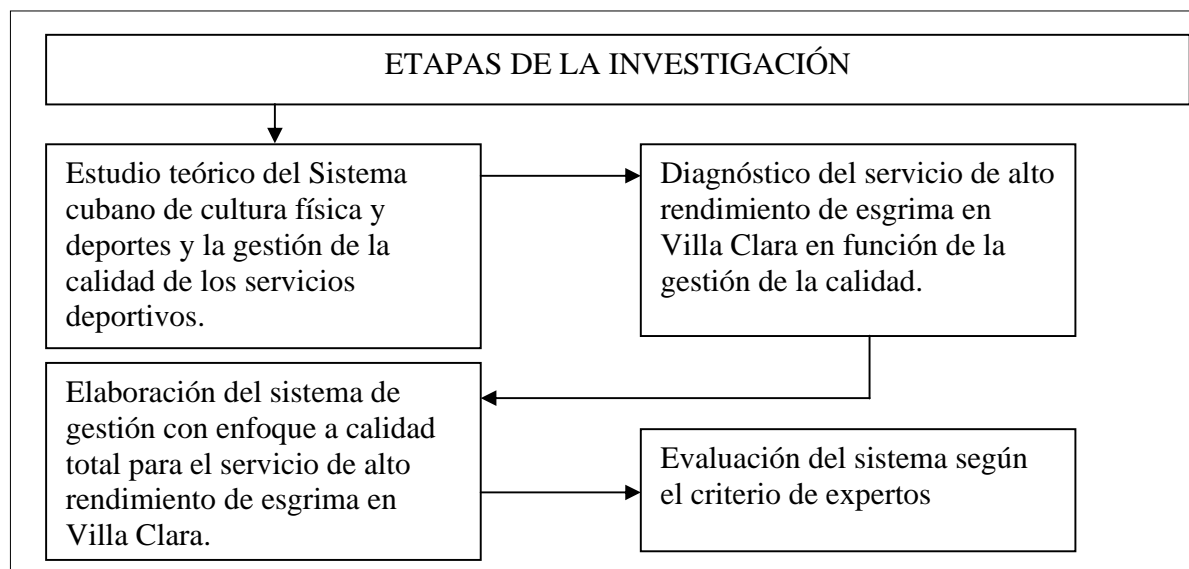
Objetivos específicos

- ✓ Estudiar el estado del arte sobre el Sistema Cubano de Cultura Física y Deportes y como parte de este sistema, el servicio de alto rendimiento de esgrima y su gestión de la calidad, para fundamentar la necesidad del diseño de un sistema de calidad propio para el servicio de alto rendimiento deportivo en la esgrima de Villa Clara.
- ✓ Diagnosticar el servicio de alto rendimiento deportivo en la esgrima de Villa Clara en función de la gestión de la calidad, partiendo de los principales aspectos a considerar en el diagnóstico.
- ✓ Elaborar el sistema de gestión con enfoque a calidad total para el servicio de alto rendimiento deportivo en la esgrima de Villa Clara, mediante la determinación, fundamentación y ordenamiento de sus componentes.

METODOLOGÍA Y RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN:

Presentación de la muestra:

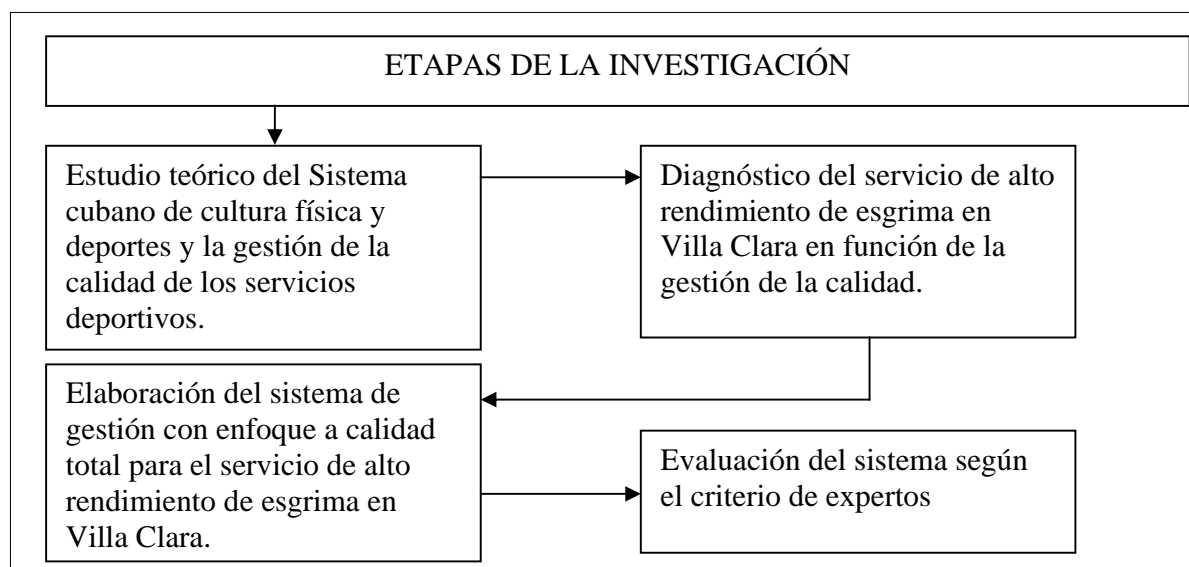
- ✓ 13 entrenadores de las organizaciones que ofertan el servicio deportivo de esgrima en Villa Clara: Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) y combinados deportivos en varios municipios de Villa Clara.
- ✓ Cinco directivos implicados directamente en la regulación del servicio en la provincia: director técnico, jefes de cátedra de la EIDE provincial de Villa Clara.
- ✓ Metodólogo provincial de esgrima.



METODOLOGÍA Y RESULTADOS EN CADA ETAPA:

La investigación ha sido organizada en cuatro etapas, las cuales se muestran en la tabla siguiente:

ETAPA 1:



RESULTADOS:

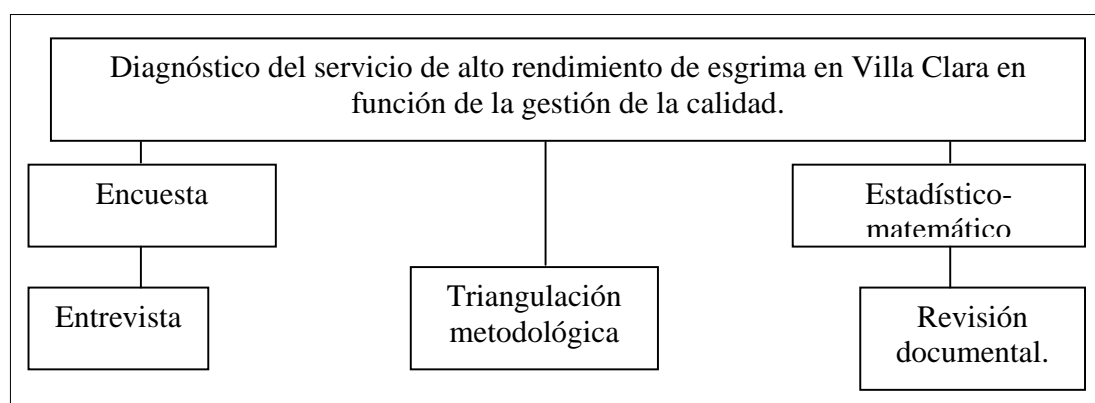
El servicio de alto rendimiento de esgrima forma parte de uno de los servicios deportivos del Sistema Cubano de Cultura Física, y se orienta a satisfacer las necesidades de los esgrimistas para el logro de resultados deportivos relevantes.

El servicio de alto rendimiento de esgrima se diferencia de otros servicios deportivos en Cuba, principalmente por las particularidades de la práctica de este deporte y el Sistema cubano de preparación del esgrimista.

La calidad del servicio deportivo, se puede considerar como la diferencia entre lo que oferta la organización deportiva y lo que recibe el practicante o público en general, teniendo como particularidad que el proceso esencial lo constituye la práctica de actividad físico-deportiva.

La necesidad del diseño de una herramienta que permita gestionar la calidad del deporte parte de la dificultad de adecuar los modelos y sistemas generales al contexto del deporte de alto rendimiento, sobre todo para definir los procesos de gestión, indicadores de calidad, medición del nivel de satisfacción de los deportistas, etc.

ETAPA 2:



RESULTADOS OBTENIDOS EN EL DIAGNÓSTICO.

Los entrenadores y directivos no tienen conocimientos sobre gestión de la calidad ni gestión de procesos

No se orienta el servicio de alto rendimiento de esgrima en Villa Clara hacia los esgrimistas ni a la población en general

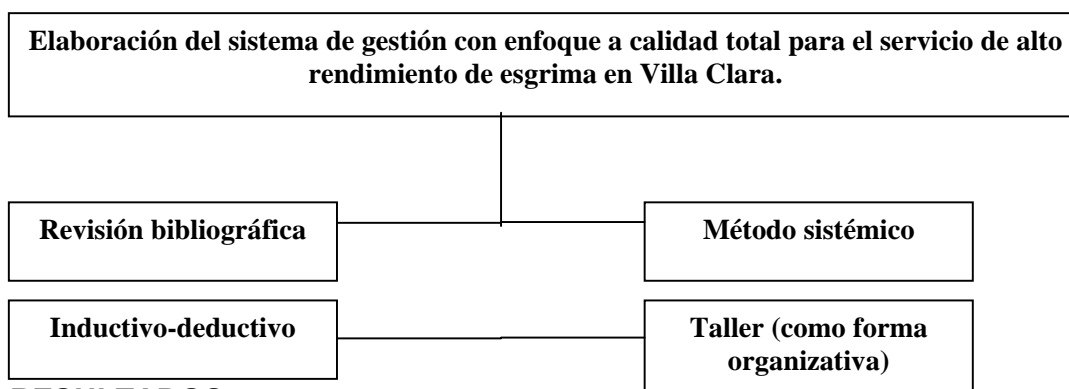
No se encuentran definidos los procesos del servicio

No existe precisión en cuanto a la evaluación de la calidad del servicio.

La mejora continua del entrenamiento deportivo no constituye un objetivo estratégico para la organización.

No se conocen las organizaciones deportivas que ofertan directamente el servicio de alto rendimiento deportivo de esgrima, ni se considera la práctica de la esgrima como un servicio
Se encuentran definidas las áreas de responsabilidad de los miembros de la organización, estando determinadas por funciones y no por procesos.
No existen estrategias ni acciones en la organización que fomenten el proceso del liderazgo

ETAPA 3:

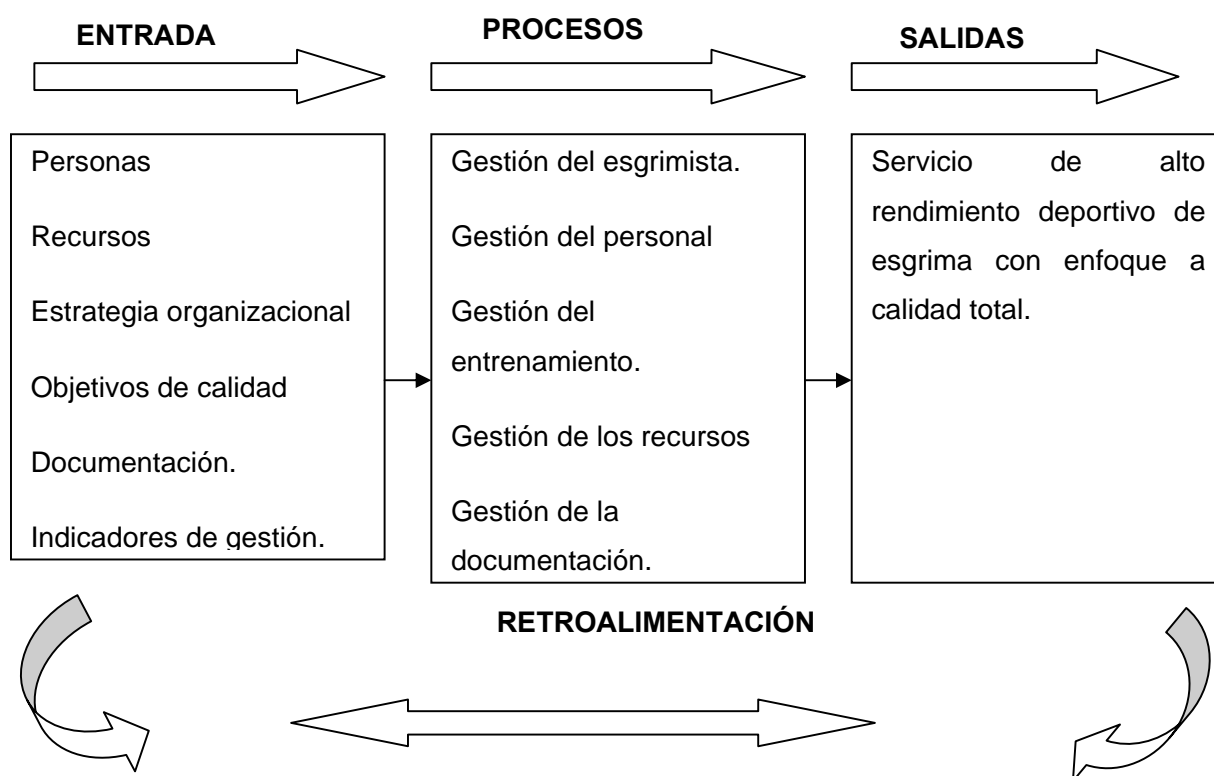


RESULTADOS:

SISTEMA DE GESTIÓN CON ENFOQUE A CALIDAD TOTAL PARA EL SERVICIO DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO DE ESGRIMA.

El sistema de gestión diseñado, responde al esquema de los sistemas deportivos planteado por Montero Delgado (2004) en el Sistema Cubano de Cultura Física y Deportes, donde se plantea que partiendo de la teoría general de los sistemas con sus componentes fundamentales: entrada, procesos y salida, los cuales se mantienen en constante retroalimentación, las organizaciones deportivas se pueden considerar como sistemas.

El autor define en general como principales entradas: los recursos materiales, humanos, financieros, tecnológicos, etc.; por su parte los procesos: procesos de gestión, procesos específicos del deporte como son la recreación, entrenamiento deportivo, educación física, entre otros; en cuanto a las salidas, el autor plantea que la constituyen los principales productos y servicios de las organizaciones. Teniendo en cuenta que el sistema de gestión diseñado responde a los modelos de organizaciones deportivas cubanas, se decide que siga el mismo esquema de las organizaciones deportivas, además, para su entendimiento y relación entre los componentes, resulta mucho más fácil esta representación.



FUNDAMENTACIÓN Y ESPECIFICACIÓN DE LOS COMPONENTES DEL SISTEMA

Fundamentación de las entradas del sistema:

Personas: se refiere específicamente al personal implicado directamente en el servicio: esgrimistas, entrenadores y directivos. De esta forma se tiene a los **esgrimistas:** son la razón de ser del servicio de alto rendimiento de esgrima, son quienes definen la calidad del servicio de una organización, ya sea por la satisfacción de sus necesidades, resultados obtenidos en las competencias, formación deportiva, adquisición de valores, etc.

Entrenadores: es el profesional o el técnico que oferta directamente el servicio, es quien prepara al esgrimista para obtener un resultado deportivo acorde a sus necesidades y las necesidades de la organización. La gestión de los entrenadores como parte del proceso de gestión del personal es uno de los procesos fundamentales del sistema; de ahí la importancia de su preparación y superación permanentes en dependencia de las necesidades de la organización.

Directivos: son el personal que de una forma u otra, regula el servicio en la organización. Son los máximos responsables de los resultados deportivos que se obtengan. Son los responsables además del funcionamiento del sistema de gestión con enfoque a calidad total a través de todos sus procesos e indicadores. Tienen una fuerte implicación en

el control y evaluación de la calidad del servicio, así como de su mejora continua, propiciando el liderazgo en sus directivos, esgrimistas y en ellos mismos.

Recursos materiales y tecnológicos: Son el componente tangible del sistema y uno de los procesos que lo conforman. Se refiere en esencia a los medios deportivos que facilitan la práctica de la esgrima (trajes, máscaras, armas, equipos eléctricos, locales, etc.). Son imprescindibles para el logro de los objetivos propuestos. Entre los recursos tecnológicos se encuentran los planes de entrenamientos, instrumentos de medición de los niveles de satisfacción de los esgrimistas, formas de superación del personal, etc.

Estrategia organizacional: La estrategia cuatrienal define en su misión, visión, valores compartidos, objetivos y acciones el trabajo en función de la gestión de la calidad, basados en aspectos importantes del sistema como son la política y los objetivos de calidad. Presentando la gestión de la calidad como uno de sus factores claves de éxito.

Objetivo de calidad: Cumple la política de calidad y es uno de los objetivos de la estrategia de la organización. Junto a la política de calidad, el objetivo constituye la base del diseño del sistema de gestión con enfoque a calidad total. El objetivo presentado por la organización es:

- ✓ Ofertar un servicio de alto rendimiento deportivo de esgrima con una mejora constante de la calidad y satisfacción de los esgrimistas, a través de un sistema de gestión con enfoque a calidad total.

Documentación: Se refiere en este caso a los documentos necesarios que deben manejarse en la organización para el mejoramiento de la calidad del servicio. Entre mayor documentación, mayor información se tendrá del servicio ofertado y cómo mejorarlo. La documentación es procesada tanto por los directivos como por los entrenadores. En este caso la documentación exigida es la estrategia organizacional, sistema de gestión con enfoque a calidad total, planes de superación del personal, expediente del esgrimista: motivos, intereses, características psicológicas, información estadística del comportamiento del esgrimista (acciones que más realizan, mejores acciones, cantidad de asaltos, victorias y derrotas, competencias participadas, años de experiencia, etc.).

Indicadores de gestión: se definieron indicadores de gestión en dependencia de los procesos del sistema y fueron incluidos dentro de las entradas de cada proceso. De esta forma se permite controlar y gestionar más fácil los procesos y el sistema en sentido general. Se establecieron indicadores para la gestión del entrenamiento deportivo, gestión del esgrimista, gestión del personal, gestión de la calidad del servicio, gestión de los recursos y gestión de la documentación (ver mapa de procesos).

Planes de mejora: Los planes de mejora del sistema, parten de las principales insuficiencias detectadas en cualquiera de los componentes del sistema, pero principalmente en sus procesos e indicadores de gestión. Teniendo en cuenta las principales insuficiencias detectadas en todo el proceso de gestión del servicio, se define cómo superar el problema y el responsable. Esta filosofía de mejora continua parte de una orientación de los directivos y el resto de la organización hacia una visión de permanente cambio organizacional. Los planes de mejora tienen una estrecha relación con el proceso de liderazgo, donde los directivos tienen la responsabilidad mayor.

Fundamentación de los procesos del sistema:

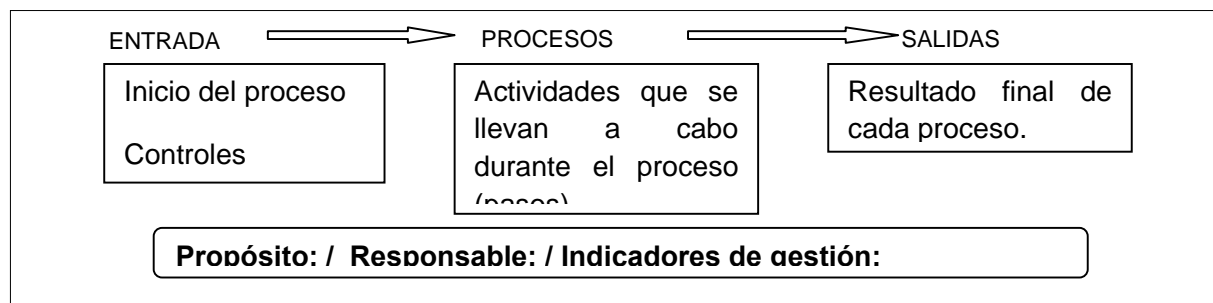
Un peso importante en el sistema de gestión diseñado los tienen los procesos, los cuales han sido estructurados en:

Procesos Estratégicos: gestión del esgrimista, gestión del personal, gestión de la calidad y gestión del entrenamiento.

Procesos Clave: gestión de los recursos materiales y tecnológicos.

Procesos de Apoyo: gestión de la documentación.

Para la representación y análisis de los procesos, se adapta el esquema propuesto por la Lloyd's Register Assurance, representación en Cuba:



CONCLUSIONES:

1. El servicio de alto rendimiento de esgrima forma parte de uno de los servicios deportivos del Sistema Cubano de Cultura Física, y se orienta a satisfacer las necesidades de los esgrimistas para el logro de un alto resultado deportivo, considerándose necesario el diseño de un sistema de gestión con enfoque a calidad total capaz de adecuarse a las particularidades de este servicio.
2. El servicio de alto rendimiento deportivo de esgrima en Villa Clara, tiene como principales insuficiencias:

Que los entrenadores y directivos no poseen conocimientos sobre la gestión de la calidad ni gestión de procesos, no se orienta estratégicamente hacia la mejora de la calidad ni hacia los esgrimistas, se considera importante el liderazgo como proceso, pero no se trabaja en función de su desarrollo, no se encuentran definidos los procesos del servicio y los entrenadores y directivos tienen conocimientos sobre cómo evaluar la calidad del entrenamiento deportivo, pero no existen indicadores precisos que permitan su evaluación.

3. El sistema de gestión con enfoque a calidad total para el servicio de esgrima en Villa Clara, parte de los principios de la gestión de la calidad, las particularidades de la esgrima y los sistemas y modelos de calidad estudiados. El sistema se estructura en entrada, procesos y salida, dentro de los cuales se definen componentes necesarios para la organización como son las personas, los recursos, estrategia organizacional, objetivos de calidad, documentación, indicadores de gestión y los procesos.

4. Basado en los aspectos evaluados, los expertos consideran entre satisfactorio y muy satisfactorio el sistema diseñado para orientar el servicio de alto rendimiento de esgrima en función de la gestión de la calidad. Nótese que hay concordancia entre las valoraciones por rangos otorgadas a los aspectos del sistema, incluso sobre la incertidumbre que implica un sistema sin aplicaciones en la praxis.

**2DO TALLER INTERNACIONAL
“LA FORMACIÓN CONTINUA DEL
PROFESIONAL DE LA CULTURA FÍSICA””**

AJEDREZ PARA EL ALBA

Autor: Eliecer Tamayo Soto

Estado: Falcón

Resumen

Ajedrez para el Alba es un software diseñado para impartir el Ajedrez en la Misión Barrio Adentro Deportivo. Constituye un medio que aprovecha las potencialidades de la computación para hacer la enseñanza con esta especialidad más factible e interesante; puede ser empleado, además, en la superación de los profesores y promotores encargados de impartir la materia. Para la realización de este Software se usaron los lenguajes de programación: Visual Basic 5.0, C++Builder. Aplicaciones para diseño: Adobe Photoshop 7.0, Adobe Premiere 7.0, Multimedia Builder, 3D Album. El software se objetiva en contenidos propios de la enseñanza del ajedrez. El diseño facilita la búsqueda que se realiza desde un formulario principal, donde están clasificados según su relación. La sección llamada Lecciones es la más importante, contiene temas de enseñanza como: Tablero, movimiento de las piezas, el jaque y jaques mates elementales, ejercicios, evaluación, si es buena la nota permite acceder a diferentes juegos realizados, específicamente para este programa. La concepción del software permite también evaluar los resultados de cualquier usuario. Contiene como materiales informativos: Ajedrez en Latinoamérica, el Ajedrez y la computación, Campeones mundiales, posee la ayuda al estilo Windows accesible en cualquier momento con F1. Se le agrega además un apartado dedicado a la Metodología; donde se recogen aspectos como: el ajedrez en las escuelas, el ajedrez algo más que un juego, ajedrez como herramienta educativa en el siglo XXI, ajedrez y la computación, los métodos, procedimientos y sistema de competencias.

ALTERNATIVAS METODOLÓGICAS PARA LA FORMACIÓN PEDAGÓGICA DE LOS PROFESIONALES DE LA EIEFD.

Autora: MsC. Maidones Fuente La O

Coautores: MSc. Viviana Lago, MsC. Nancy Martínez, MsC. Jussel Pérez

Institución: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte

Provincia: Mayabeque

Resumen.

En la EIEFD se forman profesionales de la educación física y deporte, de más de ochenta países, con un elevado perfil pedagógico; lo que demanda el perfeccionamiento del plan de estudio. Una de las problemáticas que ocupa a su personal docente es la formación de un profesional competente. En el presente trabajo se pretende proponer un conjunto de alternativas metodológicas para la formación pedagógica de los profesores que ejecutan el currículo de la EIEFD, mediante la aplicación de las mismas se posibilitó un mejor desempeño profesional pedagógico. Para lograrlo se emplearon diferentes métodos de investigación científica: la entrevista, la encuesta, la observación a las diferentes actividades metodológicas, la realización de un diagnóstico y caracterización del nivel de preparación pedagógica de los profesores; se implementaron alternativas metodológicas para elevar la calidad del proceso docente educativo como el diseño de un diplomado y una página Web entre otras. El trabajo forma parte de un proyecto de investigación del centro que culminará a finales del presente curso.

Palabras claves: formación profesional pedagógica, alternativas metodológicas, calidad del proceso docente educativo.

Introducción

En la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte se realiza un proceso de perfeccionamiento del plan de estudio y una de las problemáticas que ocupa a su personal docente es la formación pedagógica de un profesional a la altura de nuestros tiempos, que pueda cumplir con la misión que se le ha planteado:

“Formar profesionales con una concepción humanista, solidarios, capaces de transformar la Educación Física y el Deporte en sus países de origen”

El actual modelo del profesional de la Educación Física y Deporte de la EIEFD precisa importantes aspectos de la formación, tales como: los problemas profesionales generales a resolver, los objetivos generales de la carrera, los modos de actuación, las habilidades pedagógicas profesionales, el desarrollo de estrategias curriculares, el trabajo científico investigativo entre otros aspectos, lo que constituye el documento base del proceso de formación profesional del estudiante. Este modelo se encuentra en un proceso de permanente perfeccionamiento y en la actualidad un grupo de docentes laboran en su enriquecimiento para acercarlo a las nuevas exigencias del plan de estudio “D”.

Un grupo de docentes del centro está trabajando en un proyecto investigativo, encaminado a instrumentar alternativas metodológicas que contribuyan a elevar la calidad del proceso docente educativo en la formación pedagógica de los profesionales de la educación física y deporte.

Un diagnóstico realizado a los estudiantes y profesores del centro evidencia algunas insuficiencias, las cuales, denotan la necesidad de introducir cambios en la dirección del proceso docente educativo. Entre las insuficiencias más significativas se pueden mencionar:

- El desarrollo de las habilidades pedagógicas profesionales, sobre todo las investigativas.
- El proceso de identificación, formulación y solución de problemas profesionales.
- El proceso de evaluación de los estudiantes.

- El establecimiento de relaciones interdisciplinarias.
- La concepción en sistema del trabajo independiente.
- La determinación, derivación y formulación de objetivos desde el modelo del profesional hasta la clase.
- La realización del trabajo metodológico en correspondencia con las exigencias de la educación superior.

- La aplicación de las diferentes estrategias curriculares proyectadas en el plan de estudio “D”

Estos son algunos de los aspectos que caracterizan la **situación problemática** respecto a la temática que se estudia, que se contextualiza en la EIEFD y están presentes en el proceso de formación de los profesionales. Por lo que el **problema científico es:** ¿Cómo contribuir a la formación pedagógica de los profesionales en EIEFD, para elevar la calidad del proceso docente educativo?

Para solucionar el problema se determinaron como objetivos generales del proyecto:

*Instrumentar alternativas metodológicas que contribuyan al proceso de formación pedagógica de los profesionales en la EIEFD para elevar la calidad del proceso docente educativo.

*Elevar la calidad del proceso de formación pedagógica de profesionales en la EIEFD en lo relativo al desarrollo de habilidades pedagógicas profesionales, solución de problemas profesionales, desarrollo de la interdisciplinariedad, la implementación de las TIC y el vínculo de lo académico, investigativo y laboral a un nivel productivo-creador.

En la ejecución del proyecto se diseñaron indicadores para evaluar las variables declaradas así como el índice analítico del mismo:

- I. Sistematización de los presupuestos teóricos relacionados con la formación de profesionales de la educación en general y de la educación física y deporte en particular.
- II. Diagnóstico y caracterización del estado actual del proceso de formación de profesionales de la EIEFD, metodología empleada.
- III. Diseño de alternativas metodológicas que propicien la elevación de la calidad en el proceso de formación de profesionales de la educación física y deporte en la EIEFD.
- IV. Aplicación y valoración de las alternativas metodológicas diseñadas para elevar la calidad del PDE.

V. Diseño de un cronograma de actividades donde se delimitaron resultados esperados, salidas, tareas con sus responsables y participantes, fecha de culminación.

Desarrollo

El proyecto lleva cuatro años en vigor y se pretende culminar en a finales del curso 2009-10; por lo que en el presente trabajo se hace una apretada síntesis de las tareas realizadas por la autora y coordinadora principal del proyecto con los resultados esperados y las salidas programadas. Otros miembros del proyecto han desarrollado numerosas alternativas metodológicas que se presentarán en otros eventos científicos.

1. Tarea #1. Preparación metodológica del grupo de trabajo para conceptualizar y operacionalizar las variables objeto del diagnóstico, elaborándose un conjunto de definiciones, conceptos y términos para la fundamentación teórica del trabajo.

*Elaboración de instrumentos de investigación para el diagnóstico del estado actual del proceso de formación pedagógica de los profesionales de la EIEFD.

*Aplicación de los instrumentos a la muestra seleccionada.

*Análisis y procesamiento de los resultados de los instrumentos aplicados.

*Determinación de alternativas metodológicas para la formación pedagógica profesional de los docentes.

Resultados y salidas

*Elaboración de dos artículos sobre el diagnóstico

*Presentación de una ponencia en el evento provincial de Pedagogía 2007.

Tarea #2. Planificación de alternativas metodológicas para elevar la calidad del PDE.

*Confección del modelo del profesional del plan de estudio D y la determinación de los problemas profesionales del mismo.

*Diseño de un sistema de acciones para identificar y solucionar problemas profesionales. *Orientaciones metodológicas para la implementación de las acciones declaradas en los departamentos docentes y colectivos de años.

Realización de actividades docentes metodológicas para socializar y explicar el trabajo en colectivo de carrera y disciplinas. *Determinación de un sistema de acciones para la confección de los exámenes integradores de disciplinas y de años. Desarrollo de una actividad metodológica en los colectivos de año para su implementación.

*Organización de un sistema de acciones para el establecimiento de relaciones interdisciplinarias. Presentación de los resultados parciales de la investigación en Eventos Científicos de carácter nacional.

*Identificación de las habilidades pedagógicas profesionales básicas y específicas del profesional de Educación Física y Deporte. El diseño de acciones para el desarrollo y evaluación de de las habilidades pedagógicas profesionales básicas y específicas. Su implementación en los colectivos de primero y segundo años de la carrera. Presentación en una actividad docente metodológica en el colectivo de carrera.

*Implementación de un sistema de acciones para instrumentar el taller en el curso de Postgrado de Didáctica de la Educación Superior.

*Desarrollo de un curso electivo sobre Didáctica de la Educación Superior en la carrera.

*Diseño de acciones metodológicas para el desarrollo del trabajo independiente con un enfoque sistémico. Socialización en diferentes departamentos del centro para su aplicación.

*Desarrollo de un sistema de talleres metodológicos para el perfeccionamiento de la dirección del proceso docente educativo; lo cual culminó como un curso de postgrado.

*Aplicación de una estrategia para potenciar el trabajo científico estudiantil y desarrollar habilidades investigativas en los estudiantes. Diseño de indicaciones metodológicas para tutores de trabajo de curso y de diplomas; elaboración de un folleto para orientar a los profesores y estudiantes en la dirección, asesoría y consultoría del trabajo científico estudiantil; elaboración de indicaciones preliminares y modelos para un mejor control de la actividad científico estudiantil.

*Diseño de tareas interdisciplinarias en la asignatura de Primeros Auxilios; actividades integradas entre las asignaturas de la disciplina Ciencias Biológicas y Béisbol-Softbol.

*Implementación de un folleto de trabajo independiente para la asignatura Morfología.

*Elaboración de programas para el ejercicio de culminación de estudios.

*Elaboración de estrategias curriculares.

*Diseño de una página Web sobre los resultados del proyecto.

*Diseño de un diplomado como culminación del proyecto por parte de los miembros del diplomado, el cual fue presentado y aprobado en el consejo científico del centro. Su preparación para montarlo en cursos a distancia.

*Diseño y ejecución de un plan de temas de actividades metodológicas para el colectivo de carrera del centro en el presente curso 2010-11 con resultados satisfactorios.

Resultados y salidas

*Entrega de toda la documentación que formó parte del plan de estudio del centro al MES.

* El trabajo fue presentado en el evento provincial Pedagogía 2005, con derecho a una publicación.

*Presentación de resultados parciales del proyecto en el evento internacional de Pedagogía 2007; en el evento Iberoamericano de Educación Física y Psicomotricidad 2008. Elaboración y publicación de un artículo sobre la temática; en el evento de Educación Física y Salud 2008 en la EIEFD.

* Presentación en el forum municipal de San José en el año 2008 con el premio de Relevante.

*Presentación de los resultados generales del proyecto en el evento provincial de Universidad 2010.

*Presentación de los resultados generales del proyecto en el evento internacional de Pedagogía 2011.

*En proyecto tres tesis doctorales.

*Se defendió una tesis doctoral con una de las alternativas diseñadas.

*Se defendieron cinco tesis de maestrías.

*Elaboración de un glosario de términos relacionados con contenidos fundamentales de las alternativas diseñadas.

*Publicados más de catorce artículos en diferentes revistas, algunas de alto impacto.

*En proceso de culminación el informe final del proyecto.

Conclusiones

1. Las insuficiencias detectadas en el diagnóstico realizado en la parte inicial del proyecto señalaron la necesidad de fortalecer el trabajo en la determinación, operacionalización y desarrollo de las habilidades pedagógicas profesionales básicas y específicas en los primeros años de la carrera; la planificación y desarrollo de una estrategia que oriente adecuadamente el trabajo científico investigativo que realizan los estudiantes y docentes en este componente con un estrecho vínculo entre lo laboral y lo académico; el perfeccionamiento de la interdisciplinariedad entre las disciplinas de formación básica y del ejercicio de la profesión, la identificación y solución de los problemas profesionales, la implementación ejecución de acciones para el desarrollo del trabajo independiente con un enfoque sistémico entre otras actividades desarrolladas por los miembros del proyecto.

2. Las alternativas metodológicas planificadas e implementadas en el centro, han contribuido al perfeccionamiento del proceso docente educativo, a elevar la calidad del trabajo metodológico que se realiza en el colectivo de carrera, colectivos de año, de disciplinas y asignaturas; se han multiplicado en trabajos de tesis de maestrías, tesinas de diplomados, tesis de diplomas y procesos de cambio de categorías como asistentes y auxiliares con buenos resultados a partir de la preparación metodológica que han recibido.

Recomendaciones

*Culminar el proyecto, validar mediante un seguimiento las diferentes alternativas metodológicas diseñadas y continuar presentando en eventos científicos nacionales e internacionales los resultados del mismo.

Bibliografía

- Alonso, M. C.; J. D. Gallego; P. Honey. Los estilos de aprendizaje. Procedimientos de diagnóstico y mejora. Ediciones Mensajero, S.A. Bilbao. 1994.
- Añorga, J. La Educación de Avanzada. ¿Mito o realidad? Material fotocopiado. ISPEJV. La Habana. 1985. 350 p.
- Addine, Fernández, F. Hacia la construcción de una didáctica interdisciplinaria. Tendencias y presupuestos actuales. En Proyecto de investigación de la Cátedra de Pedagogía de la Facultad de Ciencias de la Educación del ISPEJV. La Habana, 2002.
- Álvarez, M. Potenciar las relaciones interdisciplinarias en los ISP. Ponencia presentada en Pedagogía 1999.
- Álvarez Pérez, M. Sí a la interdisciplinariedad. En Revista Educación No. 97, mayo-agosto, 1999.
 - Cuba. Plan de Estudio "C" perfeccionado de la carrera: Licenciatura en Cultura Física. ISCF Manuel Fajardo. Material impreso. La Habana. 2003. 13 p.
 - Cuba. Proyecto de Plan de Estudio de la carrera: Licenciatura en Ciencias de la Educación Física y el Deporte. EIEFD. La Habana. 2003. 15p.
 - Castellanos Simons, D; et. Al. Hacia una concepción de aprendizaje Desarrollador: Colección Proyectos del ISPEJV. C. Habana. 2001
 - España. Enciclopedia de la Psicología. Volumen 4: ED. Océano. P. 184. ISBN: 84-494-0864-4
 - Fernández, M. Tareas de la profesión de enseñar. Editores S. A. Madrid. 1994. 560p.
 - Fuente LaO M. Un sistema de acciones para identificar y solucionar problemas profesionales. Ponencia presentada en el evento provincial de Pedagogía 2005. La Habana. 2005.

- Fuente LaO M. y Verdecia, B. El modelo del profesional en la especialidad de la Educación Física y Deporte. Material elaborado en soporte digital. EIEFD. 2005.

Fernández Díaz, A. El Proceso de Enseñanza Aprendizaje. En " Reflexiones Teórico - Prácticas desde las Ciencias de la Educación. Editorial Pueblo y Educación. 2004.

Fariñas León; G. Aprendizaje y personalidad desde una perspectiva de investigación. *En: Pensando en la Personalidad*, Tomo II. La Habana, ED. Félix Varela. 2005.

- González, V; et. Al. Psicología para educadores: ED. Pueblo y Educación. La Habana. 1995. ISBN. 959-13-0330-0
- González Maura. V. ¿Qué significa ser un profesional Competente? Reflexiones desde una perspectiva psicológica. En *Revista cubana de Educación Superior* # 1. La Habana. 2002, P: 49-55.
- González Miriam. Conferencia La Evaluación del aprendizaje en la Educación Superior. CEPES. La Habana. 2007
- González Alonso, José Antonio. La evaluación integradora. Pasos metodológicos para su realización dentro del proceso de enseñanza aprendizaje. En artículo de Internet htm. 2005.
- Hernández Mario. Consideraciones sobre cómo evaluar el aprendizaje. Clase metodológica instructiva. EIEFD. La Habana. 2007
 - Parra Vigo, I. Formación profesional y profesionalización del maestro en una etapa inicial. Tesis doctoral inédita. ISPEJV. La Habana. 2002 P. 13-26.
 - Rojas Cabrera, M. Una Estrategia para la satisfacción de necesidades de Superación en profesionales de la cultura Física y el Deporte. Tesis doctoral inédita. Universidad de Cienfuegos. Cuba. 2002.

ASOCIACIONES ENTRE EL ESTADO CIVIL DE LOS PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA BRASILEÑOS Y LAS CONDICIONES Y ESTILO DE VIDA DEL TRABAJADOR DOCENTE

Temática: La Formación y Superación de Profesional de la Educación Física y Deporte

Jorge Both (jorgeboth@yahoo.com.br)

Doctorando en Educación Física en la Universidad Federal de Santa Catarina y
Directoria de Enseñanza Fundamental, Prefectura Municipal de Florianópolis (Brasil)

Juarez Vieira do Nascimento (juarezvn@cds.ufsc.br)

Profesor Doctor del Centro de Deportes de la Universidad Federal de Santa Catarina (Brasil)

Resumen: El objetivo del trabajo fue evaluar los Parámetros: Socio-Ambiental (Trabajo) e Individual (Estilo de Vida) de las Condiciones y Estilo de Vida del Trabajador Docente en Educación Física considerando el Estado Civil (EC). Participaron del estudio 580 profesores del estado de Santa Catarina, Brasil. El instrumento de investigación fue compuesto por: cuestionario de los aspectos socio-demográfico y profesional (ASDP), QVT-PEF que evalúo la Satisfacción en el Trabajo (ST), y PEVI que evalúo el Estilo de Vida (EV). En el análisis estadístico la tendencia de la variable EC fue verificada por medio del test Qui-cuadrado para grupo único. El test Qui-cuadrado fue utilizado en el análisis entre el EC y los ASDP. El test razón de verosimilitud fue utilizado para constatar diferencias entre el EC y la ST y el EV, y los análisis de la regresión logística multinomial fueron realizadas en las formas: bruta y ajustada. Los resultados evidenciaron que la mayoría de los profesores eran casados, siendo que a lo largo de los años, los profesores tienden a adquirir matrimonio y mayor estabilidad en la carrera. Sobre la ST, obsérvase que el matrimonio presenta fuertes evidencias de satisfacción con la remuneración, autonomía en el trabajo y auto-percepción de la importancia del trabajo realizado. En relación al EV, constatase que la Actividad Física necesito de variables moderadoras para demostrar que los docentes casados poseen mayor índice de comportamiento negativo, evidenciando que la asociación estaba ligada a las características personales y profesionales de los docentes, más que a la simple relación entre Actividad Física y EC.

Palabras-Llave: Satisfacción en el Trabajo, Estilo de Vida, Profesor, Educación Física, Estado Civil.

Introducción

Problemas como: bajos salarios, malas condiciones de trabajo y bajo control del estrés son relacionados a las Condiciones y Estilo de Vida del Trabajador Docente, tanto en el Parámetro Socio-Ambiental, asociado al Trabajo, como en el Parámetro Individual, vinculado al Estilo de

Vida. La Satisfacción en el Trabajo y el Estilo de Vida interfieren directamente en el estado de salud de las personas. En el momento que los estímulos son negativos, existe la tendencia a surgir patologías, las cuales pueden llevar a estar presente en el ambiente de trabajo, sin rendir como debería y/o al distanciamiento del docente de sus funciones laborales. Por otro lado, cuando los estímulos son positivos, se presenta la sensación de bienestar en el profesor (BOTH, 2010).

Se destaca que pocas investigaciones han evaluado la relación entre el Estado Civil del profesor y las Condiciones y Estilo de Vida del Trabajador Docente, aún sabiendo que la persona que posee un vínculo conyugal estable presenta mayor responsabilidad, por el hecho de componer una familia. Se resalta que la relación conyugal está asociada a sentimientos de bienestar, contentamiento, compañerismo, afición y seguridad, siendo que sufre influencias de diversas variables, las cuales son: valores, actitudes, sexo, momento del ciclo de la vida familiar, presencia de hijos, nivel de escolaridad, nivel socio-económico, nivel cultural y trabajo remunerado (NORGREN et al., 2004).

Al considerar la importancia del matrimonio en la vida del profesor de Educación Física, estudios constataron que los profesores casados que trabajaban en universidades de Canadá, presentaron menor grado de cansancio emocional (DANYLCHUK, 1993), y los docentes casados de Irán demostraron mayor nivel de satisfacción con la relación entre trabajo realizado y las condiciones de trabajo (RAMZANINEZHA et al., 2009). Sin embargo, se observa la necesidad de nuevas investigaciones sobre esta temática para comprender como el Estado Civil puede interferir en el estilo de vida y en la satisfacción del trabajo docente. De este modo, el objetivo de la investigación fue evaluar los Parámetros: Socio-Ambiental (Trabajo) e Individual (Estilo de Vida) de las Condiciones y Estilo de Vida del Trabajador Docente en Educación Física considerando el Estado Civil.

Materiales y Métodos

El estudio se caracterizó como descriptivo, de corte transversal, teniendo como población, los profesores efectivos de Educación Física del magisterio público del Estado de Santa Catarina¹, Brasil. La selección de la muestra se dio a través de un estrato y un estadio. El estrato considero las meso regiones del estado, y el estadio considero los Núcleos Regionales de Enseñanza (NREs) como conglomerados de las meso regiones del estado.

Para la operacionalización de la investigación, se solicitó inicialmente la autorización de la Secretaria Estadual de Educación de Santa Catarina, empleadora de los docentes, para que el

¹ **Santa Catarina** es uno de los 27 estados de Brasil. Está localizado en la región sur del país. Es el 6° estado con mayor producto bruto interno del país, el 11° estado con más población (5.886.487 habitantes – censo de 2010) y el 20° estado en extensión territorial (área de 95.346,181 km²). La densidad de población es de 61,53 habitantes por km². El Índice de Desarrollo Humano es considerado elevado (IDH 0,840) (WIKIPEDIA, 2011).

proyecto de pesquisa pudiera ser aprobado en el Comité de Ética en Pesquisa con Seres Humanos de la Universidad Federal de Santa Catarina (Parecer Nº 036/07). Después de esta fase, se realizaron contactos telefónicos con los NREs sorteados en la recolección de datos. Tal acción solicitaba el auxilio para la investigación de los NREs por medio de la utilización del servicio de envío directo de correspondencia que estos órganos administrativos educacionales poseen con las escuelas.

Para la recolección de datos fueron enviados 1559 instrumentos, siendo que 580 profesores retornaron los cuestionarios respondidos (tasa de retorno de 37,2%). Al final de la recolección de datos, se puede establecer un error muestral de 3,4 puntos porcentuales, con intervalo de confianza de 95%, obtenidos a través del programa *Epi-Info 3.5.1*. Los instrumentos de recolección de datos comprendieron un cuestionario sobre los *Aspectos Socio-Demográficos y Profesionales* de los docentes, la “*Escala de Evaluación de la Calidad de Vida en el Trabajo Percibida por Profesores de Educación Física de la Enseñanza Fundamental y Media*” (QVT-PEF) (BOTH et al., 2006) y el “*Perfil del Estilo de Vida Individual*” (PEVI) (NAHAS et al., 2000).

El QVT-PEF es compuesto por 34 preguntas, las cuales están distribuidas en ocho dimensiones creadas por Walton (1973) que se refieren a: *Remuneración; Condiciones de Trabajo; Autonomía en el Trabajo; Oportunidad de Progresión en la Carrera; Integración Social en el Ambiente de Trabajo; Leyes Laborales; Relación de Tiempo entre Trabajo y Tiempo Libre; Auto-Percepción de la Importancia del Trabajo Desempeñado*. En la evaluación del QVT-PEF se constato un alto nivel de consenso entre los especialistas sobre la temática abordada, fuerte estabilidad temporal de los scores y excelente consistencia interna (BOTH et al., 2006). El PEVI es compuesto por 15 cuestiones distribuidas en cinco componentes: *Alimentación, Actividad Física, Comportamiento Preventivo, Relacionamientos y Control de Estrés* (NAHAS et al., 2000). En la validación del PEVI, se constato a través del análisis factorial, que las cuestiones estaban bien distribuidas en los componentes y la consistencia interna fue considerada razonable (BOTH et al. (2008).

En el análisis de los datos, primeramente fueron atribuidos pesos a los participantes de la investigación, a partir de la probabilidad de selección del profesor, debido a que el muestreo utilizado no fue utilizado por simple casualidad. En el análisis estadístico la tendencia de la variable Estado Civil fue verificada por medio del test qui-cuadrado para grupo único, teniendo como referencia 50,0% para cada grupo de docentes Casados (casados y vinculo de unión estable) y No Casados (solteros, viudos y divorciados). El test qui-cuadrado fue utilizado en el análisis del Estado Civil y los aspectos socio-demográficos y profesionales. El test de razón de verosimilitud en el modelo de la regresión logística multinomial fue empleado para constatar las asociaciones significativas entre el Estado Civil y los constructos de la Satisfacción en el Trabajo y

el Estilo de Vida. Además de eso, los análisis pormenorizados de la regresión logística multinomial fueron realizados en la forma bruta y en el modelo ajustado. El modelo ajustado contemplo las variables que obtuvieron un $p \leq 0,10$, en los análisis realizados a través de los testes qui-cuadrado y de razón de verosimilitud del análisis bruto de este estudio, los que fueron: Ciclos Vitales, Ciclos de Desarrollo Profesional, Carga Horaria Semanal de Trabajo, Tiempo de Servicio en la Institución Empleadora, Remuneración, Autonomía en el Trabajo y Auto-Percepción de la Importancia del Trabajo Desempeñado.

En los análisis: bruto y ajustado de la regresión logística multinomial fueron aisladas las categorías de profesores indecisos en el constructo de la Satisfacción en el Trabajo y de los docentes que poseían comportamientos intermedios en el constructo Estilo de Vida, para establecer, respectivamente, las razones de chance (*Odds Ratio* - OR; Intervalo de Confianza de 95% - IC95%) de los profesores insatisfechos y satisfechos con el Trabajo y de los profesores con perfil negativo y positivo en el Estilo de Vida. Para finalizar, se resalta que todos los tests estadísticos fueron realizados en el programa SPSS (15.0), adoptando el nivel de significancia de $p \leq 0,05$.

Resultados

Los resultados revelaron que la mayoría de los profesores son casados [61,4%] ($p < 0,01$). Al considerar los aspectos socio-demográficos y profesionales conforme el Estado Civil de los profesores, se observó que los Ciclos Vitales ($p < 0,01$), los Ciclos de Desarrollo Profesional ($p < 0,01$), la Carga Horaria Semanal de Trabajo ($p = 0,04$) y el Tiempo de Servicio en la Institución Empleadora ($p < 0,01$) demostraron asociación significativa (Tabla 1).

Las asociaciones revelaron que la mayoría de los profesores declaró poseer elevada carga horaria semanal de trabajo; sin embargo, se constató que los profesores casados poseen mayor representatividad de docentes que trabajan 40 horas o más [70,1%]. Cuando considerados el perfil de los docentes casados, se observó que la mayoría estaba: en las fajas etáreas de 30 a 39 años [33,9%], de 40 a 49 años [38,1%] y 50 años o más [18,6%]; en los ciclos de diversificación [37,0%] y estabilización [41,0%] de la carrera docente; y poseían vínculo de empleo con el magisterio estadual de 5 a 12 años [34,7%] y 13 años o más [41,2%]. La mayoría de los profesores no casados estaba: en la faja etárea de hasta 29 años [32,0%]; en los ciclos de entrada [21,6%] y consolidación [22,5%] de la carrera docente; y poseían vínculo con el magisterio público estadual de hasta 4 años [44,6%] (Tabla 1).

Tabla 1. Aspectos Socio-Demográficos y Profesionales de los profesores considerando el Estado Civil.

Aspectos Socio-Demográficos y Profesionales	Estado Civil		p-valor
	Casado(%)	No Casado(%)	
Sexo			0,13
Masculino	48,3	41,9	
Femenino	51,7	58,1	
Ciclos Vitales (Adaptado de SIKES, 1985)			<0,01
Hasta 29 años	9,3	32,0	
30 a 39 años	33,9	26,6	
40 a 49 años	38,1	32,9	
50 años o más	18,6	8,6	
Formación Académica			0,93
Graduado	28,2	27,9	
Pos-Graduado	71,8	72,1	
Ciclos de Desarrollo Profesional (Adaptado de Nascimento y Graça, 1998)			<0,01
Entrada (hasta 4 años de docencia)	6,8	21,6	
Consolidación (de 5 a 9 años de docencia)	15,3	22,5	
Diversificación (10 a 19 años de docencia)	37,0	26,1	
Estabilización (20 años de docencia o más)	41,0	29,7	
Meso regiones del Estado de Santa Catarina			0,77
Grande Florianópolis	11,3	14,0	
Valle de Itajaí	17,6	18,0	
Norte	17,6	16,7	
Sur	20,1	16,2	
Planalto Serrano	9,6	8,6	
Oeste	23,8	26,6	
Carga Horaria Semanal de Trabajo			0,04
Hasta 39 horas (Tiempo Parcial)	29,9	38,3	
40 horas o más (Tiempo Integral)	70,1	61,7	
Tiempo de Servicio en la Institución Empleadora			<0,01
Hasta 4 años de trabajo	24,0	44,6	
5 a 12 años de trabajo	34,7	29,7	
13 años de trabajo o más	41,2	25,7	
Pluriempleo			0,35
No posee	44,1	40,1	
Posee	55,9	59,9	
Total	61,4	38,6	<0,01

Los resultados del constructo de la Satisfacción en el Trabajo (Tabla 2) evidenciaron que los profesores poseen bajos índices de satisfacción en los componentes: Remuneración [14,1%], Condiciones de Trabajo [36,6%], Integración Social en el Ambiente de Trabajo [52,1%] y Relación de Tiempo entre Trabajo y Tiempo Libre [42,8%]. Se destaca que en la Evaluación Global del Trabajo, seis de cada diez profesores estaban satisfechos.

Al evaluar las dimensiones y la Evaluación Global de la Satisfacción en el Trabajo considerando el Estado Civil de los profesores (Tabla 2), se constato en los análisis bruto y ajustado que las dimensiones: Remuneración (Bruta: $p=0,03$; Ajustada: $p<0,01$), Autonomía en el Trabajo (Bruta: $p<0,01$; Ajustada: $p=0,04$) y Auto-Percepción de la Importancia del Trabajo Desempeñado (Bruta: $p=0,01$; Ajustada: $p<0,01$) presentaron asociaciones significativas.

En los análisis: bruto y ajustado de la regresión logística multinomial se evidencio que los profesores casados poseían mayor índice de satisfacción [15,8% (Bruto: OR:1,92, IC95%:1,10-3,34) (Ajustado: OR:2,77, IC95%:1,41-5,42)] con la Remuneración que los docentes solteros, divorciados y viudos [11,3%]. Por otro lado, apenas en el análisis bruto se constato que los profesores casados [55,6% (Bruto: OR:1,50, IC95%:1,03-2,17)] poseían mayor frecuencia de insatisfacción con los salarios que los docentes no casados [50,5%].

Sobre la Autonomía en el Trabajo, se observo que en ambos análisis (bruto y ajustado) los docentes casados [87,0% (Bruto: OR: 2,09, IC95%: 1,29-3,38) (Ajustado: OR:2,42, IC95%:1,23-

4,76)] demostraron mayor índice de satisfacción que profesores no casados [76,2%]. Hecho semejante ocurrió en la dimensión Auto-Percepción de la Importancia del Trabajo Desempeñado, donde los análisis: bruto y ajustado constataron que docentes casados [83,3% (Bruto: OR:1,78, IC95%:1,14-2,78) (Ajustado: OR:1,95, IC95%:1,04-3,66)] tenían mayor frecuencia de satisfacción que profesores que poseen otro Estado Civil [73,3%].

Tabla 2. Satisfacción en el Trabajo de los profesores considerando el Estado Civil.

Estado Civil	Satisfacción en el Trabajo			p-valor bruto	p-valor ajustado
	Insatisfecho(%)	Indeciso(%)	Satisfecho(%)		
Remuneración				0,03	<0,01
Casado	55,6	28,5	15,8		
No Casado	50,5	38,3	11,3		
Total	53,6	32,3	14,1		
Condiciones de Trabajo				0,57	0,81
Casado	31,4	31,4	37,3		
No Casado	35,6	28,8	35,6		
Total	33,0	30,4	36,6		
Autonomía en el Trabajo				<0,01	0,04
Casado	2,8	10,2	87,0		
No Casado	4,9	18,8	76,2		
Total	3,6	13,5	82,8		
Oportunidad de Progresión en la Carrera				0,90	0,17
Casado	8,2	24,9	66,9		
No Casado	9,0	24,3	66,7		
Total	8,5	24,7	66,8		
Integración Social en el Ambiente de Trabajo				0,85	0,48
Casado	11,0	36,4	52,5		
No Casado	12,6	36,0	51,4		
Total	11,6	36,3	52,1		
Leyes Laborales				0,55	0,92
Casado	4,2	13,3	82,5		
No Casado	5,9	15,3	78,8		
Total	4,9	14,1	81,1		
Relación de Tiempo entre Trabajo y Tiempo Libre				0,21	0,59
Casado	23,7	32,2	44,1		
No Casado	30,3	29,0	40,7		
Total	26,3	31,0	42,8		
Auto-Percepción de la Importancia del Trabajo Desempeñado				0,01	<0,01
Casado	3,1	13,6	83,3		
No Casado	5,4	21,3	73,3		
Total	4,0	16,5	79,5		
Evaluación Global de la Satisfacción en el Trabajo				0,09	0,57
Casado	6,2	28,6	65,2		
No Casado	11,3	29,7	59,0		
Total	8,2	29,0	62,8		

El resultado del constructo Estilo de Vida demostró que 68,1% de los profesores poseen comportamientos positivos en la Evaluación Global (Tabla 3). Mientras tanto, los componentes Alimentación [41,8%] y Control de Estrés [51,5%] demostraron bajos índices de comportamientos positivos. Además de esto, fue evidenciada moderada frecuencia, de profesores que poseen comportamientos positivos en el componente Actividad Física [56,9%].

En la evaluación del Estilo de Vida considerando el Estado Civil de los docentes, se constató asociación significativa apenas en el análisis del modelo ajustado del componente Actividad Física ($p=0,05$) (Tabla 3). El análisis pormenorizada del modelo ajustado demostró que los docentes casados [21,2% (Ajustado: OR:1,95, IC95%:1,08-3,50)] poseen mayor índice de comportamiento

negativo en la realización de actividades físicas regulares que los profesores solteros, viudos y divorciados [14,9%].

Tabla 3. Perfil del Estilo de Vida de los profesores considerando el Estado Civil.

Estado Civil	Estilo de Vida			p-valor bruto	p-valor ajustado
	Negativo(%)	Intermedio(%)	Positivo(%)		
Alimentación				0,41	0,39
Casado	23,2	33,3	43,5		
No Casado	27,9	32,9	39,2		
Total	25,0	33,2	41,8		
Actividad Física				0,17	0,05
Casado	21,2	23,2	55,6		
No Casado	14,9	26,1	59,0		
Total	18,8	24,3	56,9		
Comportamiento Preventivo				0,26	0,81
Casado	4,8	10,2	85,0		
No Casado	2,3	11,7	86,0		
Total	3,8	10,8	85,4		
Relacionamientos				0,74	0,20
Casado	5,1	15,5	79,4		
No Casado	4,5	13,5	82,0		
Total	4,9	14,8	80,4		
Control del Estrés				0,11	0,08
Casado	17,7	30,7	51,5		
No Casado	23,9	24,8	51,4		
Total	20,1	28,4	51,5		
Evaluación Global del Estilo de Vida				0,66	0,73
Casado	4,8	28,5	66,8		
No Casado	5,0	24,9	70,1		
Total	4,9	27,1	68,1		

Discusión

En relación a los aspectos socio-demográficos y profesionales, se constato que el mayor número de profesores casados, puede estar asociado al número elevado de docentes más viejos, pues es común que después de los 30 años de edad, los docentes contraigan matrimonio (SIKES, 1985). Además de eso, el hecho de los docentes casados poseer: mayor experiencia con la docencia, mayor tiempo de vinculo de empleo con la red estadual de enseñanza y mayor carga horaria semanal de trabajo, confirman los modelos teóricos que analizan la carrera (NASCIMENTO e GRAÇA, 1998) y la vida (SIKES, 1985) de los docentes, los cuales describen que con el pasar del tiempo, buscan mayor estabilidad en el empleo y constituir familia. Consecuentemente, la necesidad de poseer elevada carga horaria de trabajo puede estar asociada a la necesidad de mantener financieramente una familia (ANDREWS, 1993).

Los bajos índices de satisfacción con la remuneración, condiciones de trabajo, integración social en el ambiente de trabajo y en el tiempo equilibrado entre tiempo libre y trabajo, son similares a los encontrados en investigaciones brasileiras (MOLINA NETO, 1998; TOKUYOCHI et al., 2008) e internacionales (KOUSTELIOS, 2005; AL-MOHANNADI y CAPEL, 2007), lo que demuestra el bajo *status* docente del área de la Educación Física en el ambiente escolar y en las políticas educacionales de mejoramiento de la profesión docente (MAC DONALD, 1995).

Al evaluar la Satisfacción en el Trabajo, se observo fuerte relación con el Estado Civil, por el hecho de la similitud de los resultados encontrados en los análisis: bruto y ajustado.

Se destaca que en la evaluación de la remuneración, se constato el mayor índice de insatisfacción con los salarios por los docentes casados, lo que puede estar asociado al sentimiento de la remuneración injusta, la cual no contempla la necesidad personal y familiar del profesor (MOLINA NETO, 1998). Al mismo tiempo, se especula que el complemento de la renta familiar, a través de otros rendimientos, o mismo, a través del salario del cónyuge, puede amenizar la valoración salarial recibida por el docente, haciendo que el profesor se sienta satisfecho con el salario recibido, ya que el rendimiento, en este caso, no es necesariamente, la principal recaudación de la familia.

La autonomía en el trabajo y auto-percepción de la relevancia social de la función docente para la sociedad es mejor entre los profesores casados, lo que puede estar relacionado al vínculo familiar, además de la mayor experiencia de vida adquirida personalmente y profesionalmente (SIKES, 1985). Pues, como es constatado en este estudio, los docentes casados son más viejos y con más experiencia profesionalmente (ver Tabla 1).

Con el Estilo de Vida, se constato que los componentes: Control de Estrés, Alimentación y Actividad Física presentaron los menores índices de comportamiento positivo. Tales evidencias son preocupantes, porque el docente de Educación Física es uno de los principales agentes en el medio escolar que debe repasar conocimientos a los alumnos sobre hábitos saludables (MIHOEVIC e KASTEN, 1991). Así, se constata una contradicción entre los contenidos que deben ser repasados a los alumnos por los profesores de Educación Física y la vivencia práctica del día-a-día del docente en su Estilo de Vida.

Al evaluar el Estilo de Vida conforme el Estado Civil de los docentes, se observo que apenas actividad física demostró asociación significativa en el análisis ajustado. O sea, se constato la necesidad de considerar variables moderadoras para ponderar la relación entre la Actividad Física y el Estado Civil, la cual revelo que los docentes casados poseían mayor índice de comportamiento negativo sobre la actividad física regular, lo que puede estar relacionado a factores que interfieren negativamente en el nivel de actividad física, como la edad avanzada, sobrecarga de trabajo, baja remuneración, o mismo, el propio vínculo matrimonial (SANDMARK et al., 1999; SESI, 2009).

Conclusión

Frente a las evidencias encontradas en el estudio, se sugiere que políticas educacionales favorezcan la función laboral de los docentes para sanar la baja satisfacción profesional con la remuneración, condiciones de trabajo, integración social en el ambiente de trabajo y relación entre tiempo libre y trabajo. Además de esto, es necesario que acciones institucionales del órgano

mantenedor de las escuelas busquen promover un Estilo de Vida saludable, principalmente en los asuntos relacionados a la Alimentación, Control de Estrés y Actividad Física.

Las diferencias encontradas entre el Estado Civil y los aspectos socio-demográficos y profesionales de los docentes, demostraron similitud entre las características de los profesores casados con los modelos teóricos que evalúan la carrera docente y la vida profesional-personal, los cuales prevén que a lo largo de los años los docentes tienden a adquirir matrimonio y una mayor estabilidad en la carrera.

Al evaluar los Parámetros Individuales y Socio-Ambientales, se constato que el matrimonio es un factor positivo en relación al “Trabajo”, por el hecho de existir fuertes evidencias de que los profesores casados son más satisfechos con la remuneración, autonomía en el trabajo y auto-percepción de la importancia del trabajo realizado. Sin embargo, se encontró que el grupo de profesores solteros, divorciados y viudos poseen menor índice de insatisfacción con los salarios. Por otro lado, el componente Actividad Física del constructo del “Estilo de Vida” necesito de variables moderadoras para demostrar que los docentes casados poseen mayor índice de comportamiento negativo. O sea, la asociación significativa estaba ligada a las características personales y profesionales de los docentes, y no a la simple relación entre Actividad Física y Estado Civil.

Referencias

- AL-MOHANNADI, A.; CAPEL, S. Stress in Physical Education teachers in Qatar. **Social Psychology of Education**, 10, p.55-75, 2007.
- ANDREWS, J. O stress nos professores de Educação Física dos nossos dias: uma perspectiva internacional. **Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física**, 7/8, p.13-25, 1993.
- BOTH, J. **Condições de Vida do Trabalhador Docente em Educação Física**. Projeto de Exame de Qualificação de Doutorado. Programa de Pós-Graduação em Educação Física. Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2010.
- BOTH, J. et al. Validação da escala “Perfil do Estilo de Vida Individual”. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, 13(1), p.5-14, 2008.
- BOTH, J. et al. Qualidade de vida no trabalho de professores de Educação Física. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, 8(2), p.45-52, 2006.
- DANYLCHUK, K.E. The presence of occupational burnout and its correlates in university physical education personnel. **Journal of Sport Management**, 7, p.107-121, 1993.
- KOUSTELIOS, A. Physical Education teachers in Greece: are they satisfied? **International Journal of Physical Education**, 42(2), p.85-90, 2005.

MAC DONALD, D. The role of proletarianization in Physical Education teacher attrition. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, 66(2), p.129-141, 1995.

MIHOEVIC, D.V.; KASTEN, A.K. Conocimientos, opiniones y hábito de fumar en profesores. **Cadernos de Saúde Pública**, 7(3), p.347-362, 1991.

MOLINA NETO, V. A prática dos professores de Educação Física nas escolas públicas de Porto Alegre. **Movimento**, (5)9, p.31-46, 1998.

NAHAS, M.V. et al. O pentágulo do bem estar: base conceitual para a avaliação do estilo de vida em indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, 5(2), p.48-59, 2000.

NASCIMENTO, J.V.; GRAÇA, A. A evolução da percepção de competência profissional de professores de Educação Física ao longo de sua carreira docente. **6º Congresso de Educação Física e Ciências dos Desportos dos Países de Língua Portuguesa**. La Coruña, INEF, 1998, Cd Rom.

NORGREN, M.B.P. et al. Satisfação conjugal em casamentos de longa duração: uma construção possível. **Estudos de Psicologia**, 9(3), p.575-584, 2004.

RAMZANINEZHA, R. et al. Job retention factors among physical educators. **World Journal of Sport Sciences**, 2(3), p.154-159, 2009.

SANDMARK, H. et al. Physical work load in Physical Education teachers. **Applied Ergonomics**, 30, p.435-442, 1999.

SESI. **Estilo de vida e hábitos de lazer dos trabalhadores das indústrias brasileiras: relatório geral**. Brasília: Serviço Social da Indústria: 2009.

SIKES, P. The life cycle of the teacher. BALL, S.J.; GOODSON, I.F. (Orgs.). **Teachers' lives and careers**. London: The Falmer Press, 1985.

TOKUYOCHI, J.H. et al. Retrato dos professores de Educação Física das escolas estaduais do estado de São Paulo, **Motriz**, (14)4, p.418-428, 2008.

WALTON, R.E. Quality of working life: what is it? **Sloan Management Review**, 15(1), p.11-21, 1973.

WIKIPÉDIA. **Santa Catarina**. 2011. Disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Santa_Catarina>. Acesso em: 06 set. 2011.

ASOCIACIONES ENTRE EL SEXO DE ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE URUGUAY Y LAS PREOCUPACIONES PEDAGÓGICAS EN LA PRÁCTICA DOCENTE

Temática: La formación y superación del profesional de la Educación Física y el deporte

Verónica Gabriela Silva Piovani (veropiovani@hotmail.com)

Maestranda en Educación Física en la Universidad Federal de Santa Catarina (Brasil) y
Escuela N° 89 "Ibiray", Consejo de Educación Inicial y Primaria (Uruguay)

Jorge Both (jorgeboth@yahoo.com.br)

Doctorando en Educación Física en la Universidad Federal de Santa Catarina y
Directoria de Enseñanza Fundamental, Prefectura Municipal de Florianópolis (Brasil)

Resumen: El objetivo del trabajo fue analizar las preocupaciones pedagógicas de los estudiantes-practicantes en Educación Física escolar de los cursos de Educación Física de Uruguay considerando el sexo. El instrumento de investigación fue compuesto por un cuestionario socio-demográfico, por la "*Escala de Preocupaciones Pedagógicas del Profesor*" y por tres preguntas abiertas que estaban relacionadas a las preocupaciones pedagógicas. Para el análisis de los datos se utilizó el test de qui-cuadrado para verificar las posibles asociaciones con el sexo y los aspectos socio-demográficos y las dimensiones de las preocupaciones pedagógicas. Las diferencias entre los indicadores de las preocupaciones pedagógicas y el sexo fueron evaluados a través del test "t" student para muestras independientes. Los resultados demostraron que los alumnos-practicantes estaban más preocupados con la dimensión impacto y menos preocupados con la dimensión tarea. Lo que se reflejó en la evaluación de los indicadores, que demostraron que los estudiantes-practicantes estaban interesados en atender las necesidades de desarrollo intelectual y emocional de los alumnos/as, más que con la gran variedad de tareas administrativas y pedagógicas de la enseñanza. En la evaluación de la relación del sexo con las variables socio-demográficas y el modelo teórico de las preocupaciones pedagógicas, se constató que las mujeres poseían menor edad, trabajaban con los niveles inferiores de enseñanza y poseían mayores preocupaciones pedagógicas con los indicadores: obtener una evaluación favorable de la enseñanza, hacer bien al ser observado, atender las necesidades de los alumnos y estimular a los alumnos desmotivados.

Palabras-clave: Sexo, Educación Física, Práctica docente, Preocupaciones Pedagógicas, Uruguay.

Introducción

La práctica pedagógica es un proceso social relacionado a la cultura, por esto se entiende que la práctica docente no puede ser desconsiderada en las investigaciones que buscan evaluar el trabajo pedagógico de los docentes (FARIAS et al. 2008). Por esto, las preocupaciones pedagógicas y los factores que interfieren en la relación teoría y práctica deben ser estudiados, para contribuir en la formación y desarrollo profesional de los profesores. De este modo, la acción de investigar las preocupaciones pedagógicas tiene como objetivo, el enriquecimiento de la acción docente, por considerar a los profesores, actores fundamentales para generar reflexiones sobre la enseñanza, bien como, para proporcionar posibles cambios en el perfeccionamiento de la acción docente.

Fuller (1969) presenta un modelo teórico evolutivo sobre las preocupaciones de los profesores. Ese modelo teórico propone tres fases, por las cuales los docentes pasan a lo largo del proceso de formación del profesor, las cuales son: Fase Anterior a Ser Profesor (*Pre-Teaching*), Fase de Entrada o Inicio en la Función Docente (*Early Teaching*) y Fase Posterior al Inicio en la Función Docente (*Late Teaching*).

Al considerar la teoría de Fuller (1969), Fuller y Bown (1975) propusieron tres estadios evolutivos de preocupaciones. Estos estadios poseerían una progresión, iniciando por las preocupaciones de sobrevivencia (consigo), para que en un segundo momento el docente presentase preocupaciones relacionadas a la tarea, y con el pasar del tiempo, adquiriera preocupaciones con el impacto de la acción docente.

En esta perspectiva, cualquier cambio profundo en las preocupaciones de los profesores se verá reflejada en sala de aula, siendo que las preocupaciones de los profesores, en esta teoría, son asociadas a una acción constructiva cuando se foca en las tareas y desafíos de los docentes. Se destaca que en el momento del proceso de formación docente, los sujetos que se convertirán en profesores se encuentran en una nueva situación, que requiere interacción con alumnos y profesores de la comunidad escolar donde ocurre la práctica. En este contexto, el alumno-practicante va a tener comportamientos predominantemente ligados a las preocupaciones consigo mismo, y con las demandas que exige la acción del estudiante que está en proceso de formación

docente. En el momento que las preocupaciones consigo mismo son sanadas, el estudiante-practicante pasa a tener preocupaciones con la calidad de las tareas realizadas. Siendo que el último motivo de preocupación pedagógica del estudiante-practicante, está asociado al impacto de la acción docente realizada durante el proceso de enseñanza (WENDT, BAIN e JACKSON, 1981).

De este modo, considerando las características de la formación de nuevos profesores, el objetivo del presente trabajo fue verificar el nivel de asociación de las preocupaciones pedagógicas de los estudiantes-practicantes de Educación Física escolar de Uruguay, tomando en cuenta el sexo de los mismos.

Procedimientos Metodológicos

El estudio fue caracterizado como descriptivo exploratorio, de corte transversal, siendo que los participantes del estudio fueron estudiantes-practicantes de Educación Física de Uruguay. Para seleccionar la muestra, primeramente, fueron contactados los cuatro institutos de formación de Licenciados en Educación Física de Uruguay, de los cuales tres son públicos, vinculados a la Universidad de la República (Instituto Superior de Educación Física, ISEF-UDELAR) en las ciudades de Montevideo, Paysandú y Maldonado, y uno es privado, perteneciente a la Asociación Cristiana de Jóvenes (Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes, IUACJ-ACJ) en la ciudad de Montevideo.

Debido al bajo número de respuestas de los estudiantes-practicantes del ISEF-UDELAR – Maldonado y del IUACJ, se considero para el análisis de datos del estudio, los estudiantes-practicantes de los ISEF-UDELAR de Montevideo y de Paysandú. Éstos respondieron el instrumento, después de la autorización del docente responsable de la disciplina “Práctica Docente I”, la cual es focalizada para la Educación Inicial y Primaria¹ en el sistema de enseñanza uruguayo. En total, participaron del estudio 111 estudiantes-practicantes, los cuales poseían una edad media de 23,2 años (desvío padrón de 2,5 años de edad).

El instrumento utilizado en la recolección de datos fue compuesto por un cuestionario socio-demográfico y por la “*Escala de Preocupaciones Pedagógicas del Profesor*”

¹ La Educación Primaria en Uruguay corresponde a los primeros seis años de alfabetización y es posterior a la Educación Inicial, y antecede a la Educación Secundaria. En este nivel de enseñanza a penas el Profesor de Aula (Formado en Curso Superior de Magisterio) y el profesor de la disciplina de Educación Física (Licenciado en Educación Física) ministran aulas a los/las alumnos/as, pudiendo existir según las escuelas otras disciplinas extracurriculares.

(*Teachers Concerns Questionnaire*) (GEORGE, 1978; MATOS et al., 1991). El cuestionario socio-demográfico averiguo el sexo, edad, si poseía otra formación académica, se cursaba otra graduación conjuntamente con el curso de Educación Física, si trabajaba y estudiaba al mismo tiempo, si ya poseía experiencia con la enseñanza de la Educación Física, ciudad donde ocurría la práctica docente, tiempo de realización de la práctica y tipo de escuela donde era realizada la misma².

La “Escala de Preocupaciones Pedagógicas del Profesor” fue evaluada por Matos et al. (1991) en la versión portugués. Este instrumento está constituido por 15 indicadores-cuestiones distribuidas en las dimensiones: Consigo Mismo, Tarea e Impacto. Para responder a este instrumento, se evalúan las cuestiones indicando un concepto en una escala likert que varia de “1” a “5”, siendo que “1” corresponde a “no preocupado”, “2” a “un poco preocupado”, “3” a “moderadamente preocupado”, “4” a “muy preocupado” e “5” a “extremadamente preocupado”. Para la recolección de datos con estudiantes-practicantes uruguayos, primeramente se realizo la traducción y la retraducción de la “*Escala de Preocupações Pedagógicas do Professor*” por docentes *experts* de las lenguas portuguesa y española de un instituto de lengua portuguesa localizado en la ciudad de Montevideo – Uruguay. Después en la recolección de datos, se busco evaluar la consistencia del instrumento traducido para el español-uruguayo por medio del test estadístico alfa de Cronbach. Se constato en el análisis estadístico un alfa de 0,79, que corresponde a una consistencia interna razonable, según la clasificación de Hill e Hill (2000).

Para analizar los datos, se utilizo la ecuación de ponderación de Farias et al. (2008) para la categorización de los datos de las dimensiones de la “Escala de Preocupaciones Pedagógicas de los Profesores” de MATOS et al. (1991). Después de este procedimiento, se utilizo el test qui-cuadrado para grupo único, para verificar la tendencia de representatividad del sexo de los estudiantes-practicantes que compusieron la muestra, teniendo como referencia en el test de 50,0%. El test qui-cuadrado fue utilizado para verificar las diferencias significativas entre el sexo de los estudiantes-practicantes y las variables socio-demográficas y las dimensiones del constructo de las preocupaciones pedagógicas. El test “t” de student para muestras independientes fue realizado para constatar el nivel de asociación de las medias de las respuestas de los indicadores de las

² Las escuelas públicas de Uruguay se clasifican según algunas características organizativas y de contexto socio-cultural en: urbanas, rurales, de contexto socio-cultural crítico, de práctica o de tiempo integral/completo.

dimensiones del instrumento, con el sexo de los estudiantes-practicantes. Se destaca que en todos los análisis estadísticos fue utilizado el programa estadístico SPSS, versión 15.0, teniendo como valor mínimo de significancia un p-valor menor o igual a 0,05.

Resultados y Discusión

Los resultados evidenciaron que la mayoría de la muestra estaba compuesta por estudiantes-practicantes del sexo masculino (59,5%) ($p=0,05$). Cuando relacionado el sexo de los estudiantes-practicantes y los aspectos socio-demográficos, fue constatada asociación significativa con la faja etárea ($p<0,01$) y el nivel de enseñanza donde ocurría la práctica ($p=0,01$) (Tabla 1). En estas asociaciones se constato que la mayoría de las estudiantes-practicantes del sexo femenino poseía hasta 22 años de edad (66,7%) y realizaban la práctica en grupos de Nivel Inicial y de Primer Nivel de la Educación Primaria. Por otro lado, la mayoría de los estudiantes-practicantes del sexo masculino poseía 23 años o más (63,1%) y realizaban práctica en grupos del Segundo y Tercer Nivel de Educación Primaria.

Tabla 1. Nivel de asociación entre el sexo de los estudiantes-practicantes y los aspectos socio-demográficos.

Aspectos Socio-Demográficos	Sexo		p-valor*
	Masculino(%)	Femenino(%)	
Faja etárea			<0,01*
Hasta 22 años	36,9	66,7	
23 años o más	63,1	33,3	
Posee otra formación académica			0,11*
No	73,0	86,0	
Si	27,0	14,0	
Cursa otra graduación conjuntamente?			0,12*
No	77,3	88,9	
Si	22,7	11,1	
¿Trabaja y estudia al mismo tiempo?			0,89*
No	33,8	32,6	
Si	66,2	67,4	
¿Posee experiencia con la enseñanza de la Educación Física?			0,25*
No	29,7	20,0	
Si	70,3	80,0	
Ciudad donde ocurre la práctica			0,23*
Montevideo	48,5	60,0	
Paysandú	51,5	40,0	
¿Hace cuánto tiempo es realizada la práctica?			0,40*
Hasta 6 meses	42,9	51,1	
7 meses o más	57,1	48,9	
Nivel de enseñanza donde fue realizado la práctica			0,01*
Inicial y Primer Nivel	28,8	52,3	
Segundo y Tercer Nivel	71,2	47,7	
Tipo de escuela donde es realizada la práctica			0,20*
Urbana común	29,7	18,6	
Práctica	70,3	81,4	
Total	59,5	40,5	0,05**

Sobre la relación entre el sexo de los estudiantes-practicantes y las dimensiones del constructo de las preocupaciones pedagógicas, no se observaron asociaciones significativas (Tabla 2). Sin embargo, se evidencio que la mayoría de los estudiantes-practicantes poseía alta preocupación pedagógica en las dimensiones: Impacto (66,4%) y Consigo Mismo (47,3%). Por otro lado, la mayoría de los estudiantes-practicantes demostró baja preocupación pedagógica con la dimensión Tarea (49,1%).

Al evaluar los datos presentados por estudiantes-practicantes de Educación Física de Uruguay, se constato que las dimensiones: consigo mismo e impacto obtuvieron los mayores índices entre los componentes evaluados en este estudio. Mientras tanto, en la dimensión tarea, se observo que grande parte de los estudiantes-practicantes presentaba baja preocupación pedagógica. Investigaciones realizadas con estudiantes-practicantes y profesores de Brasil (LOCH et al., 2005; FARIAS et al, 2008), Portugal (MATOS et al., 1991) y Grecia (ZOUNHIA; HATZIHARISTOS; EMMANOUEL, 2004), demostraron resultados similares. Estas evidencias se contraponen a la teoría de Fuller (FULLER, 1969; FULLER e BOWN, 1975), la cual describe que las preocupaciones van evolucionando con el transcurso del tiempo y el ejercicio de la profesión docente; desde la

ansiedad consigo mismo, pasando para la tarea y llegando, finalmente, al impacto de la tarea.

Tabla 2. Nivel de asociación entre el sexo de los estudiantes-practicantes y las dimensiones del constructo de las preocupaciones pedagógicas.

Sexo	Preocupaciones Pedagógicas			p-valor*
	Baja(%)	Media(%)	Alta(%)	
Consigo Mismo				0,63
Masculino	35,4	20,0	44,6	
Femenino	26,7	22,2	51,1	
Total	31,8	20,9	47,3	
Tarea				0,63
Masculino	52,3	35,4	12,3	
Femenino	44,4	44,4	11,1	
Total	49,1	39,1	11,8	
Impacto				0,11
Masculino	20,0	21,5	58,5	
Femenino	11,1	11,1	77,8	
Total	16,4	17,3	66,4	

Cuando considerados los indicadores de las dimensiones (Tabla 3), se constato que la mayoría de los indicadores de la dimensión: Consigo Mismo demostraron alta preocupación pedagógica (Media de índices entre 3,56 y 3,19), aunque los indicadores que se refieren a la cuestión de ser observado durante el trabajo (Media del índice de 2,71) y ser aceptado y respetado por otros colegas (Media del índice de 2,57) evidenciaron baja preocupación pedagógica. Por otro lado, fueron presentados bajos índices, en la mayoría de los indicadores de la dimensión Tarea (Media de índices entre 2,80 y 2,39). A penas el indicador que evalúa la rutina y flexibilidad del día-a-día en las tareas de enseñanza, demostró alta preocupación pedagógica (Media del índice de 3,04). Finalmente, la dimensión Impacto demostró alta preocupación pedagógica en todos los indicadores (Media de índices entre 3,70 y 3,22). Las medias presentadas en la evaluación de los indicadores de las preocupaciones pedagógicas confirman los resultados obtenidos en el análisis de las dimensiones que componen la matriz (Ver Tabla 2).

Teniendo en cuenta las medias de los indicadores, se constato que la mayor preocupación de los estudiantes practicantes estaba vinculada a contribuir con el desarrollo intelectual y emocional de los alumnos. Por otro lado, el indicador que presento menor media fue el correspondiente al excesivo número de tareas de enseñanza. Esto indica que los estudiantes practicantes daban más importancia a atender las necesidades

de los sujetos de su práctica, que a las tareas administrativas y pedagógicas que deben ser realizadas en la misma.

Tabla 3. Nivel de asociación entre sexo de los estudiantes-practicantes y los indicadores de las dimensiones del constructo de las preocupaciones pedagógicas.

Indicadores	Sexo			p-valor*
	Total Media(DP)	Masculino Media(DP)	Femenino Media(DP)	
Consigo Mismo				
Obtener una evaluación favorable de mi enseñanza	3,56(1,11)	3,38(1,19)	3,82(0,94)	0,04
Mantener el grado apropiado de control del grupo	3,46(1,13)	3,44(1,20)	3,49(1,04)	0,22
Sentirse bien en el papel de profesor	3,19(1,42)	3,17(1,44)	3,21(1,41)	0,83
En hacer bien cuando estoy siendo observado	2,71(1,13)	2,66(1,22)	2,79(0,99)	0,04
Ser aceptado y respetado por los otros colegas	2,57(1,26)	2,41(1,31)	2,80(1,16)	0,12
Tarea				
Rutina y flexibilidad del día-a-día de la enseñanza	3,04(1,12)	2,92(1,09)	3,21(1,17)	0,57
Trabajar con muchos alumnos todos los días	2,80(1,17)	2,91(1,22)	2,64(1,08)	0,86
Falta de material para enseñar	2,59(1,09)	2,62(1,15)	2,56(1,01)	0,27
Trabajar sobre grande presión parte del tempo	2,48(1,20)	2,35(1,19)	2,67(1,21)	0,81
Demasiado número de tareas de enseñanza	2,39(0,87)	2,34(0,91)	2,47(0,83)	0,38
Impacto				
Guiar a los alumnos para un desarrollo intelectual y emocional	3,70(1,04)	3,69(1,01)	3,72(1,08)	0,84
Si cada alumno obtiene lo que necesita	3,65(1,04)	3,44(1,08)	3,98(0,88)	0,01
Desafiar a los alumnos desmotivados	3,59(1,12)	3,45(1,21)	3,80(0,95)	0,05
Ir al encuentro de las necesidades de los diferentes tipos de alumnos	3,50(1,10)	3,34(1,09)	3,71(1,10)	0,99
Diagnosticar los problemas de aprendizaje con los alumnos	3,22(1,11)	3,09(1,09)	3,40(1,12)	0,70

Con relación a las asociaciones entre los indicadores de las dimensiones de las preocupaciones pedagógicas y el sexo de los estudiantes-practicantes (Tabla 3), se constato que los indicadores de la dimensión: Consigo Mismo que se refieren a obtener una evaluación favorable de la acción de enseñar del estudiante-practicante ($p=0,04$) y hacer un buen trabajo cuando está siendo observado ($p=0,04$); y los indicadores de la dimensión: Impacto que tratan sobre: atender las necesidades del alumno/a ($p=0,01$) y motivar a los/las alumnos/as desmotivados/as ($p=0,05$) evidenciaron asociaciones significativas. En todos estos indicadores, se evidencio que las estudiantes-practicantes del sexo femenino son más preocupadas con las acciones pedagógicas que los estudiantes-practicantes del sexo masculino. Tales resultados concuerdan con evidencias presentadas en estudios relacionados con estudiantes-practicantes de instituciones localizadas en la región sur de Brasil, en los cuales se describe que los hombres y estudiantes con mayor edad, son menos preocupados que las mujeres y los estudiantes con menor edad (FARIAS et al, 2008; LOCH et al, 2005).

Estos resultados pueden estar relacionados al hecho que las practicantes del sexo femenino trabajan con grupos de niños/as menores, correspondientes al nivel inicial y primero de la enseñanza primaria, así como éstas, son más jóvenes con respecto a los practicantes hombres (ver en la Tabla 1). Esto puede significar que las mismas tengan mayores demandas a la hora de planificar y llevar adelante su trabajo pedagógico en la práctica, debido a las características propias de la faja etárea de los niños/as con los cuales realizan su práctica docente. Así también, esto puede estar relacionado con un menor nivel de madurez, que puede generar un mayor estado de inseguridad a la hora de estar frente a la situación de práctica de enseñanza y ser evaluado.

Conclusiones

A través de las evidencias de este estudio, se observó que la propuesta de Fuller sobre la predominancia de preocupaciones consigo y con la tarea en la fase de práctica docente y de inicio de la carrera docente, no fue constatada totalmente. Además de eso, las preocupaciones con el impacto, presentadas en la teoría de Fuller como siendo la última preocupación a ser alcanzada luego de los primeros años de la carrera docente, presentaron mayor índice de alta preocupación. Por otro lado, se evidenció un alto nivel de preocupación al respecto de la dimensión consigo, lo que va al encuentro del modelo teórico evolutivo de Fuller.

Al considerar las dimensiones del modelo teórico de las Preocupaciones Pedagógicas, los resultados presentados no demostraron asociación significativa. Sin embargo, se observó que en el análisis pormenorizado de los indicadores, los asuntos relacionados a: obtener una evaluación favorable de la enseñanza, hacer bien al ser observado, atender las necesidades de los alumnos y estimular a los alumnos desmotivados, presentaron mayor preocupación entre las mujeres estudiantes que entre los hombres. Teniendo en cuenta las variables socio-demográficas del estudio, se entiende que factores asociados a la edad de los niños/as que son sujetos de la práctica docente y madurez del estudiante practicante son factores que pueden alterar el nivel de preocupación pedagógica. Además de esto, considerando a todo el grupo, se observó que los estudiantes practicantes estaban más interesados con atender las necesidades de los alumnos que con realizar las tareas administrativas y pedagógicas de la enseñanza.

Para finalizar, se evidencia la necesidad de realizar estudios relacionados a las preocupaciones pedagógicas considerando los grupos de práctica en los cuales actúan los estudiantes-practicantes y/o profesores, como también los aspectos socio-demográficos de los grupos evaluados. Pues, tal variable puede influenciar el nivel de preocupación pedagógica percibido por el profesor y/o estudiante practicante.

Referencias Bibliográficas

- FARIAS, G.O.; FOLLE, A.; BOTH, J.; SAAD, M.A.; TEIXEIRA, A.S.; SALLES, W.N.; NASCIMENTO, J.V. Preocupações pedagógicas de estudantes-estagiários na formação inicial em Educação Física. **Motriz**, Rio Claro, v.14, n.3, p.310-319, 2008.
- FULLER, F. Concerns of Teachers: A developmental Conceptualization. **American Educational Research Journal**, vol. 6, n.2, p. 207-226, 1969.
- FULLER, F.; BOWN, O. Becoming a teacher. REHAGE, K.J. (Ed.) **Teacher Education: The seventy-fourth Yearbook of the National Society for the Study of Education**, Chicago: University of Chicago Press, 1975.
- GEORGE, A. **Measuring self, task, and impact concerns: A manual for use of the Teacher Concerns Questionnaire**. R & D Center for Teacher Education, University of Texas, Austin 1978.
- HILL, M.M.; HILL, A. **Investigação por questionário**. Lisboa: Síbaló. 2000.
- LOCH, M.R.; BRUNO, G.B.M.; OLIVEIRA, E.S.A.; NASCIMENTO, J.V. Preocupações pedagógicas e profissionais de formandos em Educação Física do sul do Brasil. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, ano 10, n. 80, 2005.
- MATOS, Z.; GOMES, P.B.; GRAÇA, A.; QUEIRÓS, P. A valorização dos problemas em situação de estágio - preocupações dos estudantes-estagiários e formadores. BENTO, J.; MARQUES, A. (Orgs.) **As Ciências do Desporto na Escola**. Porto: FCDEF, 1991.
- WENDT, J. C.; BAIN, L. L.; JACKSON, A. S. Fuller's Concerns Theory as Tested on Prospective Physical Educators. **Journal of Teaching in Physical Education**, Introductory Issue, p. 66-70, 1981.
- ZOUNHIA, K., HATZIHARISTOS, D., EMMANOUEL, K. Teaching Concerns of Greek Physical Education Student Teachers. **Studies in Physical Culture and Tourism**, vol. 11, n. 2, p. 73-88, 2004.

CONCEPCIÓN PEDAGÓGICA PARA EL TPI DE LA ASIGNATURA FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS DEL EJERCICIO FÍSICO.

Autores: Ms.C Mayda García Rubio.

Dr.C Israel Pacheco García.

El rápido cambio que sufren las sociedades, las economías, las formas de producción, han ocasionado una incertidumbre acerca de lo que antes no se dudaba y, en muchos casos, una correspondiente "crisis" de valores: los anteriores ya no responden a las realidades actuales, pero no se ha generado el proceso cultural necesario para generar valores nuevos. La comunicación entre generaciones se vuelve más difícil, y se pierden los asideros que otrora permitían la transición progresiva y gradual a nuevos estadios históricos. La incertidumbre provoca el derrumbe de lo compartido, con lo que se corroe el cemento que antes cohesionaba a las sociedades y a las culturas. A escala mundial, el proceso irreversible de globalización plantea una doble exigencia, aparentemente contradictoria en el terreno de los valores: la necesidad de comprender y respetar las diferencias culturales, y la necesidad de fortalecer el sentido de identidad y pertenencia a un grupo y a una nación con valores, identidad y expresiones culturales propias. (Sylvia Schmelkes).

El proceso formativo de los jóvenes en la universidad constituye un reto pedagógico para el docente y para el proyecto educativo de la universidad. Esto exige una reflexión cuidadosa sobre las dificultades que pueden presentar los jóvenes para adquirir nuevas habilidades de pensamiento y la propuesta de formación integral de la universidad; y también se convierte en una oportunidad para el docente que asume el reto de educar y que investiga el por qué algunos jóvenes no progresan en su formación en forma adecuada.

El tema de la formación de valores en la Educación Superior en Cuba ha cobrado en los últimos tiempos un marcado interés, en consonancia con la sistemática

profundización en la labor docente-educativa que se desarrolla en este nivel de enseñanza en nuestro país.

Tal situación se presenta motivada por diferentes factores entre los que cabe señalar; la influencia de las corrientes internacionales que se mueven alrededor de la crisis de valores éticos y morales que se sustentan en el desarrollo cada vez más acelerado del sistema capitalista mundial, como resultado de las profundas contradicciones internas del mismo y que en particular en los países subdesarrollados se manifiestan en los niveles de enajenación, corrupción, ingobernabilidad, desigualdad e injusticia social; agravadas por las tendencias neoliberales que pretenden imponer.

En el caso de nuestro país, por su parte esta situación se presenta de una manera muy propia, en una medida mucho más determinante debido a la influencia que en términos sociales ha tenido: el derrumbe del Campo Socialista y la desaparición de la URSS; unido a las nefastas consecuencias del recrudecimiento del bloqueo de Estados Unidos y su posición intolerante, abiertamente hegemónica;

Los acontecimientos nacionales e internacionales han generado nuevas complejidades en el ámbito de la vida de nuestra sociedad y en especial de las universidades. Una muestra de las acciones que realiza la administración norteamericana actual para tratar de penetrar ideológicamente a la juventud universitaria, es el ofrecimiento de becas, a través de la SINA, para prepararlos en el área de liderazgo.

En el estudiante hay que formar, además del desarrollo y la instrucción, los valores y sentimientos propios del hombre como ser social. La sociedad en su devenir histórico ha acumulado valores morales, religiosos, políticos y jurídicos, entre otros, que forman parte de los elementos más preciados de su cultura. El ciudadano, el joven, tiene que apropiarse de esos valores como parte de su preparación y, de lograrse esto, se considera educado.

La educación es el proceso y el resultado de formar al hombre para la vida, de *templar el alma para la vida*, en toda su complejidad (De la Luz y Caballero).

La Universidad tiene como misión formar sujetos preparados con rigor científico, amantes del conocimiento y de la ciencia. Sin olvidar la relación de interdependencia que existe entre el acto de enseñar y de educar, así como centro desarrollar sentimientos de pertenencia a la nación cubana, de identificación con los valores que caracterizan a nuestro pueblo; enseñar e inculcar nuestros principios y posiciones a los estudiantes para que sean capaces de defender con combatividad revolucionaria la soberanía, la independencia nacional y la justicia social.

De lo antes planteado se deriva nuestro Problema Científico:

¿Qué aceptación tendrá en la formación integral de los estudiantes del 3er año de carrera la Concepción Pedagógica para el TPI de la asignatura Fundamentos Biológicos del Ejercicio Físico?

Objetivo General:

Analizar la aceptación de la Concepción Pedagógica para el TPI de la asignatura Fundamentos Biológicos del Ejercicio Físico en los estudiantes del 3er año de la carrera.

Objetivos Específicos:

1. Seleccionar las Glorias Deportivas y profesores fundadores que serán entrevistados.
2. Seleccionar los maestros de maestros con los cuales los estudiantes realizarán su investigación.
3. Seleccionar los valores que se reforzaran en el trabajo realizado por los estudiantes.
4. Aplicar la entrevista a la muestra objeto de estudio.

Fundamentación:

La educación es un producto de clase. Su contenido y orientación está en función de la clase en el poder, por lo que cada régimen social expresa sus exigencias a

la educación a través de los objetivos, los cuales se derivan de la imagen del hombre que se quiere formar.

La educación en valores es un proceso sistémico intencional e integrado que garantiza la formación y el desarrollo de la personalidad consciente y se concreta en lo curricular, extracurricular y en toda la vida universitaria.

En nuestro trabajo a la categoría **valor** como:

El nivel más alto en que se logran determinados aprendizajes, los que pueden ser considerados como aprendizajes estratégicos, a partir de los cuales se forman patrones que deciden sobre el nivel de actividad general de un futuro profesional y que en definitiva regulan su modo de actuación.(Fabelo J.)

Por lo que, se asume definir la categoría **formación de valores** en función de:

Las influencias educativas que deben fomentarse en la Educación Superior, para lograr aquellos aprendizajes que favorezcan el desarrollo de conductas, ideas, capacidades, convicciones y concepciones de significación social positiva, que deben caracterizar a nuestros futuros profesionales en función de las aspiraciones de nuestra sociedad socialista.

La formación de valores es un proceso que se inicia en la familia y se extiende con marcada fuerza a las instituciones educativas, donde el individuo comienza a apreciar y percibir sentimientos y valores elementales de convivencia grupal y social, correspondiéndole a la Educación Superior, perfeccionarlos y corregirlos como condición para la sustentabilidad de la especie humana.

La educación en valores debe contribuir a que el proyecto de vida se convierta en "un modelo de vida sobre la base de aquellas orientaciones de la personalidad que definen el sentido fundamental de su vida, y que adquieren una forma concreta de acuerdo con la construcción de un sistema de actividades instrumentadas, las que se vinculan con las posibilidades del individuo y, de otro lado las posibilidades

objetivas de la realidad externa para la ejecución de esas orientaciones de la personalidad (D' Angelo, O. Provida).

Educar en valores significa contribuir a la función integradora del individuo mediante la valoración de las contradicciones de la motivación, los intereses, etc.

La educación en valores debe coadyuvar a la tendencia interna de la personalidad a integrar y armonizar los factores internos y externos y a la autonomía de ésta, es decir, a la autorregulación sobre la base de fines conscientes, lo que está por supuesto, en interacción y en dependencia de la realidad social.

Los valores interiorizados conforman la esencia del modelo de representaciones personales, constituyen el contenido del sentido de vida, y de la concepción del mundo, permiten la comprensión, la interpretación y la valoración del sujeto y brindan la posibilidad de definir el proyecto de vida, integrado por objetivos y finalidades para la actividad social.

Los valores no se enseñan y aprenden de igual modo que los conocimientos y las habilidades, y la escuela no es la única institución que contribuye a la formación y desarrollo de éstos. Otra peculiaridad de la educación en valores es su carácter intencional, consciente y de voluntad, no sólo por parte del educador, sino también del educando, quien debe asumir dicha influencia a partir de su cultura, y estar dispuesto al cambio. De ahí la importancia y la necesidad de conocer no sólo el modelo ideal de educación, sino las características del estudiante en cuanto a sus intereses, motivaciones, conocimientos, y actitudes, las que no están aisladas de las influencias del entorno ambiental. Una comprensión clara de los límites objetivos del entorno, del modelo a que aspira la sociedad y de la subjetividad del estudiante permite dirigir mejor las acciones educativas y dar un correcto significado al contenido de los valores a desarrollar.

En nuestro trabajo abordamos los siguientes valores:

RESPONSABILIDAD: Es el actuar del individuo cuando responde con una conducta adecuada ante sus deberes como sujeto social.

1. Acepta las consecuencias de tus actos y responde por ellos.
2. Es necesario que te informes y conozcas bien los compromisos que has adquirido o vas a adquirir.
3. Conoce bien los horarios que se deben cumplir en tu lugar de estudio o trabajo.
4. Administra bien el dinero, propio o ajeno, evitando el despilfarro.
5. Desarrollar con disciplina, conciencia, eficiencia, calidad y rigor las tareas asignadas.
6. Asumir la crítica y la autocrítica como poderoso instrumento de autorregulación moral.
7. Propiciar un clima de compromiso, consagración y nivel de respuesta a las tareas asignadas.
8. Conocer y respetar la legalidad socialista y las normas administrativas establecidas.
9. Promover un modo de participación democrática, donde los individuos se sientan implicados en los destinos de la familia, la comunidad, su colectivo estudiantil, laboral, y el país.
10. Respetar, defender y fomentarla propiedad social sobre los medios de producción.

PATRIOTISMO: Amor a la Patria e incondicionalidad para servirla y defenderla.

1. Toma en cuenta que pertenecemos a una patria, porque somos ciudadanos de ese país, por tanto somos responsables de cuidarla.
2. El patriotismo exige que todo hombre tenga respeto y amor a su patria, que reconozca sus riquezas y maravillas.
3. Debemos unirnos y sentir como nuestros, los ideales y causas justas, para hacer a nuestro país cada vez mejor.
4. Procura ser ejemplo de buen ciudadano.

5. Demuestra el amor a tu patria.
6. Tener disposición a asumir las prioridades de la Revolución, al precio de cualquier sacrificio.
7. Ser un fiel defensor de la obra de la Revolución Socialista en cualquier parte del mundo.
8. Actuar siempre en correspondencia con las raíces históricas, enalteciendo sus mejores tradiciones revolucionarias: el independentismo, el antiimperialismo y el internacionalismo, en el espíritu de la Protesta de Baraguá.
9. Poseer sentido de independencia nacional y de orgullo por su identidad.
10. Tener conciencia de la importancia de su labor y ponerla en función del desarrollo económico y social del país.
11. Participar activamente en las tareas de la defensa de la Revolución.
12. Fortalecer la unidad del pueblo en torno al Partido.

IDENTIDAD NACIONAL: Modo de actuar que implica el reconocimiento, amor y respeto por los símbolos patrios y atributos nacionales; siendo partícipe de las tradiciones culturales y políticas; con énfasis en las tradiciones campesinas más genuinas.

DIGNIDAD

1. Tener una conducta consecuente con la ética de la revolución cubana. Combatir toda manifestación de egoísmo, individualismo, consumismo y sumisión.
2. Mantener un comportamiento ejemplar en la actividad social y en la vida cotidiana.
3. Mantener el proyecto de vida individual indisolublemente ligado al proyecto social socialista y poner el talento al servicio de la Revolución.
4. Sentir orgullo de ser cubano y respetar los símbolos patrios.

En la universidad de modo consciente y sobre bases científicas, se garantiza la preparación integral, que se concreta en una sólida formación científico-técnica, humanística y de altos valores ideológicos, políticos, éticos y estéticos, con el fin de lograr profesionales revolucionarios, cultos, competentes, independientes y creadores, capaces de desempeñarse exitosamente en los diversos sectores de la economía y de la sociedad en general, con un marcado énfasis en la labor educativa integral que involucra a toda la comunidad universitaria y la participación activa de estudiantes, profesores y trabajadores.

Los fundamentos que sirven de base para la labor educativa y política - ideológica, están claramente expresados y definidos en documentos del Partido y en estrategias educativas propias del Ministro de Educación Superior.

- ❖ Cinco Pilares para trabajo político - ideológico orientado por el Secretario del Comité Central del Partido.
- ❖ Programa Director Nacional para el reforzamiento de valores fundamentales en la sociedad cubana actual.
- ❖ Trabajo político - ideológico en función de la educación en valores en la educación superior cubana.
- ❖ Estrategia Maestra Principal del MES: Enfoque integral para la labor educativa y político - ideológica. Sus prioridades.

LA PREPARACIÓN POLÍTICO-IDEOLÓGICA EN LA EDUCACIÓN CUBANA.

Nuestro país tiene como centro desarrollar sentimientos de pertenencia a la nación cubana, de identificación con los valores que caracterizan a nuestro pueblo; enseñar e inculcar nuestros principios y posiciones a los estudiantes para que sean capaces de defender con combatividad revolucionaria la soberanía, la independencia nacional y la justicia social.

MISIÓN DEL PROFESOR.

“En la escuela es el maestro, es el profesor, quien concreta los lineamientos trazados por el Partido en la medida en que sepa dar cumplimiento a los planes de estudio, programas, indicaciones metodológicas y documentos normativos. El

Educador debe ser, además, un activista de la política revolucionaria de nuestro Partido, un defensor de nuestra ideología, de nuestra moral, de nuestras convicciones políticas. Debe ser, por tanto, un ejemplo de revolucionario, comenzando por el requisito de ser un buen profesor, un trabajador disciplinado, un profesional con espíritu de superación, un luchador incansable contra lo mal hecho y un abanderado de la exigencia” (Castro, F 1981).

Enfoque metodológico de la investigación:

Paradigma: Cualitativo

Según la finalidad que persigue: Aplicada.

Según el alcance temporal: Transversal.

Muestra: Se trabajó con 1 grupo de CRD y 2 de CPT.

Métodos Científicos:

Teóricos:

Histórico-lógico

Analítico-sintético

Inductivo-deductivo

Empíricos

Entrevista: La misma fue aplicada para recopilar información acerca del problema y el objeto de investigación. El cuestionario se confeccionó de manera que nos permitiera una mayor confiabilidad en la obtención de la información.



El trabajo se organizó por equipos.

Los temas tratados fueron:

Glorias deportivas. (Ana Fidelia Quirot, Mercedes Pérez y Dayma Beltrán)

Maestro de maestros.(Pedro Rey, Luís González Socorras).

Historia de la UCCFD (entrevistas a profesores fundadores).

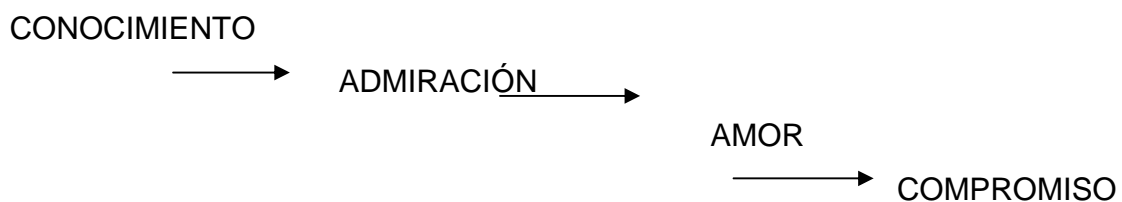
Historia del Comandante Manuel Fajardo.

En esta concepción pedagógica partimos de la relación existente entre cultura e identidad:





El camino a través del cual se puede lograr esa identidad es:



Análisis y Discusión de los resultados.

¿Qué significado en su formación profesional y personal tuvo la realización del trabajo presentado en el taller final de la asignatura Fundamentos Biológicos del Ejercicio Físico?

Principales respuestas (Identidad nacional y a la profesión).

- ❖ La posibilidad de intercambiar con figuras del deporte cubano a nivel internacional que le dieron tantas medallas a nuestro país y nos hizo sentirnos muy orgullosos de estudiar la carrera de Cultura Física.
- ❖ Una gran experiencia ya que nunca había realizado un trabajo de tanta importancia para el conocimiento de todo estudiante al poder intercambiar con las Glorias del deporte cubano y fundadores de nuestra universidad.
- ❖ Conocer de la vida abnegada de nuestros atletas.

- ❖ La entrevista a Ana Fidelia representó mucho, ya que es ejemplo a seguir para no rendirse ante ninguna dificultad. Es una experiencia para toda la vida.
- ❖ Les sirvió para poder combatir los criterios que a veces hay de los atletas nuestros.
- ❖ Les da fuerzas para seguir adelante con sus estudios al conocer que en la actualidad ellos son profesores también.

Identidad (centro en que estudian):

- ❖ Representó mucho este trabajo de investigación porque pudieron conocer más a fondo su escuela y los cambios favorables que ha sufrido.
- ❖ Entrevistar a profesores fundadores fue una experiencia única para su futura vida como profesores.
- ❖ Adquirieron conocimientos que antes no tenía con relación a la carrera que estudio.
- ❖ Un medio mas para adquirir conocimientos de la historia de los profesores, universidad y tomarlos como ejemplos.
- ❖ Entrevistar a profesores fundadores fue una experiencia única para su futura vida como profesores.
- ❖ Este trabajo fue de gran importancia en su formación ya que gracias a el pudieron ampliar sus conocimientos a cerca de grandes figuras de nuestro país especialmente vinculadas con la cultura física.
- ❖ Adquirir conocimientos que antes no tenían con relación a la carrera que estudian.
- ❖ Significó un echo trascendental además de ser el primer trabajo de ese nivel, fue emocionante, nunca lo olvidará, le impactó de tal manera que todavía comenta con la familia y amistades no tiene palabras para expresar lo brillante que fue.
- ❖ Piensan que siempre se deben realizar trabajos como este para que los alumnos conozcan de la historia de grandes atletas de nuestro país.

- ❖ Esperan poder continuar realizando trabajos de este tipo en el resto de los años.
- ❖ Pudieron en el taller intercambiar con relación a los temas investigados y ampliar sus conocimientos.
- ❖ Conocer con relación a profesores que no están presentes físicamente pero perduran en la historia de la escuela.
- ❖ Profundizar en la vida del mártir de la revolución que lleva como nombre nuestra universidad
- ❖ Gracias a la asignatura FBEF por el legado que les ha dejado.

Conclusiones:

1. Tuvo una gran aceptación la Concepción Pedagógica para el TPI de la asignatura Fundamentos Biológicos del Ejercicio Físico en los estudiantes del 3er año de la carrera lo cual quedó evidenciado en los resultados de la entrevista realizada.
2. El claustro de profesores tiene la altísima responsabilidad del desarrollo de estrategias pedagógicas que propicien una cultura general y político - ideológica que contribuyen a potenciar la significación de los valores que guían la actividad humana de los estudiantes.

Recomendaciones:

1. Hacer extensiva la Concepción Pedagógica para el TPI a todas las asignaturas de la disciplina Ciencias Biológicas.
2. Transmitirle a la VRA el criterio de los estudiantes que se debe continuar este trabajo en el resto de los años de la carrera como parte del TPI que desarrolla la universidad.

Citas bibliográficas.

- ❖ Sylvia Schmelkes. Educación y Valores: Hallazgos y Necesidades de Investigación.
- ❖ De La Luz y Caballero J. Elencos y discursos académicos. La Habana: Editorial de la Universidad de la Habana; 1952.
- ❖ Fabelo, J. R. La crisis de valores, conocimiento, causas y estrategias de superación. La formación de valores en las nuevas generaciones. Ed. Revolucionarias. 1996. La Habana. Cuba.
- ❖ D' Angelo, O. Provida. Autorealización de la personalidad. Ed. Academia. La Habana. 1996. Cuba.
- ❖ (s.a) La formación de valores cívicos y éticos en estudiantes de ingeniería mecánica. Disponible en: Monografías.com. Consultado el 20 de octubre del 2009.

Bibliografía:

1. Alpízar Muní y Colaboradores. (s/a). Sobre la formación de valores en un proyecto de estrategias para el perfeccionamiento de la formación de ingenieros agrónomos. i. directrices fundamentales y trabajo a nivel del colectivo de carrera.
2. Boff Leonardo. (2006). Ética y formación de valores. ALAI, América Latina en Movimiento.
3. Castro Ruz Fidel. (2004)“Seguiremos cuando y luchando” VIII Congreso de la UJC, Discurso clausura pronunciado por el Comandante en Jefe, oficina de publicaciones de Consejo de Estado,La Habana ;, p. 8.
4. Cruz Acosta y Yáskara Arafet Zaragoza. El trabajo político-ideológico en función de la educación en valores. Protagonismo estudiantil. Facultad Regional UCI “Mártires de Artemisa”. Granma.
5. Documento interno del Ministerio de Educación Superior de Cuba sobre el trabajo político ideológico en las universidades. (2009)

6. González F. (1996).Un análisis psicológico de los valores. Su lugar e importancia en el mundo subjetivo.La Habana: Ciencias Sociales; p. 20-5.
7. Iglesias Morell Norma y colaboradores. (1998) Formacion de valores a traves de la educacion en el trabajo. Revista archivo médico de Camagüey 2 (2) issn 1025-0255
8. Prieto Figueroa LB.(1984). Principios generales de la educación. Caracas: Monte Ávila; p. 186.
9. Rodríguez del Sol. Lucia y colaboradores. (s/a). La salida docente del trabajo político ideológico a partir de ejes temáticos en las aulas de multigrado del 1er ciclo.

DESARROLLO Y EVALUACIÓN DE HABILIDADES COMUNICATIVAS DESDE LA BIOLOGIA A TRAVÉS DEL APRENDIZAJE COOPERATIVO EN EL CURSO PREPARATORIO DE LA EIEFD.

Autor: MSc Madelin Acosta Méndez, E-MAIL:madelinam@eiefd.co.cu

ESCUELA INTERNACIONAL DE EDUCACION FISICA Y DEPORTE

Resumen: Para el logro de un desarrollo y evaluación de habilidades comunicativas es preciso la utilización de un aprendizaje activo, utilizando como técnica de aprendizaje el aprendizaje cooperativo. En el siguiente trabajo se han creado actividades en la asignatura Biología del curso Preparatorio con el objetivo de que los estudiantes de habla no hispana puedan responder a las exigencias de la disciplina Ciencias Biológicas y logren desarrollar una serie de HPP básicas. La sistematización de estas habilidades desarrolladas a través de la propuesta de actividades viabiliza el proceso de comprensión, lo que a su vez permite mejor asimilación de conocimientos y la formación de capacidades, habilidades y hábitos cognitivos comunicativos y socioculturales del idioma español. Los resultados obtenidos demuestran que las actividades propuestas han permitido que se logre mayor participación de los estudiantes en clases, mejor comprensión y retención de los conceptos del tema propuesto. Se ha potenciado la capacidad de trabajar en equipos y de comprender conceptos importantes y a la vez expresarlos a sus compañeros o al profesor de forma oral y escrita.

Summary

To develop the achievement and evaluation of communicative abilities is precise the utilization of active learning, utilizing learning technique like cooperative learning. In the following work activities in the subject or study have created Biology of the Preparatory course themselves with the objective that the students may respond to the requirements of Hispanic Biological Sciences discipline and develop basic professional pedagogic abilities. The developed systematization of

these abilities through the proposal of activities permitting the process of understanding, what in turn permits better assimilation of knowledge and the formation of capabilities, abilities and cognitive communicative habits and social cultures of the Spanish language. The results obtained demonstrates that the activities proposed have permitted more participation of the students in the classrooms, better understanding and retention of concepts of the theme proposed. The capability to work in groups and the understanding of important concepts and at the same time express them to his companions or to the teacher orally and written.

Palabras claves: habilidades, comunicación, aprendizaje cooperativo.

Introducción

El lenguaje es considerado un valioso instrumento de comunicación y aprendizaje entre los seres humanos. Desde pequeños en el ámbito de la familia y en el contacto social en que los individuos se desenvuelven se inician conocimientos, la escuela también tiene su encargo social y como objetivo del currículo debe favorecer el desarrollo lingüístico estructurado a lo largo de los años escolares, otorgando al estudiantado competencias, que los sitúan en diferentes niveles de desarrollo comunicativo, a partir de las macro-habilidades fundamentales de: **hablar, escuchar, escribir y leer**, ejercitadas en los diferentes espacios comunicativos. El proceso de enseñanza actual está encaminado precisamente a lograr un desarrollo lingüístico estructurado a lo largo de los cursos escolares.

La EIEFD como centro internacional para la formación universitaria ha incorporado estudiantes no hispanohablantes donde se establece una comunicación al menos de 10 idiomas y 30 dialectos. De ahí surgió la necesidad de un curso preparatorio donde se enseña el idioma español, lo que presupone ofrecer a los estudiantes herramientas cognitivas, comunicativas y socioculturales para que puedan establecer la comunicación competente de la lengua Española.

Este curso preparatorio se ajusta fundamentalmente la comunicación oral , sobre todo en el primer nivel donde intervienen las **habilidades** de audición (comprensión) y hablar (construcción), aunque no se suprime el trabajo con la lectura y la escritura, teniendo en cuenta la interrelación que existe entre las cuatro macro habilidades comunicativas implicadas en los procesos de comprensión oral y escrita.

En las condiciones actuales del aprendizaje para lograr un adecuado desarrollo de habilidades se hace necesario introducir técnicas innovadoras de aprendizaje activo que consisten en involucrar a los estudiantes a que piensen y comenten acerca de la información presentada.

Según (Llivina 2001) “Aprender significa siempre de un modo u otro interactuar y **comunicarse** con otros, apoyarse en ellos para construir y perfeccionar los propios conocimientos y para transitar progresivamente por ellos”.

Según (Bonwell 1991).” Los estudiantes aprenden mejor con metodologías activas que como simples observadores”.

Actualmente muchos autores han utilizado el aprendizaje cooperativo como una técnica de aprendizaje eficiente para el desarrollo de habilidades comunicativas. Según (John y Robert) la efectividad radica en que promueve el aprendizaje individual y auto dirigido, razonan de forma crítica y desarrollan la expresión oral.

Estas consideraciones expuestas anteriormente parecen justas y adecuadas para dar solución a las debilidades observadas durante la práctica y los diagnósticos realizados donde se pudo comprobar que los estudiantes no hispanos presentan carencia del vocabulario técnico de la asignatura Biología, lo que dificulta la comprensión de la información. Aparecen además insuficiencias cognoscitivas, relacionadas con los conceptos citológicos, anatómicos y fisiológicos, imprescindibles para la comprensión de las asignaturas del corte biológico, fundamentalmente Morfología por ser la primera de la disciplina de

Ciencias Biológicas a la que se enfrentan los estudiantes en el primer año de la carrera. Teniendo en cuenta todo lo anterior se plantea el siguiente **problema**:

¿Cómo contribuir desde la Biología al desarrollo y evaluación de habilidades comunicativas a través del aprendizaje cooperativo en el Curso Preparatorio de la EIEFD?

Teniendo como **objetivo**: Diseñar actividades de aprendizaje cooperativo que contribuyan al desarrollo y evaluación de habilidades comunicativas desde la Biología en el curso preparatorio de la EIEFD

Los métodos teóricos empleados fueron: El histórico lógico, el analítico sintético, inducción - deducción y análisis documental. Dentro de los Métodos Empíricos se utilizó la observación.

Desarrollo

Vigotsky (1997) sostiene y reconoce que el aprendizaje es un proceso cognoscitivo que requiere el uso de instrumentos físicos y herramientas psicológicas y socioculturales (pensamientos y lenguaje) que miden favorablemente el logro de los aprendizajes superiores en los aprendices.

La técnica de aprendizaje cooperativo se ha utilizado para el estudio de algunos temas del programa de la asignatura Biología, teniendo en cuenta las características de los estudiantes y la carencia de conocimientos debido a la ausencia de esta disciplina en sus currículos. Además se incluyen conceptos biológicos de difícil comprensión y uso por la barrera idiomática.

Esta técnica de aprendizaje cooperativo se aplica en el segundo semestre, porque es cuando los estudiantes tienen ya un nivel de competencia lingüística intermedio que les permite asimilar el lenguaje especializado de esta ciencia.

Se tuvieron en cuenta las habilidades comunicativas a desarrollar en la Preparatoria como:

Habilidades de Comunicación oral

- ✓ Comprensión
- ✓ Habla

Habilidades de comunicación escrita

- ✓ Lectura (comprensión lectora)
- ✓ Escritura (comprensión escrita)

Explicación de la técnica de aprendizaje

Para cada actividad el profesor entrega a cada estudiante una planilla donde aparece explicada la actividad que deben desarrollar.

Se dedican 10 minutos a la explicación de todas las actividades propuestas en la planilla.

Teniendo en cuenta el método Puzzle .Se forman grupos de hasta 2 estudiantes, un estudiante **A** menos aventajado con otro estudiante **B** más aventajado. Se trata de buscar una mayor diversidad en capacidades intelectuales e intereses académicos, no se mantienen los mismos grupos para todas las actividades sino que se establecen al comienzo de cada actividad.

Se suministra a los estudiantes una copia del tema de trabajo que con anterioridad a la clase debían haber leído y comprendido su significado.

Se determina que parte del tema debía leer cada estudiante en clase. Cada miembro del grupo trabaja individualmente la parte del tema que le había sido asignada.

El estudiante debe realizar una lectura guiado de una serie de preguntas claves que planteaba el profesor y que se corresponden con los conceptos básicos que debían aprender.

Posteriormente todos los estudiantes que trabajan la misma parte del tema se reúnen para explicar los resultados obtenidos individualmente y debatir en grupo cada una de las respuestas de las preguntas claves.

Discutir el trabajo en grupo ayuda a los estudiantes a la estructuración y comprensión de los conceptos y a expresarse de forma oral. Al finalizar la actividad los estudiantes son evaluados teniendo en cuenta las respuestas correctas a cada pregunta y reciben una nota individual.

Actividad #1

Tema 1 La biología como ciencia. Fundamentos básicos del nivel celular aplicado a la actividad física y al deporte.

Tema 1 Clase 1 y 2

Temática:

- La Biología como ciencia y asignatura. Su objeto de estudio e importancia. Niveles de organización de la materia. Bases moleculares de la vida. La célula como unidad de estructura y función del organismo humano. La célula eucariota animal. Células representativas del organismo humano.

Objetivo

- Promover la capacidad de síntesis y comprensión de la información, el trabajo en equipo y la expresión oral en un ambiente colaborativo asumiendo actitudes críticas y autocríticas.

Planteamiento y desarrollo de la actividad

- Los estudiantes se agrupan formando equipos de 2 personas.
- El profesor entrega el tema con anterioridad.
- El estudiante realiza una lectura del tema completo previo a la clase.

- El estudiante A dispone de 20 minutos para leer los siguientes apartados del tema.

1. La Biología como ciencia. Descubrimientos que permitieron su desarrollo impetuoso ulterior.
2. Objeto de estudio de la Biología

El estudiante B dispone de 20 minutos para leer

1. Niveles de organización de la materia.
 2. Bases moleculares de la vida y su proporción en la célula viva.
- Cada estudiante debe realizar un informe que debe dar respuesta a las siguientes preguntas.

El estudiante **A** debe dar respuesta a las siguientes preguntas

1	¿Qué se afirma en la teoría celular planteada de forma definitiva en 1858?
2	¿Cuál fue el científico que llevó a cabo la desaprobación de la generación espontánea?
3	¿Cuál fue el hecho más importante en toda la historia de la Biología y en qué publicación aparece?
4	¿Qué importancia se le concede a la presentación del modelo estructural del ácido desoxirribonucleico?
5	¿Cuál es el objeto de estudio de la Biología y explica en qué consiste?

Estudiante B

1	¿Cuáles son los niveles de organización de la materia?
2	Menciona cuáles son los componentes abióticos y bióticos en los niveles de organización de la materia.
3	¿Con qué niveles de organización de la materia estará más estrechamente vinculado un estudiante de la EIEFD?
4	¿Cuáles son las bases moleculares de la vida?
5	¿Qué sucedería en el cuerpo de un atleta de entrenamiento activo si no consume la suficiente cantidad de agua?

Reunión de expertos

Se reúnen todos los expertos durante 15 minutos.

Todos los alumnos **A** se reúnen para discutir , expresar y intercambiar opiniones acerca de las respuestas a las preguntas.

Todos los alumnos **B** se reúnen para discutir , expresar y intercambiar opiniones acerca de las respuestas a las preguntas.

Los dos miembros del grupo se reúnen y disponen de 20 minutos para explicar al compañero cada punto estudiado.

Se dedicarán otros 20 minutos a la respuesta de preguntas que realiza el profesor a cualquiera de los dos miembros del equipo. Todos los miembros del equipo deberán ser capaces de responder a todas las preguntas de forma razonada independientemente de la parte del tema que hayan trabajado.

Evaluación: Se evalúa teniendo en cuenta la valoración que se realiza a las respuestas individuales de cada miembro del equipo. Se tiene en cuenta su expresión, fluidez y si da la respuesta acertada del contenido que se le pide.

Se evaluó el informe escrito realizado por el grupo que debe dar respuesta a cada una de las preguntas claves propuestas por el profesor para cada uno de los temas.

Se tuvo en cuenta :Capacidad de analizar y sintetizar la información y la expresión de forma adecuada.

En la comunicación oral para un nivel intermedio se evaluaron de B_R_M. los siguientes indicadores .

Fluidez,entonación,ajuste al tema y el uso correcto de las estructuras gramaticales.

Valoración de los resultados

La aplicación de esta técnica de aprendizaje cooperativo en el curso preparatorio es positiva. Se evidenció una mayor participación en las actividades, superior comprensión de los conceptos tratados, respuestas a preguntas claves de forma oral y rápida y presentaron explicaciones que sustentaban sus propias ideas.Se evidenció el trabajo en equipos, se defienden los puntos de vista propios de forma coherente. Se potencia el desarrollo de habilidades comunicativas y la autonomía del aprendizaje ya que posibilita que se resuelvan dudas entre ellos sin que se solicite de forma inmediata la intervención del profesor.

Conclusiones

La técnica de aprendizaje cooperativo le ha dado al estudiante la posibilidad de participar de forma activa, promover su aprendizaje independiente y auto dirigido con el fin de lograr habilidades profesionales básicas como el desarrollo de una comunicación dialógica basada en el intercambio de opiniones y el respeto mutuo, con adecuada expresión oral y escrita.

Lograron ser capaces de comprender y resumir la información especializada en idioma español, trabajaron en equipos y socializaron con ética los diferentes criterios, con respeto al trabajo propio y al de los demás.

Se ha evidenciado además que este aprendizaje cooperativo permitió estimular al estudiante en el estudio constante y desarrollar valores como la solidaridad, la responsabilidad, la amistad y la independencia.

Bibliografía

1. Álvarez de Zayas, C. (1999). La escuela en la vida. La Habana, Ed. Pueblo y Educación.
2. Bonwell .C.C(1991).Aprendizaje activo. La creatividad en la clase. Universidad George Washington. Publicación electrónica.
3. Cepeda Arada Patricia y Iglesias Raida (2006). Programa Analítico de Biología. EIEFD. La Habana Cuba
4. Fuentes La O, Maidones y Hernández, Mario. (2009). Sistema de acciones para el desarrollo y evaluación de las Habilidades Pedagógicas Profesionales Básicas en la EIEFD. Curso Taller pre evento de la III Convención Internacional AFIDE 2009.
5. Gregorio Benítez Roberto y Raudis María Fajardo. Los objetivos formativos y la intención política en el proceso pedagógico. EIEFD. La Habana. Cuba.
6. Hernández Corvo, Roberto. (1997). *Morfología Funcional Deportiva*. Ciudad de la Habana, Ed. Científico Técnica.
7. Johnson,DW;Johnson(1994).El aprendizaje cooperativo el aula. Buenos Aires. Publicación electrónica.
8. LLivina Lavigne Miguel Jorge y otros (2001). Hacia Un aprendizaje Desarrollador. Universidad pedagógica “EJ.Varona”. Ciudad de la Habana. Cuba.
9. Medina María del Carmen y Garrido Pilar (2006).Programa de la asignatura ELE. EIEFD. LA Habana.Cuba.

EL ENFOQUE POR TAREAS, UNA VÍA PRODUCTIVA PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES PROFESIONALES PEDAGÓGICAS BÁSICAS DESDE LA ENSEÑANZA DEL ESPAÑOL COMO LENGUA EXTRANJERA EN EL CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

AUTORAS: MSc. María del Carmen Medina Corominas. EIEFD. Cuba.

mariamc@eiefd.co.cu

MSc. Dritz La Cruz Calvo. EIEFD. Cuba.dritzal@eiefd.co.cu

MSc. Maritza Rivero Hernández. EIEFD. Cuba. maritzarh@eiefd.co.cu

RESUMEN

Este trabajo se centra en el enfoque por tareas como vía productiva del proceso de enseñanza aprendizaje del Español como Lengua Extranjera, que organiza la enseñanza en actividades desarrolladoras o tareas, determinadas por una concepción problémica que promueven e integran diferentes procesos relacionados con la comunicación y el saber aprender una lengua en el contexto de la actividad física. Se demuestra a lo largo del trabajo como este enfoque, asumido y contextualizado por el Curso Preparatorio de la EIEFD, es una forma de trabajo independiente que entrena sistemáticamente al estudiante en la capacidad de autonomía, lo que propicia el desarrollo tanto de la competencia comunicativa en el idioma Español como de habilidades profesionales pedagógicas básicas en estudiantes no hispanos. Se exponen ejemplos de tareas de los sistemas elaborados por las asignaturas como resultado del enriquecimiento del constructo teórico-metodológico y práctico de dicho enfoque.

Palabras claves

Autonomía, Enfoque por tareas, habilidades pedagógicas profesionales básicas, habilidades comunicativas, tareas,.

INTRODUCCIÓN

En el mundo actual los conocimientos científicos aumentan, se transforman y se aplican rápidamente en períodos de cinco años a lo sumo, derivado del vertiginoso desarrollo

de la ciencia y la tecnología, sobre esta problemática trabaja la pedagogía general y especializada, planteándose tareas que se centran en las vías para desarrollar las habilidades profesionales de los futuros egresados, de forma tal, que estén aptos para localizar la información científico- técnica necesaria, procesarla, comunicarla y, sobre todo, aplicarla creadoramente. Por tales razones, el profesor, en este caso específico, el de educación física y deporte, no se limitará a la transmisión de información de forma tradicional, sino que su labor se centrará en dotar a los estudiantes de un conjunto de reglas para aplicar procedimientos de estudio y de enseñanza para saber aprender.

Es importante que el estudiante pueda, al mismo tiempo que va adquiriendo conocimientos, ir reflexionando sobre su propio proceso de aprendizaje, que le permita la adquisición de experiencias que pueda transferir a otras situaciones, por consiguiente, saber aprender cobra un especial sentido en la formación de los profesionales de la educación. Tener esta capacidad facilitará en gran medida el desarrollo de habilidades profesionales pedagógicas básicas. Pero, para lograr todo esto, se precisa de la gestión de vías productivas que estimulen los procesos productivos del pensamiento.

Paulatinamente se ha avanzado suficientemente en la aplicación de enfoques y métodos productivos en el Curso Preparatorio de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte (EIEFD). La enseñanza del idioma Español en este Curso se basa fundamentalmente en el enfoque por tareas, aplicado en el contexto de la educación física y el deporte, precisamente este trabajo tiene el propósito de demostrar que este enfoque no es solo una vía productiva para el desarrollo de la competencia comunicativa del idioma, sino que también contribuye al desarrollo de HPP Básicas en esta área del conocimiento.

DESARROLLO

1. Tarea. Conceptuación.

En la actualidad la lingüística considera al lenguaje como medio de cognición y comunicación humana, de desarrollo personalológico y sociocultural. Como resultado del avance de esta ciencia se han producido cambios en la enseñanza de lenguas y el Español como Lengua Extranjera no ha quedado exento de esta renovación, "... de una

didáctica de la lengua hemos transitado hacia una didáctica del habla que se centra en la comunicación...” (Roméu, 1999:11). Es el enfoque por tareas una muestra de esta renovación, aparece dentro del marco teórico del enfoque comunicativo y surge como una evolución del modelo nocio-funcional.

Este enfoque considera **la tarea** como una unidad metodológica de trabajo en el aula, cuyo objetivo principal es que los estudiantes de forma agrupada actúen y se comuniquen de forma real en la lengua extranjera. Por consiguiente, mediante estas actividades o tareas comunicativas los estudiantes despliegan una serie de estrategias de uso para solucionar problemas concretos de comunicación (fluidez, significado, gramático-funcionales, entre otros) en relación con la tarea final propuesta.

Nunan define la tarea como: “Una unidad de trabajo en el aula que implique a los aprendices en la comprensión, manipulación, producción e interacción en la lengua extranjera, mientras su atención se halla concentrada prioritariamente en el significado más que en la forma.” (Nunan, 1989:10). Martín Peris coincide con Nunan al considerarla como una unidad de trabajo, asimismo la define como: “Una especie de constelación de prácticas discentes interrelacionadas y agrupadas”. (Martín Peris, 2000:28). Por su parte Javier Zanón la considera como: “Verdaderos contextos, mediante los cuales los estudiantes se sirven de la lengua para obtener y procesar información. Son planes de trabajo que conducen a la elaboración de una tarea final”. (Zanón, 1999:17-30)

Teniendo en cuenta estos criterios y las características del Curso Preparatorio de la EIEFD se ha ajustado este enfoque foráneo, o más bien se ha contextualizado a nuestras condiciones, por lo que se han definido las tareas como: Actividades desarrolladoras contextualizadas en forma de trabajo independiente, enmarcadas en una concepción problémica, mediante las cuales los estudiantes resuelven problemas comunicativos o profesionales o completan una laguna de información, todo lo cual los capacita para la acertada resolución de la tarea final.(Medina, 2009)

La tarea implica resolver un problema o completar una laguna de información, activando

un proceso mental para lo cual se tiene en cuenta el nivel de conocimientos adquiridos en la lengua extranjera. Propicia el desarrollo de habilidades cognitivas y comunicativas propias del proceso de enseñanza aprendizaje del Español como Lengua Extranjera (E/LE), pero atendiendo a la concepción problémica de la tarea, esta potencia habilidades profesionales pedagógicas básicas como las intelectuales: análisis, reflexión, argumentación, explicación.

2. Características de las tareas

La tarea debe incorporar las necesidades del que aprende, el cual actuará desde su propia personalidad, integrándose en una determinada situación, intercambiando, aceptando y rechazando información, propiciando un lenguaje auténtico y contextualizado a la actividad física que genera auténticos procesos de comunicación.

Las tareas presentan una contradicción o dificultad que requiere de una investigación, sin contener o sugerir la solución. Toman en cuenta los conocimientos previos de los estudiantes para que les resulte hallar las vías posibles de solución.

Gozan de una coherencia interna, puesto que todas las actividades se justifican en relación con la obtención de un resultado final, por tanto, su diseño requiere del enfoque sistémico, es por eso que se elaboran en forma de sistema, para el cual se debe seleccionar previamente a su elaboración un **tema** y determinar **la tarea final**, a partir de ahí, se planifican **las subtareas** que desarrollan y mantienen el eje temático. Las subtareas o tareas capacitadoras o posibilitadoras son ejercicios que se estructuran en una serie de pasos o fases previos a la tarea final, que van de los más simple a los más complejos. Estas fases contribuyen a preparar mejor su ejecución; capacitan para la comunicación y promueven eficazmente el aprendizaje”(La Cruz, 2009). Integran las cuatro destrezas básicas.

La tarea final “representa el final de un ciclo más o menos largo. Son interacciones mediante las cuales el estudiante pone a funcionar lo que aprendió en cada una de las subtareas”. (Medina, 2006:28). Es el logro de la habilidad que se pretende sistematizar y que se obtiene a través de las operaciones que proponen las subtareas, por cuanto cada tarea tiene un objetivo de aprendizaje que se operacionaliza a través de las subtareas.

El sistema de tareas tiene incluido las tareas metacognitivas **mediante las cuales el estudiante** desarrolla la capacidad de **autonomía**, regula y autocontrola los resultados de su actividad cognoscitiva, y así, aprende a evaluar los resultados, lo que le será de gran utilidad para comprender y construir la lengua extranjera. Generan circuitos de comunicación auténticos durante su realización. Pueden aparecer al concluir una tarea final, una unidad, al terminar un ejercicio dentro de una subtarea o al finalizar una subtarea. Estas tareas se comportan como catalizadores que le permiten al estudiante ir valorando su propio proceso de aprendizaje, sus avances y sus deficiencias, a partir de las cuales toman acciones o estrategias para perfeccionar o mejorar sus actividades cognitivas y comunicativas.

3. El enfoque por tareas una vía de trabajo independiente problémico.

A este tipo de aprendizaje se le ha llamado aprendizaje por proceso, pues la experiencia personal, mediante un proceso cíclico que integra la experiencia inmediata, reflexión, conceptualización abstracta y acción, en lengua extranjera, constituye la base del aprendizaje. Así, el ingrediente fundamental de la tarea es la existencia de un proceso de razonamiento para resolverla, esto fundamenta que esta forma de trabajo propicie el desarrollo de habilidades intelectuales básicas y que el enfoque por tareas sea considerado una forma de trabajo independiente problémico.

La adopción de la enseñanza mediante tareas presupone un cambio de perspectiva en los roles de profesor y estudiante. El segundo es el centro del proceso y el primero guía, orienta y controla. La ejecución de la tarea queda totalmente en las manos de los estudiantes, de esto se deriva dos concepciones medulares de este enfoque: el trabajo en grupo y la autonomía del aprendizaje en un concepto más amplio: Aprender a aprender, Aprender a ser, Aprender a hacer, aprender a saber comunicar.

Al respecto Holec escribió: *"La enseñanza debe también ayudar al estudiante en adquirir autonomía por sí mismo, es decir "aprender a aprender" (Holec, 1981:34), y en nuestro caso particular, "aprender a comunicar" (Breen, 1997: 52).*

Referido al trabajo en grupo y a la autonomía del aprendizaje, Javier Zanón expresa: "El modo de trabajar, individualmente y sobre todo en cooperación, es tan importante como el contenido mismo que se aprende". "Por consiguiente, esta forma de trabajo lleva

implícita la autonomía del aprendizaje y lo individualiza al establecer el estudiante sus propias estrategias de aprendizaje, estimulando su creatividad y razonamiento, lo que le será útil para estudiar y valorar la lengua, como para enfrentarse a otras materias". (Zanón, 1999:30-31)

La autonomía de los estudiantes, presupone que estos tengan determinados conocimientos básicos del asunto y un objetivo definido con claridad para que así todos comprendan la tarea, dominen los métodos y vías posibles para su solución. Todo esto implica el logro de una actividad independiente en los estudiantes y el desarrollo de su independencia cognoscitiva.

Ayudar a los estudiantes a ser más responsables en su aprendizaje a partir de una actividad bien planificada y orientada produce multitud de efectos beneficiosos, entre ellos, que el estudiante no es sólo un estudiante momentáneo de una determinada asignatura o área, sino que es un estudiante de por vida. Lo que aprende puede olvidarse; sin embargo, cómo lo ha aprendido permanece más fácilmente y contribuye al saber hacer.

4. Resultados de la aplicación del enfoque por tareas en el Curso Preparatorio.

El Curso Preparatorio de la EIEFD ha enriquecido el constructo teórico- metodológico y práctico de dicho enfoque y es asumido no solo por la asignatura de E/LE, sino también por las 4 asignaturas de ciencias (Matemáticas, Física, Biología, Química) que componen dicho curso, realizando de esta forma un trabajo interdisciplinario. Los sistemas de tareas elaborados por todas estas materias contribuyen tanto al desarrollo de las habilidades comunicativas como de las HPP básicas declaradas en el Modelo del Profesional de la carrera de Licenciatura en Educación Física y Deporte.

Por consiguiente, utilizar esta vía productiva implica incidir en el desarrollo de determinadas operaciones o acciones invariantes de determinadas habilidades básicas del Modelo del Profesional de la EIEFD como son:

✓ Habilidades de dirección del PEA.

Acciones invariantes que se contribuyen a desarrollar:

- Controla y regula apropiadamente el PEA.
- Implementa estrategias de trabajo efectivas.
- ✓ **Habilidades de orientación.**

Acciones invariantes que se contribuyen a desarrollar:

- Expone de forma clara y argumentada las habilidades e indicadores que deben ser desarrollados y evaluados.
- Define y asume los principios éticos, didácticos y de evaluación.

Los ejercicios que a continuación presentamos ejemplifican las **habilidades de dirección y orientación**. Estas operaciones se sistematizan en el Curso Preparatorio tanto por E/LE como por las asignaturas de Ciencias, mediante las tareas metacognitivas. Se toman los ejemplos que a continuación se ofrecen de un sistema de tareas que sistematiza las intenciones comunicativas del Modo Subjuntivo, el tema de dicho sistema es, Mi deporte favorito: El Atletismo. En estas tareas el estudiante evalúa su desempeño con la **habilidad producir**, aclaramos que los indicadores que aparecen en el ejercicio, son del conocimiento de los estudiantes y los tienen en cuenta para su autoevaluación y coevaluación durante su PEA del idioma Español. Esta forma de autoevaluarse el estudiante, precisa de su responsabilidad y honestidad.

Ejemplo 1: Autoevalúe su participación en el diálogo anterior marcando con una X.

Indicadores	Bi en	Reg ular	Ma l
Pronunciación			
Fluidez			
Entonación			
comprender información			

acerca del atletismo			
Ajuste al tema			
Conjugar el presente del subjuntivo.			
Utilizar las intenciones del modo subjuntivo			
Uso del nuevo vocabulario referido al atletismo			
Establecer diferencias entre las especialidades del atletismo.			

De acuerdo con su autoevaluación en los indicadores anteriores, ¿cómo Ud. evalúa su exposición oral en una escala del 2 al 5? Explique

Ejemplo 2: Ha finalizado el sistema de tareas, Mi deporte favorito: El Atletismo. Autoevalúese mediante la siguiente tarea:

<p style="text-align: center;"><u>Tarea metacognitiva</u></p> <p>¿Qué palabras de esta unidad quiero recordar?</p> <p>¿Qué cuestiones de gramática me parecieron más complicadas?</p> <p>¿Qué tipo de actividad me ayudó más a comprender el nuevo contenido?</p> <p>¿Cuál no me gustó? ¿Por qué?</p> <p>¿Participé suficientemente en la clase?</p> <p>¿Qué puedo hacer para aprenderme bien la conjugación del presente de subjuntivo y no tener errores?</p> <p>¿Me encontré a gusto haciendo las tareas con mi equipo? ¿Por qué?</p> <p>¿La profesora me ayudó en el aprendizaje? Exponga su opinión</p> <p>¿Qué aprendió sobre el atletismo?</p>
--

✓ **Habilidades de planificación y de organización**

Acciones invariantes que se contribuyen a desarrollar:

- Enseña a otros alumnos a planificar y a ordenar sus saberes y sus tareas: Clasificar, seleccionar, elaborar mapas conceptuales y temáticos, a elaborar resúmenes.
- Registra convenientemente la información necesaria.

El ejemplo que se presenta es un mapa conceptual de las asignaturas de Química y Biología de forma integrada, realizado por dúos de estudiantes del nivel intermedio de la Preparatoria: ver anexo 1

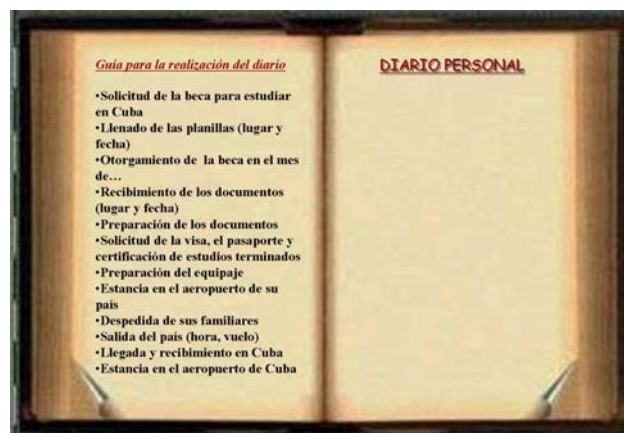
En E/LE se registra la información a través de resúmenes sinópticos de una unidad que concluye y los estudiantes incluyen intenciones comunicativas, gramática, léxico, entre otros conocimientos lingüísticos. Se hace en tríos de estudiantes, un estudiante dirige y organiza la actividad, otro registra la información en una pancarta, o en soporte digital y un tercero le expone al gran grupo el trabajo, otro equipo le hace la oponentia. Una vez terminada la actividad los estudiantes realizan ejercicios de producción controlada, mediante los cuales tienen que elaborar diálogos usando esas estructuras.

✓ **Habilidades de “control”.**

Acciones invariantes que se contribuyen a desarrollar:

- Interpreta y valora correctamente la información y elabora resúmenes que son útiles para los análisis individuales y globales.

El ejercicio que presentamos pertenece a un sistema de tareas sobre la intención perfectiva del pretérito del indicativo, cuyo tema es Mi llegada a Cuba, perteneciente al nivel elemental, la tarea final es precisamente este ejercicio: llevar un diario de todo lo referido de su viaje a Cuba. Durante todo el sistema, las subtarefas capacitan al estudiante en la elaboración del diario para lo cual tendrán que emplear



habilidades de síntesis y habilidades de la comprensión escrita, después de un análisis individual con sus compañeros de equipo y el profesor, se expone de forma oral. En esta tarea se sistematizan, además de las habilidades de la comunicación oral y escrita, las HPP básicas analizadas anteriormente.

El estudiante del Curso Preparatorio se dirige al primer año de la carrera en Licenciatura en Educación Física y Deporte con determinadas HPP básicas en formación y con otras sistematizadas que constituyen herramientas de gran utilidad para su generalización en los diferentes años de su carrera, ahora bien, será de gran impacto para ellos que en esos años, tanto docentes de formación general como del ejercicio de la profesión, continúen el trabajo iniciado en el Curso Preparatorio.

CONCLUSIONES

1. El enfoque por tareas es una nueva vía de enseñanza dentro del campo específico de las lenguas extranjeras que organiza la enseñanza en actividades desarrolladoras o tareas problémicas comunicativas que promueven e integran diferentes procesos relacionados con la comunicación y el saber aprender una lengua en el contexto de la actividad física, es por eso, que se define como un enfoque problémico de la lengua y una vía de trabajo independiente, el cual puede ser utilizado por otras materias fuera de este campo.
2. El enfoque por tareas contribuye a desarrollar la competencia comunicativa en el idioma español, pero su esencia didáctica lo hace ser también una vía productiva para la sistematización de HPP básicas en el Curso Preparatorio de la EIEFD.

BIBLIOGRAFÍA

- Autonomía en el aprendizaje de las lenguas. [en línea]. Disponible en: <http://www.minedu.gob.pe/gestion-pedagógica/dir-edu-secun-tecnologica/cambio-curricular/2000/area-idiomaext>
- Breen, Michael P. (1997). "Paradigmas contemporáneos en el diseño de programas de lengua", en Revista Signo, Teoría y práctica de la educación, enero/marzo.

- Fuentes La O, Maidones y Hernández, Mario. (2009). Sistema de acciones para el desarrollo y evaluación de las Habilidades Pedagógicas Profesionales Básicas en la EIEFD. La Habana, Curso Taller pre evento de la III Convención Internacional AFIDE 2009.
- Holec, H. (1988). Automy and Self-directed learning. Estraburgo, Consejo de Europa.
- La Cruz Calvo, Dritz. (2009). Sistema de tareas que contribuya al desarrollo de la capacidad de autonomía del aprendizaje del Español como Lengua Extranjera en los estudiantes del Curso Preparatorio de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte”. Tesis presentada en opción al título de Máster en Docencia Superior Agraria. La Habana. (Material impreso)
- MARTÍN PERIS, E. (2000). La enseñanza centrada en el alumno. Algo más que una propuesta políticamente correcta. Barcelona, Ed. Frecuencia.
- Medina Coromina, M. (2005). Propuesta metodológica de un sistema de diálogos para desarrollar la competencia de la comunicación oral en los estudiantes del Curso Preparatorio de la EIEFD. Tesis de Maestría, Ciencias de la Educación Superior, Ciudad de la Habana.
- Medina Coromina, M. (2009). Gestión de los métodos productivos en el perfeccionamiento de la etapa de planificación de las tareas para la clase de ejercitación del E/LE. La Habana, EIEFD. Material impreso
- Medina Coromina, M y otros. (2005). Programa del Curso Preparatorio. La Habana, EIEFD.
- Montes de oca Recio, Nancy. (2009). La formación y [desarrollo](#) de habilidades en el [proceso](#) docente-educativo, [en línea]. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos15/habilidades-docentes/habilidades-docentes.shtml>
- Nunan, D. (1998). El diseño de tareas para la clase comunicativa. Madrid, Ed. CUP.
- Roméu Escobar, A. (1999). Aplicación del enfoque comunicativo en la escuela

media. Taller de la palabra. Ciudad de La Habana, Ed. Pueblo y Educación.

- _____. (2004). El enfoque cognitivo, comunicativo y de orientación sociocultural. Dimensiones e indicadores de la competencia cognitiva, comunicativa y sociocultural. Ciudad de La Habana.
- Zanón, J. (1999). La enseñanza del español mediante tareas. España, Ed. Edinumen.

EL PROCESO DE FORMACIÓN DEL CONOCIMIENTO CIENTÍFICO CONTEMPORÁNEO Y SU NECESARIA APLICACIÓN EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR.

Autora: MS. c. Nancy Leonor Pérez Manresa. Profesora auxiliar.

e-mail:nancy44@ult.edu.cu

Institución: Facultad de Cultura Física. Las Tunas.

País: Cuba.

Los problemas y enfoques de la ciencia han variado desde la antigüedad hasta nuestros días. A finales del siglo XIX y principios del XX fue concebida la integración de las ciencias, la cual se relaciona con el progreso de la humanidad en lo ético, psicológico, cultural, político, social, tecnológico. A partir de ahí surgen las relaciones entre disciplinas como una necesidad social. Y responden a causas tales como el proceso de globalización, marcado por la interdependencia entre los pueblos, la mundialización de los problemas, la repercusión de los avances científicos y tecnológicos en la vida social del hombre y al desmedido crecimiento de la información. El terreno pedagógico no está exento a esta problemática y el mismo presupone una respuesta a la multiplicación y fragmentación de los contenidos curriculares, a la necesidad de formar integralmente la personalidad, a las afectaciones entre el ser y el deber ser, a la minusvalidación de unos saberes frente a otros y al carácter interdisciplinario de la inteligencia humana. El volumen de información que recibe un estudiante en la universidad, la sociedad en general es tan amplio y, a la vez, tan acelerado, que se hace imprescindible un sistema racional de los contenidos necesarios que deben adquirir los alumnos para que logren el nivel de desarrollo que exige la sociedad, ya que no es posible materializar una Concepción Científica del Mundo si no es sobre la base del enfoque de sistema de los fenómenos de la naturaleza, de la sociedad y del pensamiento humano.

El perfeccionamiento continuo del proceso de enseñanza aprendizaje constituye una tarea importante y de mucha actualidad en los Centros de Educación Superior en Cuba debido al encargo social que exige de él una tarea rápida y efectiva. Son las relaciones interdisciplinarias que deben de existir entre los contenidos, una de

las formas de influir en el logro de este perfeccionamiento, dado el constante desarrollo de los componentes del sistema educacional y a lo que de forma decisiva contribuye cada una de las asignaturas con todo su bagaje instructivo y educativo. La necesidad de la interdisciplinariedad en la formación del educador de Cultura Física responde al carácter complejo de dicha profesión dadas las diversas esferas de actuación en que el mismo se desempeña ya sea como maestro de Educación Física, Entrenador Deportivo, Cultura Física Terapéutica y Recreación. Las particularidades de este educador plantean no solo el reto de poseer pleno dominio de los fundamentos psicológicos, pedagógicos, sociológicos, fisiológicos y didácticos metodológicos del proceso pedagógico, sino que en su modo de actuación profesional logre combinarlos convencionalmente.

Síntesis.

Einstein dijo: "La ciencia como algo existente y complejo es la cosa más objetiva que puede conocer el hombre. Pero la ciencia en su hacerse, la ciencia como un fin que debe ser perseguido, es algo tan subjetivo y condicionado psicológicamente como cualquier otro aspecto del esfuerzo humano, de modo que la pregunta ¿Cuál es el objetivo y el significado de la ciencia? Recibe respuestas muy diferentes en diferentes épocas y de diferentes grupos de personas". (Bernal, 1986: 12)

Partiendo del análisis de esta cita podemos decir que la ciencia como forma de conciencia social ha estado condicionada histórica y socialmente; por ello el sistema de ideas, relaciones y representaciones del conocimiento con carácter científico ha sido diverso, complejo y en ocasiones contradictorio; en tanto que cada hombre de ciencia o comunidad científica al estudiar la realidad objetiva han hecho interpretaciones acerca de los objetos o fenómenos a través del prisma de su concepción del mundo, de su sistema de valores; de su cultura y del condicionamiento económico, político y social a los que han pertenecido en cada época.

De ahí que el objetivo del trabajo es: Fundamentar el proceso de integración del conocimiento científico.

En la antigüedad los materiales que recogieron los conocimientos de corte científico; fueron fragmentarios y muy difícil de reunir ya que provenían fundamentalmente de la empírea. La mayor parte de ellos solamente eran accesibles a expertos en cuestiones muy especializadas y por lo general los mismos se ocupaban de establecer correctamente la sucesión e interacción de las culturas y raramente se enfrentaron con el problema de esclarecer los orígenes e influencia de las ciencias.

La ciencia en la antigüedad se desarrollo fundamentalmente en Babilonia, Egipto, La India y Grecia. En ella aparecieron los rudimentos científicos de la astronomía, motivados por la agricultura y la navegación, la matemática por la necesidad de las mediciones y cálculos más elementales, la medicina por su vínculo a la salud humana, la química por el estímulo al descubrimiento, la biología por la necesidad de perfeccionar la cría de animales y el cultivo. Fue en Grecia donde por primera vez, se desarrolló la capacidad de construir y relacionar concepciones abstractas de la realidad y se sentaron las bases de la ciencia, aunque pobremente la ciencia se relacionaba con la producción.

En el renacimiento florecieron las artes, hubo una concepción revolucionaria del universo. Los trabajos de Tycho Brohe, Galileo y Klepler crearon las bases sobre las que se construyo el conocimiento científico moderno.

Con la Revolución Científica del siglo XVII nació la ciencia moderna en los trabajos de Galileo, Descartes, Newton; ya que los trabajos de este último sentaron las bases del método científico moderno.

Fue en el siglo XIX que aparecieron las sociedades científicas especializadas. Los historiadores de la ciencia demostraron los cambios que se fueron produciendo en el estilo de la literatura científica a lo largo del siglo XIX.

O sea, el conocimiento científico pasa por un periodo de desgajamiento en ramas independientes del saber, lo que constituyó un momento necesario de su madurez entre los siglos XVII y XVIII. El especialista es considerado como la persona que sabe mucho de un campo científico cada vez más limitado.

El desarrollo industrial y sus demandas han ejercido influencia en el cambio de lugar de la ciencia en la sociedad. La ciencia incide en la vida social, por lo que la propia sociedad se interesa y actúa sobre su desenvolvimiento.

O sea que el surgimiento de la ciencia fue un largo proceso en el cual se fueron estableciendo las diferentes disciplinas científicas.

Kedrov, reconoce dos tendencias en el desarrollo de la ciencia: Una dirigida a la integración de los conocimientos y otra a la diferenciación.

En las diferentes etapas históricas ha predominado una tendencia sobre la otra y enmarca estas tendencias en tres etapas del desarrollo histórico de la ciencia:

La primera etapa abarca el periodo de la antigüedad y la Edad Media y se caracteriza por el predominio de la tendencia a la integración y unidad del conocimiento.

La segunda etapa se extiende desde la segunda mitad del siglo XV hasta la primera mitad del siglo XIX. Se caracteriza por el predominio de la tendencia diferenciadora producto de la diversificación y multiplicación de las ciencias.

La tercera etapa que se desarrolla en el siglo XX se caracteriza por la interdependencia entre la tendencia integradora y la diferenciadora, dando orígenes a nuevas ciencias. Como son: Biotecnología, Neurocirugía y otras.

La relación contradictoria entre lo conocido y lo desconocido, entre las teorías establecidas y probadas por la ciencia, los nuevos descubrimientos; así como problemáticas del entorno socio cultural demandó un desarrollo intelectual que ejerció una relevante influencia en el cambio de lugar de la ciencia en la sociedad.

Por ello; como comenta Jorge Nuñez Jover las definiciones de ciencia resultan difícil de ofrecer porque ella constituyen un fenómeno complejo cuyas expresiones históricas han ido variando considerablemente y al respecto plantea que se le puede analizar como sistema de conocimientos que modifica nuestra visión del mundo real y enriquece nuestra imaginación y nuestra cultura; se le puede comprender como proceso de investigación que permite obtener nuevos conocimientos, los que a su vez ofrecen mayores posibilidades de manipulación de los fenómenos; es posible atender a sus impactos prácticos y productivos, caracterizándola como fuerza productiva que propicia la transformación del mundo

y es fuente de riqueza; la ciencia también se nos presenta como una profesión debidamente institucionalizada portadora de su propia cultura y con funciones sociales bien definidas.(Jover, 1999:17)

Con el decursar de los años y en el propio proceso dialéctico de desarrollo del conocimiento científico se penetra, en un nuevo momento del saber, como es la integración entre las diferentes ciencias. Ninguna disciplina científica puede existir independientemente. El desarrollo de una ciencia se detendría si se mantuviera al margen del desarrollo de las demás ciencias. Esto tiene mayor significación cuando se trata del surgimiento de una ciencia nueva, que no puede convertirse en tal a partir de sí misma por su insuficiente desarrollo, de ahí la importancia de nutrirse de los aportes más significativos de otros campos del conocimiento científico que por su proximidad en el objeto le pueden servir de soporte para su propio desarrollo.

El desmedido crecimiento de la información impone nuevos retos relacionados con la manera de gestionar y producir nuevos conocimientos. Tal reto atañe no sólo a la ciencia, sino también a los que trabajan las teorías del Diseño Curricular que en calidad de cultura deben ser enseñados y aprendidos en los diferentes niveles de enseñanza.

La interdisciplinariedad es una necesidad social de nuestros días y responde a causas tales como:

- Desmedido crecimiento de la información.
- Proceso de globalización.
- Mundialización de los problemas.
- Repercusión de los avances científicos y tecnológicos en la vida social del hombre.

El concepto de interdisciplinariedad ha adquirido popularidad porque responde a tendencias profundas y contradictorias del mundo contemporáneo y como es lógico ha pasado a formar parte de la conciencia social como son:

- El nivel alcanzado por el desarrollo de la ciencia
- Por el crecimiento de los conocimientos no es posible que alguien sea experto en todas las áreas.

- La necesidad de descubrir nuevos nexos entre diferentes materias sociales, económicas, técnicas, naturales o exactas, pedagógicas y otras; ya que la especialización hace perder la visión de conjunto, las relaciones con otros campos y limita el desarrollo cultural del hombre.
- La necesidad de enseñar al egresado a resolver problemas reales y necesidades humanas, materiales, espirituales de carácter eminentemente fraccionadas en disciplinas o asignaturas.

Por otro lado la interdisciplinariedad permite:

- Fortalecer la formación básica del profesional; ya que desarrolla los diferentes nexos que pueden existir en la carrera, contribuyendo a la integralidad del egresado y profesionales más calificados y capaces de intercambiar información entre sí.
- Desarrollar las habilidades para analizar los fenómenos y problemas profesionales de carácter eminentemente interdisciplinarios de forma estrechamente vinculada con los conocimientos científicos de aquellas materias de carácter estructurado que se imparten en la carrera y desarrollar modelos explicativos sobre los mismos; además de sugerir formas para mejorar y fortalecer el trabajo interdisciplinario.
- Fortalecer en la personalidad de los egresados las habilidades relacionadas con la capacidad de analizar, fragmentar, integrar y sintetizar.
- Investigar con más profundidad en ciertos dominios del conocimiento.
- Abrir campos nuevos de actividades científicas.
- Desarrollar la teoría y provocar su aplicación.
- Permitir una creación científica más amplia y más original.

La interdisciplinariedad da una respuesta a la multiplicación y fragmentación de los contenidos curriculares, a la necesidad de formar integralmente la personalidad y al carácter interdisciplinario de la inteligencia humana.

De ahí que se propone una serie de pasos metodológicos para la elaboración de actividades integradoras y de esta forma enseñar a aprender a interrelacionar los contenidos de las disciplinas durante el proceso de formación del profesional en el marco de la relación sujeto- objeto- rol profesional.

PASOS METODOLOGICOS PARA LA ELABORACION DE TAREAS DOCENTES INTEGRADORAS.

- Diagnostico de la formación de conocimientos interdisciplinarios en los estudiantes.
- Análisis de los objetivos educativos e instructivos con el fin de determinar la posible incidencia de la Disciplina en el logro de los mismos.
- Determinar las ciencias de origen de la Disciplina y las relaciones entre ellas.
- Analizar el problema de la disciplina partiendo del análisis de los problemas profesionales.
- Establecer las relaciones entre problema – objetivo - contenido.
- Determinar la habilidad generalizada y su estructura; así como el sistema de habilidades de la Disciplina.
- Determinar problemas docentes sobre la base de la relación con el problema de la Disciplina y de la profesión y los problemas que presentan los egresados en la dirección del proceso docente educativo de la Educación Física y el Entrenamiento Deportivo arrojados en el diagnostico.
- Determinar problemas y tareas docentes interdisciplinarias para los componentes académicos laboral e investigativos.
- Elaborar tareas docentes interdisciplinarias conformadas por problemas y tareas docentes interdisciplinarias. Determinar la habilidad generalizada y su estructura; así como el sistema de habilidades de la Disciplina.
- Determinar la habilidad generalizada y su estructura; así como el sistema de habilidades de la Disciplina.

CONCLUSIONES:

- En el decursar de la historia el surgimiento y desarrollo de la interdisciplinariedad surgió como expresión de la unidad y diversidad de los fenómenos y del desarrollo alcanzado por el conocimiento científico.

- En el plano educativo la interdisciplinariedad exige tener presente los problemas profesionales, las ciencias, los objetivos educativos e instructivos y los contenidos.
- La propuesta es altamente dinámica; ya que se pueden elaborar tareas integradoras, estrategias de integración metodológica, el alumno establece los nexos cognoscitivos necesarios sobre aspectos diferentes de un mismo objeto, el egresado desarrolla habilidades profesionales integradoras.
- La Cultura Física como ciencia exige de la interdisciplinariedad producto de su esencia interdisciplinaria.

BIBLIOGRAFIA:

1. Álvarez de Zayas, Carlos. Escuela en la vida. Ed. Pueblo y Educación. La Habana, 1999.
2. Bernal, John. Historia social de la ciencia. La ciencia en la historia. Ed. Ciencias Sociales, 1986.
3. Colectivo de autores. Problemas sociales de la ciencia y la tecnología. Ed. Félix Varela, La Habana, 1994.
4. Escollet, Miguel Angel. Interdisciplinariedad y ciencias sociales Advenimiento de una nueva alquimia. En Universita 2000, Caracas, 1987.
5. Interdisciplinariedad y niveles.
6. <http://rolac.unep.mx/educamb/esp/boletin/vol1718/art-17e.htm>
7. Interdisciplinariedad y desarrollo: www.ced.ucn.cl/taller99/tem2.htm
8. Núñez, Jorge Jover. La ciencia y la tecnología como proceso sociales. Ed. "Félix Varela". La Habana , 1999.
9. Pérez Manresa, Nancy. Modelo pedagógico para el establecimiento de las relaciones intermaterias en la Disciplina Teoría y Metodología de la Actividad Física. Tesis en opción al grado de máster en Ciencias de la Educación, 1999.
10. Pérez Manresa, Nancy. El proceso de desarrollo científico contemporáneo: Diferenciación e integración y su necesaria aplicación en la educación universitaria. Trabajo para el examen de mínimo de CTS, 2001.

ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE EN LA UCCFD “MANUEL FAJARDO” PARA LA ASIGNATURA DE ANÁLISIS DE DATOS.

Autora: Ms.C Susana Minoú Blanco Malmierca

Cargo: Metodologa de la rectoría UCCFD “Manuel Fajardo”

Categoría Docente: Profesora Auxiliar

Grado Científico: Ms.C de la Educación Superior.

Correo Electrónico: susy@iscf.cu, jcamacho@inder.cu, rectorado@inder.cu.

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte.

País: Cuba

Resumen

La elaboración de esta estrategia de evaluación se ha basado en los puntos de vista teóricos que se han asumido del enfoque histórico cultural teniendo en cuenta, además, el análisis histórico del desarrollo de la evaluación en la educación superior cubana y, en especial, las limitaciones que aún existen en la situación actual, que constituye una prioridad de la Educación Superior Cubana la elevación de la calidad de la formación del profesional y las transformaciones de la evaluación a partir del curso 2009 - 2010.

Como se sabe, esta concepción aborda un tema de gran significación para el proceso de enseñanza y aprendizaje en general, que es la evaluación, y de la manera que se planifique, realice y controle ese proceso de evaluación, dependerá en buena medida la elevación de la calidad de la formación de los alumnos, no solo en este nivel y en el ámbito de la matemática, sino en su futuro desempeño en la vida personal y profesional, es decir como seres humanos, con lo que se aspira a la elevación a niveles cualitativamente superiores de la formación del alumno en los aspectos intelectuales, afectivos y volitivos.

En este trabajo se concreta esa estrategia de evaluación que es el resultado fundamental de este trabajo y se precisan los elementos que la componen, a partir del conjunto de tareas evaluativas, que integran los contenidos, habilidades matemáticas y los valores que propician las exigencias de la formación matemática para el Licenciado en Cultura Física.

Introducción

La educación superior en Cuba está en un proceso de cambios radicales y novedosos encaminados a **la elevación de la calidad del profesional**, lo que evidencia nuevos retos que es necesario asumir, tanto desde el punto de vista de su fundamentación teórica, como en relación con su aplicación práctica. Este

proceso de **perfeccionamiento de los planes de estudio** *se concibe como un proceso continuo, como una labor ininterrumpida de la Educación Superior.*

En el diagnóstico realizado en el proyecto y proceso curricular y en particular, las identificadas en la evaluación del aprendizaje se evidencia que “la evaluación se considera un medio para aprender y no un fin en sí mismo” (González M (2002), por lo que se hace la reflexión siguiente: ¿podrían realizarse modificaciones desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje tomando como referente la evaluación? En relación con la anterior pregunta, nos lleva a reflexionar en qué medida la evaluación puede contribuir a las posiciones asumidas en el Modelo del Profesional del Plan D en la UCCFD “Manuel Fajardo”, en cuanto a la dirección de un proceso de aprendizaje activo, significativo y desarrollador¹. La reflexión anterior nos lleva a analizar, con un enfoque científico, el cómo lograr que la evaluación se integre de manera coherente a la propuesta de programa de la asignatura, Análisis de Datos y que favorezca el desarrollo de otros componentes del proceso de enseñanza aprendizaje.

Es por ello que se considera oportuno en este trabajo dar respuesta al siguiente **problema de investigación**:

¿Cómo perfeccionar la evaluación de modo que favorezca el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje en la licenciatura en Cultura Física?

El objetivo de la misma es elaborar una estrategia para la evaluación del aprendizaje en la asignatura Análisis de Datos para la Licenciatura en Cultura Física, que propicie un aprendizaje activo, significativo y desarrollador.

Métodos Utilizados

Entre los métodos teóricos fueron utilizados:

- *Histórico-lógico*: Se utilizó para conocer las tendencias con respecto a la evaluación del aprendizaje y las características del proceso de enseñanza aprendizaje en la educación superior.

¹ Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo” (2006). Plan de Estudio “D” LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA. CURRÍCULO BASE. Defendido en el MES. 28 de junio del 2008.

- *Análisis-síntesis:* Permitió la valoración crítica de los materiales docentes relacionados con la formación de los profesionales de la Cultura Física y de toda la literatura vinculada al objeto de investigación a fin de fundamentarlo teóricamente. Así mismo se utilizaron en todo el proceso empírico de la investigación, no sólo en la simple descripción de los hechos vinculados al objeto de investigación durante el proceso de realización de la fundamentación teórica, sino también en su análisis crítico, al explicarlos a partir de la lógica de su desarrollo.
- *Inducción y deducción:* Se utilizó en el proceso de experimentación realizado.
- *Generalización:* A partir de la información recopilada.

Para las **indagaciones empíricas** se utilizaron el análisis documental, la observación, la experimentación y la consulta a expertos.

- Método de análisis documental. Se utilizó para la obtención de información del nivel matemático de los alumnos y su procesamiento a partir de documentos obtenidos en el curso de la investigación.
- Observación: se utilizó para la recogida de información desde el proceso de enseñanza-aprendizaje para conocer las particularidades del comportamiento del desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje, y en especial de la evaluación en las clases de matemática.
- La experimentación se hizo en el proceso de comprobación práctica y enriquecimiento de la propuesta, **en forma de preexperimento** y en términos de valorar su factibilidad.
- La entrevista abierta a docentes experimentados se utilizó en la validación de la factibilidad de la propuesta.

Entre las **Técnicas** se empleó el fichado bibliográfico y la crítica de las fuentes para poder hacer valoraciones.

La **significación teórica** de este trabajo radica en que el condicionar las componentes del proceso a partir de la evaluación, constituye un camino poco explorado y una novedad de carácter teórico – metodológico.

La **significación práctica** radica en que al ser el Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, el centro rector de la red de Cultura Física, con catorce

facultades, y **240** filiales Universitarias, a lo largo de todo el país, se puede valorar la propuesta, con fines de su adopción y generalización en la asignatura matemática. En este sentido se aporta una propuesta de tareas evaluativas novedosas que pueden ser utilizadas en dicha red de centros y en las facultades universitarias con las adaptaciones propias de su situación específica.

El proyecto de investigación se encuentra en fase de generalización en la UCCFD "Manuel Fajardo" y su red de centros, incluidas .

En este trabajo se asume, en principio, el concepto de estrategia planteado por el ISPJAE así como algunas de las características antes señaladas, pero se concreta al caso específico de la actividad de evaluación y al caracterizar dicho concepto se asumen los elementos del Proyecto Odiseo pues comprende elementos que pueden ser ajustados a las ideas de la estrategia que se propone.

Se llegó a la conclusión de que aún existen lo que ahora pudiéramos considerar **barreras** en la práctica evaluativa en nuestro país, muchas de ellas derivadas del conductismo como son:

- La evaluación se centra, en los productos de aprendizaje, y no en los procesos.
- Los instrumentos de evaluación se elaboran con base a los objetivos del programa y tomando en cuenta la conducta observable, con el fin de asegurar la objetividad de la evaluación (pruebas objetivas).
- Están constituidos por un conjunto de reactivos asociados que se considera que aportan la información suficiente para evaluar a los alumnos.

Lo antes planteado crea la necesidad de asumir potencialidades de evaluación en otros enfoques o paradigmas. En este sentido se considera **perspectiva histórica cultural**, que en cierta medida ya asume lo antes planteado como potencialidades en otros paradigmas, la evaluación es:

- Dinámica y dirigida a los aprendizajes escolares
- Enfocada a determinar los niveles de desarrollo en proceso y contexto
- Se desarrolla en situaciones de apoyo interactivo y para dominios específicos o situaciones culturales determinadas
- Se evalúan los productos pero, especialmente los procesos en desarrollo;

- Se desarrolla a través de una situación interactiva entre el evaluador, el examinado y la tarea.

Una nueva situación es lo relativo a los tipos de tareas que se proponen a los alumnos en la evaluación, que ya se tocó algo anteriormente en cuanto al legado cognitivista, pero que hay potencialidades no consideradas hasta ahora **como el carácter significativo de la tarea** tanto desde el **punto de vista personal**, o sea que sea motivante, interesante para el alumno; desde el **punto de vista social** en el sentido de que tenga sentido práctico y real con relación al contexto o a la propia asignatura de que se trate y desde el **punto de vista cognitivo** de modo que responda a las exigencias intelectuales propias de un alumno de la edad de que se trate y que esté estructurada con un sentido de la lógica de la asignatura en cuestión.

Las **tareas** alrededor de las cuales se estructura la propuesta de evaluación, en ese orden y propician las exigencias de la formación matemática del Licenciado en Cultura Física expresadas por lograr a través del currículo propuesto un profesional que:

- Cumpla con las exigencias profesionales al ser capaz de realizar el análisis cualitativo y/o cuantitativo de las mediciones, en cualquiera de las esferas de actuación.
- Cumpla con las exigencias de la época al ser capaz de autoprepararse, de aplicar las tecnologías de la información y poder intercambiar o comunicar su información con los otros utilizando para ellos los medios tecnológicos disponibles.
- Cumpla con las exigencias sociales en cuanto a ser crítico, reflexivo y comprometido a su proyecto social.

Para que se propicie las exigencias de la formación matemática en este perfil, se ha diseñado un conjunto de habilidades matemáticas y valores.

En relación con lo antes planteado, la **actividad** está dada en la manera en que se proponen las tareas, pues ello implica al alumno desde el principio en la búsqueda personal de una base de datos que cumpla con ciertas exigencias dadas,

en la manera en que se discuten los resultados que se obtienen por vía personal o colectiva, entre otras actividades que él debe realizar en las que se implica personalmente. Esto a su vez tiene una gran **significación en el alumno** desde el punto de vista personal pues se evalúa (**y aprende en el propio proceso de su evaluación**) sobre la base de algo seleccionado por él mismo, y que a su vez está en plena correspondencia con su actividad profesional futura, lo que tiene también una gran **significación social**, que debe ser muy clara para él. Por otra parte según el enfoque histórico cultural **la tarea es una actividad** vista tanto en sus **componentes funcionales**: orientación, ejecución y control, se ajusta a la propuesta.

En relación con la **significatividad en el orden cognitivo** de un proceso evaluativo con estas características, hay que añadir que la selección de los contenidos a evaluar en las tareas y en el propio trabajo de curso, se hace sobre la base de que cada uno es condición previa para el que sigue, lo que garantiza que se creen las estructuras previas en el orden de los conocimientos y procedimientos necesarios para el nuevo aprendizaje y su correspondiente valoración, esto es muy importante para que el alumno **pueda percibir de forma clara, desde el punto vista lógico, la coherencia de lo que aprende y se le evalúa.**

Las tareas se van desarrollando a lo largo de todo el curso de modo que la evaluación es continua y **abarca los distintos momentos del proceso del aprendizaje y culmina con un trabajo de curso que se orienta desde la primera** tarea y que es una integración de las tareas realizadas por los estudiantes en los temas de la asignatura.

Las tareas se encuentran recogidas en el ANEXO I

Análisis de los resultados de la validación de la factibilidad de la propuesta

Para el análisis de la posibilidad de la puesta en práctica de la propuesta, o de su factibilidad, y de algunos de los aspectos de su concepción, se realizaron dos acciones fundamentalmente:



La recogida de criterios de profesores de la asignatura Análisis de Datos en la UCCFD y en su red de centros



La realización de un preexperimento en un grupo en el ISCF Manuel Fajardo.

En este sentido se trata de un preexperimento según la clasificación de Campistrous, L (1996) ²

Recogida de criterios de profesores de Análisis de Datos en La UCCFD y su red de centros

El primer momento se realizó la validación de la propuesta en Enero del 2008 en el Colectivo Nacional de Asignatura celebrado en Camaguey.

Se consultó a los expertos de la red de Cultura Física, considerando que estos son los profesores principales de la asignatura en cada facultad del país, que atesoran al menos 12 años de experiencia impartiendo la asignatura y de los 15 profesores, 7 son auxiliares y 8 asistentes.

Se obtuvo un consenso positivo de la propuesta, la cual fue defendida por la autora del trabajo y se acordó ponerla en práctica de forma experimental a partir del Curso Escolar 2008 – 2009. A partir del curso 2009 - 2010 esta implementada en la Red de Cultura Física del país y sus facultades en los municipios y centros de alto rendimiento.

Preexperimento en la UCCFD “Manuel Fajardo” y sus resultados

En esta investigación el **diseño fue de un solo grupo al que se le aplicó el tratamiento experimental y se midió su efecto al inicio y al final**. La muestra seleccionada fueron los estudiantes del CRD de 1er año de Ciudad de la Habana (322 estudiantes)

Se monitoreó, teniendo en cuenta las tareas propuestas, las habilidades matemáticas y los valores en cada una de las tareas propuestas en los tres temas, así como en el trabajo de curso.

² Campistrous, L. (1996). Introducción al Diseño Experimental. Maestría en Investigación Educativa. Instituto Central de Ciencias Pedagógicas. La Habana, Cuba. Editado por el ICCP.

A continuación se sintetizan las salidas obtenidas en test de Wilcoxon en el Anexo II .

Conclusiones Generales

1. La Propuesta de evaluación del aprendizaje que se propone para los profesionales de la Cultura Física, considera las posiciones teóricas referidas del enfoque histórico cultural, en especial el carácter transformador de la actividad de los alumnos en el proceso de evaluación, para lograr una mayor participación de los alumnos en la misma y con ello contribuir a la formación integral de su personalidad. Esta propuesta considera las potencialidades que tiene la evaluación para influir en las restantes categorías del proceso de enseñanza aprendizaje.
2. Las tareas evaluativas tienen carácter integrador, dinamismo, sistematicidad y sobre la base de evaluación externa, interna y autoevaluación lo que debe favorecer que ese proceso se realice con una mayor participación de los alumnos pues el alumno se siente parte de él, el aula se convierte en un taller de creación y posibilita que el docente reflexione sobre su trabajo en la dirección de ese proceso evaluativo.
3. La validación de la factibilidad de la propuesta permite, en primera instancia, afirmar que la propuesta ofrece pertinencia conceptual y fundamentación teórico metodológica, lo que posibilita con un cierto grado de confianza implementarla en la asignatura Análisis de Datos y su implementación en la práctica de manera preexperimental confirman la posibilidad de su implementación en la práctica.

Recomendaciones

1. Extender de modo experimental la propuesta en otras asignaturas del currículo.
2. Sociabilizar la propuesta a otras carreras, donde se imparte matemática

BIBLIOGRAFIA

1. .Campistrous, L. (1996). **Introducción al Diseño Experimental**. Maestría en Investigación Educativa. Instituto Central de Ciencias Pedagógicas. La Habana, Cuba. Editado por el ICCP
2. Castellanos, D. (2005). **¿Tareas docentes, o tareas de enseñanza y tareas de aprendizaje?** Instituto Superior Pedagógico Enrique José Varona. Ciudad de la Habana. En soporte magnético.
3. CEPES (1995). **Los objetivos como proyecto a lograr en la educación. Grupo de Pedagogía y Psicología**. CEPES. Universidad de La Habana.
4. CEPES (1995). **El contenido no específico: la formación de habilidades generales para la actividad de estudio**. Grupo de Pedagogía y Psicología. CEPES. Universidad de La Habana.
5. CEPES (1995). **El contenido de la enseñanza**. Grupo de Pedagogía y Psicología. CEPES. Universidad de La Habana.
6. CEPES. (1995).Grupo de Pedagogía y Psicología. **Didáctica Universitaria**. Universidad de La Habana.
7. .González, Miriam (2002). **La evaluación del aprendizaje**. CEPES. Universidad de La Habana.
8. Hernández Fernández, Herminia (1989). **El perfeccionamiento de la enseñanza de la Matemática en la educación Superior Cubana**. Experiencia en el álgebra lineal. Tesis Doctoral
9. ----- **La huella de la matemática en el pensamiento**
- 10.----- (1995) **Nodos cognitivos, recurso eficiente para el pensamiento temático**.
- 11.----- (1998) **Cuestiones de la Didáctica de la Matemática** Editorial Homosapiens, Rosario, Argentina.
- 12.----- .(2004) **Nodos Cognitivos: Currículo y Evaluación**. Universidad de La Habana.

13. ISCF "Manuel Fajardo (2003)." **Plan de Estudio D. Licenciatura en Cultura Física Documento Base**
14. ISCF "Manuel Fajardo" (2006) **Programa de la Disciplina Investigación y Métodos de Análisis en la Cultura Física. Plan de Estudio D**
15. González, M. (2002). **La evaluación del aprendizaje.** CEPES. Universidad de la Habana. Impresión Ligera.
16. MES Dirección de formación de profesionales (2003). **Documento Base para la elaboración de los Planes de Estudio.**
17. **Plan de Estudio "C Perfeccionado para la Carrera Licenciatura en Cultura Física (2001)**
18. **Plan de Estudio "D. para la Carrera Licenciatura en Cultura Física. Defendido 28 de junio del 2008**
19. Rizo Cabrera, Celia y Luis Campistrous. (2003) **Algunos apuntes acerca del aprendizaje significativo y por descubrimiento.** Intercambio Académico con la Universidad Autónoma de Santo Domingo. Agosto-Octubre de 2003.
20. Rizo, C. y L. Campistrous (2006). **Algunas consideraciones acerca de la concepción de la dirección del proceso de enseñanza aprendizaje en el ISCF Manuel Fajardo.** Ciudad de la Habana. En soporte magnético.

ANEXOS

Anexo1

Las tareas evaluativas se encuentran diseñadas según los temas de la asignatura, como se indica a continuación:

I. Análisis Exploratorio

Tareas:

1. Selección e interpretación de una base de datos.
2. Aplicación de los estadígrafos de tendencia central y de dispersión a la base de datos.
3. Organización de la base de datos
4. Análisis exploratorio aplicado a la base de datos diseñada.

II. Probabilidades

Tareas:

1. Caracterización de un suceso aleatorio
2. Cálculo de probabilidades
3. Estudio de las distribuciones teóricas

III. Docimasia de Hipótesis

Tareas:

1. Estudio de las dójimas para muestras independientes
2. Estudio de las dójimas para muestras dependientes
3. Estudio de la dójima de correlación
4. Estudio de la dójima de la bondad de ajuste

Los conocimientos de cada tema, las habilidades matemáticas y los valores y formas de actuación concretas que se exigen en su desarrollo, a los efectos de esta propuesta, se resumen en la tabla siguiente:

Conocimientos	Habilidades Matemáticas	Valores y formas de actuación concretas
Tema I: Análisis Exploratorio		
Trabajar con una base de datos	Seleccionar, organizar	Responsabilidad

Conocimientos	Habilidades Matemáticas	Valores y formas de actuación concretas
relacionada con su futura profesión	y recodificar	
Aplicar los estadígrafos de tendencia central y de dispersión a la base de datos.	Identificar, seleccionar e interpretar.	Responsabilidad, estética
Organizar de la base de datos	Identificar, seleccionar, e interpretar.	Responsabilidad, estética
Realizar el análisis exploratorio aplicado a la base de datos diseñada.	Identificar, organizar, seleccionar, e interpretar.	Responsabilidad, estética
Tema II: Probabilidades		
Caracterizar un suceso aleatorio	Interpretar	Responsabilidad
Calcular probabilidades	Seleccionar, e interpretar	Responsabilidad
Utilizar las distribuciones teóricas	Seleccionar	Responsabilidad
Tema III: Docimasia de Hipótesis		
Estudio de las dúcimas para muestras independientes	Seleccionar e interpretar	Responsabilidad, estética
Estudio de las dúcimas para muestras dependientes		
Estudio de la dúcima de correlación		
Estudio de la dúcima de la bondad de ajuste		

La dinámica de trabajo con estas tareas es que cada grupo de ellas que están asociadas a un tema dado, motiva la necesidad de pasar al grupo del tema siguiente, y así sucesivamente hasta que las concluyen. Al concluir se crea la

necesidad de aplicar de manera integrada lo aprendido a lo largo de su realización y motiva la realización del trabajo de curso con el que finaliza el proceso de evaluación, haciendo más significativo dicho proceso.

ANEXO II

Salidas del SPSS

Wilcoxon Signed Ranks Test

Test Statistics(b)	
	ResponsabilidadTem.2 - ResponsabilidadTem.1
Z	-3.877(a)
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
a Based on negative ranks.	
b Wilcoxon Signed Ranks Test	

Como puede apreciarse existen diferencias muy significativas en el valor responsabilidad entre los temas 1 y 3, y ocurre lo mismo con el valor estética. Obsérvese que en ambos valores, el nivel de significación es cero, lo que muestra que las diferencias, son muy significativas.

Test Statistics(b)	
	EstéticaTem.2 - EstéticaTem.1
Z	-4.216(a)
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
a Based on negative ranks.	
b Wilcoxon Signed Ranks Test	

Con respecto a la habilidad seleccionar, existen diferencias muy significativas.

Test Statistics(b)	
	SeleccionarTem2 - SeleccionarTem1

Z	-1.833(a)
Asymp. Sig. (2-tailed)	.0007
a Based on positive ranks.	
b Wilcoxon Signed Ranks Test	

Los valores y habilidades que han sido objeto de evaluación en todo el período de trabajo y, por tanto, en las que puede haber efecto de los métodos utilizados.

A modo de conclusión de trabajo se concreta una estrategia conformada por un sistema de tareas evaluativas para la asignatura de Análisis de Datos en la UCCFD Manuel Fajardo, y que dejan un camino abierto para el rediseño curricular de la asignatura en cuestión y de manera perspectiva las posibilidades de instrumentar la dirección del proceso de enseñanza aprendizaje con un enfoque diferente en el que se pone en primer plano algunas características muy importantes del aprendizaje en la actualidad, como son la actividad y el carácter significativo que debe tener el mismo, lo que eleva a un plano superior el desarrollo del alumno.

ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA LA FORMACIÓN CIENTÍFICA A TRAVÉS DE LA COMPUTACIÓN EN LA UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE, SANTIAGO DE CUBA.

AUTORES: MSc. Lilian César Arcos, Profesora Auxiliar.

e-mail: lilian@iscf.ciges.inf.cu

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

País: Cuba.

MSc. Yiset Benavides César

Institución: Dirección Municipal de Deportes Santiago de Cuba.

País: Cuba.

Lic. Maité Yanes Matos

Institución: Dirección Municipal de Deportes Santiago de Cuba.

País: Cuba.

Resumen

El uso de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones en el aprendizaje ha cobrado auge, otorgándosele méritos pedagógicos en su utilización. Es por ello, que en la Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba se obtiene como resultado de una investigación una estrategia didáctica que favorece, desde el trabajo independiente del estudiante, el desarrollo de habilidades lingüístico-investigativas. La asignatura Computación trabaja en la solución de problemas profesionales que confrontan en su práctica laboral los estudiantes, mediante la utilización crítica de la información científica, disponible en las disciplinas del ejercicio de la profesión. Se le orientan investigaciones pedagógicas sencillas con el auxilio de las técnicas de cómputo, potenciando así el aprendizaje desarrollador, al alcanzar niveles superiores en el trabajo científico investigativo del estudiante que con alto grado de independencia realiza el tratamiento de la información, obteniéndose resultados cualitativos en la exposición y defensa, mediando un enfoque comunicativo e integrador.

Introducción

La Educación Superior en Cuba, dado los importantes cambios ocurridos en las tecnologías y las comunicaciones, tiene ante sí, la necesidad de garantizar condiciones

óptimas que respondan a las exigencias de la sociedad en el procesamiento de grandes volúmenes de información existentes para elevar la formación integral de los egresados; es importante entonces enfrentar con éxito el reto de manejar eficientemente los medios de cómputo que tienen a su disposición, haciendo un uso acertado donde previamente el estudiante a través de la indagación científica, sea capaz de discernir cuáles serían las informaciones precisas para su gestión en la actividad científica, que le permita dar una valoración crítica acerca de la investigado y emitiendo juicios de valor con un formato estético con el empleo de las tecnologías.

Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto, es preciso señalar que la organización metodológica del proceso de enseñanza aprendizaje requiere por tanto de transformaciones que contribuyan a la formación científica del estudiante con el empleo de las nuevas tecnologías para convertir a los egresados en futuros investigadores, haciendo un uso racional de éstas, con una estructuración correcta que de la posibilidad de realizar una orientación, ejecución y control de la actividad con indicadores de evaluación precisos que le faciliten un crecimiento no sólo en los conocimientos establecidos para el primer año, sino también en su investigación científica.

La formación científica del egresado de la carrera de Licenciatura en Cultura Física debe estar bajo la concepción de una eficiente relación con la ciencia y la sociedad, garantizando así la integración de conocimientos con una visión más amplia a través de la práctica educativa.

De aquí que la asignatura Computación con el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje, promueva la sensibilización de los estudiantes para lograr una mayor efectividad y calidad en su dinámica para las clases con una estructuración más precisa en la orientación y control del estudio independiente que viabilice la vinculación de los componentes académico, laboral e investigativo.

Los estudiantes en las clases de Computación a través del trabajo extraclase como forma de trabajo independiente tienen un medio efectivo de ampliación y fortalecimiento de los conocimientos, hábitos y habilidades, pues la variedad de estos estimula la actividad cognoscitiva, enriquece y desarrolla la motivación hacia la búsqueda del conocimiento en los diferentes modos de actuación. La indagación científica en los materiales didácticos y la orientación acertada de las bibliografías a utilizar enriquecen

en la práctica la personalidad del estudiante no sólo en lo cognoscitivo sino también en el desarrollo de valores estéticos y del lenguaje, pues les permite develar los problemas que se ven en su esfera de actuación dando solución a éstos con sus propios conocimientos.

De aquí la necesidad de organizar, planificar y controlar el trabajo docente de manera adecuada como vía para garantizar su continuación a través de las actividades extracurriculares que cobran fuerza cuando esta se desarrolla en la práctica educativa.

Desarrollo

La aplicación de los trabajos extraclases como recurso metodológico en la estrategia didáctica para potenciar el aprendizaje desarrollador.

El trabajo independiente del estudiante es una de las formas fundamentales en la organización del proceso docente educativo, el docente lo planifica y se desarrolla sin su presencia como actividad extracurricular con el objetivo fundamental de que el estudiante adquiera conocimientos en una rama determinada del saber, que su sistematización pueda convertirse en algo habitual e influir en su aprendizaje, además es visto como fuente de comprobación y evaluación del sistema de conocimientos, aprehendiendo con una solidez y creatividad superior.

El colectivo de la asignatura planifica las tareas que los estudiantes deberán realizar individual o colectivamente fuera del horario docente. Esta tarea se orienta con suficiente anticipación y se chequea su marcha sistemáticamente hasta que se evalúan todos los estudiantes, mediante su entrega por escrito o en cualquier soporte de información, con la utilización adecuada de las aplicaciones que tienen a su disposición y con la revisión oral en los talleres integradores exponiendo su trabajo con fluidez y consistencia.

Partiendo de esta posición se concibe como una forma de trabajo independiente al trabajo extraclase, concretado en los medios de cómputo y consiste en la búsqueda de posibles soluciones a problemas sencillos que se presentan en los diferentes modos de actuación de los estudiantes, donde ellos deben ser capaces de detectarlos. Según el Dr Alberto Labarrere “la forma más peculiar y tal vez más importante bajo la cual se manifiesta el pensamiento, es la solución de problemas,” (Labarrere, 1994), es por ello

que la asignatura Computación encamina la dirección del conocimiento en la búsqueda y solución de problemas a través de la aplicación de las técnicas de cómputo.

Un lugar importante en el sistema de trabajo extraclase lo ocupan los talleres integradores donde se pone de manifiesto la estructuración y orientación de estos. Constituye un centro de organización de actividades investigativas en el cual el estudiante no solamente desarrolla hábitos y habilidades investigativas, sino también se lleva a cabo la educación a través de la instrucción, lográndose una adecuada formación de valores con la preparación integral de los estudiantes, por lo que demuestra que esta valiosa experiencia es un medio vital para lograr los objetivos actuales de la sociedad.

La aplicación de los trabajos extraclases se deben mantener en el transcurso de la carrera, pues el estudiante necesita consolidar y practicar los conocimientos recibidos en computación como instrumento de trabajo, materializando los mismos en la búsqueda de los problemas, recolección, organización y exposición de la información. Por otro lado la necesidad que tienen estos estudiantes de mantener activos sus conocimientos para lograr sus objetivos finales, o sea, la formación integral del egresado en la práctica educativa, que conlleva a una aplicación eficiente de los mismos en las demás disciplinas de la carrera.

Es de vital importancia que los docentes se sensibilicen con la utilización de la computación en sus asignaturas para que se vea ésta, no sólo con carácter sistémico en dichas transformaciones, sino que aporten un currículo de perfil amplio, avalado por la sistematicidad en la búsqueda constante del conocimiento en la que se logra: desarrollo en los conocimientos informáticos, ampliación de los hábitos y habilidades informáticas, consolidación del trabajo grupal en el colectivo, desarrollo en la comunicación, búsqueda y solución de problemas que afectan a su esfera profesional y perfeccionamiento en la indagación científica y la búsqueda bibliográfica.

La preparación debe ser esmerada, para la realización más exitosa de este trabajo docente metodológico en que la orientación juega un papel preponderante, es imprescindible ante todo que los estudiantes conozcan los objetivos y tareas que se persiguen, concientizando los diferentes niveles adquisitivos del conocimiento.

Es por ello que reviste una importancia determinante la adquisición de los conocimientos informáticos para su aplicación en los diversos trabajos que se orienten, dando ventajas, en primer lugar es necesario señalar que el logro de los objetivos proporciona un dominio exitoso de las técnicas de cómputo, así como una sistematización en los contenidos de las asignaturas del año con un grado de desempeño superior en la búsqueda, organización, exposición del conocimiento.

Todo esto aumenta la actividad creadora de los estudiantes, dándole confianza en sus posibilidades. Frecuentemente los estudiantes están tensos e inseguros en las primeras clases de Computación al enfrentarse con las computadoras y en mayor grado si no las han utilizado sistemáticamente en grados anteriores, sin embargo con la orientación y estructuración metodológica de los trabajos extractases con el fin de dar solución de los problemas encontrados en la práctica educativa participan activamente y con dominio propio, su materialización más espontánea se ve en la defensa y exposición en el laboratorio cuando realizan la exposición en el taller integrador con la presencia de los demás especialistas de la rama que han tutorado el trabajo.

Estrategia didáctica, se proponen tres etapas fundamentales: orientación, ejecución y control/evaluación.

Etapas de orientación

Objetivo: Planificar las acciones a realizar para la puesta en práctica de la estrategia didáctica parte del diagnóstico de los estudiantes para su sensibilización en la necesidad de ser responsables ante su formación científica.

En esta etapa es necesario tener en cuenta la orientación sobre la base de los resultados del diagnóstico para la determinación de las potencialidades, sensibilización y motivación del estudiante, que conozcan las inquietudes de cada uno de los integrantes del grupo promoviendo expectativas, se encuadra el trabajo grupal.

Es aquí donde en primer lugar se deben precisar los núcleos de conocimientos a trabajar para la elaboración de ejercicios con derivación adecuada de las habilidades que tenga en cuenta:

- Orden lógico de derivación y las operaciones con diferentes grados de complejidad en su estructuración.

- Delimitar el nivel de profundidad, sistematicidad y asimilación acorde con las características del grupo.
- Se planifican los ejercicios para ser resueltos en cualquier contexto, teniendo en cuenta que conduzcan a la reflexión, análisis, generalización y sistematización de los conocimientos y habilidades.

En segundo lugar, muestra la necesidad de un espacio de reflexión con acciones a seguir, que le den al estudiante la posibilidad de involucrar en su actividad cognoscitiva el desarrollo de su formación científica en el proceso de enseñanza aprendizaje de la asignatura, facilitando un conjunto de tareas que induzcan al alumno a la investigación científica a través de la relación que se debe establecer entre las materias del año, tomando como base la práctica laboral investigativa que integren con los conocimientos de la asignatura Computación, garantizando que el estudiante sea el protagonista en su propio aprendizaje.

Etapas de ejecución

Objetivo: Demostrar el dominio de los conocimientos alcanzados a través de las soluciones a problemas vinculados con su profesión que dan respuestas a las tareas de formación científica en los estudiantes con el empleo de los medios de cómputo.

La estrategia didáctica promueve en los estudiantes la necesidad de su auto superación que garantice un proceso de formación científica adecuada para la práctica laboral e investigativa integrando todas las asignaturas recibidas en el año para un mayor dominio de los contenidos que implique el desarrollo de habilidades investigativas.

En la materialización se logra que el estudiante integre los conocimientos a través de las técnicas de cómputo, como herramienta de trabajo, para su aplicación consciente en el ejercicio de su profesión se fomentará la comunicación alcanzando la satisfacción personal de sus necesidades de aprendizaje que le prepare para interactuar con el grupo de estudiantes, precisando su accionar en la solución del problema investigado.

Se incluye un taller científico en la asignatura donde los estudiantes presentan su trabajo final siempre y cuando cumplan con los requisitos para este efecto.

Control y evaluación

Objetivo: Comprobar los logros alcanzados por los estudiantes en su formación científica a partir de la aplicación de la estrategia didáctica.

Se proponen indicadores para la evaluación del proceso que implica la valoración de los objetivos trazados los cuales promueven nuevas formas en la evaluación con su consiguiente retroalimentación, por considerar que permiten conocer el nivel de autorregulación del estudiante al evaluarse, determinando conscientemente, logros y dificultades, para su rectificación hacia nuevas vías de solución. El grupo tiene un papel determinante en esta valoración pues se implica su propia capacidad de aprendizaje, lo cual puede medirse en correspondencia con su formación científica, mostrando las potencialidades alcanzadas por los estudiantes para recibir posible ayuda que el profesor dará como un integrante más de tal manera que sólo se brinde en el momento indicado para evitar que los estudiantes se vuelvan dependientes del profesor, y no carezcan de iniciativa y creatividad.

Se trabajó en la orientación y control de trabajos extraclases en la asignatura y con previa coordinación con los profesores del ejercicio de la profesión y del idioma Español, obteniendo buenos resultados se presentaron en el laboratorio de computación de la facultad, donde se mostró el desarrollo de los mismos a través del PowerPoint y con el auxilio de las demás aplicaciones del Microsoft Office.

El control está presente desde el momento que comienza a aplicarse el trabajo extraclase por los profesores implicados, conllevando a posibles cambios en función de los recursos de aprendizaje de los estudiantes.

¿Cómo organizar de manera integradora las tareas extraclases con la participación de los profesores de las demás disciplinas?

¿Cuáles son las temáticas que permiten la integración de los contenidos para satisfacer las necesidades tanto instructivas como educativas en los estudiantes a través de la práctica educativa?

¿Dónde y cómo realizar la revisión bibliográfica adecuada para el desempeño de esta actividad que de cumplimiento a los objetivos trazados?

¿Cuál es el diseño a utilizar para la presentación de la información de los trabajos extraclases orientados?

En la realización y puesta en práctica del trabajo extraclase se tienen en cuenta las formas de actividad interdisciplinaria en el proceso enseñanza - aprendizaje de la

asignatura Computación con enfoque comunicativo e integrador para el profesional de Cultura Física.

La interdisciplinariedad como punto de encuentro entre las diferentes asignaturas que componen las disciplinas de estudio y entre estas, es de gran impacto didáctico por cuanto influye en el desarrollo de una formación científica en los estudiantes que contrapone la individualización del conocimiento a la integración desde los puntos de encuentro entre estas, estableciendo una vinculación factible en la esfera de la cultura física que viabiliza el tránsito del estudio científico a emitir juicios críticos en la práctica que realicen una síntesis integradora que coadyuve al desarrollo intelectual y creativo para dar solución a problemas en la esfera social con una sólida cultura y educación que se constituyan en generalización del conocimiento en el campo de la cultura física y el deporte. Esto se corrobora con lo planteado al respecto por la autora R. (Mañalich, 1994) aborda “la interdisciplinariedad trata sobre los puntos de encuentros y cooperación de las disciplinas, de la influencia que ejercen unas sobre otras desde diferentes puntos de vista”. La educación debe ser no sólo proceso de individualización, sino, también de integración, o sea, reconciliación, de singularidad individual con la unidad social”.

Se asume este criterio teniendo en cuenta que los profesores de Computación en su afán de materializar las estrategias curriculares en su asignatura debe tener en cuenta las asignaturas del año en que se trabaja, sistematizando los conocimientos del resto de las disciplinas que integran el colectivo de año promoviendo procesos donde el estudiante desarrolle su creatividad y actitud para la comprensión de los problemas relacionados con su esfera de actuación en el contexto histórico que vivimos. Por tanto, el profesor debe saber **cómo** actuar, cómo operar con la cultura que posee en las esferas gnoseológicas y axiológicas durante el aprendizaje del estudiante.

Por esta razón, desde las clases de Computación en los tres temas se propone trabajar la lectura de los textos martianos, realizando una aproximación a su obra y pensamiento para el enriquecimiento del acervo cultural, así como, los textos relacionados con las asignaturas que cursan en el año en busca de la integración de conocimientos, en estas lecturas se realiza la interpretación y comprensión de lo leído exponiendo de forma clara y precisa su valoración al respecto, lo que propicia la fijación de la ortografía, la

práctica oral y escrita de los conocimientos lingüísticos para favorecer la comunicación eficiente. La revisión de las valoraciones se realiza una vez que dejen en un archivo sus puntos de vista y hagan la corrección ortográfica de lo escrito sobre el tema tratado.

El profesor debe escoger procedimientos adecuados como: la conversación, ejemplificación, actividades de trabajo individual y en grupo, que perfeccione la comunicación.

Los estudiantes en el estudio deben saber asentar la bibliografía básica en las diferentes disciplinas del año, esto reviste gran importancia para desarrollar habilidades investigativas, al estar en contacto directo con el libro de texto básico o complementario, el manejo de diccionarios y otras fuentes, así como las consultas en las ayudas que brindan las aplicaciones del Microsoft Office les desarrolla habilidades técnicas de investigación bajo la orientación del profesor y el auxilio de materiales confeccionados para este fin, complementando la indagación científica con criterios propios a través de resúmenes e informes u otras formas de organización de la información.

Es la interdisciplinariedad un aspecto que se debe materializar siendo los responsables directos los profesores que trabajan en el año al establecer los núcleos de los conocimientos a trabajar en estas relaciones, de esta forma se abandona la existencia de un currículo portador de sistemas más o menos enciclopédicos para dar paso a la integración de los conocimientos de las diferentes disciplinas del año que coadyuva a promover procesos de desarrollo intelectual creativo y actitudes para la comprensión y transformación de los problemas que en la esfera profesional de la Cultura Física se pueden encontrar en correspondencia con los modos de actuación. (Aguilera, 2000).

Valoración parcial de la aplicación de la estrategia didáctica para la formación científica a través de la Computación en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Santiago de Cuba.

El trabajo extraclase desde la Asignatura de Computación por tanto, *potenció el aprendizaje desarrollador*, se consideró como un proceso activo, vinculado a la vida, desarrollador de la inteligencia, contribuyó a la formación de cualidades y valores positivos de la personalidad y el auto aprendizaje, preparó al estudiante como protagonista en el proceso de la clase, con alto grado de independencia, al conocer **qué**

estudia, **para** qué lo estudia y **cómo** lo estudia, en respuesta a los motivos, metas, aspiraciones a lograr en el desarrollo de la actividad, con un análisis de lo que esperaba alcanzar una vez cumplido su objetivo le permitió además controlar sus procesos de aprendizaje garantizando el compromiso con lo que aprende.

El carácter de la formación científico - profesional expresa no sólo el dominio de las habilidades y de los conocimientos necesarios para el desempeño competente en una profesión; connota, además, la formación investigativa básica para enriquecer la práctica profesional, desarrollar la ciencia y trascender el empirismo y posibilita a los futuros profesionales desarrollar un conjunto de capacidades, que al corresponder a las demandadas por el progreso social, los prepara mejor para responder a las transformaciones culturales que se están sucediendo. En este sentido, la formación se ubica en la relación esencial que se establece entre la cultura, la educación y el desarrollo. La formación es resultado de la educación, proceso en el cual el sujeto se apropia de la cultura en un contexto socio - histórico concreto y a través del aprendizaje, como mecanismo de la educación. (Dusu, 2007).

El proceso de formación científica para el profesional de la Cultura Física es un vínculo idóneo para la integración de los conocimientos, habilidades y hábitos que se debe potenciar en el universitario en su formación intelectual como base científica que le permite utilizar métodos investigativos adecuados en su esfera profesional como formas de actuación sistemática. De aquí que se fortaleció el conocimiento integral en función de **qué** sabe, **cómo** lo hace, **cómo** se comporta, **cómo** aprende, entre otros, por el profesor de lo que sabe hacer y lo que no puede hacer por sí solo, dio la posibilidad de trabajar en la zona potencial de desarrollo brindó ayuda en el momento oportuno. De esta forma mediante este conocimiento se obtuvo la mejor concepción, ejecución y control de la actividad con la atención de las diferencias individuales, garantizando el equilibrio del grupo para un progreso efectivo en función de los objetivos propuestos.

El Proceso de Enseñanza - Aprendizaje quedó por tanto, estructurado en función de la búsqueda del conocimiento, que desde lo académico involucró al estudiante de forma protagónica en la actividad, bajo la orientación acertada del docente, por la interrelación existente entre las etapas de la actividad, permitió realizar el control de forma permanente, así como la orientación que estuvo presente en cada momento

durante la ejecución, facilitando el cambio de posición del docente y el estudiante, lo que propició la búsqueda de los conocimientos con una adecuada estimulación del pensamiento lógico y el trabajo mental a niveles de profundidad superiores, desarrollándose una participación consciente, un auto aprendizaje con actividad independiente, rectorado por el enfoque comunicativo e integrador en el transcurso de su ejecución, donde se evidenció no sólo la revisión consciente de las bibliografías orientadas para su estructuración y procesamiento automatizado, sino además la forma de realizar el asentamiento y la crítica de lo investigado.

Conclusiones

- La estrategia didáctica para la formación científica de los estudiantes en la universidad desde el Proceso de Enseñanza Aprendizaje de la asignatura Computación como eslabón a la interdisciplinariedad fue una propuesta novedosa en la búsqueda de solución a problemas vinculados con la Cultura Física, cuestión de gran importancia en la creación de las óptimas condiciones para elevar la calidad de la enseñanza mediante el empleo de las técnicas de cómputo como herramienta de trabajo y su materialización en las diferentes asignaturas del plan de estudio que potenció una formación científica adecuada.
- Se recreó la cultura acumulada en función de actividades vivenciales, que le permitió consolidar sus conocimientos a través de sus propias estrategias de aprendizaje, activó la comunicación como elemento mediador entre la sociedad y su capacidad de interrelación con ella, con un desarrollo de las capacidades intelectuales.
- Profundizó el sentimiento de seguridad y confianza con una interrelación entre las aspiraciones, metas, los resultados a alcanzar como carácter anticipado y su carácter regulador que permite su aprendizaje personalológico y comprometido.

Bibliografía

1. Aguilera Diez, T. A. (2000) Perfeccionamiento de la asignatura Computación del Plan de Estudio "C" para la Carrera de Cultura Física en Santiago de Cuba. Tesis de Maestría (Master en Educación) Santiago de Cuba, Universidad de Oriente.

2. Bestard Revilla, A. y Lilian César Arcos (2002) Las prácticas lectoras en los estudiantes de Cultura Física Santiago de Cuba. [cd-rom] En: IX Conferencia Internacional Lingüístico Literaria. Santiago de Cuba, Universidad de Oriente.
3. Bojacá, Blanca L.y Raquel Pinilla (1996) Algunos aspectos didácticos de la investigación sobre la enseñanza del español. *Enunciación* (Bogotá) 1:1.
4. César Arcos, L, (2003) Sistema de Tareas para la formación científica de los estudiantes de primer año desde la asignatura Computación en la Carrera de Cultura Física en Santiago de Cuba. Tesis de Maestría (Master en Educación) Santiago de Cuba, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.
5. César Arcos, L, A. Bestard y M. Barrios (2001) Uso correcto de las reglas ortográficas a través de la aplicación de los medios informáticos en la asignatura Español del Plan de Estudio "C", en la Carrera de Licenciatura en Cultura Física [cd-rom] En: II Conferencia Internacional de Lengua y Cultura del Caribe. Santiago de Cuba, Universidad de Oriente.
6. Duarte, P. y col. (1996) Posición sobre los componentes del sistema de evaluación, a propósito del área del lenguaje. *Enunciación* (Bogotá) 1:1.
7. Dusu, Raisa. (2007) Estrategia didáctica para la formación científico - profesional del estudiante del nivel I de la Licenciatura en Psicología, sobre la base de un modelo didáctico para el desarrollo de la competencia investigativa. Cuba. Tesis Doctoral (Doctor en Ciencias) Santiago de Cuba, Universidad de Oriente.
8. Malavassi, E. (2002) Algunos atributos de la investigación científica. [en línea] Disponible en: <http://www.formación.com>. Consultado 25 de mayo.
9. Labarrere Sarduy, Alberto. (1994) Pensamiento. Análisis y autorregulación de la actividad cognoscitiva de los alumnos. Angeles. México. Editores D. F.
10. Mañalich Suarez, R. (1994) Interdisciplinariedad y didáctica. *Educación* (La Habana)1: 8-13.

11. Yáñez Menéndez, José A. y Alberto García Fumero (2001) Redes, comunicaciones y el laboratorio de informática. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

ESTRATEGIA E INVESTIGACIÓN, PILARES DE LA AUTO EVALUACIÓN INSTITUCIONAL PARA LA MEJORA DE LA CALIDAD. UNA EXPERIENCIA EN LA UCCFD “MANUEL FAJARDO”, CUBA.

Dr.C. Alejandro López Rodríguez, Profesor Titular
alelopez@inder.cu

Dra.C. Melix Ilizástigui Áviles, Profesora Titular
melix@inder.cu

Resumen

La ponencia destaca la estrecha relación entre estrategia, investigación y auto evaluación institucional, como elementos esenciales para la mejora de la calidad. Presenta la estrategia diseñada y resultados de las investigaciones, tales como: el estudio de satisfacción profesional y de los educandos por la carrera que cursan así como, el análisis del clima docente universitario desarrollado.

Palabras claves: Auto evaluación, estrategia, investigación, satisfacción, clima, calidad.

Abstract:

Postulate highlights intimate relation among strategy, investigation and car institutional evaluation, like essential elements for the improvement of quality. He presents the strategy designed and aftermath of investigations, I eat such: The study of professional and students satisfaction for the race that they go into thus I have a meal, the study of teaching university climate developed.

Keywords: Institutional evaluation, strategy, investigation, satisfaction, climate, quality.

Introducción.

El Sistema Universitario de Programas de Acreditación SUPRA, del Ministerio de Educación Superior MES, tiene como objetivo principal contribuir a la mejora de la calidad de la Educación Superior en Cuba mediante la certificación a nivel nacional e internacional de programas e instituciones que cumplan con los requisitos de calidad establecidos y transferir la responsabilidad por la evaluación de la calidad hacia las instituciones de la educación superior, con énfasis en la auto evaluación; fortalecer la cultura por la excelencia en la educación superior. Resolución Ministerial 150/99.

Para cumplir con esta función, La Junta de Acreditación Nacional JAN, como órgano colegiado de dirección del SUPRA *“... realiza el proceso de evaluación y acreditación*

institucional, a través de la evaluación externa a los centros de educación superior, con el objetivo de comprobar la calidad de la gestión y de los resultados del trabajo en todos sus procesos, en correspondencia con la Misión o función social que le ha encargado el Estado y el Gobierno y certificarla públicamente mediante el otorgamiento de una categoría de acreditación”. Reglamento de Evaluación Institucional. Artículo 3.

La mejora continua de la calidad de la educación superior cubana se realiza mediante la aplicación de sistemas de evaluación y acreditación SEA, de instituciones y programas. Dichos sistemas son: SEA - CU de Carreras Universitarias, SEA – M de Maestrías, SEA - Dr. de Programas Doctorales y el SEA - IES de Instituciones universitarias. El SEA-IES regula todo el proceso de evaluación institucional mediante el Reglamento, la Guía Evaluativa, el Patrón de Calidad y el Manual de Implementación.

Sobre la base de dichos documentos y de acuerdo con las características y particularidades de cada universidad, se modelan las estrategias en cada institución con el objetivo de llevar a cabo el proceso de auto evaluación y elaborar los planes de mejora que constituyen la base que promueve el perfeccionamiento constante de los procesos sustantivos de las respectivas universidades.

En el caso específico de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte UCCFD¹ se diseñó una estrategia de auto evaluación institucional que abarcó 3 etapas y con una fuerte base investigativa. Dichas etapas fueron:

- I. Etapa perceptiva – socializadora.
- II. Etapa grupal – colaborativa de autoevaluación por variables.
- III. Etapa de consolidación y elaboración del informe final de autoevaluación.

¹ Recientemente, por acuerdo del Comité Ejecutivo del Consejo de Ministros del 25 de Mayo de 2009, el Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo” (ISCF) elevó su rango a **“Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte” (UCCFD)** lo que evidencia un reconocimiento del Estado cubano de los elevados logros y resultados que en el desarrollo profesional, académico, científico y de extensión universitaria ha logrado dicha institución, en sus más de 30 años de existencia y de sus relevantes aportes al movimiento deportivo cubano e internacional.

Como toda estrategia se proyectó involucrar a todos los directivos, profesores, estudiantes y trabajadores no docentes en el proceso autoevaluativo con un carácter participativo, masivo y crítico de su propia actividad y de la institución en general. El período que se evaluó abarcó los cursos académicos 2005 – 2010. Para dirigir el desarrollo de este proceso se creó el Grupo de Gestión de la Calidad GGC.



Métodos empleados.

En la primera etapa se emplearon métodos empíricos, tales como: el análisis de fuentes documentales y de bases de datos, la encuesta y el informe. Se realizó un claustro donde se expuso la estrategia y se elaboraron trípticos informativos que se diseminaron por toda la institución. Las encuestas diseñadas abarcaron: estudiantes, profesores, trabajadores no docentes, egresados y empleadores.

En la segunda y tercera etapa, se utilizaron como métodos la investigación – acción- colaborativa IAC, la encuesta y los grupos de expertos.

Se crearon grupos de IAC, de entre 5 y 9 integrantes cada uno, para autoevaluar y elaborar informes por cada una de las 6 variables de la guía del MES.

Se aplicaron encuestas a una muestra representativa de los profesores, estudiantes, trabajadores no docentes, egresados y empleadores (Consulta a usuarios). En las mismas se emplearon por lo general preguntas cerradas y escalas Likert.

En todas las encuestas se utilizó la técnica de V. A. Iadov, (González Maura y López Rodríguez, 2002) la cual constituye una vía indirecta para el estudio de la satisfacción,

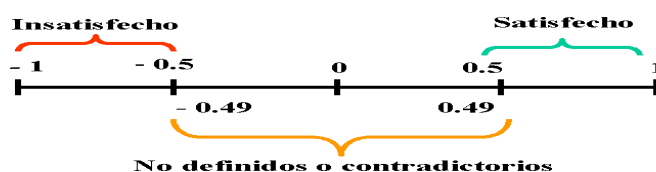
ya que los criterios utilizados se fundamentan en las relaciones que se establecen entre tres preguntas, las cuales se intercalan dentro de un cuestionario y cuya relación el sujeto desconoce. Estas tres preguntas se relacionan a través de lo que se denomina **"Cuadro Lógico de IADOV"**, además dicha técnica incluye dos preguntas abiertas que indagan sobre lo que más les gusta o disgusta de la actividad objeto de estudio. El Índice de Satisfacción Grupal de la técnica de V. A. Iadov se calculó aplicando la formula siguiente:

$$ISG = \frac{1 (+1) + 2 (+0,5) + 3 \text{ y } 6 (0) + 4 (-0,5) + 5 (-1)}{N}$$

Donde:

1. Representa el número de sujetos satisfechos.
2. Representa el número de sujetos más satisfechos que insatisfechos.
- 3 y 6. Representa el número de sujetos no definidos y contradictorios en su satisfacción.
4. Representa el número de sujetos más insatisfechos que satisfechos.
5. Representa el número de sujetos insatisfechos.
- N. Representa el número total de sujetos.

El índice de satisfacción grupal ISG obtenido se expresa en la escala numérica que



oscila entre -1 y +1 de la siguiente forma:

La encuesta a estudiantes incluyó además el estudio del "clima docente universitario" entendiendo por clima el conjunto de elementos que, se considera, condicionan el buen funcionamiento de la docencia universitaria en el aula. *"Son variados los estudios que se centran en las características de las Instituciones Educativas, a nivel de organización*

y de aula y su relación con los resultados de la institución, en términos de logros de aprendizaje, bienestar personal entre sus miembros, eficacia en la gestión, etc. De ahí que el estudio del clima escolar y de aula se esté convirtiendo en una de las áreas de investigación educativa de mayor relieve en el ámbito nacional e internacional". (Tejeda Navarrete, 2009)

Dentro de los estudios de clima se destaca una versión del WES (Work Environment Scale) cuyo autor es Moos (1974) citado por (Zabalza, 2003) que ha sido utilizada ampliamente en España bajo la denominación de EAE: Escala de Ambiente Escolar, adaptada por Sierra y Fernández Ballesteros (1982) e introducida en la investigación didáctica por Villar Angulo (1984). La EAE consta de 90 ítems y nueve subescalas: *"Implicación, Afiliación, Apoyo del profesor, Orientación de la tarea, Competitividad, Orden y organización, Claridad en las normas, Control del profesor e Innovación"*. (Zabalza, 2003, p.123). López Rodríguez, autor principal en esta investigación que se presenta como ponencia en el Congreso Universidad 2012, hace una adaptación e incorpora una nueva subescala o variable: *Evaluación docente*, elevando la cifra a 10 y reduce a 40 el total de ítems, 4 por subescala, para hacer el instrumento más fácil de responder por parte de los estudiantes y evitar la fatiga de atención que produce un cuestionario muy extenso, teniendo en cuenta además, que los estudiantes de cultura física, a los que va dirigido, no han estado habituados a realizar este tipo de encuestas.

La encuesta de los profesores incluyó además del estudio de satisfacción profesional, aspectos relativos al "marco de condiciones" definido como las condiciones contextuales específicas a las que deben adaptar su actuación docente, tales como: el tamaño de los grupos clase, la organización o características de los espacios y los materiales deportivos disponibles, el tiempo asignado a las clases, etc.; todas invariantes del proceso. Por eso se puede afirmar que la docencia y su calidad trascienden, en alguna medida, la capacidad de actuación de los profesores. (Zabalza, 2003)

Se crearon 2 grupos de expertos, uno para la evaluación de clases docentes y aplicar comprobaciones de conocimientos a los estudiantes y otro, para fungir de evaluadores

externos dentro de la universidad a partir de los informes de autoevaluación de las 6 comisiones de IAC. Además se triangularon los resultados del estudio de clima docente, con los niveles de satisfacción y la observación de clases por los expertos.

El procesamiento estadístico partió de la creación de bases de datos y el empleo del paquete estadístico SPSS 15.

Resultados

En la primera etapa la encuesta aplicada tuvo como objetivo: Explorar el grado de acuerdo o desacuerdo que tenían directivos, miembros del Consejo Científico, **Doctores y Docentes** de la UCCFD sobre el nivel de logro alcanzado en esta universidad en cada una de las variables, indicadores y criterios de evaluación establecidos en la Guía de Evaluación de Instituciones de Educación Superior del MES. El muestreo fue aleatorio: líderes científicos, administrativos y profesores, con 5 años o más de permanencia en la institución y con posibilidades objetivas de integrar la muestra. La muestra fue el 66% de 100 sujetos posibles.

De un total 25 indicadores y 91 criterios de evaluación de la guía del MES, la expresión numérica de los resultados se evidencia en el siguiente cuadro:

Categorías	Mediana	Criterios	Por ciento
Totalmente de acuerdo	8-9	8	8,79%
Estar de acuerdo	6-7	55	60,4%
Tan de acuerdo como en desacuerdo	5	19	20,8%
Discrepar	3-4	5	5,49%
Totalmente en desacuerdo	1-2	4	4,39%
Total de criterios		91	

Aunque el balance entre las categorías: “Totalmente de acuerdo” y “Estar de acuerdo” es mayoritario, hay aproximadamente un 30% cuyas valoraciones apuntan a dificultades y deficiencias claras.

Dentro de los 25 indicadores, los que más problemas presentaron fueron:

- Clima organizacional.
- Estudiantes.
- Gestión para los procesos sustantivos en los diferentes escenarios.
- Investigación científica.
- Residencia estudiantil.
- Gestión y uso de los recursos materiales y financieros.
- Recursos de apoyo al proceso docente educativo, tic, bibliotecas, y otros medios.

A su vez, de las 6 variables de la guía la que recibió mayores señalamientos fue la variable no. 5: Infraestructura y gestión de los recursos.

Estos resultados, unidos a los informes de autoevaluación rendidos por cada vicerrectoría y el análisis de documentos y fuentes de datos, sirvieron de base para el trabajo de los grupos de IAC y de expertos en las siguientes etapas.

En la segunda etapa, el estudio sobre niveles de satisfacción arrojó los siguientes resultados:

- **Niveles de satisfacción de profesores y estudiantes.**

Niveles de Satisfacción	Profesores	%	Estudiantes	%
Clara satisfacción (CS)	137	75,27%	90	31,14%
Más satisfecho que insatisfecho (+Sql)	9	4,94%	96	32,21%
No definido (ND)	10	5,49%	49	16,95%
Más insatisfecho que	2	1,09%	4	1,38%

satisfecho (+IqS)				
Máxima insatisfacción (MI)	0	0	5	1,73%
Contradictorio (C)	24	13,18%	45	15.57%
N =	182	100%	289	100%

Índice de satisfacción grupal:

- Profesores: **0,77** (Máxima satisfacción)
- Estudiantes: **0,45** (No definido o contradictorio)

Como se puede apreciar la satisfacción profesional en los docentes es una fortaleza en la institución. Sin embargo, en los estudiantes con un 0,45 de índice de satisfacción general, resulta inferior en 5 décima al límite mínimo de satisfacción que es 0,5. La mayor dificultad se localiza en el curso de atletas con un índice de 0,40, mientras los del curso diurno tienen un índice de 0,51 en el límite mínimo de satisfacción. Al procesar las preguntas abiertas relativas a lo que más les gusta y lo que más les disgusta para profundizar en elementos causales, los tres aspectos más sobresalientes en profesores y estudiantes fueron:

Profesores	Estudiantes
<p>Lo que más les gusta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formar nuevas generaciones de graduados. • La docencia, dar clases, educar. • Superarse profesionalmente. 	<p>Lo que más les gusta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Todo lo relacionado con el deporte. • La carrera, sus perfiles y lo que enseñan para la vida. • Nivel académico de los profesores.
<p>Lo que más les disgusta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La escasez de materiales y recursos. • La poca preparación con que 	<p>Lo que más les disgusta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asignaturas que no deberían estar en la carrera, que incrementan su duración.

ingresan los estudiantes. <ul style="list-style-type: none"> La falta de interés y motivación de estudiantes. 	<ul style="list-style-type: none"> Condiciones: transporte, alimentación, implementos deportivos, recursos, horarios, etc. Desinformación, desorganización, la falta de gestión.
--	--

El estudio de *clima docente universitario* arrojó otros resultados que amplían la información anterior y brindan nuevos elementos. Los resultados fueron los siguientes:

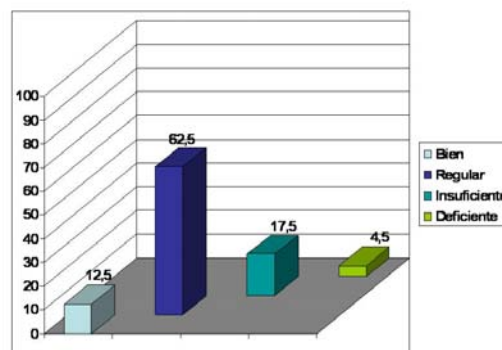
Clima docente universitario. Resumen General.

RESULTADOS POR ÍTEMS.		Ítems (40) / Categorías evaluativas.					
No	Variables	Excelente	Muy Bien	Bien	Regular	Insuficiente	Deficiente
1	Implicación				3	1	
2	Afiliación				3		1
3	Apoyo de los profesores				3	1	
4	Orientación de la tarea			1	3		
5	Competitividad				2	2	
6	Orden y Organización				3	1	
7	Claridad en las normas				4		
8	Control de los profesores			2	1	1	
9	Innovación			2	2		

10	Evaluación				1	1	2
	Total			5	25	7	3

Categoría	No. de Ítems.	Por ciento
Excelente	0	0
Muy bien	0	0
Bien	5	12,5
Regular	25	62,5
Insuficiente	7	17,5
Deficiente	3	4,5
Total	40	100%

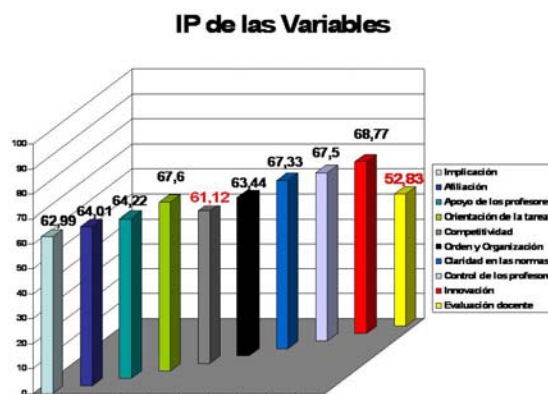
Evaluación cualitativa de los Ítems



No.	RESULTADOS POR VARIABLES.	Índice Porcentual (IP)	Evaluación
1	Implicación.	62,99	Regular
2	Afiliación.	64,01	Regular
3	Apoyo de los profesores.	64,22	Regular
4	Orientación de la tarea.	67,6	Regular
5	Competitividad.	61,12	Regular
6	Orden y Organización.	63,44	Regular
7	Claridad en las normas.	67,33	Regular
8	Control de los profesores.	67,5	Regular
9	Innovación.	68,77	Regular
10	Evaluación docente.	52,83	Insuficiente
	Índice Porcentual General.	63,98	Regular

Escala cualitativa del IP.

IP	Categoría cualitativa
Menos de 51	Deficiente
Entre 51 y 60	Insuficiente
Entre 61 y 70	Regular
Entre 71 y 80	Bien
Entre 81 y 90	Muy Bien
Entre 91 y 100	Excelente



El estudio de clima docente evidenció que las dos variables que presentan mayor dificultad son la *evaluación docente* y la *competitividad* (variables 5 y 10). Ambas variables, a su vez, están muy estrechamente relacionadas. Si el alumno no siente la necesidad de esforzarse en estudiar, consultar textos, ir al centro de información, buscar en la *Intranet*, etc., tampoco sentirá el deseo de competir por ser cada vez mejor y emular con sus compañeros de aula. Si tienden a aprender de memoria, ello explica la inseguridad en el conocimiento que algunos expresan pasados unos días de haber estudiado para los exámenes.

Por otra parte, si en las clases no sienten que la *Orientación de los trabajos y las tareas* (variable 4) son claras de forma que los estudiantes sepan con certeza qué tienen que hacer y en consecuencia, no se les exige esfuerzo por terminirlas bien, con la calidad y rigor requerido, el conocimiento que adquieren es muy endeble y lo olvidan fácilmente.

La *Implicación* (variable 1) evidencia que es insuficiente la participación de los estudiantes en los debates o actividades en las clases, que no siempre se presta la debida atención a lo que explican los profesores o se esfuerzan por cumplir las actividades docentes que éstos les indican, lo que repercute directamente en los

aprendizajes y en la calidad de los resultados esperados. Una mayoría simple considera que los alumnos se sienten con muchas ilusiones profesionales futuras; el factor motivacional resulta esencial, en tanto es, en gran medida, un aspecto que estimula a los alumnos a esforzarse y competir por ser cada vez mejores, alcanzar un mejor escalafón y ubicación laboral.

En contraste con lo antes planteado, se aprecia que la *Innovación (variable 9)*, que presenta el IP más alto de todas las variables, evidencia los esfuerzos que realiza el claustro por ofrecer clases de mayor calidad, con la introducción de nuevas metodologías.

En la variable *(8) Control de los profesores*, son divididas las opiniones en cuanto a si los alumnos pueden intervenir en las clases cuando necesitan comunicar algo, participar en el debate o deben esperar a que se les autorice, en el momento que el profesor decida. Sin embargo, se aprecia que se trabaja por lograr un respeto por las normas acordadas sobre el funcionamiento en el aula y que hay una actitud firme de los docentes siempre que algún alumno comete una indisciplina.

En la variable *(6) Orden y organización* se evalúa regular lo relativo a que las clases que se imparten están bien organizadas y la ocurrencia de indisciplinas en las aulas, lo que se corrobora con la evaluación de insuficiente el aspecto relativo a que los estudiantes están casi siempre tranquilos y atentos. Esto sin lugar a dudas se relaciona con los resultados de la variable *(7) Claridad en las normas*, ya que no siempre los alumnos tienen claro las normas de conducta que deben seguir o las incumplen con conocimiento de causa y que no todos los profesores tienen una misma exigencia en el aula y no acuerdan normas comunes o las incumplen algunos, lo cual motiva este estado de opinión en los estudiantes.

Finalmente, las variables *(2 y 3) Afiliación y Apoyo de los profesores* tienen un IP muy similar.

En cuanto a la *Afiliación*, es decir, el nivel de sintonía, afecto y cohesión grupal existente en el grupo así como, la satisfacción por pertenecer al grupo y la disponibilidad a cooperar con los compañeros, con una evaluación general de regular, contrasta con lo que muchos piensan como algo que espontáneamente se desarrolla satisfactoriamente, sobre todo por la influencia que ejerce la cultura física y el deporte en el colectivismo, la cooperación y la socialización entre sus participantes. El trabajo en equipo no arroja un buen resultado y es deficiente la satisfacción que sienten los estudiantes encuestados por participar juntos en proyectos de trabajo. Respecto al *Apoyo de los profesores*, resulta preocupante la evaluación de insuficiente en cuanto a que estos se interesan personalmente por los alumnos y sus problemas, lo que significa que un número muy significativo piensa que no, así como, en lo relativo al interés que muestran porque los alumnos aprendan y estudien, lo cual evidencia la necesidad de mejorar la comunicación profesor alumno fuera del aula y no dejar solo la tarea a los tutores.

Conclusiones.

Como ha quedado evidenciado la incorporación de la investigación educativa como parte de la estrategia de auto evaluación Institucional, asegura la calidad de todo el proceso sobre bases científicas y la objetividad de los planes de mejora que se diseñan a partir de éstos, con el propósito de lograr un perfeccionamiento continuo de todos los procesos sustantivos que se desarrollan en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

Referencias Bibliográficas

- González Maura, V. y López Rodríguez, A. (2002). La técnica de Iadov. Una aplicación para el estudio de la satisfacción de los alumnos por las clases de educación física. Revista Digital Lecturas No. 47. www.efdeportes.com
- Tejeda Navarrete, J. (2009). Clima de aula: enfoque y concepción. Conexión Educativa. Revista Digital. Julio. Perú.
- Zabalza, M. A. (2003). Competencias docentes del profesorado universitario. Calidad y desarrollo profesional. NARCEA, España.

ESTRATEGIA METODOLÓGICA CON ENFOQUE DESARROLLADOR PARA PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA QUE IMPARTEN ATLETISMO EN EDADES TEMPRANAS.

Autores: MSc. Glenda Isabel Báez Rojas. glendabr@ult.edu.cu

MSc. Rolando Castro Marcelo.

MSc. Carme Lozada Vega.

Est. Roger Báez Rojas.

Resumen: La presente investigación se encaminó a la elaboración de una Estrategia metodológica con enfoque desarrollador, para la Enseñanza-Aprendizaje del Atletismo a través de la Educación Física en las diversas comunidades del municipio Las Tunas, se partió de un diagnóstico fáctico, que nos permitió conocer las insuficiencias existentes en la utilización de métodos productivos en la enseñanza del Atletismo en las edades tempranas 9-11 años; dentro de la clase los estudiantes muestran una posición pasiva, esto conlleva a una enseñanza mecánica, repetitiva, en la que tienen que realizar poco esfuerzo mental en la búsqueda del conocimiento. La estrategia metodológica permite a los profesores de Educación Física tener la herramienta necesaria que le propicie en el terreno práctico la implementación de una enseñanza desarrolladora, que contribuya a una formación integral. Se utilizaron los métodos empíricos: la entrevista, la observación y la consulta de especialistas, así como, los métodos teóricos: el análisis y síntesis, histórico lógico, inductivo-deductivo, crítica de fuente. Se trabajó con una muestra de 55 profesores que representó el 30% de la población total. La investigación constituye parte de un proyecto CITMA que se aplica actualmente en la provincia Las Tunas.

Introducción: La clase actual debe transformar la participación del estudiante en la búsqueda y aplicación del conocimiento desde una posición pasiva hacia una posición activa, una enseñanza que conduzca al desarrollo de potencialidades del estudiante. Propicia un aprendizaje desarrollador de potencialidades del estudiante si logra la participación consciente, reflexiva, valorativa para la

transformación de su pensamiento (instrucción) y sus sentimientos (educación) en la búsqueda de su identidad individual.

Lo más interesante para el profesor debe ser enseñar a los niños y niñas a pensar desde sus primeros años, o mejor dicho, quitarle los obstáculos que le impiden pensar por sí mismo; y se recomienda utilizar ese tipo de enseñanza desde edades muy tempranas.

La enseñanza desarrolladora es aquella que centra su atención en la dirección científica de la actividad práctica, cognoscitiva y valorativa de los niños y niñas; que propicia la independencia cognoscitiva y la apropiación del contenido de aprendizaje en cualquier sitio en que se encuentra en la comunidad.

En consecuencia con lo anterior, el aprendizaje desarrollador es una forma del proceso de apropiación de la experiencia histórico social de la humanidad, expresada en el contenido de enseñanza, que se propone que los niños y niñas participen activa, consciente y reflexivamente, con la dirección del profesor en la apropiación de conocimientos y habilidades para actuar, en interacción y comunicación con los otros, y así favorecer la formación de valores, sentimientos y normas de conducta.

Desde una proyección psicológica, el aprendizaje desarrollador se basa en el paradigma Histórico Cultural desarrollado por Vigotsky (1981), cuyas tesis incluyen revelaciones de una u otra forma plantea exigencias al Proceso de Enseñanza-Aprendizaje.

La enseñanza debe estar encaminada a estimular la Zona de Desarrollo Próximo en los estudiantes, lo cual dependerá de los conocimientos y de las acciones que sea capaz de lograr de manera independiente, con ayuda del profesor, del grupo, la familia y la comunidad.

Precisamente en las clases de deporte en las edades tempranas 9-11 años, se recomienda la utilización de juegos como método para el cumplimiento de los objetivos propuestos, por cuanto cubre las expectativas de los escolares, lo que en

consecuencia estimula la entrega, la concentración de la atención y la disposición por el cumplimiento de las diferentes tareas orientadas.

En las clases de Educación Física que se efectúan en las distintas escuelas que se encuentran en las comunidades del municipio Las Tunas, se debe transformar la posición pasiva del estudiante que requiere un pobre esfuerzo intelectual por una posición activa de búsqueda y utilización del conocimiento. En este empeño la posición del profesor es también protagónica para la dirección del aprendizaje, específicamente requiere de la creatividad para concebir y diseñar situaciones de aprendizaje, no sólo para la aplicación del conocimiento como es costumbre, sino que oriente a descubrirlo, a elaborar el nuevo conocimiento.

Contemplar contenidos, objetivos, actividades de aprendizaje no solo de desarrollo de capacidades y habilidades, sino asegurar además el aprendizaje de conceptos, sistemas de conceptos y modos de referencia, unidos a la formación de actitudes, normas y valores e integrando el nuevo conocimiento a los conocimientos previos o antecedentes de los alumnos para imprimirle significado y sentido personal a los aprendizajes.

Desarrollo: El Atletismo como materia de enseñanza en la Educación Física ha sido a través de los años uno de los contenidos que menor motivación despierta en los alumnos, por las exigencias técnicas de cada una de sus modalidades, la búsqueda de vías por profesores del municipio Las Tunas en desarrollar una docencia de forma que permita disfrutar las clases de Atletismo.

En el municipio existen un total de 100 escuelas primarias, con una matrícula total de 14 656 estudiantes, de ellos se encuentran en las edades de 9 a 11 años cursando el quinto y sexto grado de la enseñanza primaria un total de 4913 estudiantes.

Se consideró como muestra 55 profesores de Educación Física que trabajan en la enseñanza primaria, la misma está compuesta por 28 profesores licenciados en

Cultura Física, 16 recién graduados y 11 en formación, de un total 183 profesores con que cuenta el municipio.

Esta investigación se realiza en el municipio Las Tunas por ser el territorio con mayor cantidad de profesores que imparten Educación Física en las diversas comunidades que lo conforman.

Al estudiar la efectividad del Proceso de Enseñanza-Aprendizaje en las diversas comunidades del municipio Las Tunas, se aprecia que los profesores utilizan acentuadamente el estilo mando directo, es decir, una enseñanza eminentemente reproductiva, mecánica, repetitiva, en la que los niños tienden a realizar poco esfuerzo mental, se desmotivan cuando tienen que recibir las clases de Educación Física, además es insuficiente la influencia que se ejerce en la formación de valores en función de las actividades que estén realizando, en la adquisición de normas de comportamiento y de métodos de aprendizaje.

Por otra parte los profesores, argumentan que su docencia debería ser un proceso activo, vinculado con la vida, desarrollador de la inteligencia, que contribuya a la formación de cualidades y valores positivos de la personalidad, y al auto-aprendizaje, pero que los mismos no poseen las vías ni los medios para implementarlo, desconociendo la teoría desarrollada y su posible aplicación en la Educación Física.

El proceder poco analítico y poco reflexivo del alumno, conduce a un aprendizaje mecánico, reproductivo en el que en ocasiones logra tener éxito con la realización de muy poco esfuerzo. Si analizamos lo que ocurre en las clases de Educación Física en el municipio Las Tunas, podemos plantear que la tarea docente que se lleva a la clase o tarea complementaria, implica muy poco esfuerzo mental.

El alumno participa muy limitada o de forma muy ligera, en muy escasas ocasiones se le escucha haciendo una pregunta sobre lo que repite reiteradamente. No se le exige una reflexión sobre lo que está haciendo, el

establecimiento de nexos, la argumentación, el vínculo de lo que aprende en la práctica con la teoría, que permita obtener un desarrollo integral del niño.

En las clases se ve un pobre predominio de tareas abiertas y de juegos que favorezcan al protagonismo del alumno. La actividad lúdica es utilizada de forma reproductiva, el profesor lleva previamente concebido su nombre, organización, desarrollo, reglas, y en algunos casos hasta las variantes, restándole muy poca participación al estudiante.

En ciertas clases observamos que la única toma de decisión que se les permite a los niños es la creación de alguna variante muy controlada por parte del profesor, sin enfatizar en su desarrollo mental.

Durante la realización del juegos, los niños provocan situaciones que pudiera el profesor acentuar el trabajo de los valores, dejándolo pasar inadvertido, elemento que impide poder lograr una formación integral como se pretende obtener con una clase que tenga un enfoque desarrollador.

La totalidad de los juegos utilizados por cada uno de los profesores, acentúan el dominio tecnicista de los niños sobre un patrón técnico de un deporte que se esté impartiendo, no posee una función integral como se plantea para estas edades.

La estrategia como aporte de la investigación puede ubicarse entre los resultados de significación práctica, pues la misma tiene como propósito esencial la proyección del proceso de transformación del objeto de estudio desde un estado real hasta un estado deseado.

Una aplicación al terreno pedagógico permite considerarla como el proceso orientado hacia el mantenimiento de un equilibrio dinámico entre la organización y ejecución de los trabajos educativos mediante una constante búsqueda de posibilidades, recursos para adaptar las necesidades, operaciones del proceso de enseñanza con el cambio de los estudiantes y su entorno.

La estrategia ha sido concebida como manera de planificar y dirigir las acciones para alcanzar determinados objetivos.

El propósito de toda estrategia es vencer dificultades con una optimización de tiempo y recursos. La estrategia permite definir qué hacer para transformar la acción existente e implica un proceso de planificación que culmina en un plan general con misiones organizativas, metas, objetivos básicos a desarrollar en determinado plazo con recursos mínimos y los métodos que aseguren el cumplimiento de dichas metas.

Diversos autores coinciden al señalar que las estrategias son instrumentos de la actividad cognoscitiva que permiten al sujeto determinada forma de actuar sobre el mundo, de transformar los objetos y situaciones.

Desde lo metodológico se abordan diferentes teorías y concepto sobre las estrategias. Para ello resulta imprescindible abordar algunas de las conceptualizaciones que se hacen sobre el particular. Se toma el criterio María Rodríguez del Castillo y A. Rodríguez Palacios, 2005.

Estrategia metodológica: Es la proyección de un sistema de acciones a corto, mediano y largo plazo que permite la transformación de la dirección del Proceso de Enseñanza-Aprendizaje tomando como base los métodos y procedimientos para el logro de los objetivos determinados en un tiempo concreto.

Los acelerados cambios que experimenta la educación en los últimos tiempos en el mundo y en caso particular en el país, están obligando a los organismos de Educación y el INDER de la provincia Las Tunas a reconsiderar la manera en que desarrollan el Proceso de Enseñanza-Aprendizaje de la Educación Física en el territorio, para que la misma sea un proceso de pertenencia e impacto.

En este esfuerzo por mejorar la calidad de la docencia en sentido general y en la Educación Física en particular, se está poniendo la mirada en la profundización metodológica de los profesores, para enfrentar con mejores condiciones los retos derivados de tales cambios, especialmente por el estancamiento que existen en la

asignatura con relación a la formación integral que reciben en la enseñanza, es decir, en el mapa curricular.

La estrategia es un patrón o modelo de decisiones inspirado en un fin, que tiene premisas y requisitos, y que a partir de las regularidades dadas en el Proceso de Enseñanza-Aprendizaje del Atletismo, a través de la Educación Física, en la limitaciones de utilizar métodos que permitan a los alumnos ser activos en el proceso, que puedan crear sus propios procedimientos organizativos para solucionar su dificultades, para lograr el propósito del programa trazado en cada una de las clases que deben recibir, contribuya a la formación integral de nuevos hombres y mujeres, como se espera en nuestra sociedad.

Esto en su conjunto permitirá a los profesores de Educación Física, tener la herramienta necesaria en la utilización de métodos productivos en la asignatura y la posibilidad de lograr que sus estudiantes sean activos en el proceso.

La estrategia metodológica en función de utilizar una enseñanza desarrolladora en la Educación Física, es la posibilidad de insertarse en programas que actualmente se les exige a todas las asignaturas que se imparten en la enseñanza primaria en Cuba y se cumpla lo sustentado en las teorías de J. Zilverstein Toruncha, Margarita Silvestre y Pilar del Rico, 2004.

La misión encierra en sí el propósito de la asignatura, es decir, de los organismos Educación y el INDER, dando respuesta a una exigencia y necesidad social en la utilización de métodos productivos en la Educación Física.

El propósito de la estrategia, es dar respuesta a la necesidad social existente a través del empleo de métodos adecuados en el proceso, encaminado al desarrollo integral de los alumnos a través de la Educación Física.

En una mirada futura que implica crear en los profesores de Educación Física, que actualmente imparten clases en las diversas comunidades del municipio Las Tunas, donde se acentúa la investigación, se le da la posibilidad de poseer las

herramientas necesarias para la utilización de métodos productivos en el Proceso de Enseñanza-Aprendizaje del Atletismo por la vía de la Educación Física.

La estrategia contempla ciertos aspectos teóricos en su elaboración, que se orientan a beneficiar su resultado y al cumplimiento de una enseñanza que exige la educación cubana actual.

Los aspectos que se destacan en la estrategia son los siguientes:

- ✓ La estrategia no es rígida, inmóvil, sino un instrumento dispuesto al cambio, la transformación y adecuación de su alcance.
- ✓ Su concepción no solo debe ir dirigida al aspecto instructivo que deben alcanzar los escolares en cuanto a las habilidades técnicas impartidas o capacidades física, también debe abarcar lo educativo, propiciando un ambiente óptimo para potenciar el pensamiento creativo, y la colaboración del docente que la utilice.
- ✓ Fundamentar la estrategia en la determinación de las necesidades de los profesores de Educación Física, teniendo en cuenta el entorno en el cual imparte su materia, es decir, una interrelación con los contenidos que reciben los alumnos con las otras asignaturas de su grado de estudio.
- ✓ Que las acciones conlleven a los alumnos a producir conocimientos, interrelacionándolos al realizar diferentes actividades en las clases.

La estrategia para impartir la clase con enfoque desarrollador, debe poseer las siguientes características:

- ✓ Sistematizar los elementos que caracterizan la teoría desarrolladora, teniendo en cuenta las particularidades de la materia que es objetivo de enseñanza en la clase, en este caso en la unidad de deporte.
- ✓ Se debe proyectar sobre un diagnóstico del contenido que se imparte en el grupo de clase, teniendo en cuenta, las características del contenido que es

objeto de estudio y el nivel de asimilación que vayan presentando los alumnos a través del proceso.

- ✓ Se debe perseguir por cualquiera vía desarrollar la docencia mediante un estilo participativo, grupal, preferentemente utilizando el método del juego, para el desarrollo de habilidades o capacidades, que implique y comprometa, en su pensamiento y actuación, en un ambiente socio-psicológico favorable y de comunicación permanente.

Corroboración de la factibilidad de la estrategia.

Para la evaluación de la factibilidad de la estrategia metodológica por el criterio de especialistas, se empleó el coeficiente Kendall, mediante la valoración profesional de un grupo de profesores de Educación Física, con una muestra de 15 profesores, con más de 10 años de trabajo impartiendo los programas de Educación Física en las edades de 9 a 11 años, donde el Atletismo es parte del contenido que desarrollan.

Después de precisar los elementos técnicos a desarrollar en las diferentes modalidades que conforman el programa, las indicaciones metodológicas para su desarrollo y los aspectos para su evaluación, se pasó a la revisión bibliográfica para la confección de las preguntas.

Se realizó un pilotaje para la valoración del cuestionario elaborado, precisar los indicadores de la dimensión a partir del resultado del diagnóstico.

Se aplicó el cuestionario a 15 profesores (Anexo 3 y 4), 3 de ellos, realizan funciones de metodólogo a nivel municipal y provincial, 5 colaboran en la docencia en la Sede Universitaria de Cultura Física en el municipio Las Tunas, 3 poseen el título académico de Máster.

Las evaluaciones otorgadas por los especialistas se resumen en las siguientes ideas:

La propuesta de la secuencia lógica a seguir en la estrategia metodológica para lograr una Enseñanza y Aprendizaje Desarrollador del Atletismo en las edades tempranas, fue evaluada de significativa.

La estrategia es asequible a la enseñanza de los niños y niñas en las edades tempranas 9-11 años, según los criterios emitidos por los especialistas, pues permite un aprendizaje desarrollador, dando respuesta al problema que se plantea.

Se valoró la posibilidad que brinda para una enseñanza con enfoque desarrollador los componentes metodológicos, por lo que consideran los especialistas que ofrecen las herramientas necesarias para que los profesores puedan utilizar métodos acordes a la edades de los niños y niñas, para que ellos adquieran un aprendizaje significativo, es decir, un aprendizaje activo, participativo, reflexivo, donde puedan formar parte en la solución de problemas, conjuntamente con los métodos, existe una correspondencia con los procedimientos organizativos. No obstante, algunos especialistas sugieren incluir posibles juegos, para tener una referencia acerca de su utilización en la clase con enfoque desarrollador.

Los especialistas, en grado significativo coinciden en el aporte que brinda la estrategia, pues de forma precisa acentúa la implementación de habilidades básicas en función de las habilidades prácticas, en cada una de las clases que se desarrolla la estrategia en el Proceso de Enseñanza-Aprendizaje del Atletismo con enfoque desarrollador.

Hasta la actualidad los programas por los cuales los niños y niñas de las diversas comunidades reciben el Atletismo, ya sea a través de la Educación Física o las áreas de deporte, prácticamente no se concibe la vinculación de las habilidades teórica con la práctica, para la adquisición del patrón técnico que es objeto de estudio en ese momento.

Plantean los especialistas, que a través de la estrategia, se concibe la formación de valores en cada uno de los niños y niñas, que forman parte del aprendizaje del

Atletismo con enfoque desarrollador, además crea las condiciones para la enseñanza desarrolladora teniendo en cuenta las diferencias individuales y las posibilidades de ejecutar la técnica.

Se está de acuerdo por parte de los especialistas, que la estrategia tiene concebidas acciones en estrecha vinculación con los diferentes factores de la comunidad, con el propósito de lograr una Enseñanza y Aprendizaje Desarrollador del Atletismo en las edades tempranas.

Conclusiones: La sistematización de los presupuestos teóricos y metodológicos que sustentan la preparación de los profesores de Educación Física para planificar y dar clases novedosas y desarrolladoras, teniendo el Atletismo como contenido, descansa en el enfoque socio-histórico-cultural; lo que quedó evidenciado en la revisión de los documentos que norman y orientan el tratamiento a esta problemática en la Enseñanza Primaria.

El diagnóstico inicial aplicado detectó que existen dificultades relacionadas con la preparación de los profesores para aplicar cada componente en la clase de Educación Física con enfoque desarrollador, utilizando el Atletismo como contenido, evidenciándose la falta de conocimientos y aplicación de la teoría desarrolladora.

La elaboración de la estrategia metodológica con enfoque desarrollador, permitirá que los profesores de Educación Física de las diversas comunidades del municipio Las Tunas, tengan las vías para la implementación de un Proceso de Enseñanza-Aprendizaje Desarrollador.

Los especialistas del municipio Las Tunas, valoran que la estrategia metodológica propuesta, reúne las exigencias adecuadas para lograr una Enseñanza-Aprendizaje Desarrollador del Atletismo en las edades tempranas.

Recomendaciones: Después de llegar a las diferentes conclusiones, nos permitimos plantear la siguiente recomendación:

Desarrollar un estudio a través del cual se cree un grupo de juegos con enfoque desarrollador, que les permita a los profesores de Educación Física de las diversas comunidades del municipio Las Tunas, tener los medios para la impartición de los contenidos de Atletismo presentes en el programa nacional.

Bibliografía.

1. BANDET, J. Enseñar a través del juego. Editorial: Fontanella. Barcelona, 1975.
2. CASTELLANO SIMONS, DORIS: Estrategias para promover el aprendizaje desarrollador en el contexto escolar, La Habana, Universidad Pedagógica “Enrique José Varona”, 2003. (Material en soporte electrónico).
3. EL MODELO DE LA ESCUELA PRIMARIA CUBANA: UNA PROPUESTA DESARROLLADORA DE EDUCACIÓN, ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE. Colectivo de autores. Editorial: pueblo y Educación, 2008.
4. HACIA UNA CONCEPCIÓN DEL APRENDIZAJE DESARROLLADOR. Colectivo de autores. 2001. (Material en soporte electrónico).
5. LABARRERE, G y G. VALIDIVIA. Pedagogía. Editorial: Pueblo y Educación. La Habana, 1988.
6. LA ZONA DE DESARROLLO PRÓXIMO EN EL DEPORTE. UNA REFLEXIÓN TEÓRICA PRELIMINAR CON ALGUNOS EJEMPLOS EN LA DISCIPLINA DE TAEKWONDO. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 70 - Marzo de 2004.
7. LÓPEZ, ALEJANDRO. El proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física. Editorial: Científico-técnica. 2006.
8. PARA PROMOVER UN APRENDIZAJE DESARROLLADOR. Colección Proyecto. Colectivo de autores. 2006. (Material en soporte electrónico).

9. PILA TELEÑA, AUGUSTO. Educación Física Deportiva. Madrid. Editorial: Augusto Pila Teleña, 1997.
10. RICO, P y E. SANTOS. Proceso de enseñanza y aprendizaje desarrollador en la escuela primaria. Teoría y Práctica. Ciudad de La Habana. Editorial: Pueblo y Educación. 2006.
11. RUBIO, JESÚS. Nuevas tendencias del atletismo para niños. Curso de mini-atletismo, 2005. (Material en soporte electrónico).
12. SILVESTRE, M y J. ZILBERSTEIN. Hacia una Didáctica Desarrolladora. La Habana. Ed. Pueblo y Educación, 2002.
13. SILVESTRE, MARGARITA. Aprendizaje, educación y desarrollo, 2003.
14. VALLEJO, CESAR. Algunas reflexiones sobre el juego como recurso en las clases de educación física, 2006. (Material en soporte electrónico).
15. VIGOTSKY I.s.. Su concepción del aprendizaje y de la enseñanza. Tomado de: colectivo de autores. Tendencias pedagógicas contemporáneas. Cepes. Universidad de La Habana, 1985.
16. WATSON, HERMINIA. Teoría y Práctica de los Juegos. Editorial Deportes, 2008.

“ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA LA REAFIRMACIÓN PROFESIONAL EN LA LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA”

Autores:

Dr.C. Osmerly Prado Sosa.

Dr .C. Magda Mesa Anocetos.

Dra. C. María Antonia Riera Milián

Lic Yunieky Cantero Castillo

Lic Diana Pérez Rodríguez

Institución: UCCFD- Facultad de Cultura Física de Villa Clara.

E-mail: osmalv@inder.cu

RESUMEN.

Las insuficiencias de reafirmación profesional en la Licenciatura en Cultura Física en la Facultad de Villa Clara motivan esta investigación. Se constata insatisfactoria calidad del proceso de orientación profesional que antecede el ingreso a la carrera, insuficiente preparación de profesores sobre el tema. Las estadísticas arrojan considerable porcentaje de estudiantes que ingresan por las facilidades de reoferta. Éxodo, deserción escolar, bajos rendimientos académicos. No se dispone de vías que permitan dirigir y organizar de forma consciente e intencionada la reafirmación profesional en la carrera. En la búsqueda de solución a la problemática planteada se diseña una estrategia pedagógica que, de acuerdo con su finalidad, puede operar a nivel institucional, a nivel de año, grupo e individual, utilizando para ello acciones concebidas como alternativas pedagógicas que satisfacen determinadas exigencias de la reafirmación profesional en esta carrera. El modelo de diseño de la estrategia permite al docente guiarse para producir, innovar, construir la estrategia que considere desde el conocimiento que tiene de los estudiantes, el año, el grupo y el contexto en el que se desenvuelve la institución como un todo o aplicar las ya existentes a nuevas situaciones, según convenga. Se obtiene la valoración positiva del resultado científico desde diferentes aristas.

INTRODUCCIÓN

La responsabilidad ciudadana y el compromiso social como valores asociados al desempeño profesional y por tanto, vinculados a la competencia del profesional, constituyen el centro de atención en el proceso de formación que tiene lugar en las universidades en la actualidad, que se expresa en la necesidad de transitar de una formación tecnocrática a una formación humanista. (1)(10)(11)(12)(2)(5)(6)(7).

En Cuba, los procesos de perfeccionamiento curricular, inspirados en el principio de la necesaria unidad de la teoría y la práctica en la formación del profesional, han dado

pasos de avance en la determinación de los componentes académico, investigativo y laboral y su necesaria integración en los planes de estudio en las universidades, lo que ha permitido el tránsito de una formación profesional academicista a una formación profesional centrada en las necesidades de la práctica profesional.

Es por ello que la Orientación Profesional como proceso complejo y continuo que se desarrolla desde edades tempranas, debe garantizar el desarrollo de motivos profesionales en el individuo creando las condiciones para favorecer el tránsito de una formación academicista a una formación centrada en las necesidades de la práctica profesional en la que los niveles de implicación afectiva con la profesión seleccionada facilite el desarrollo del proceso docente.

En investigaciones realizadas por Hedesa (9) en torno a la temática se demuestra que el trabajo de Orientación Profesional en Cuba enfrenta una serie de problemas generados fundamentalmente por la poca sistematización del proceso como eje transversal a diferentes niveles, así como la falta de preparación del personal docente para esta actividad; la no integralidad de elementos para la Orientación Profesional; la falta de interés y amor por la profesión, resquebrajamiento de valores y la falta de intereses, aspiraciones e inclinaciones.

Investigaciones desarrolladas en Cuba en relación con la calidad de la motivación profesional, (3)(4)(5)(8) demuestran que la educación profesional de la personalidad es un proceso complejo y continuo que comienza a desarrollarse desde las edades tempranas, transcurriendo bajo la acción de múltiples determinantes y también demuestran la necesidad de desarrollar una motivación profesional sustentada en intereses profesionales en la Educación Superior como requisito indispensable para la formación de profesionales competentes, pues durante muchos años la educación profesional de la personalidad se limitaba solo a la etapa de la selección profesional.

Las investigaciones anteriormente referidas constatan que la formación y desarrollo de intereses profesionales en el centro universitario es posible si se logra un trabajo de Orientación Profesional centrado en el estudiante como sujeto de su formación profesional dirigido a lograr una actuación profesional responsable. Ello implica, por tanto, concebir la Orientación Profesional como un proceso de educación de la

personalidad para la actuación profesional, proceso que se inicia mucho antes de que el estudiante ingresa a la universidad

El Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) mediante la Resolución Nro. 25/2000 que regula el trabajo de Formación Vocacional y Orientación Profesional para el ingreso a la Licenciatura en Cultura Física responde a la prioridad que el Sistema Nacional de Educación Cubano otorga a la educación en este sentido.

En la referida Resolución vigente hasta la fecha, se plantean entre otros aspectos, los siguientes:

- El ingreso a la carrera de Cultura Física y Deportes con la calidad y la cantidad requerida es la principal tarea que deben enfrentar los profesionales del sector logrando el **desarrollo de motivos e intereses** en los atletas, como formadores de las nuevas generaciones.
- Existe una limitada cantera de optantes **motivados por la profesión** debido al insuficiente trabajo de orientación vocacional y profesional realizado desde edades tempranas.
- La labor de Orientación Profesional y las influencias pedagógicas que ejercen los profesores de Educación Física para que los estudiantes se motiven por la carrera de Cultura Física carece de una estrategia programática y de acciones. .

Se debe destacar que en este documento se declara entre unas de las premisas fundamentales para el desarrollo del trabajo de formación vocacional y Orientación Profesional la siguiente: *"Jerarquizar el trabajo de investigación pedagógica del Instituto Superior de Cultura Física y sus redes de facultades provinciales, en la Formación Vocacional y la Orientación Profesional y aplicar de forma sistemática e inmediata los resultados obtenidos "*.Lo anterior avala la necesidad de investigar en torno a la reafirmación profesional de los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Cultura Física, tiene pertinencia dada su importancia, su valor social y la necesidad a la que da respuesta.

Lo expresado hasta ahora, y teniendo en cuenta la insatisfactoria calidad constatada en el proceso de Orientación Profesional que antecede el ingreso a la Educación Superior, en particular, a la carrera de Licenciatura en Cultura Física en la Facultad de Villa Clara, la insuficiente preparación teórica y metodológica de los profesores sobre la

orientación profesional, las estadísticas que arrojan considerable porcentaje de estudiantes que ingresan a la carrera por las facilidades de una tercera reoferta en el proceso de ingreso, las cifras de éxodo, deserción escolar, bajos rendimientos académicos, el no disponer de vías que permitan dirigir y organizar de forma consciente e intencionada la reafirmación profesional en la carrera, son hechos, acontecimientos o sucesos que determinan una situación problemática dada por *insuficiencias en el proceso de reafirmación profesional en la carrera de Licenciatura en Cultura Física en la Facultad de Villa Clara*. De ahí que en esta investigación se busque solución al siguiente problema científico:

¿Cómo contribuir a la reafirmación profesional de la carrera de Licenciatura en Cultura Física en la Facultad de Villa Clara de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”?

El curso de la investigación se orienta mediante las interrogantes científicas siguientes:

1. *¿Qué marco teórico referencial sustenta la investigación en torno a la reafirmación profesional en la carrera de Licenciatura en Cultura Física?*
2. *¿Cuál es el estado real que presenta la reafirmación profesional de la Facultad de Villa Clara de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”?*
3. *¿Cómo resolver la contradicción que existe entre el estado deseado y el estado real que se precisa con el diagnóstico de la reafirmación profesional en la carrera de Licenciatura en Cultura Física en Villa Clara?*

La respuesta a las anteriores interrogantes científicas permiten dar cumplimiento a los objetivos siguientes:

Objetivo General

Diseñar una estrategia pedagógica para la reafirmación profesional en la carrera de Licenciatura en Cultura Física en Villa Clara.

Objetivos Específicos

1. *Determinar los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la reafirmación profesional en el proceso de Orientación Profesional a la carrera de Licenciatura en Cultura Física.*

2. *Diagnosticar el estado real de la reafirmación profesional en la Facultad de Villa Clara de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física “Manuel Fajardo”.*
3. *Determinar la estructura y contenido que asume la estrategia pedagógica para la reafirmación profesional en la carrera de Licenciatura en Cultura Física en Villa Clara.*
4. *Evaluar la estrategia pedagógica diseñada.*

Para dar respuesta a las interrogantes científicas y dar cumplimiento a los objetivos, se parte de los resultados de la revisión documental para después desarrollar dos fases de investigación interrelacionadas.

La primera fase está destinada al diagnóstico del estado real de la reafirmación profesional en la Facultad de Villa Clara de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” con el empleo de diferentes métodos y técnicas como análisis documental, observación científica, encuesta, técnica de los diez deseos, de completamiento de frases, composición y la triangulación. Los datos provienen de documentos oficiales, de una muestra representativa de estudiantes por tipos de curso y años, de una muestra de actividades docentes y actividades extensionistas.

En la segunda fase se diseña la estrategia pedagógica donde intervienen con relieve métodos del nivel teórico. Se utilizan técnicas participativas para generar sus acciones. Por la manera en que se diseña la estrategia, su evaluación preliminar se inserta en una de las etapas de su diseño.

Intervienen un grupo de profesores y estudiantes en esta fase que construyen y/o seleccionan, planifican y ejecutan las acciones que posibilitan, en principio, el cumplimiento del fin de la estrategia. Directivos y funcionarios de las direcciones estratégicas de trabajo de la institución avalan los resultados preliminares de la estrategia pedagógica para la reafirmación profesional.

En el proceso investigativo participa el Grupo de Orientación Profesional hacia la Cultura Física (GOPACF) de la Facultad.

DESARROLLO

Las principales insuficiencias se aprecian en torno al trabajo de los profesores, mientras que las principales limitaciones y aperturas se constatan en las expresiones y

aprehensiones realizadas por los estudiantes acerca del proceso de reafirmación profesional. Se destacan insuficiencias en cuanto a:

- Los estudiantes que ingresan a la carrera Licenciatura en Cultura Física, en primera opción, no poseen un nivel adecuado de intereses hacia la profesión seleccionada, a partir de que los mismos no han tenido como antecedente un proceso de formación vocacional hacia la profesión.
- Ha existido una tendencia a ingresar una mayor cantidad de estudiantes en primera opción a la carrera, sin embargo al analizar su relación con su situación académica, se percibe que cada vez entran con un índice académico más bajo.
- Hay abandono de la carrera en primero y segundo año donde la causa fundamental es la inasistencia y desinterés por la carrera y se produce fundamentalmente en los estudiantes que optaron por ella en primera opción.
- La práctica laboral investigativa no es la actividad que más interesa a los estudiantes, particularmente la práctica de Educación Física en el primer ciclo..
- La práctica laboral investigativa no desempeña el papel fundamental en el proceso de reafirmación profesional, la misma se desarrolla sin la calidad esperada, según el criterio de los estudiantes. Ellos consideran que la causa es que los docentes no poseen el nivel de preparación necesario para desarrollar esta actividad, los tutores en muchos casos son profesores emergentes.
- No hay orientaciones metodológicas para el trabajo de reafirmación profesional.
- Las preocupaciones fundamentales de los estudiantes están relacionadas con las propias de la edad y los proyectos de vida, destacándose además la presencia de las preocupaciones asociadas a la profesión.
- Existe implicación afectiva con la profesión, expresada en el reconocimiento de una dinámica positiva de relaciones y satisfacción y placer en la realización de la práctica aún cuando no es lo que más les interesa.
- Insuficiencias en la preparación teórica y metodológica de los profesores para enfrentar el proceso de reafirmación profesional.
- No es aprovechada por los profesores la implicación afectiva de los estudiantes para el proceso de reafirmación profesional.

En resumen, de los resultados del diagnóstico se determinan necesidades y potencialidades que limitan o favorecen el desarrollo del proceso de reafirmación profesional en la Licenciatura en Cultura Física en Villa Clara. El compromiso de satisfacer la superación de los docentes para enfrentar el proceso de reafirmación profesional, perfeccionar la práctica laboral investigativa, garantizar la orientación profesional durante el desarrollo de la carrera logrando la motivación de los estudiantes por las diferentes esferas de actuación del licenciado en Cultura Física como principales necesidades, y aprovechando la presencia de motivaciones hacia la actividad deportiva, la recreación y la cultura física terapéutica, la buena preparación integral de los profesores, la impartición de buenas clases, el egreso de la Facultad de reconocidos profesionales, la realización de la práctica laboral investigativa y la exigencia por parte de los profesores como principales potencialidades de la Institución para desarrollar el proceso de reafirmación profesional, hace pertinente el diseño de una estrategia pedagógica con tales propósitos.

La adopción de estrategia pedagógica está dada por el contexto o ámbito concreto sobre el cual se pretende incidir y de la especificidad del objeto de transformación –la reafirmación profesional -

El autor declara que se ha asumido la definición de estrategia pedagógica dada por Sierra: La concepción teórico práctica de la dirección del proceso pedagógico durante la transformación del estado real al estado deseado, en la formación y desarrollo de la personalidad, de los sujetos de la educación, que condiciona el sistema de acciones para alcanzar los objetivos, tanto en lo personal, lo grupal como en la institución escolar. Saucedo Sierra.

En esta fase de la investigación se diseña la estrategia pedagógica para contribuir a la reafirmación profesional en la Licenciatura en Cultura Física en la Facultad de Villa Clara y las alternativas pedagógicas como acciones de esa estrategia. Se determinan los métodos, técnicas e instrumentos a aplicar para posteriormente presentar la propuesta que contribuye a la reafirmación profesional en la carrera de Cultura Física en Villa Clara.

Sobre los *fundamentos que sustentan el modelo de diseño de una estrategia pedagógica* asumido se declaran: cambio educativo como transformación gradual e

intencional, proceso pedagógico como sistema, carácter personalológico de la dirección del proceso pedagógico, carácter pronóstico, preventivo y proactivo de la dirección del proceso pedagógico, papel activo y transformador del educando, profesor como agente de cambio y estrategia principal.

Tales fundamentos permiten hacer precisiones respecto a los requerimientos metodológicos de la estrategia que se diseña. Esos requerimientos se traducen en una estrategia contextualizada, personalizada, dinámica, objetiva, operativa, preventiva, formativa, sistemática y sistémica. Cada uno de esos requerimientos se explica en la memoria escrita de la tesis.

Se considera además que constituye fundamento de esta estrategia las exigencias determinadas para la reafirmación profesional en la carrera de Cultura Física expuestas en el capítulo 1. Otro fundamento es la consideración de alternativas pedagógicas como acciones que posibilitan cumplir con el fin de la estrategia pedagógica de reafirmación profesional cuya concepción así lo determinan.

Se asumen las alternativas como una opción pedagógica sustentada en el profesor como facilitador con una visión psico-pedagógica, que buscan la transformación de la realidad desde posiciones interactivas y revelan las identidades de los entornos y sujetos con un fin determinado.

Sobre el diseño de la estrategia pedagógica de reafirmación profesional en la Licenciatura en Cultura Física.

Primera etapa del diseño: Se determina el fin (objetivo general) a alcanzar por el conjunto de actividades como resultado de la derivación gradual que se hace del año, destacando la manera en que provocará un mejoramiento en los estudiantes (tanto individual como grupal) a partir de los resultados del diagnóstico y la autoevaluación del proceso desarrollado anteriormente.

Se toma en consideración que declarar la finalidad, significa la guía de la estrategia, su razón de ser, la manera de calificar las intenciones antes de decidir la estrategia, lo cual permite que posteriormente se vayan concretando los objetivos parciales y específicos.

En esta primera etapa en el diseño de la estrategia, se determina:

- Lo que realmente es importante, su significación social y pedagógica;

- Con qué recursos, medios, materiales, tecnología y potencial humano se cuenta para el trabajo (a partir de lo que se ha hecho, se hace y se puede hacer).
- Las metas con toda claridad para intercambiar con los sujetos que intervienen, los objetivos que se aspiran a llegar con la participación de todos.
- Qué es lo nuevo y qué van a aportar los sujetos que intervienen.
- Una premisa básica para lograr claridad de lo que se debe hacer a nivel de estudiantes, grupo y año es la existencia en la Institución del diagnóstico de la Facultad, la comunidad, la familia, los estudiantes, así como del proceso de aprendizaje.

El cumplimiento de acciones con tales propósitos en la estrategia educativa de la carrera puede posibilitar el cumplimiento de esa premisa básica.

Por eso, este paso tiene que estar estrechamente relacionado con el siguiente: el diagnóstico. Sólo conociendo los fines se puede plantear en qué condiciones se encuentran para alcanzarlos y aprovechar las múltiples potencialidades a favor de las transformaciones.

Finalidad de la estrategia pedagógica para contribuir a la reafirmación profesional en la carrera de Cultura Física en Villa Clara.

A nivel de institución: Desarrollar un proceso de reafirmación profesional dinámico, sistémico y contextualizado de manera que se logre egresar un profesional competente, con altos niveles de autoafirmación por la profesión.

A nivel de año: Desarrollar los intereses y motivos profesionales existentes ponderando como vía para ello la práctica laboral investigativa correspondientes a cada año:

A nivel de grupo: Consolidar y socializar los intereses y motivos profesionales existentes detectados en el diagnóstico, que determinan las características específicas de la brigada que la diferencian del resto en cuanto a sus intereses y motivaciones profesionales, sobre los cuales se rediseña la estrategia pedagógica para la reafirmación profesional a seguir por el profesor guía.

A nivel de estudiante: Desarrollar intereses y motivos profesionales hacia la Cultura Física considerando los resultados del diagnóstico individual en correspondencia con

los objetivos del año, el grupo y la institución.

Segunda etapa del diseño: Con el objetivo determinado para transformar a los estudiantes, grupo y año se organiza el proceso de diagnóstico buscando verificar en qué condiciones se encuentran para poder alcanzar las metas previstas.

Es indispensable para diseñar la estrategia pedagógica, *construir, y aplicar los instrumentos creados o los ya existentes que permitan conocer qué condiciones existen realmente.*

Diagnóstico en torno a la reafirmación profesional en la carrera de Cultura Física en Villa Clara.

Del diagnóstico realizado como tarea de esta investigación, en torno a la reafirmación profesional en la carrera de Cultura Física en Villa Clara, cuyos resultados fueron expuestos en el capítulo anterior se parte.

Tercera etapa del diseño: El diseño de una estrategia tiene que ver con **producir, innovar, construir** la estrategia desde el conocimiento que se tiene de los estudiantes, el año, el grupo y el contexto en el que se desenvuelve la institución como un todo, o aplicar las ya existentes a nuevas situaciones, según convenga.

Las líneas de acción e influencia pedagógica resultantes del proceso de diagnóstico ayudan a definir conceptualmente la guía para las acciones que se desarrollarán. Estas acciones se conciben en la estrategia de reafirmación profesional en la carrera de Cultura Física como **“alternativas pedagógicas”**.

Cuarta etapa del diseño: En este momento el profesor debe contar con un conjunto de acciones a través de las cuales considera que lo determinado (fin) y definido (concepción) puede ser viable en la práctica. Esas acciones son las alternativas.

En esto radica la dialéctica de lo general y lo particular en la estrategia o en otras palabras, *el condicionamiento y contraposición de lo estratégico y lo alternativo*. Lo primero es el sentido de la visión del profesor sobre el grupo y sobre cada estudiante; lo segundo es el movimiento.

Elegir la variante que más posibilidades tenga de éxito (alternativa) es uno de los aspectos más importantes de este paso, en él se concreta todo el trabajo de los pasos anteriores para determinadas condiciones dadas.

Selección y planificación de las alternativas pedagógicas en la estrategia pedagógica de reafirmación profesional en la carrera de Cultura Física en Villa Clara

Ya se saben las prioridades que deben ser el centro de atención de todos los sujetos de la educación. Una de esas prioridades es la superación de los docentes para enfrentar el proceso de reafirmación profesional. La superación es condición para que opere el cambio.

Por tanto, el GOPACF concibe alternativas pedagógicas formadas por técnicas participativas y talleres con esos propósitos. Estas técnicas y talleres se proyectan como un recurso pedagógico que facilita al profesor universitario enfrentar el proceso de reafirmación profesional desde una práctica interactiva que posibilite la socialización de experiencias, la conciliación de intereses y motivos profesionales en un ambiente democrático.

Estos talleres fueron identificados como alternativas. Alternativas como proceso de superación de los profesores y a su vez espacios de creación de otras alternativas para la reafirmación.

El autor seleccionó en principio, siete talleres de los diseñados por GOPACF, dirigidos a profesores asesores de la práctica laboral investigativa. Se seleccionaron 10 participantes bajo el criterio que tuvieran más de dos años de experiencia en la labor de asesores y representaran los distintos tipos de práctica que comprende el currículo de la carrera.

Taller 1: La reafirmación profesional. Reflexiones teóricas

Taller 2: La reafirmación profesional y la Licenciatura en Cultura Física

Taller 3: Profesionalidad histórica: pasado, presente y futuro.

Taller 4. Modelos y formas de intervención .Vías para lograr la reafirmación.

Taller 5 ¿Cómo sentirnos mejores profesionales?

Taller 6. Técnicas participativas: intervención y diagnóstico

Taller 7. ¿Como alcanzar la reafirmación profesional?

Quinta etapa del diseño: Las primeras alternativas pedagógicas seleccionadas como acciones de la estrategia de reafirmación profesional son los siete talleres que

responden a la línea de acción priorizada “la superación de los docentes para enfrentar el proceso de reafirmación profesional”.

¿Cómo se ejecutan esos talleres? La dinámica fue la siguiente:

En el primer taller “La reafirmación profesional. Reflexiones teóricas” se partió del conocer qué concepción tenían los participantes sobre la Orientación Profesional.

La determinación de los fundamentos teóricos generales en torno a la reafirmación profesional en el taller anterior y la experiencia de la práctica pedagógica posibilitaron las proyecciones de los participantes en el segundo taller “La reafirmación profesional y la Licenciatura en Cultura Física”.

El análisis deductivo condujo a determinar las características esenciales que posee el currículo de la Licenciatura en Cultura Física, que le facilita al profesor favorecer la reafirmación profesional desde lo curricular.

En el tercer taller “Profesionalidad histórica: pasado, presente y futuro”, la reflexión se realizó desde una perspectiva histórico lógico, asociada a dos ideas fundamentales: el desarrollo social cubano y la nueva concepción de universalización de la Educación Superior.

El cuarto taller “Modelos y formas de intervención. Vías para lograr la reafirmación” partió, de la percepción general de los modelos como formas o vías para alcanzar los objetivos propuestos, idea que condicionó la tormenta de ideas en relación con los modelos de orientación profesional existentes y que los participantes dominaban desde sus referentes cognitivos y vivencias prácticas.

En el quinto taller “¿Cómo sentirnos mejores profesionales?” se promovió el debate entre profesores y estudiantes en relación con el quehacer del profesional de la Cultura Física y sus esferas de actuación, basada en experiencias vivenciales, llegando al consenso de que la implicación personal con la profesión y el sentido de pertenencia son elementos indispensables para sentir satisfacción profesional en el desempeño laboral. determinando los elementos que nos hacen sentir bien como profesionales de la Cultura Física, tomando al individuo como centro de atención a través de cinco expresiones que toman como punto de partida el título del taller: *Cómo sentirnos mejores profesionales con: mis estudiantes, mis pacientes, mis atletas, otros profesionales y conmigo mismo.*

El sexto taller “Las técnicas participativas: intervención y diagnóstico”, centró su atención en buscar la solución a la siguiente interrogante ¿Cómo lograr la motivación de los estudiantes por participar en los diferentes talleres de manera que los mismos cumplan el objetivo para los que se diseñan?

El séptimo taller “Cómo lograr la reafirmación profesional” centró su atención en las acciones a desarrollar para alcanzar la reafirmación profesional. Este taller se estructuró en tres sesiones de trabajo. La primera sesión destinada a que se plasmaran todas las acciones posibles que favorecieran el proceso en cuestión. La segunda a realizar una reducción de lista y la tercera agruparlas por dimensiones.

Sexta etapa del diseño: Tienen un gran peso, los procesos metacognitivos, en los cuales los sujetos de la educación tienen la posibilidad de corregir y regular su actuación. Durante cada uno de los momentos se verifica la correspondencia con los objetivos y con los resultados del paso anterior.. Constituye uno de los momentos en que se aprecia con más fuerza el papel activo de los sujetos de la educación. En esta etapa se evalúan aciertos y desaciertos en el proceso, y de los resultados que se obtengan se extraen los datos que permiten reiniciar el proceso donde se planifican nuevas acciones de mejoramiento.

CONCLUSIONES

El proceso de investigación desarrollado permitió arribar a las siguientes conclusiones:

1. Del análisis de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la reafirmación en el proceso de orientación profesional se determinan los requerimientos para este proceso en la carrera de Licenciatura en Cultura Física, lo que enriquece las vías para su estudio en este contexto específico.
2. Del diagnóstico del estado real de la reafirmación profesional en la Licenciatura en Cultura Física en la Facultad de Villa Clara emanaron como necesidades: El compromiso de satisfacer la Superación de los docentes para enfrentar el proceso de reafirmación profesional, Perfeccionar la practica laboral investigativa, garantizar la orientación profesional durante el desarrollo de la carrera logrando la motivación de los estudiantes por las diferentes esferas de actuación del licenciado en Cultura Física y como potencialidades la presencia de motivaciones hacia la actividad

deportiva, la recreación y la cultura física terapéutica, la buena preparación integral de los profesores, la impartición de buenas clases, el egreso de la Facultad de grandes profesionales, la realización de la práctica laboral investigativa y la exigencia por parte de los profesores

3. El diseño de la estrategia pedagógica transitó por etapas que posibilitaron la determinación del “fin” para el conjunto de actividades a desarrollar, y así contribuir a la reafirmación profesional en la licenciatura en Cultura Física, el diagnóstico de los estudiantes y de la realidad pedagógica en torno a la reafirmación profesional, la definición de la concepción teórica que condiciona el conjunto de acciones que hacen posible cumplir con el fin de la estrategia, la selección y planificación de las alternativas pedagógicas como acciones de la estrategia, la ejecución de esas alternativas pedagógicas y finalmente, la valoración y autovaloración del proceso y el resultado de la estrategia.
4. La concepción de las alternativas pedagógicas diseñadas y las alternativas en sí como acciones de la estrategia, permiten satisfacer necesidades de preparación y desarrollo personal de los docentes para enfrentar la labor de reafirmación profesional, por una parte, y por otra, brindan la posibilidad de ser utilizadas para el diagnóstico y la intervención ajustadas al fin que se persigue a nivel de institución, a nivel de año ,con énfasis en la utilización de la vía de la práctica laboral, a nivel de grupo y de estudiante, de ahí, sus posibilidades para enfrentar el proceso de reafirmación profesional en la carrera de Cultura Física en la Facultad de Villa Clara.
5. La etapa de diseño relacionada con la valoración y autovaloración del proceso y el resultado de la estrategia pedagógica arroja resultados que permiten ofrecer como evaluación preliminar, tomando en consideración que la reafirmación profesional no ocurre de manera inmediata a la intervención pedagógica que la misma sí contribuye a la reafirmación profesional en la carrera de Licenciatura en Cultura Física en la Facultad de Villa Clara.

RECOMENDACIONES

- Continuar desarrollando acciones para el mejoramiento continuo del proceso de reafirmación profesional en la Facultad de Villa Clara de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”.

- Evaluar el impacto social de la estrategia pedagógica de reafirmación profesional de la Licenciatura en Cultura Física en la Facultad de Villa Clara.
- Valorar la transferibilidad de la estrategia pedagógica para la reafirmación profesional en las Facultades de Cultura Física del país que así lo requieran en aras de contribuir a la educación profesional de la personalidad del estudiante de la Cultura Física en formación.

Bibliografía

1. CARVAJAL PADRO, DIANELKIS.(2001) Proyecto alternativo para la formación vocacional y la orientación profesional pedagógica en los estudiantes del IPVCP "Cándido González" (trabajo extracurricular) Ciego de Ávila.
2. GONZALES GONZALES, K. (2005) *Estrategia de capacitación de los directores de educación en el Municipio Venezuela para la dirección de la Orientación profesional pedagógica (Tesis en opción al título de doctor en Ciencias Pedagógicas) Villa Clara*
3. GONZÁLES REY, F. (1983) *Motivación profesional en adolescentes y jóvenes, Editorial de ciencias sociales, Pág.13-20.*
4. _____, (1989) *La personalidad, su educación y desarrollo, Editorial pueblo y educación ,Pág. 191 .*
5. GONZÁLEZ, V. (1989) Niveles de integración de la motivación profesional. Tesis presentada para la obtención del grado científico de Doctor en Ciencias Psicológicas. La Habana.
6. _____. (1999) *"La Orientación Profesional en la Educación Superior: Una alternativa teórico-metodológica para la formación de profesionales competentes". Monografía. CEPES. Universidad de la Habana.*
7. _____. (1998a): "El interés profesional como formación motivacional de la personalidad". Ciudad de La Habana: Revista Cubana de Educación Superior No. 2.
8. _____ (1998b): "La Orientación Profesional en la Educación Superior". Ciudad de La Habana; Revista Cubana de Educación Superior No. 3.

9. [HTTP://www.uv.es/soespe](http://www.uv.es/soespe) (2002) *el reto de la formación profesional. Mesa redonda Orientación profesional.* Geren Torres.
10. _____. (2001) (3ªed.). *“El contrato moral del profesorado. Condiciones para una nueva escuela”*. Bilbao, Desclée de Brouwer.
11. MES (2002) *“Programa Ramal de Investigaciones Pedagógicas de la Educación Superior en Cuba.”* Editorial Félix Varela. Ciudad Habana.
12. NOTA DOS SANTOS, ALBERTO ANTONIO (2000) *Estrategia metodológica para la motivación profesional pedagógica en estudiantes angólanos.* ISP Enrique José Varona. La Habana.

ESTRATEGIAS COMUNICATIVAS PARA LA TRÍADA ENTRENADOR- ATLETA- PROFESOR DEPORTIVO.

Lic. Olga Lidia Vivas Blay .

Lic. Nélida Moraima Machín.

Resumen:

Este trabajo tiene como objetivo establecer las bases metodológicas para el perfeccionamiento de la comunicación educativa en la tríada entrenador- atleta- profesor deportivo en sus diferentes escenarios de actuación. La propuesta brinda un sistema de acciones que desde sus esferas ocupacionales se sustenta en temas sobre la comunicación educativa. Se realiza un diagnóstico inicial para proponer la continuidad de la investigación. Se utilizaron métodos teóricos y empíricos, en general y el método matemático para el procesamiento de los datos. La aplicación parcial sirvió de base para la elaboración de una propuesta de superación sobre la necesidad de incorporar la Comunicación Educativa en el accionar de la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD).

Communicative strategies for the triad coaches -athletes- sport professors.

Abstract

This work has as a main goal to settle the methological bases to the improvement of the work with the Educative Communication in Coaches -Athletes- Sport professors in the physical education institution. The proposal provides an actions system to get the develop Educative Communication. An initial diagnostic to continue the research was done. Theoretical and emperical methods were used in general and the mathematical method was applied for processing data. It's preliminary diagnostic served as a basis for making a programm for these actors.

INTRODUCCION

Durante toda la historia del sistema educacional Cubano, el desarrollo y perfeccionamiento de los elementos que revitalizan el proceso de enseñanza - aprendizaje del pre grado y postgrado constituye una constante preocupación. La Educación de Postgrado como el nivel más alto del sistema educativo es el resultado del desarrollo del proceso que como acción social es condicionado por las transformaciones que en lo económico, en lo político y en lo social se manifiesta a lo largo de la historia.

En los momentos actuales se requiere del accionar desde los propios escenarios ocupacionales. Los profesionales deportivos, representantes en las diferentes esferas de actuación; la Educación Física; los Deportes; la Cultura Física y Profiláctica y la Recreación Física demandan necesidades de dominio sobre temas de comunicación para ejercer como protagonistas competentes en contextos nacionales e internacionales. De similar forma se logra una profundización de los conocimientos y se garantiza la actualización constante de los mismos.

Para poder comunicarse en una lengua cualquiera, no basta, sólo, con ser capaz de comprender y de producir enunciados en un contexto específico de manera que se produzca la comunicación, se requiere además adquirir el desarrollo de las habilidades básicas y las competencias profesionales necesarias.

La comunicación educativa no solo le corresponde al maestro, al respecto plantea Báxter (1999) " La comunicación educativa esta estrechamente relacionada con el contexto social en el que ha surgido, sobre todo en América Latina, a partir de la década de lo 60". Es también llamada comunicación pedagógica según preferencia de algunos autores.

El Currículo de formación de la carrera de Licenciatura en Cultura Física no posee una asignatura netamente para abordar la comunicación, ni cuenta con tiempo suficiente para el desarrollo de estas habilidades, aspecto que se hace incidentalmente desde la impartición de los contenidos de cada asignatura. Los turnos clases con un gran cúmulo de estudiantes que inciden en tiempo y espacio no garantizan un trabajo minucioso y diferenciado sobre estos temas. Generalmente, los estudiantes conocen poco de la categoría y de la importancia de la misma, se sienten desmotivados en las clases por situaciones adversas determinada por la mala comunicación. Se quejan de experiencias anteriores en las relaciones interpersonales y demandan información al respecto. Esto se ha comprobado también en la observación a clases; mediante entrevistas y encuestas realizadas a la tríada Entrenadores- Atletas- Profesores Deportivo. .

La investigación se centra en el principio de la comunicación educativa en la carrera de Licenciatura en Cultura Física y Deporte, desde el accionar para el perfeccionamiento del postgrado. El especialista en idioma tiene la tarea de implicar al profesor del deporte en el aprendizaje mediante el enfoque comunicativo por medio de superación

profesional y personal, estimulándole el interés, la participación, la voluntad, la conciencia, la seriedad durante todo el proceso de superación

El estudio tuvo en cuenta que la enseñanza para lograr una buena comunicación no se limita sólo al conocimiento metalingüístico y al dominio consciente de reglas que permitan alcanzar resultados puramente. Ese tipo de aprendizaje cede lugar a la perspectiva actual, a una modalidad de talleres que tiene como objetivo general llevar a los profesores deportivos a comunicarse de manera adecuada en diferentes situaciones de la vida cotidiana, expresando su cultura, su tradición, sus conocimientos, su experiencia con vistas a la formación profesional, académica y personal .necesitan incorporar conceptos y vías de utilidad para su profesión

En consecuencia con lo planteado “ En el proceso de la comunicación, se evidencia la universalización del hombre, en la medida que asume y personifica las relaciones sociales y encarna las potencialidades creadoras de la individualidad" (Cardentey, J. 2005:71).

En las relaciones deportivas cada individuo tiene prácticas diferentes en distintos contextos socioculturales, costumbres, tradiciones y experiencias vividas que trasmite a sus compañeros, colegas y amigos.

El punto de partida para la ejecución de esta investigación lo constituye el siguiente **problema científico**: ¿Cómo contribuir al perfeccionamiento de la comunicación educativa en la triada Entrenadores- Atletas- Profesores Deportivo?

El **objeto** es el proceso de enseñanza-aprendizaje de la comunicación educativa en el postgrado, planteándose como **objetivo** elaborar un sistema de acciones basadas en la comunicación educativa para el trabajo con la tríada entrenadores- atletas- profesores deportivos. Mientras que el **campo de acción** es el perfeccionamiento de la comunicación educativa en la carrera de Licenciatura en Cultura Física.

DESARROLLO

La incorporación de temas de comunicación en el proceso de enseñanza -aprendizaje en la carrera de Licenciatura en Cultura Física y Deporte puede contribuir al objetivo general de la disciplina, que al culminar los estudios los estudiantes puedan comunicarse profesionalmente lo que significa la socialización del conocimiento empírico y científico, la optimización del proceso de enseñanza – aprendizaje, la superación docente, la investigación, la colaboración extranjera, pero eso sólo se logra si cada una de las disciplinas del plan de estudio confieren prioridad al estudio de la comunicación, desde su propio radio de acción insertado en cada una de las esferas de actuación.

Una gran debilidad en la formación integral de los egresados de la Cultura Física lo constituye el deficiente trabajo con la comunicación. Los profesores deportivos no ven ni asumen esta categoría como vía para su propio desarrollo intelectual, científico o académico-profesional.

Por tanto, se hace evidente la necesidad de crear en estos especialistas una cultura hacia la concepción comunicativa, que sientan la necesidad de conocer sobre estos elementos y dominarlo con el fin de acceder a la socialización de su propio conocimiento y, por consiguiente, lograr un perfeccionamiento comunicativo en el desempeño de la profesión en todas las esferas de actuación, en la superación científica, y en la optimización del proceso de enseñanza-aprendizaje al emplear elementos de la comunicación reconociéndola y aceptándola como complemento de su enseñanza.

Para ello, precisan conocer como comunicarse ya través de ella, disponer de todos sus recursos, y lo más importante, ser coherentes en esa comunicación, ser competentes que significa, no sólo conocer la lengua y emplearla, sino también adecuarla al contexto en que se emplea, hacer que exista una correspondencia entre el elemento lingüístico y el elemento contextual, adecuando cada uno de los recursos a utilizar a la situación histórico – concreta.

A partir del surgimiento del concepto de competencia comunicativa dado por Hymes, han sido muchos los especialistas de diversos campos del saber (psicólogos, lingüistas, sociólogos, filósofos, entre otros) que han realizado valiosos aportes contribuyendo a la evolución de este concepto. Entre ellos se encuentran Fishman (1970), Halliday (1970), Goumpers (1970,1981), Wilkings (1976), Van Ek (1976),

Finnochiaro (1977), Canale and Swain (1980), Canale (1983), Savignon (1972,1983), Widdowson (1978,1989), De witt (1988), Hornberber (1989), Roméu (2003, 2004,2007), entre otros.

Se asume el concepto de competencia como “Capacidad del individuo para operar con la competencia lingüística (habilidad para emplear los medios o recursos lingüísticos); competencia sociolingüística (habilidad para adecuar los medios lingüísticos a las características de la situación y el contexto); competencia discursiva (habilidad para relacionar coherentemente las partes del discurso); y competencia estratégica (habilidad para iniciar, desarrollar y concluir la comunicación, en una situación determinada) (Roméu, 1995).

La autora asume la necesidad de trabajar todas las dimensiones antes mencionadas de una forma interrelacionada en el escenario áulico deportivo, con la finalidad de desarrollar estas habilidades y transformar la situación actual.

La competencia comunicativa del docente.

Es aún con frecuencia un aspecto carencial en todos los niveles de enseñanza, independientemente si este trabaja en un nivel u otro. La literatura reporta muchos problemas aún no resueltos en la comunicación en el ámbito educativo. Este estudio aborda los siguientes **PROBLEMAS**:

- La despersonalización docente-alumno asumiéndose la comunicación interpersonal.
- Evaluación negativa y reiterada de las debilidades.
- Manifestaciones con doble mensajes en la comunicación conocida por situaciones no coherentes o de doble vínculo.
- La falta de autenticidad en el acto comunicativo.
- Los problemas de los docentes con la función informativa, solo se dedican a exponer materia (más bien hablar no comunicar).
- Mala articulación o expresión excesivamente rápida

Hemos hecho referencia a estos aspectos que dificulta la comunicación en el contexto áulico deportivo con la finalidad de ir destacando toda una serie de elementos que afectan el proceso y por tanto deben estar dentro de las competencias de la triada Entrenadores- Atletas- Profesores Deportivo.

Para esto se utilizaron los siguientes métodos.

Métodos Teóricos:

- 1) Histórico-Lógico:** Para realizar el análisis y la explicación de las distintas concepciones sobre el desarrollo de la comunicación educativa, a partir de la lógica de su desarrollo.
- 2) Análisis-Síntesis:** Para el estudio y la determinación de las posiciones teóricas existentes sobre el proceso enseñanza-aprendizaje de la comunicación educativa, así como para la descripción y caracterización de los procesos observados.
- 3) Inducción-deducción,** para establecer conclusiones y generalizaciones sobre los procesos inherentes al objeto de estudio.
- 4)Enfoque de Sistema:** Posibilitó establecer las relaciones entre los resultados obtenidos en los diferentes instrumentos aplicados, como el diagnóstico del estado actual del desarrollo de la comunicación en la triada triada Entrenadores- Atletas- Profesores Deportivo para realizar la propuesta . Además este estableció las relaciones entre las diferentes acciones que se proponen en la investigación.

Métodos Empíricos:

- 1) Observación:** Para obtener información sobre el desarrollo de la comunicación y para caracterizar los conocimientos existentes sobre comunicación educativa en la Universidad de las Ciencias y la Cultura Física y el Deporte “ Manuel Fajardo “, Se elaboró una guía de observación.(ver anexo 1)
- 2) Encuesta:** Se aplicó una encuesta a 10 profesores de la UCCFD, 10 entrenadores de la ESFAAR Cerro Pelado y 10 atletas que cursan en diferentes años de la carrera valorar las principales dificultades en la comunicación sobre la base de los indicadores trazados (Ver anexo 2)
- 3) Entrevista:** A profesores del departamento de idioma sobre criterios del estado actual de la comunicación Educativa en la institución.
- 4) Se realiza la consulta especialista** para evaluar la factibilidad de la propuesta
- 5) Técnicas participativas** (Brainstorming) para seleccionar y priorizar los temas para la elaboración de los contenidos a abordar en talleres.

6) Método Estadístico: En el procesamiento de datos que se obtuvieron de las encuestas y entrevistas aplicadas a estudiantes y profesores se empleó el análisis porcentual.

PASOS DE ELABORACION DE LA PROPUESTA

- 1) Diagnóstico inicial en la tríada.
- 2) Análisis histórico-tendencial de la comunicación educativa o pedagógica y en particular del desarrollo de las habilidades.
- 3) Caracterización de los principales problemas en el ámbito educativo.
- 4) Elaboración y fundamentación del sistema de acciones fundamentadas a disposición de un análisis de los especialistas.

Para el análisis y valoración de esta propuesta se tomaron los siguientes indicadores:

- Diferenciación individual en los atletas docentes y entrenadores.
- Frecuencia de riesgo de ser rechazados por personas críticas y severas.
- Frecuencia de situaciones comunicativas con doble mensaje.
- Frecuencia de expresiones de sentimientos en el acto comunicativo
- Cantidad de información recibida en el acto comunicativo.
- Calidad de articulación o expresión excesivamente rápida

Muestreo no probabilístico e intencional La población estuvo integrada por 10 profesores graduados en la UCCFD, 10 entrenadores con experiencia de más de 10 años, 20 atletas que se encuentran cursando los diferentes años de la carrera. Curso 2009.2010

Los resultados referidos según el conocimiento de los elementos sobre comunicación educativa no fueron notorios. Un 30 % de los entrenadores manifestaron conocer este aspecto, un 70 % de los profesores deportivos refiere haber trabajado con estos términos y solo un 5 % de los atletas conocen estos términos

En cuanto a los resultados alcanzados de los indicadores seleccionados se muestran en la tabla

De la encuesta a la tríada:

Tabla #1 Encuesta a tríada Entrenadores- Atletas- Profesores Deportivo

INDICADORES	% Entrenadores	% Atletas	% Profesores
Diferenciación individual en los atletas docentes y entrenadores	50 % si y el resto no	Solo un 20 % si el 80 % no	70 % si el 30 % no
Frecuencia de riesgo de ser rechazados por personas críticas y severas.	60 % alta 40 % baja	90 % alta 10 % baja	20 % alta 90 % baja
Frecuencia de situaciones comunicativas con doble mensaje.	60 %	80 %	30 %
Frecuencia de expresiones de sentimientos acto comunicativo	40 % bajo y 60 % alto	80 % alto y 20 % bajo	50 % alto y 50 % bajo
Cantidad de información recibida en el acto comunicativo.	80 % pobre y el 20 % elevada	90 % elevada 10 % pobre	70 % elevada 30 % pobre
Calidad de articulación o expresión excesivamente rápida	30 % deciente	50 % deficiente	20 % deficiente

PROPUESTA

A partir de los resultados obtenidos en este estudio se trazó un sistema de acciones que orienta a la tríada hacia el conocimiento y práctica de la comunicación educativa en sus diferentes escenarios, dentro de las que se encuentran:

Objetivo del sistema de acciones:

- ☐ Contribuir al desarrollo de la comunicación educativa de los profesores del deporte, mediante el empleo de cursos, talleres, técnicas participativas e intervenciones participativas.

Objetivos específicos del sistema de acciones:

- ☐ Utilizar el vocabulario establecido por especialistas de la comunicación como fuentes contextualizadas en nuestras clases y entrenamientos.
- ☐ Erradicar la despersonalización docente-alumno asumiéndose la comunicación interpersonal, los intereses y motivaciones sentimientos experiencias en las diferentes esferas de actuación
- ☐ Disminuir las evaluaciones negativas y reiteradas de las debilidades.
- ☐ Incrementar la lectura el análisis contextual para precisar que los dobles mensajes en la comunicación conocida por situaciones no coherentes o de doble vínculo se eliminen.
- ☐ Incluir técnicas vivenciales en el escenario áulico deportivo.
- ☐ Capacitar a la tríada en cuanto al uso del las funciones comunicativas en cada contexto.
- ☐ Proponer técnicas que propicien la buena articulación y eliminen la expresión excesivamente rápida
- ☐ Construir textos que respondan a escoger los medios gramaticales más adecuados a la intención y el contexto.
- ☐ Desarrollar el espíritu crítico ante la manera de hablar, analizando los términos adecuados e inadecuados en la comunicación de los propios actores y de sus grupos.

No es posible incluir en este artículo todas las acciones, estas pueden ser de preparación, de motivación de ejecución, de control. Se ha elaborado más de 20 acciones para la propuesta de trabajo aunque solo ejemplificamos con una.

PRIMERA ACCIÓN

Objetivo 1. Desarrollar conocimientos sobre la comunicación educativa en la triada, mediante un análisis y ejemplificación del vocabulario y terminología en los diferentes escenarios.

Acción 1. Planificar talleres de orientación con la triada para un análisis y discusión sobre referentes teóricos y origen de la comunicación educativa así como la valoración de los especialistas

Plazo de ejecución: primer encuentro. (Curso Semanalmente)

Instrumentos de control: Observación

Responsables: Profesores especialistas de idiomas

Participantes: Implicados en el curso de superación profesores y entrenadores.

CONSIDERACIONES FINALES

- Los componentes teóricos y metodológicos estudiados acerca de la comunicación evidencian la necesidad de un trabajo con estas categorías a partir de las nuevas exigencias que reclama la Universidad del Deporte Cubano. La revisión bibliográfica facilitó la búsqueda de los principales contenidos de trabajo para establecer las acciones de superación.
- Los resultados obtenidos durante el análisis del estado actual del problema, señalan que existe insuficiencias en elementos de conceptos y actitudes que permiten alcanzar un desarrollo sobre la comunicación en la tríada
- El sistema de acciones de superación constituye un espacio de trabajo en torno a la comunicación para la tríada.

RECOMENDACIONES

- Sistematización en la práctica de la aplicación del programa de capacitación sobre la comunicación educativa de la tríada.
- Divulgación de las ideas fundamentales de este sistema de acciones en los escenarios de la Cultura Física para el logro de un comunicador eficiente.
- Generalización de esta propuesta de sobre la capacitación de la comunicación educativa.

OBRAS CITADAS

- . FERNÁNDEZ GONZÁLEZ, ANA MARÍA. **Comunicación educativa**. Editorial Pueblo y Educación. 2002. Pág. 26
- ✓ Hernández Fernández, H.; et. al. (2002). Potenciar la educación de pregrado a partir del postgrado y la investigación. Una mirada a la Universidad Cubana desde el informe Boyer. En: **Revista Cubana de Educación Superior No. 12 p. 3-12.**
- Roméu Escobar, A. (2003) **Teoría y práctica del análisis del discurso. Su aplicación en la enseñanza**. Ciudad Habana, Editorial Pueblo y Educación.

□Roméu Escobar, A. (2007) **El enfoque cognitivo, comunicativo y sociocultural en la enseñanza de la lengua y la literatura**. Ciudad Habana, Pueblo y Educación.

□.OJALVO MITRANY, VICTORIA." **La Comunicación**" [m/m] – 2000[s.p]

.

ESTUDIO DE LAS PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS PERSONOLÓGICAS QUE MATIZAN EL COMPORTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DEL CURSO REGULAR DIURNO DE LA LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA.

Autores: Dr.C. Jorge Pensado Delgado

M.Sc. Leonel Russell González

M.Sc. Matilde González García.

M.Sc. Jorge Oliva Hernández.

Lic. Heizel Díaz Pardo

Lic. Isabel Saura Pérez.

RESUMEN

Las circunstancias socio- económicas por las que ha atravesado nuestro país a partir de la década de los noventa, han impactado en la función y desenvolvimiento de nuestras universidades y por ende en el Proceso de Enseñanza-Aprendizaje y formación de nuestros jóvenes universitarios. A su vez estos elementos han influido de manera muy sustantiva en el desarrollo de su personalidad en sentido general y en particular en la educación de los rasgos del carácter que determinan ciertas actitudes que orientan al sujeto hacia la adopción de conductas positivas o negativas según la forma y dirección de los procesos educativos familiar, institucional y social. Todos estos factores han puesto un sello en el proceso de transformación social de estas generaciones que los acompañará el resto de sus vidas. La Universidad del Deporte Cubano no está exenta de las ya mencionadas influencias, donde reviste características especiales el Curso Regular Diurno y en particular el segundo año de la carrera en Cultura Física.

Precisamente el presente trabajo está dirigido a diagnosticar la forma en que se manifiestan, en la actuación de los estudiantes que transitan por este año académico en dicha Universidad, un conjunto de rasgos caracterológicos que deben matizar la personalidad de los jóvenes universitarios.

Los principales resultados obtenidos se relacionan con la manifestación en estos jóvenes de insuficiencias en el sistema de tendencias de la personalidad que determinan su orientación hacia las diferentes esferas de la actividad humana, con escasa presencia de los rasgos caracterológicos que se correspondan con las exigencias de nuestra sociedad y poca correspondencia

entre los criterios autovalorativos y la valoración grupal sobre cada estudiante. Finalmente se brindan una serie de sugerencias para la labor educativa de los docentes.

SÍNTESIS DEL TRABAJO INTRODUCCIÓN

En los inicios del nuevo siglo, se viene observando una demanda de Educación Superior sin precedentes, acompañada de una gran diversificación de la misma y una mayor toma de conciencia de la importancia fundamental que este tipo de educación tiene para el desarrollo socio-cultural y económico de un país.

La Educación Superior ha dado sobradas pruebas de su viabilidad a lo largo de los siglos y de su capacidad para transformarse y propiciar el cambio y el progreso de la sociedad.

Dado el alcance y el ritmo de las transformaciones, la sociedad cada vez tiende más a fundarse en el conocimiento, razón por la cual la Educación Superior y la investigación forman hoy día parte fundamental del desarrollo cultural, socio-económico y ecológicamente sostenible de los individuos.

Por consiguiente y dado que tiene que hacer frente a importantes desafíos, la propia Educación Superior ha de emprender la transformación y renovación más radicales que jamás haya tenido por delante.

En relación con esto, en la actualidad son mayores y más complejos los retos y las exigencias que se le presentan a los sistemas educativos con el propósito de lograr la formación de profesionales con un alto nivel de calificación y capaces de enfrentar de manera activa y creadora la transformación de la realidad.

El conocimiento de las características psicológicas de la edad juvenil, como etapa del desarrollo psíquico en la que mayormente las personas se ocupan de su formación profesional, es requisito indispensable para la elaboración y aplicación de cualquier estrategia docente dirigidas a los jóvenes universitarios. Además, ello permite esclarecer y evidenciar los nexos y el papel de los diferentes grupos en el desarrollo de la personalidad del joven que transita por el nivel superior de enseñanza.

En la edad juvenil, el grupo adquiere un nuevo papel, convirtiéndose en el lugar donde el joven hace vida social colectiva y donde la comunicación y las relaciones interpersonales adquieren particularidades específicas matizadas

por el desarrollo en el joven de una fuerte necesidad de autodeterminación, la preocupación por lograr un lugar en la vida y el surgimiento de nuevas tendencias motivacionales.

Las particularidades psicológicas en la edad juvenil, las cuales han sido sistematizadas por diversos autores, están influidas por las condiciones sociales de vida, siendo típico en su situación social del desarrollo la contradicción entre identidad personal (yo en el mundo, qué yo aspiro, para qué yo vivo) y por otra parte la inserción en el mundo, en la vida social.

Justamente la contradicción fundamental, como fuerza motriz del desarrollo psíquico, propicia el desarrollo en el joven de la autodeterminación motivacional e intelectual, lo cual se traduce en la manifestación de una jerarquía motivacional estable con mayor participación de la conciencia en la toma de decisiones y en la elaboración de los planes y proyectos, y unido a ello el desarrollo de un pensamiento individualizado, personalizado, que le permite hacer valoraciones críticas, emitir juicios y opiniones a partir de sus puntos de vista y con su estilo individual.

La formación de una concepción del individuo, influida por la concepción del mundo que se tenga, las características del desarrollo intelectual motivado por el surgimiento del pensamiento teórico-conceptual, los juicios y las valoraciones, las características del desarrollo moral tipificado por la posibilidad de elaboración individual de los puntos de vista acerca de la moral, sobre la base de la asimilación de las reglas y concepciones morales imperantes en la sociedad, el desarrollo de la autoconciencia y la autovaloración como formación motivacional que regula la actualización del sujeto a partir del conocimiento de su identidad y le permite la valoración de sus posibilidades, considerando sus virtudes y limitaciones, y por último, el desarrollo de la esfera motivacional con el surgimiento de la motivación profesional como elemento significativo a través de la cual se propicia el desarrollo de valores socialmente significativos, constituyen las peculiaridades fundamentales que desde el punto de vista psicológicos caracterizan a nuestros jóvenes, las cuales deben constituir las bases de cualquier proyecto de elaboración de estrategias educativas para el desarrollo de su personalidad en cualquiera de los niveles curriculares posibles (a nivel de plan de estudio, de año académico o de asignatura) y hacia cualquier aspecto socio - psicológico o psico - pedagógico que nos

propongamos potenciar.

A lo largo del período juvenil, todos los elementos van transitando hacia la estabilidad, la generalidad y la concientización y en los jóvenes que alcanzan una autonomía y autodeterminación en la regulación de su personalidad, se observa una tendencia a un pensamiento superior, caracterizado por una orientación flexible ante situaciones nuevas, ambiguas o problemáticas, una proyección mediata de los contenidos psicológicos en la regulación de la actuación, una posición activa, actuación persistente y reflexión personalizada.

Sin embargo, esta tendencia hacia un funcionamiento superior en la regulación de la actuación no está presente tal cual en todos nuestros jóvenes universitarios, los cuales pueden moverse a lo largo de un continuum con muchos matices, cuyo polo inferior se caracteriza por la dependencia y adaptabilidad materializadas en una orientación rígida, proyección inmediata, posición pasiva, actuación inconstante e incapacidad de elaboración personal.

En estos casos, es imprescindible que el profesor utilice estrategias docentes que le permitan que el estudiante construya el conocimiento pero además, desarrolle estos indicadores.

Las circunstancias socio- económicas por las que ha atravesado nuestro país a partir de la década de los noventa, han impactado en la función y desenvolvimiento de nuestras Universidades y por ende en el proceso de enseñanza-aprendizaje y formación de nuestros jóvenes universitarios. A su vez estos elementos han influido de manera muy sustantiva en el desarrollo de su personalidad en sentido general y en particular en la educación de los rasgos del carácter que determinan ciertas actitudes que orientan al sujeto hacia la adopción de conductas positivas o negativas según la forma y dirección de los procesos educativos familiar, institucional y social. Todos estos factores han puesto un sello en el proceso de transformación social de estas generaciones que los acompañará el resto de sus vidas. La Universidad del Deporte Cubano no está exenta de las ya mencionadas influencias, donde reviste características especiales el Curso Regular Diurno y en particular el segundo año de la carrera en Cultura Física.

Como consecuencia de la experiencia profesional en el campo de la docencia universitaria, los profesores de la Asignatura Psicología que laboran en este nivel, han podido evidenciar en estos estudiantes, insuficiencias en el sistema

de tendencias de la personalidad que determinan su orientación hacia las diferentes esferas de la actividad humana, es por ello que se hayan propuesto abordar este problema en el marco de los estudios y tratamiento que se le viene brindando a la formación de valores y al trabajo político ideológico que como objetivos fundamentales caracterizan esta nueva etapa de desarrollo de dicha Universidad.

Problema Científico:

¿Cuáles son las principales características personológicas que matizan el comportamiento de los estudiantes de segundo año del Curso Regular Diurno de la Licenciatura en Cultura Física?

Objetivo General:

- Diagnosticar la forma en que se manifiestan en la actuación de los estudiantes de segundo año del Curso Regular Diurno de la Licenciatura en Cultura Física un conjunto de rasgos caracterológicos que deben matizar la personalidad de los jóvenes universitarios.

Objetivos específicos:

- 1.- Determinar las orientaciones predominantes de la personalidad en los sujetos objeto de estudio.
- 2.- Evaluar la frecuencia con que se expresan en el comportamiento de los estudiantes investigados los rasgos caracterológicos que se corresponden con las exigencias de nuestra sociedad.
- 3.- Valorar el nivel de correspondencia entre los criterios autovalorativos y la valoración grupal respecto a la presencia de determinados rasgos caracterológicos, así como con las demandas en la formación del profesional de la carrera de Cultura Física.

Desarrollo

METODOLOGÍA.

Tipo de Estudio:

Este estudio es de tipo descriptivo interpretativo.

Métodos

Teóricos

Análisis-Síntesis: Se cumplió durante todo el proceso de consulta de la literatura científica existente sobre el tema.

Inductivo-Deductivo: Parte de los conocimientos particulares con respecto al tema para caracterizar a los sujetos objeto de estudio a partir de los datos que aportan la aplicación de los métodos empíricos.

Empíricos

Medición: Es el método que se desarrolla con el objetivo de obtener información numérica acerca de la cualidad o propiedad del objeto. En la medición es necesario tener en cuenta el objeto y la propiedad que se va a medir, la unidad y el instrumento de medición, el sujeto que realiza la misma y los resultados que se pretenden alcanzar.

POBLACIÓN Y MUESTRA:

Población	Muestra		Sexos			
			Femenino		Masculino	
222	125	56.3%	32	14.4%	93	41.8%

Para la realización de la investigación se tomó una muestra de 125 sujetos, en una población de 222 estudiantes del curso regular diurno de segundo año que reciben la asignatura de Psicología de forma sistemática; lo que representa el 56.3%. La muestra está constituida por 32 hembras (14.4%) y 93 varones (41.8%). Con una edad promedio 20 años

INSTRUMENTO UTILIZADO

- **CUESTIONARIO DE RASGOS DEL CARÁCTER**

DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO

Esta prueba consta de 18 propuestas que se evalúan en cinco categorías, con un rango de 5 a 1 puntos de la siguiente forma.

CATEGORÍAS	PUNTOS
Siempre	5
Frecuentemente	4
Algunas veces	3

Casi nunca	2
Nunca	1

El cuestionario denota tres orientaciones fundamentales: hacia sí mismo, hacia los demás y hacia la actividad fundamental. Cada orientación de los rasgos está integrada por las siguientes preguntas:

ORIENTACIONES	PREGUNTAS
Orientación hacia sí mismo.	1-2-8-9-14-16
Orientación hacia los demás	3-4-10-15-17-18
Orientación hacia la actividad fundamental.	5-6-7-11-12-13

La evaluación de los resultados:

Se suman los puntos de cada tipo de orientación, estableciendo cuál es la predominante, así como el orden consecutivo de las restantes.

Cada orientación de los rasgos es significativa cuando los puntos oscilan entre 24 y 30.

Cada rasgo por sí sólo está presente cuando los puntos se concentran entre 4 y 5.

Deben realizarse valoraciones cualitativas, atendiendo a los tipos fundamentales de actividad que realizan los sujetos sistemáticamente y las proposiciones para medir los rasgos y orientaciones.

PROCEDIMIENTO ESTADÍSTICO

Se utilizó:

- Programa estadístico SPSS (análisis cuantitativo)

Análisis de los Principales resultados obtenidos:

Tabla No. 1. Orientación de los rasgos del carácter (**orientación hacia sí mismo**). Resultados de la valoración del grupo.

Grupos	Firmeza de principios	Exigencia hacia sí mismo	Modesto	Autocrítico	Optimista	Valiente	Σ	X
D-21	3,78	3,53	3,57	3,48	3,65	3,48	21,52	3,58
D-22	3,88	3,68	3,87	3,78	3,83	3,84	22,90	3,81
D-23	3,52	3,31	3,73	3,55	3,51	3,48	21,12	3,52
D-24	3,78	3,55	3,82	3,62	3,82	3,71	22,33	3,72
D-25	3,55	3,37	3,73	3,59	3,651	3,68	21,61	3,60
D-26	3,72	3,95	3,83	3,68	3,96	3,88	23,05	3,84
D-27	3,85	3,76	3,91	3,70	3,89	3,85	22,97	3,82
D-28	2,75	2,76	3,01	3,12	3,15	3,2	18,01	3,01
Σ	28,87	27,94	29,49	28,55	29,50	29,15		
X	3,61	3,49	3,68	3,56	3,68	3,64		

En la tabla se puede apreciar que los resultados más elevados en relación a la opinión de cada integrante del grupo sobre cada uno de los miembros de esta brigada, lo alcanza el grupo D-26 con una media de 3.84. Este dato permite plantear que aunque resulta la puntuación más alta alcanzada si lo comparamos con el resto de los grupos estudiados, el **rasgo orientación hacia sí mismo** no se muestra presente en los sujetos estudiados, ya que no logra alcanzar valores de puntuación entre cuatro y cinco puntos. Es importante señalar que los valores alcanzados por los rasgo modestia y optimismo resultaron los de mayor puntuación de manera general entre los ocho grupos evaluados.

Tabla No.2 Orientación de los rasgos del carácter (**orientación hacia sí mismo**). Autovaloración

Grupos	Firmeza de principios	Exigencia hacia sí mismo	Modesto	Autocrítico	Optimista	Valiente	Σ	X

D-21	4,57	4,3	4,23	3,76	3,85	4,38	25,09	4,18
D-22	4,44	3,88	3,88	3,72	4,16	4,5	24,61	4,10
D-23	4,38	3,92	4,07	4,07	4,23	4,15	24,82	4,13
D-24	4,33	4,2	4,06	3,93	3,86	4,2	24,58	4,09
D-25	4,10	4,10	4	3,57	3,84	4,10	23,73	3,95
D-26	4,71	4,57	4,5	4,28	4,42	4,28	26,78	4,46
D-27	4,38	3,53	4	4,23	4,15	4,23	24,53	4,08
D-28	4,6	3,6	3,7	3,1	4,1	4	23,1	3,85
Σ	35,52	32,12	32,44	30,67	32,63	33,85	197	
X	4,44	4,01	4,05	3,83	4,07	4,23	24,6	

En la tabla No. 2 se refleja nuevamente que el grupo D-26 logra alcanzar los mayores resultados con un valor promedio de 4,46 puntos, lo que indica la presencia de la **orientación hacia sí mismo** como particularidad de la personalidad de los individuos que conforman este grupo, seguido de los grupos D-21 y D-23 con 4,18 y 4,10 puntos respectivamente. Se expresa una alta presencia de los rasgos firmeza de principios, modestia y optimismo de manera general en los grupos evaluados cuando se autovaloran cada uno de sus integrantes.

Es importante resaltar en este momento que se aprecia una diferencia en la evaluación de estos grupos cuando emiten la valoración de ellos sobre el grupo y cuando la hacen de forma autovalorativa, evidenciado este aspecto en la puntuación alcanzado para cada indicador de la **orientación hacia sí mismo** en la tabla No.2, exceptuando el rasgo autocrítico que obtuvo una puntuación de 3,83.

Tabla No. 7 Resultados de la orientación de los rasgos del carácter.

Autovaloración

Grupos	ORIENTACIÓN HACIA SÍ	ORIENTACIÓN HACIA LOS	ORIENTACIÓN HACIA LA	Σ	X
--------	-------------------------	--------------------------	-------------------------	----------	---

	<i>MISMO</i>	<i>DEMÁS</i>	<i>ACTIVIDAD FUNDAMENTAL</i>		
D-21	4,18	4,03	4,01	12,22	4,07
D-22	4,10	4,09	4,18	12,37	4,12
D-23	4,13	4,07	3,93	12,13	4,04
D-24	4,09	4,10	4,14	12,33	4,11
D-25	3,95	4,15	3,85	11,95	3,98
D-26	4,46	4,16	4,48	13,1	4,36
D-27	4,08	4,47	4,10	12,65	4,21
D-28	3,85	3,88	3,76	11,49	3,83
Σ	32,84	32,95	32,45		
X	4,11	4,12	4,05		

En la tabla se pueden apreciar los resultados generales de la orientación del carácter en los grupos objeto de estudio cuándo emiten juicios autovalorativos. Se destacan las orientaciones **hacia el grupo y las demás personas** y la **orientación hacia sí mismo**, con una puntuación de 4,12 y 4,11 respectivamente, valores que evidencian la significación de estas dos orientaciones al ubicarse entre cuatro y cinco puntos. Es importante resaltar cómo la **orientación hacia la actividad fundamental** se ve desplazada por las orientaciones mencionadas con anterioridad, esta solo logra alcanzar una puntuación de 4,05 puntos, resultado que refleja de cierto modo la significación que de manera individual le confieren los estudiantes a la actividad de estudio y el nivel de responsabilidad apreciado en los alumnos por los profesores que realizaron esta investigación.

Gráfica No.1

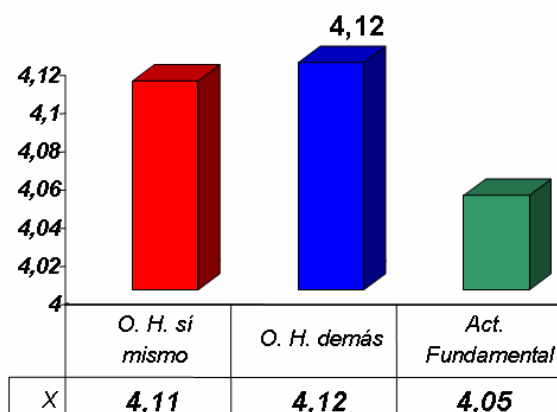


Tabla No. 8 Resultados de la orientación del los rasgos del carácter **valoración grupal**.

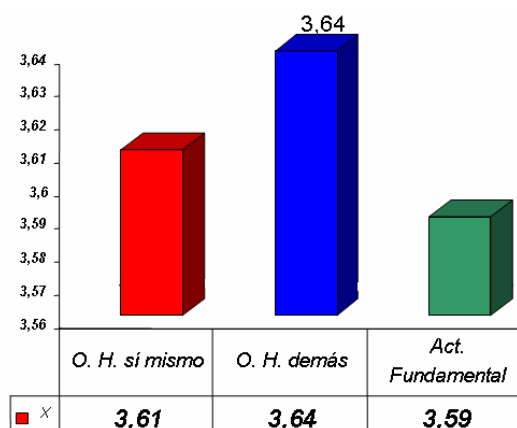
Grupos	ORIENTACIÓN HACIA SÍ MISMO	ORIENTACIÓN HACIA LOS DEMÁS	ORIENTACIÓN HACIA LA ACTIVIDAD FUNDAMENTAL	Σ	X
D-21	3,58	3,65	3,64	10,87	3,62
D-22	3,81	3,77	3,68	11,26	3,75
D-23	3,52	3,57	3,52	10,61	3,53
D-24	3,72	3,54	3,73	10,99	3,66
D-25	3,60	3,91	3,85	11,36	3,78
D-26	3,84	3,68	3,71	11,23	3,74
D-27	3,82	3,89	3,66	11,37	3,79
D-28	3,01	3,16	2,93	9,1	3,03
Σ	28,9	29,17	28,72		
X	3,61	3,64	3,59		

En la tabla se pueden apreciar los resultados generales de la orientación del carácter en los grupos objeto de estudio cuándo los integrantes de la brigada emiten juicios valorativos sobre cada uno de sus compañeros.

Se puede apreciar que de forma general en los resultados obtenidos, para ninguna de las tres orientaciones que evalúa la prueba de Carácter se alcanzan

valores que expresen la significación de cada una de las orientaciones, en todos los casos la puntuación fue inferior a cuatro puntos. La orientación que mayor calificación alcanzó fue **orientación hacia el grupo y las demás personas** con una puntuación de **3,64**, seguida de orientación hacia sí mismo y se observa como la valoración hacia la **actividad fundamental** fue la más baja con un nota de **3, 59** acentuado la tendencia que existe en estos grupos a asignarle poca significación a la actividad fundamental.

Gráfica No. 2



Luego de analizados los resultados obtenidos en el trabajo, consideramos oportuno referirnos a algunos elementos que, desde el punto de vista de los autores, se deben tener en cuenta por los profesores de la Universidad de la Ciencia de la Cultura Física y el Deporte, que trabajan con el segundo año de la carrera, para la educación de la personalidad de sus estudiantes y la elaboración y aplicación de estrategias docentes que sirvan a estos propósitos. Tales aspectos deben adecuarse tomando en consideración las características de cada asignatura. Ellos son los siguientes:

- Concebir el aprendizaje como un proceso activo, de creación y recreación del conocimiento por los alumnos mediante la solución colectiva de tareas, el intercambio y comprobación de ideas, opiniones y experiencias entre estudiantes y profesores.
- Utilizar al máximo las posibilidades educativas que nos brinda cualquier situación de instrucción.

- Asumir el trabajo en grupo y el aprendizaje grupal como una de las principales vías para la formación de valores.
- Tener en cuenta las diferencias individuales de nuestros estudiantes.
- Asegurar una estrecha relación entre los componentes académico, laboral e investigativo.
- Conjuguar armoniosamente los contenidos teóricos con los prácticos.
- Prestar especial atención a la motivación que debe propiciarse en los estudiantes.
- Propiciar la autoevaluación y la evaluación grupal, tanto de los contenidos como de las actitudes y valores.

Conclusiones

1- Las orientaciones predominantes en la personalidad de los sujetos investigados según los criterios autovalorativos y la valoración grupal están dirigidas hacia sí mismo y hacia los demás, siendo solo significativa su presencia en el caso de la autovaloración.

2- En ningún caso se alcanzó una frecuencia de manifestación de los rasgos caracterológicos correspondientes a cada una de las orientaciones que evidenciara una estabilidad de los mismos, en el comportamiento de los jóvenes estudiados.

3- Según los criterios autovalorativos se aprecia una sobre estimación de la presencia en la conducta de los jóvenes de los rasgos caracterológicos estudiados en comparación con la opinión social del grupo.

Recomendaciones

- Continuar con la realización de este estudio incorporando nuevos elementos y profundizando en la manifestación de otros indicadores.
- Elevar la preparación psicopedagógica de los docentes para poder diseñar, ejecutar y dirigir un proceso de enseñanza-aprendizaje que propicie tanto el desarrollo grupal como de la personalidad de cada estudiante, por medio de la

elaboración de estrategias educativas acordes a los objetivos centrales en la formación de los jóvenes universitarios.

- Dar seguimiento a las transformaciones que pudieran ocurrir en los estudiantes investigados según vayan transitando por los diferentes años académicos.

Bibliografía:

-Bello Dávila, Z. y J. C. Casales. (2002). Psicología general. La Habana, Editorial Félix Varela.

-Bozhóvich, L. I. (1981). La personalidad y su formación en la edad infantil. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

-Castellanos Cabrera, R. (2003). Psicología. Selección de textos. La Habana, Editorial Félix Varela.

-Colectivo de autores (2003). Selección de lecturas sobre psicología de las edades y la familia. La Habana, Editorial Félix Varela.

-Cruz Tomás, L. y col. (s.f.). Psicología del desarrollo. Selección de lecturas. Facultad de psicología. Universidad de la Habana, Imprenta Alejo Carpentier.

-_____ y O. Krafchenko. (1995). Selección de lecturas de psicología infantil y del adolescente. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación. Partes 1 y 2.

-Domínguez García, L. (2003). Psicología del desarrollo. Adolescencia y Juventud. Selección de lecturas. La Habana, Editorial Félix Varela.

-González Maura, V. y col. (1995). Psicología para educadores. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.

-López Hurtado, J. y col. (2000). Selección de temas psicológicos. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.

-Petrovski, A. V. (1985). Psicología pedagógica y de las edades. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y educación.

-Rudik, P. A. y col. (1990). Psicología. Libro de texto. Moscú, Editorial Planeta.

-Sánchez Acosta, M. E. y M. González García (2004). Psicología general y del desarrollo. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.

EXPERIENCIAS SOBRE EL DESARROLLO DE LOS PROGRAMAS DE LA ESPECIALIDAD DE POSGRADO EN LA UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE (UCCFD) “MANUEL FAJARDO”.

AUTORES:

Dra C Amarilys Torres Ramírez, Profesora Auxiliar.
amarilistr@iscf.cu

DrC. Lázaro de la Paz Arencibia, Profesor Auxiliar
lazarod@iscf.cu

DrC. Rodolfo Vidaurreta Bueno, Profesor Asistente
rodolfovb@iscf.cu

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD)
“Manuel Fajardo”
País: Cuba

RESUMEN

La formación académica de postgrado es hoy una de las fortalezas del Ministerio de Educación Superior de Cuba. Muchos han sido los profesionales que se han formado como investigadores en diferentes ciencias, en la última década tomó auge también, la figura de las especialidades cuyo objetivo fundamental es formar a los profesionales en sus puestos de trabajo con una alta competencia en su quehacer laboral. El presente estudio tiene como objetivo: exponer las principales experiencias del trabajo metodológico de la Dirección de Formación Académica de Posgrado (DFAP) de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) “Manuel Fajardo”. Los veintinueve programas aprobados para su ejecución, se desarrollan en la UCCFD siguiendo las siguientes fases: diseño curricular, aprobación, ejecución, control.

SUMMARY

The academic formation of graduate degree is today one of the strengths of the Ministry of Superior Education of Cuba. Many have been the professionals that have been formed as investigators in different sciences, in the last decade I also take peak the figure of the specialties whose fundamental objective is to form the professionals in its work positions with a high competition in its labor chore. He presents work he/she has as objective: to expose the main experiences of the methodological work of the Address of Academic Formation of Posgrado (DFAP) of the University of Sciences of the Physical Culture and the Sport (UCCFD) "Manuel Fajardo". The twenty-nine programs approved for their execution, are developed in the UCCFD following the following phases: I design curricular, approval, execution, control.

Palabras claves: especialidad, posgrado, trabajo metodológico.

INTRODUCCIÓN

Los orígenes de la figura académica de la especialidad en nuestra universidad se remontan a la década de los años 90, cuando el Ministerio de Educación Superior (MES) proyecta realizar un estudio de las especialidades en las ciencias médicas por su desarrollo y prestigio alcanzado, tanto nacional como internacionalmente. Ante los positivos resultados observados, se orienta introducir esta experiencia a otros ministerios y organismos, entre ellos, el turismo y el deporte.

En este contexto, la especialidad de posgrado (creada para potenciar las habilidades profesionales de los graduados universitarios), en principio se concretaba en intercambios entre entrenadores en el marco de eventos nacionales, cursos de superación y de posgrados por iniciativa de profesores y de las comisiones deportivas, así como también los cursos de Solidaridad Olímpica, por iniciativa del Comité Olímpico Internacional (COI), cuyo propósito era (y es) actualizar a las organizaciones deportivas de países en vías de desarrollo, como el nuestro.

Los estudios de formación académica de posgrado son ofertados esencialmente para profesores y entrenadores, pero dadas las elevadas exigencias del entrenamiento deportivo actualmente, se hace necesario perfeccionar formas y procedimientos que lleguen hasta las áreas de trabajo de aquellos, de modo que se revierta en una labor más eficiente, y por tanto, de mejores resultados deportivos.

Es por este motivo que se toma la decisión de exponer las principales experiencias del trabajo metodológico de la Dirección de Formación Académica de Posgrado (DFAP) de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) “Manuel Fajardo”.

DESARROLLO

En la UCCFD los antecedentes de programas de especialidades datan del año 1994, ya en el 2005 se diseñan nuevos programas para perfeccionar la formación de los recursos humanos del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), siguiendo lo establecido en la Resolución N° del Ministerio de Educación Superior (MES) y en la Resolución N° de la COPEP.

Estos programas se desarrollan en la UCCFD siguiendo las siguientes fases:

- Diseño Curricular.
- Aprobación.
- Ejecución.
- Control.

Diseño curricular:

A partir del año 2004 con la asesoría del Departamento de Posgrado del Ministerio de Educación Superior (MES) se conforman en el INDER grupos de trabajo con las comisiones deportivas para diseñar los programas de especialidades. Estos grupos se convertirían en los comités académicos de cada modalidad deportiva, constituyéndose de principio en los deportes de Ajedrez, Baloncesto, Balonmano, Canotaje, Esgrima, Nado Sincronizado, Natación, Tiro Deportivo y Velas, sumándoseles también el grupo de Metodólogos del Alto Rendimiento. Con este conjunto inicial denominado “Especialidades del ciclo A”, se realizaron varios talleres dirigidos por metodólogos del Ministerio de Educación Superior (MES).

Luego se constituyeron las “Especialidades del ciclo B”, con los deportes de Atletismo, Bádminton, Béisbol, Boxeo, Ciclismo, Gimnasia Rítmica, Hockey sobre césped, Judo, Lucha, Taekwondo, Tenis de campo y Pentatlón.

Para ambos conjuntos se diseñó un currículo flexible con una carga horaria de 4 800 horas y un total de 90 a 100 créditos, donde más del 50 porciento de estos se dirigieron al desarrollo de habilidades profesionales y el otro porciento estaría en función de la formación a través del propio currículo.

Cada programa se creó con un diplomado común “Ciencias Aplicadas al entrenamiento deportivo” y completarían el diseño los diplomados de contenidos especializados de cada uno de los deportes, completando la práctica profesional, publicaciones y eventos, así como la defensa de un trabajo final con la solución de un problema relacionado con su puesto de trabajo.



Gráfico # 1. Estructura del diseño curricular de los programas.

La estructura representada en el gráfico anterior fue el modelo por el cual se elaboraron los programas según las Normas y Procedimientos establecidas para el Posgrado. Teniendo en cuenta esto los programas contaban con : denominación del programa, datos del coordinador, comité académico, fundamentación, requisitos de ingreso, perfil del egresado, objetivo, competencia profesional, plan de estudio, estructura del plan de estudio, sistema de evaluación, respaldo material y administrativo, currículos del claustro.

➤ **Aprobación de los programas**

Los programas de especialidades de deportes para el alto rendimiento se aprobaron a partir del 2006 para ello estos se sometieron a la valoración del Consejo Científico de la Universidad a solicitud de las Comisiones Nacionales de cada deporte, después de emitir dictamen este órgano asesor del rector, se elevaron a la COPEP los programas.

Los resultados de Cuba en el deporte a nivel mundial son reconocidos por el potencial de recursos humanos con que cuenta. Por tanto, una vez aprobados los programas de especialidades para un total de veintidós en la primera etapa o periodo, surge la necesidad de impartir los cursos de los diplomados especializados en las áreas de entrenamiento de primer nivel del país; para ello nos apoyamos en la experiencia y resultados de cada deporte como se expresa al inicio de este párrafo y se titularon a aquellos profesores entrenadores de reconocido prestigio nacional e internacional que

avalados por el organismo INDER y amparado en la resolución decretada para el otorgamiento del título de especialista por vía directa del MES pudieran formar parte de los claustros de los programas aprobados que adolecían de profesores especialistas en los deportes y no estaban calificados para impartir la docencia o fungir como tutores. (Anexo 1).

➤ **Ejecución de los programas:**

Para la ejecución de los programas se concentró a toda la matrícula de las primeras ediciones para recibir el Diplomado Básico de: “Ciencias aplicadas al deporte de alto rendimiento”, que funcionó en red a nivel de país en todas las facultades de Cultura Física.

Cronología de ejecución de los programas:

Ciclo “A”- I Edición - Enero de 2007- Enero 2009.

II Edición - Febrero 2008- Febrero 2010.

Ciclo “B”- I Edición - Febrero 2008- Febrero 2010.

II Edición - Septiembre 2009- Septiembre 2012.

Ha sido determinante en el desarrollo de los programas la influencia del trabajo de la red de facultades de todo el país, y de las comisiones deportivas. Es de destacar el encomiable esfuerzo de las comisiones nacionales de cada deporte por desarrollar los diplomados especializados, utilizando todo tipo de alternativas para impartir los cursos con calidad en las áreas deportivas de primer nivel.

Durante la ejecución del proceso se realizaron varias reuniones metodológicas de orientación que partió primeramente de un plan de medidas elaboradas a partir de una visita de control y ayuda efectuada los días 19, 21 de enero y 18 de marzo del año 2010. Comenzó entonces en la universidad una revisión de la ejecución de cada programa que permitió reorientar el trabajo que hasta este momento se había concentrado más en el diseño y apertura de cada programa, que en el funcionamiento de estos, por tanto se elaboró una carpeta metodológica para el trabajo de los comités académicos que constantemente se enriquece y contó inicialmente con:

- Orientaciones para la confección de la memoria escrita del trabajo final.
- Guía para la elaboración de informes de oponentes.
- Guía para elaborar el expediente de la especialidad.
- Normas y procedimientos (Resolución 132/04).
- Reglamento de posgrado.

De conjunto con estas orientaciones se efectuó una reunión nacional de metodólogos de especialidad de toda la red de facultades del país y los coordinadores de los programas de especialidades donde se analizaron:

- Matrícula por provincia en cada programa de especialidad.
- Cantidad de estudiantes defendidos.
- Estado de la documentación (Actas de exámenes, expedientes).
- Claustro a nivel de país.

En esta reunión quedó aprobada la instrucción de trabajo 13.10.10 (anexo 2) sobre la docencia de cada programa de especialidad y defensas de trabajo final. Para conocimiento de los Vicedecanatos de Superación y Posgrado de las Facultades del UCCFD “Manuel Fajardo”, los coordinadores de los programas de Especialidades y las secretarías de posgrado.

A partir del curso escolar 2010- 2011 se efectúan reuniones de la VRSP con los coordinadores de especialidades, todos los segundos miércoles de cada mes, lo que ha facilitado explicaciones puntuales y documentos en soporte magnético sobre:

- Los artículos claves que abordan el funcionamiento de la especialidad en las normas y procedimientos para el posgrado, así como los concernientes a la estructuración de los programas, las funciones del comité académico, la expedición de los títulos, la conformación de los expedientes de la especialidad.

- Guía para la elaboración de informes de autoevaluación acorde con el sistema de evaluación y acreditación de especialidades de postgrado.

- Las orientaciones perfeccionadas para la confección de los trabajos finales de las especialidades enfatizando en el requisito que este resuelva un problema laboral existente en su entidad.

- Se realizan despachos directamente con los coordinadores de las cuatro últimas especialidades que efectuaron su apertura el 24 de noviembre de 2010, para orientar y dar seguimiento a la confección del programa hasta la documentación que requiere tanto el expediente general de la especialidad como el individual por cada estudiante.

Otra de las fortalezas de este último período fue el trabajo metodológico efectuado con cada uno de los comités académicos de los programas de especialidades que habían ejecutado más de dos ediciones y que por el tiempo de ejecución debían ser autoevaluadas para ser cerradas.

Los informes rendidos a las instancias superiores del Organismo Central INDER sobre el estado actual de la ejecución de los programas de especialidades de posgrado evaluados en recorridos nacionales, de conjunto con la dirección de alto rendimiento del país, han permitido considerar que hay que continuar trabajando por un mejor funcionamiento de esta importante figura de posgrado para el movimiento deportivo cubano. Los resultados de eficiencia en cuanto a la cantidad de graduados comparado con la matrícula inicial resultan aún muy bajos, como se muestra en el siguiente gráfico.

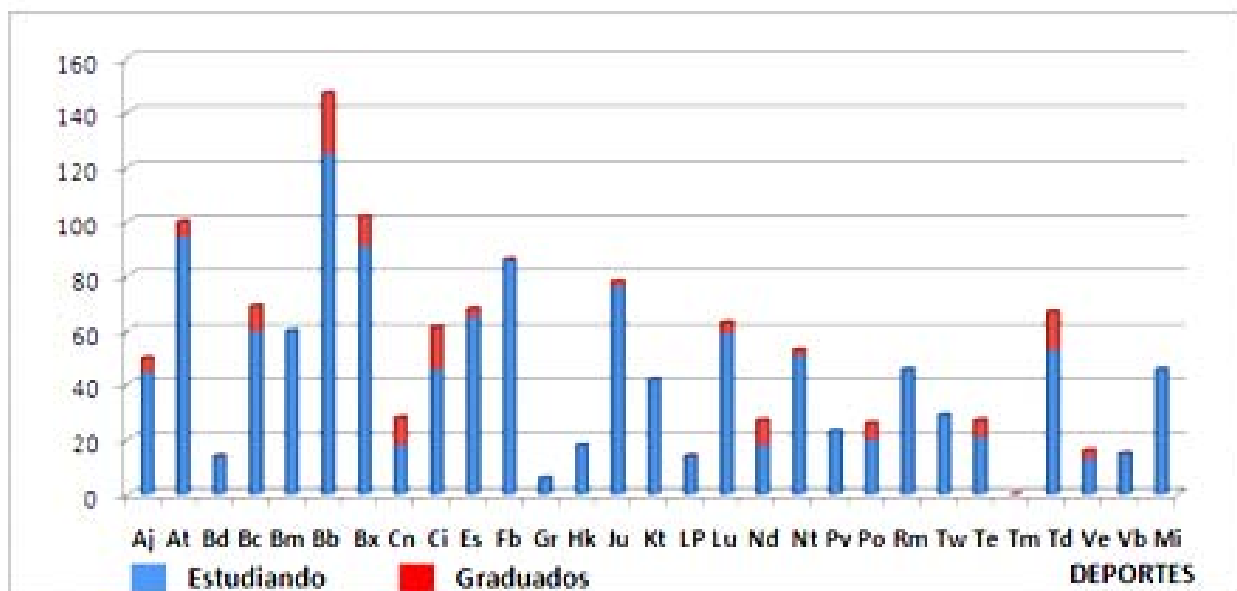


Gráfico #2. Total de matriculados y graduados en cada programa de especialidad.

Otro aspecto que no es ajeno al funcionamiento y ejecución de los programas de especialidades deportivas lo es la organización y realización del proceso de validación del Sistema de Evaluación de Acreditación de las Especialidades (SEA-EP) creado por la Junta de Acreditación Nacional (JAN) del MES, efectuado en el mes de marzo de 2011 a tres programas de especialidades : Ciclismo para el Alto Rendimiento, Nado Sincronizado y Tenis para el Alto Rendimiento, el cual favoreció el fortalecimiento del trabajo con los coordinadores de las tres especialidades que fueron sometidas a dicho proceso. El éxito de la comprobación del SEA-EP en nuestra universidad permitió que a partir de las recomendaciones del Comité Evaluador se redimensionara el trabajo de los Comités Académicos evaluados y además transmitir las experiencias a través del trabajo metodológico a los demás Comités Académicos.

➤ **Control**

La evaluación de cada programa de especialidad ha sido a través de informes semestrales enviados a nuestra dirección y también a través de los propios informes de autoevaluación entregados al cierre de cada edición ejecutada.

Aún no se ha sistematizado el control de la ejecución de cada programa por parte de sus comités académicos, ni se ha consolidado la experiencia de evaluar los impactos generados por los egresados de cada uno de ellos. Los resultados son evidentes por los resultados deportivos que dicen por sí mismo de la calidad del especialista egresado.

Como parte del control de este proceso se establecen ya las orientaciones para el comienzo de un trabajo metodológico e investigativo para evaluar los impactos generados por cada programa de especialidad, es de señalar el comienzo de una investigación de carácter nacional que indicará el método y las herramientas fundamentales para tal objetivo.

CONCLUSIONES:

1. El desarrollo alcanzado en cuanto a la implementación y desarrollo de los programas de especialidades deportivas para el alto rendimiento en la UCCFD ha demostrado una estabilidad. Cuenta con una matrícula de 1198 estudiante en toda la red de facultades del país.
2. La exposición de los resultados de los programas de especialidades deportivas para el alto rendimiento ha transitando por las cuatro fases descritas en este trabajo, esto demuestra la experiencia desarrollada por el equipo de trabajo de la Vicerrectoría de Superación y Postgrado de conjunto con la Vicepresidencia de Alto Rendimiento del INDER.

BIBLIOGRAFÍA

Normas y procedimientos Res 132/04 modificada octubre /2011. La Habana.

Reglamento de Postgrado. MES. Ciudad Habana.

Procedimientos para el diseño y la gestión de las especialidades de posgrado. MES. Ciudad Habana. 2000.

SEA-EP. Patrón de calidad de Especialidades de Posgrado. Junta de Acreditación Nacional. . Ciudad Habana. 2010.

ANEXOS

Anexo No 1 Especialistas por vía directa aprobados.

ESPECIALIDAD	APROBADOS POR VÍA
Ajedrez (ER)	16
Atletismo (O)	12
Bádminton	Pendiente
Baloncesto	12
Balonmano	10
Béisbol (P)	13
Boxeo (O)	10
Canotaje (O)	7
Ciclismo (O)	12
Esgrima (P)	10
Fútbol	Pendiente
Gimnasia Rítmica (ER)	2
Hockey	8
Judo (O)	9
Kárate (P)	Pendiente
Lev. Pesas (O)	4
Lucha (O)	2
Nado (ER)	6
Natación (ER)	9
Pentatlón	4
Polo Acuático	Pendiente
Remo (P)	2
Taekwondo (O)	7
Tenis	10
Tenis de Mesa	Pendiente
Tiro (O)	11
Vela	3
Metodólogos alto	Pendiente
Voleibol	Pendiente
TOTAL	179

Legenda:

O: Olímpico

P:

ER: En reserva

Anexo N° 2 Instrucción para el trabajo con las especialidades de deportes para el alto rendimiento.

UCCFD “MANUEL FAJARDO”

Dirección de Formación Académica de Posgrado

INSTRUCCIÓN 13.10.10

SOBRE LA DOCENCIA DE CADA PROGRAMA DE ESPECIALIDAD Y DEFENSAS DE TRABAJO FINAL.

Para conocimiento de los Vicedecanatos de Superación y Posgrado de las Facultades del UCCFD “Manuel Fajardo”, los coordinadores de los programas de Especialidades y las secretarías de posgrado.

Desde el año 2004, en las Normas y procedimientos para la gestión del postgrado (Resolución 132/04), del reglamento de postgrado, se introducen las normativas para el **acto de defensa** de la memoria escrita (Artículo 31 al 42), nuestra institución ha estado introduciéndolas con su divulgación y exigencias. No obstante, aún no se ha logrado que exista una comprensión total de la esencia de estas normativas, que en resumen deben ser cumplidas por todo Comité Académico. Además de estas normativas exigidas por reglamentación, se hace necesaria una óptima organización de la docencia.

Por estos motivos, la Dirección de Formación Académica de Postgrado (DFAP) de la Vicerrectoría de Superación y Postgrado (VRSP)”, responsable administrativamente de hacer valer lo establecido, emite esta instrucción que será de estricto cumplimiento en todas nuestras facultades:

1. Las secretarías docentes de cada facultad son las responsables de la confección, actualización y custodia de los expedientes de los estudiantes matriculados en cada edición de los programas de especialidad.
2. La matrícula de los programas de especialidad en cada provincia la determina el comisionado nacional de cada deporte en conjunto con el Comité Académico. (mediante copia dura y firma del comisionado).
3. Del Diplomado Especializado:

- El Comité Académico es responsable de hacerle llegar a la secretaría de las distintas facultades que tienen matriculados a los estudiantes, el resumen curricular de los créditos obtenidos en el Diplomado Especializado.
 - De haber concluido el componente laboral en otra provincia, el Comité Académico se hará cargo de conjunto con el tutor de hacer llegar la certificación de créditos de esta actividad lectiva, a la secretaría docente de la facultad donde se encuentra matriculado el estudiante.
4. El estudiante de especialidad que no tenga todas las actividades lectivas correspondientes y su expediente no esté debidamente conformado no tendrá derecho a defender su trabajo final.
 5. La secretaría general de la UCCFD no recibirá ningún expediente que no esté cerrado por el coordinador del programa de especialidad correspondiente, según las normas establecidas.
 6. Los Comités Académicos deben recibir la memoria escrita para la defensa de trabajo final con **no menos de 30 días de antelación** a la fecha de defensa.
 7. La memoria escrita debe ser entregada al Comité Académico con un aval de la entidad empleadora que da fe de los resultados obtenidos en la actividad profesional.
 8. El acta de defensa del trabajo final no debe tener ningún error, ni tachadura en la escritura y debe acompañarse de una copia de las opiniones del oponente y del tutor, debidamente firmadas, de lo contrario no será recibida por la secretaría.
 9. Sobre la docencia de los programas de Especialidad de Posgrado:
 - a. Todo programa de Especialidad de Postgrado para efectuar una apertura de nueva edición en el tiempo establecido, deberá presentar la carta de aprobación de la edición firmada por el rector de la UCCFD.
 - b. Los Comités Académicos que no presenten el calendario y el claustro que trabajará en la edición a ejecutar, no se le garantizará los medios al alcance de la DFAP para desarrollar su docencia, la que no comenzará hasta tanto se conozca la planificación correcta de la misma.

- c. Los Comités Académicos tendrán la responsabilidad de informar por escrito a la DFAP los cambios o modificaciones realizados a su claustro o programa, para estos ser aprobados por el MES, además de cumplir estrictamente con lo que establece el artículo

10. Estas indicaciones, precisan y puntualizan las exigencias que desde el año 2004 están vigentes en el reglamento y que de no ser cumplidas se tomarán las medidas correspondientes por la VRSP.

FOLLETO DE EJERCICIOS PARA APOYAR EL DESARROLLO DEL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA COMPUTACIÓN EN LA SEDE UNIVERSITARIA DE CULTURA FÍSICA

Autora: MSc. Bárbara Céspedes Quiñones.

MSc. María Victoria Aucar García

Tutora: Dra. C. Juana Isabel Lamanier Ramos, Profesor Auxiliar.

RESUMEN

El sistema de educación abierta o a distancia, surge como una nueva modalidad que ofrece variadas oportunidades de superación a todos los ciudadanos con intereses y necesidades educativas, es en síntesis, una apertura plausible a los saberes.

A pesar de las múltiples ventajas que ofrece este sistema de superación, por la forma en que se organiza el proceso enseñanza-aprendizaje, aún existen limitaciones con la bibliografía disponible, problema que preocupa y ocupa a los profesionales y científicos que se desempeñan en la enseñanza superior.

La elaboración de materiales didácticos que apoyen el trabajo de estudiantes y maestros se convierte en una necesidad insoslayable.

La tesis que se expone a continuación muestra como se llevó a cabo el proceso de estructuración de un Folleto de Ejercicios el cual constituye una literatura complementaria para apoyar la enseñanza y el aprendizaje de la asignatura Computación, en la Sede Universitaria de Cultura Física del municipio Marianao.

En esta se exponen además los resultados satisfactorios obtenidos en la consulta a especialista y la posterior aplicación del Folleto a la práctica escolar, para corroborar su viabilidad.

INTRODUCCIÓN

"... El mundo camina hacia la era electrónica... Todo indica que esta ciencia se convertirá en algo así como una medida del desarrollo; quien lo domine será un país de

vanguardia. Vamos a volcar nuestros esfuerzos en este sentido con audacia revolucionaria.” Tal aseveración del Comandante Ernesto Guevara, Ché, citada por Ramiro Valdés (89,23) se convirtió años después, gracias al desarrollo de la ciencia y la tecnología, no sólo en previsión de dicha era, sino además en antecedentes de la “Era de la Información”, el desarrollo de la tecnología de la información y la comunicación, donde uno de los exponentes principales es la computación.

El nuevo milenio recibió el auge de las Tecnología de la Información y las Comunicaciones (TIC) en las diferentes esferas de la sociedad mundial lo cual originó una revolución tecnológica y cultural de alcance insospechado. La revolución tecnológica que tiene lugar en los medios de difusión de la información, está produciendo un conjunto de cambios que escapa de los laboratorios, para alcanzar la estructura socioeconómica y hacer posible no solo su desarrollo, sino también la transferencia de sus bondades a los centros educacionales y la sociedad en general.

La amplia utilización de las TIC en el mundo, ha traído como consecuencia un importante cambio en la economía mundial, particularmente en los países más industrializados. Sus efectos y alcances sobrepasan los propios marcos de la información, la comunicación, y pueden traer aparejadas modificaciones en la estructura política, social, económica, laboral y jurídica debido a que posibilitan obtener, almacenar, procesar, manipular y distribuir con mucha rapidez la información.

En la actualidad el desarrollo tecnológico tiene tal influencia en la economía, que constituye un factor de desigualdad social entre los países desarrollados y los países pobres. Para los países en desarrollo, la introducción de las TIC resulta un extraordinario retoque que enfrentan a diario junto a su problemática fundamental: las formas de supervivencia de sus pueblos.

Cuba identificó desde muy temprano la necesidad de dominar e introducir en la práctica social las TIC y lograr una cultura informática como característica importante del hombre nuevo, por lo que el estado se planteó, como política, comenzar a transitar por el camino de la informática, en atención a “(...) la política Educacional Cubana (...)” trazada en la Plataforma del Primer Congreso del Partido Comunista de Cuba (59,120), donde se definió el fin, los objetivos y principios de la misma:

Fin:

“...formar las nuevas generaciones y a todo el pueblo en la concepción científica del mundo, es decir, la del materialismo dialéctico e histórico; desarrollar en toda su plenitud humana las capacidades intelectuales, físicas y espirituales del individuo y fomentar, en él. Elevados sentimientos y gustos estéticos; convertir los principios ideopolíticos y morales comunistas en convicciones personales y hábitos de conducta diaria...

Objetivos:

Educación intelectual, científico-técnica, político-ideológica, física, moral, estética, politécnica laboral, y patriótico militar.

Los cambios económicos, sociopolíticos y los desafíos del desarrollo en el campo científico-técnico en un mundo cada vez más globalizado, demanda un replanteo de la Política Educativa para que satisfaga las nuevas exigencias, y sin perder la esencia de la política declarada, conciliar la realidad presente, raíces e idiosincrasia con una proyección de futuro...

González A. Ma. y C. Reynoso (55,45), retoman en su libro los principios de la Educación cubana: “...El principio de carácter masivo de la Educación, el principio del Estudio-trabajo, el principio de la participación de toda la sociedad en las tareas de la educación, el principio de la coeducación y el principio de la gratuidad....”

Basados en estos principios se diseñó e implementó una estrategia que permitiera hacer uso de la información, buscando la alianza de las TIC en su proyecto de desarrollo social, lo cual significa “Informatización de la Sociedad Cubana”. Desde entonces, constituye un objetivo priorizado la desmitificación de la concepción errada de que el dominio tecnológico y financiero es obstáculo infranqueable, luego se consideró la posibilidad de generar y ampliar investigaciones en esta área del conocimiento, para manejar y adaptar la tecnología a las realidades concretas de la sociedad cubana.

Dentro de esta estrategia se encuentran las acciones referidas a la electrificación de todas las escuelas y la generalización del uso de las TIC -la computadora, la televisión y el video- a toda la esfera educacional cubana. La instalación de paneles solares en las escuelas donde no llega la red nacional de electrificación, hizo posible que todos los estudiantes cubanos accedieran a la utilización de software y canales educativos.

En la Cumbre Mundial de la Sociedad de la Información en Ginebra en el año 2003 se presentaron los lineamientos estratégicos para la informatización de la sociedad cubana que plantea con respecto a la educación, lo siguiente: "... Los objetivos fundamentales son elevar la calidad de la educación cubana y garantizar la necesaria preparación en las TIC de los recursos humanos, instrumentar un proceso de educación continua y ampliar la cultura general de la población sobre estas tecnologías ... La preparación de las nuevas generaciones en la utilización de las TIC y el empleo de éstas para aumentar la calidad del proceso enseñanza-aprendizaje son elementos que buscan asegurar el futuro del país ... no se pretende esencialmente enseñar Informática como asignatura, lo cual está incluido, sino utilizarla para mejorar y potenciar la enseñanza de todas las asignaturas y educar a los niños y jóvenes ..."Cuba (37,54)

En Cuba se ha incorporado paulatinamente la computación en todos los subsistemas de educación, para esto el país contó con la política educacional que en los últimos años de la década de los 70 inició y puso en práctica la computación en la Educación y en la década de los 80 introdujo las microcomputadoras en centros educacionales.

La introducción de la Computación como una disciplina en los diferentes niveles de la enseñanza requirió: la definición de los objetivos; el diagnóstico de enseñanza y aprendizaje, la preparación de los docentes; la elaboración de textos y orientaciones metodológicas así como la elaboración de software que apoyaran el desarrollo del proceso enseñanza-aprendizaje. El mayor reto estuvo entonces en reconocer el significado práctico, útil de la computación, la influencia que ejerce sobre la activación y motivación del aprendizaje, en la formación de la acción mental en los estudiantes como consecuencia del perfeccionamiento de los métodos de enseñanza-aprendizaje apoyados por la utilización eficiente de los recursos informáticos.

La Educación Superior, que en la actualidad transita por una etapa cualitativamente superior respecto a la universalización, redimensiona y amplía la misión universitaria al transformar viejas concepciones, con la incorporación de ideas nuevas a los logros alcanzados con anterioridad, en concordancia con los requerimientos de la sociedad actual, para revitalizar así la idea del Apóstol, José J. Martí Pérez (70,90), cuando apuntó: "Al mundo nuevo, corresponde la universidad nueva"

La introducción de la computación en la educación universitaria, en particular en las especialidades de deporte, es un proceso que está en fase de asimilación, comprensión plena y renovación, que lleva a cambios en la concepción didáctica del proceso enseñanza-aprendizaje, para lo cual se hace necesaria la preparación del profesor fusionada a una actitud creadora.

El análisis documental realizado y en específico a la tesis de la Dra. Georgina Díaz (43,3) permitió conocer la preocupación de varios especialistas que se dedicaron a la realización de estudios vinculados a la computación como objeto de estudio, (Bonne, 2003; Borrego, 2004; González, 2004) y de la computadora como medio de enseñanza-aprendizaje para diferentes asignaturas (Machado, 1988; Valdés, 1996; Torres, 1997; Macías, 2000; Veloso, 2002; Rodríguez, 2003; González, 2004). En general estas investigaciones se localizan fundamentalmente en la educación media y superior y tienen como punto de coincidencia el perfeccionamiento del proceso enseñanza-aprendizaje, de los sistemas de aplicación y de programación.

En las sedes universitarias de hoy, la modalidad de cursos por encuentro modifica la concepción de la enseñanza y el aprendizaje de forma tal que el conocimiento y dominio de la Computación resulta imprescindibles para el estudiante. Las orientaciones que realizan los profesores sobre actividades de estudio independiente e investigativas, requieren la consulta de bibliografía que frecuentemente se encuentra digitalizada, sin embargo las limitaciones de los estudiantes en el dominio en los recursos informáticos afectan los procesos de aprendizaje y de investigaciones, así como sus resultados.

La necesidad que tiene el estudiante de coleccionar, almacenar, ordenar, comparar y buscar datos, así como de comprobar y valorar, entre otras habilidades que debe desarrollar, y facilitan el desarrollo del pensamiento racional, la búsqueda de vías de solución y la toma de decisiones, se convierte en un reclamo ineludible del dominio de la Computación, es por ello que se incluye como asignatura del currículo. Sin embargo, la valoración crítica de la práctica escolar, realizada a partir de la experiencia de la autora como profesora de la asignatura computación en la Sede Universitaria de Cultura Física (SUM) del municipio Marianao, permitió identificar problemas en las acciones cognitivas-metodológicas-

educativas de la práctica escolar, que entorpecen el cumplimiento de los objetivos del programa de Computación. Estas dificultades obedecen, en parte, a que:

- ⇒ La mayoría de los estudiantes tienen insuficiencias en el sistema de conocimientos de habilidades para el uso de la computadora.
- ⇒ El libro de texto se encuentra desactualizado y descontextualizado con respecto a los objetivos de aprendizaje de la Sede Universitaria de Cultura Física.
- ⇒ Es escasa la bibliografía y soportes materiales complementarios que orienten la utilización de la computadora en función del perfil profesional de los estudiantes.
- ⇒ Los ejercicios que propone la guía de estudio para la asignatura Computación, son insuficientes para el desarrollo de las clases y el trabajo independiente.

De la observación de estas dificultades en la práctica escolar, se infirió la pertinencia de acometer esta investigación.

Problema Científico:

La bibliografía disponible, para los estudiantes de la Sede Universitaria de Cultura Física (SUM), resulta insuficiente para apoyar el desarrollo del proceso enseñanza-aprendizaje de la asignatura Computación.

Objetivo.

Proponer un Folleto de ejercicios para apoyar el desarrollo del proceso enseñanza-aprendizaje de la asignatura Computación en la Sede Universitaria de Cultura Física del municipio Marianao, según las exigencias del programa.

DESARROLLO

“... es la educación una tarea eminentemente práctica, todo en ella ha de tener una constante directa aplicación en los usos de la vida. La práctica en su más alta significación, no el empirismo vulgar de algunos, sino el profundo conocimiento científico del hombre y la sociedad, constituye uno de sus principales elementos. La práctica, lo

mismo que la teoría vale poco por si sola, pero ambas íntimamente unidas y armonizadas pueden producir brillantes resultados...” (38,563)

José de la Luz y Caballero

EL FOLLETO DE EJERCICIOS PARA APOYAR EL DESARROLLO DEL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA COMPUTACIÓN EN LA SEDE UNIVERSITARIA DE CULTURA FÍSICA DEL MUNICIPIO MARIANAO, SEGÚN LAS EXIGENCIAS DEL PROGRAMA

Necesidad de un Folleto de ejercicios que apoye el desarrollo del proceso enseñanza- aprendizaje de la asignatura Computación en la Filial Universitaria de Cultura Física

Es incuestionable el papel que desempeña el sistema de medios de enseñanza en todo proceso enseñanza-aprendizaje a la formación y desarrollo del pensamiento lógico, desde su estrecha relación con el resto de los componentes del proceso (objetivo, contenido, métodos, evaluación, formas de organización y los dúos de relaciones que se expresan en el trío elemental estudiante-profesor-grupo). Las explicadas por la Dra. Juana Lamanier (66,76) en su tesis son las que la autora después del análisis documental efectuado asume:

“... **la estricta dependencia del carácter rector del *objetivo*** en su función orientadora y determinante respecto a los componentes del proceso de enseñanza-aprendizaje y en expresión de su intencionalidad política-ideológica alcanzable mediante la acción-valoración flexible, personal, colectiva, negociada, cognitiva, formativa y educativa. **La coordinación con los diferentes tipos de *contenido* que porta**, en manifestación de su integridad para el logro de objetivos generales -que los estudiantes aprendan a: conocer, hacer, convivir y ser-. **La propia configuración del *método* como elemento director** del proceso enseñanza-aprendizaje, en expresión de las vías y modos de proceder que se exteriorizan en la interrelación regulada ¿cómo?, ¿con qué? enseñar y aprender el contenido con arreglo a los objetivos declarados. Que represente la síntesis

expresiva de su función facilitadora, si existe una acertada selección y utilización de *métodos* productivos -problémicos que respondan a la interdisciplinariedad- y *procedimientos o técnicas* de apoyo apropiadas, tales como: confección, utilización y comprensión de mapas conceptuales, resúmenes, analogías y medios gráficos, tecnologías de texto, focalización de ideas claves, elaboración verbal y/o imaginativa del contenido y la formulación de interrogantes que respondan a principios heurísticos, en especial el de las exigencias decrecientes, que permiten a los estudiantes aproximarse a la solución exitosa de los problemas escolares y extraescolares. **El carácter regulador de la evaluación** concebida como un proceso de comprobación y valoración del logro de los objetivos, en el plano macroestructural, desde el ejercicio de sus funciones generales: instructiva, educativa, de diagnóstico, desarrolladora y de control, que como recurso de mejoramiento de la calidad del proceso enseñanza-aprendizaje alcanza repercusión social y sirve al estudiante para tomar conciencia de la realidad, descubrir la significatividad del aprendizaje y enfrentarse a nuevas situaciones, decisiones y motivaciones cuando enfrenta sus diferentes alternativas: heteroevaluación, autoevaluación y coevaluación. **Las formas de organización más ventajosas:** participativas, activas, flexibles, atractivas significativas e integradas a la dinámica de los componentes del proceso enseñanza-aprendizaje para garantizar la atención individualizada de los estudiantes, con alcance espacial (cantidad de estudiantes) y temporal del cumplimiento del objetivo, según las necesidades y condiciones reales (González Soca, Recarey Fernández y Addine Fernández, 2004). **El intercambio social estudiantes -grupo-profesor**, esencialmente desde el punto de vista comunicativo-afectivo, para asegurar la calidad en el desarrollo y el resultado del proceso enseñanza-aprendizaje. **La coordinación inter-componente didáctico**, que permite la complementación de las funciones de cada uno, y con esa potencialidad satisfacer las diferentes demandas de apoyo que reclama el cumplimiento del objetivo...”

En particular, a la computadora como componente fundamental del sistema de medios de enseñanza-aprendizaje de la asignatura Computación, se le reconoce su significativa contribución al proceso de resolución de problemas y en general desarrollo intelectual de los estudiantes. No obstante en la práctica escolar se perciben insuficiencias con la

bibliografía que debe complementar la actividad de estudio y trabajo independiente de los estudiantes, de lo cual se dedujo la necesidad de analizar cuales el estado real de la utilización de bibliografía básica y complementaria en la Sede Universitaria de Cultura Física del municipio Marianao.

MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS

Población y Muestra

La población coincide con la muestra y la integran 53 estudiantes de primer año en la Sede Universitaria de Cultura Física del municipio Marianao y 11 especialistas de la asignatura que laboran en Sedes Universitarias del territorio y mostraron disposición para cooperar con esta investigación.

Metodología

En las indagaciones teóricas y empíricas se utilizan los métodos siguientes:

Métodos del nivel teórico

Análisis documental: Facilitó el estudio y análisis de la literatura especializada y de documentos que sirven de sustento a las valoraciones acerca del objeto de estudio.

Análisis-síntesis: se emplean para el estudio de las fuentes bibliográficas, programas y demás documentos sobre el tema que se investiga y de los datos obtenidos de la investigación empírica, con la finalidad de conformar el marco teórico de la Tesis, la interpretación de los instrumentos así como para la elaboración de conclusiones y recomendaciones.

Inductivo- Deductivo: permitió estudiar los elementos esenciales de la teoría para la estructuración de la bibliografía docente e inferir las regularidades didácticas que sustentaron los fundamentos teóricos-metodológicos de la estructuración del Folleto de ejercicios.

Histórico - lógico: propició la aproximación a los referentes teóricos del tema Folleto de ejercicios para la asignatura Computación, relacionados con el Programa de Informática

en el Sistema Nacional y los antecedentes en el proceso enseñanza-aprendizaje de la misma.

Enfoque de Sistema: permitió establecer las relaciones entre los componentes del proceso enseñanza-aprendizaje de las disciplinas de Cultura Física y Computación para estructurar el folleto, en particular cada uno de sus componentes y para formular los ejercicios que se proponen.

Modelación: posibilitó a partir del reflejo de un ideal de la realidad, concebir la estructura teórica del Folleto de ejercicios para la asignatura Computación y viabilizar su comprensión.

La Sistematización: se empleó en el análisis de las invariantes en ideas y conceptos que se utilizaron como referentes para concebir la estructura y componentes del Folleto de ejercicios y explicarlos desde la aceptación de que es un medio de enseñanza-aprendizaje que complementa el sistema al cual pertenece a partir de sus relaciones con la computadora y en el desarrollo de sus funciones didáctica.

Métodos del nivel empírico

Observación: fue útil en la percepción directa, racional y planificada del fenómeno objeto de estudio, en nuestro caso, de la utilización bibliográfica desde las clases de la asignatura Computación, para la obtención de la información primaria que sirvió de punto de partida para la determinar la necesidad de estructurar un Folleto de ejercicios para apoyar el proceso de enseñanza-aprendizaje de la asignatura Computación para los estudiantes de la Sede de Cultura Física del municipio Marianao.

Encuestas: para la obtención de información acerca del estado real de la utilización que hacen los estudiantes de la Sede Universitaria de Cultura Física del municipio Marianao, de la bibliografía par la asignatura Computación.

Consulta a especialistas: para conocer sus opiniones argumentadas sobre la estructura del folleto de ejercicios.

Pre-experimento: permitió valorar los resultados de la introducción en la practica escolar de la Sede de Cultura Física del municipio Marianao, el Folleto de ejercicios para apoyar el proceso de enseñanza-aprendizaje de la asignatura Computación.

Las pruebas pedagógicas: fueron útiles para la valoración de los cambios que se produjeron en el aprendizaje de los estudiantes de la Sede Universitaria de Cultura Física del municipio Marianao.

Técnicas Estadísticas y de Procesamiento de la Información

Como en el estudio realizado se llevó a efectos con toda la población y el diagnóstico tiene un carácter descriptivo, se utilizó cálculo porcentual. No obstante dada la su importancia e implicaciones del estudio y aunque se aplicó un pre-experimento por inexistencia de otro grupo que pudiera tomarse como grupo de control, se consideró pertinente utilizar algunas pruebas de inferencia para interpretar los resultados, tales como: las pruebas de bondad de ajuste Kolmogorov Smirnov para la consulta a especialistas y la de Mac Nemar para comparar las pruebas de entrada y salida según se muestra en el anexo 6. Para el proceso de la información se utilizaron cálculos de frecuencias, **diferencias** y proporciones porcentuales, así como el análisis de tendencias y relaciones de comparación por proporciones, tablas y gráficos.

Análisis e Interpretación de Resultados.

Valoración del criterio de los especialistas sobre las características del folleto

Para elaborar el instrumento de consulta a especialistas se construyó la siguiente variable con sus dimensiones e indicadores:

Tabla # 5. Consulta a Especialistas

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES
1) Características de la estructura del Folleto de ejercicios para apoyar el desarrollo del proceso enseñanza-aprendizaje de asignatura Computación en la Sede Universitaria de Cultura Física del Municipio Marianao	1.1. Relación con el objetivo	1.1.1. Correspondencia con el programa y orientación de los objetivos.
		1.1.2. Nivel organización y estructuración científica.
		1.1.3. Grado en que tributa al desarrollo.
	1.2. Posibilidades para orientar el desempeño de los estudiantes durante la adquisición de saberes y habilidades	1. 2.1 Sugerencias para el desarrollo del trabajo independiente
		1.2.2. Grado de orientación para el desarrollo y dominio de proceso lógicos del pensamiento.
		1.2.3. Secuencia didáctica de acciones para la orientación de la actividad.
	1.3.Exigencias de los ejercicios propuestos	1.3.1. Cantidad de ejercicios por temática.
		1.3.2. Organización del sistema de ejercicios
		1.3.3. Vinculación de los ejercicios al perfil profesional de los estudiantes
		1.3.4. Vinculación de los ejercicios con situaciones de la vida.

Las experiencias de los 11 especialistas consultados, en el trabajo docente, les permite hacer una valoración confiable de la estructura del folleto. A continuación se revela una caracterización individual de este grupo de licenciados:

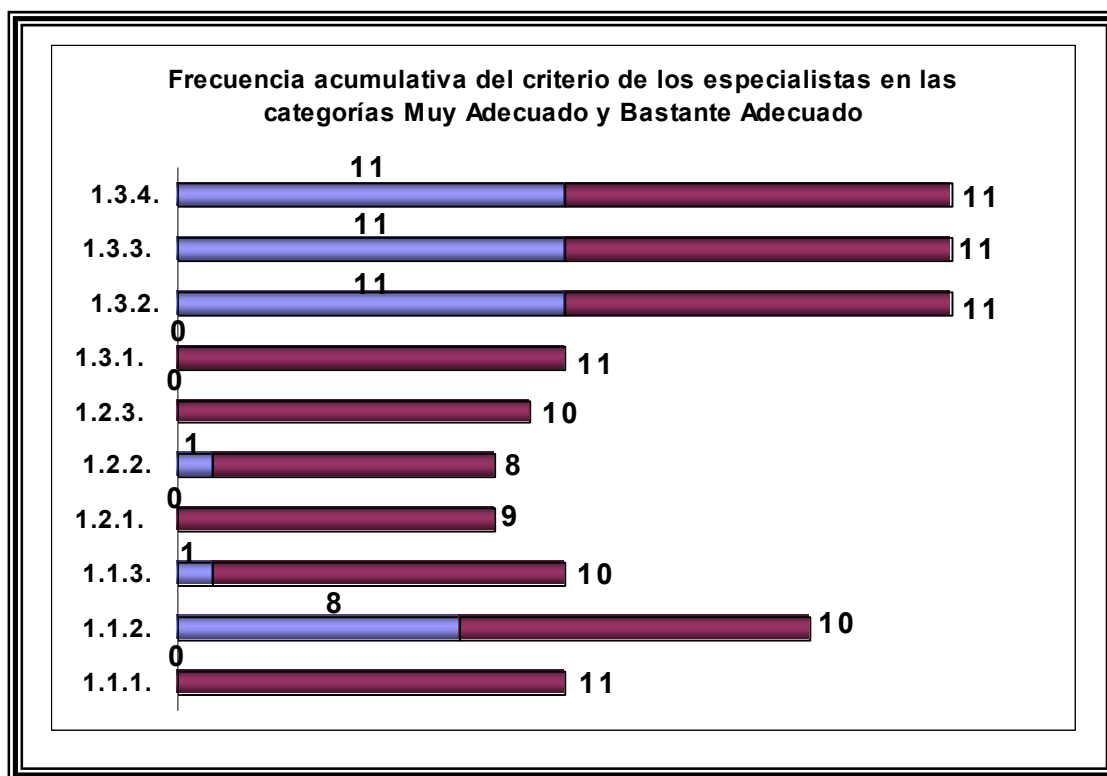
Tabla # 6. Valoración del folleto por los especialistas

Especialistas	Años de experiencia	Categoría docente	Grado Científico	Asignatura que imparte
1	33	Auxiliar	Doctora	Metodología de la Investigación.
2	31	Auxiliar	Master	Pedagogía.
3	35	Asistente	Licenciada	Computación.
4	25	Asistente	Master	Metodología de la Educación Física.
5	28	Auxiliar	Master	Teoría de los juegos.
6	29	Instructor	Master	Computación.
7	22	Asistente	Master	Computación.
8	31	Auxiliar	Master	Computación.
9	10	Auxiliar	Master	Análisis de Datos.
10	31	Auxiliar	Master	Análisis de Datos.
11	35	Instructor	Licenciada	Computación.

El procesamiento estadístico permitió corroborar que los especialistas muestran conformidad suficientemente significativa con 9 de los 10 indicadores propuestos.

El indicador **1.2.3** (Secuencia didáctica de acciones para la orientación de la actividad) clasifican en la categoría **Adecuado** según la mayoría de los criterios de los especialistas, pero esa mayoría de criterios no es suficientemente significativa según $\alpha = 0,01$ luego, no alcanza el nivel de confiabilidad de un 99%. Para el resto de los indicadores la diferencia máxima obtenida es mayor que el valor crítico, es decir $D_{max} > 0,468$, por lo que se decide rechazar H_0 .

El gráfico siguiente muestra la frecuencia acumulativa de los criterios de los especialistas en las categorías **Muy Adecuado y Bastante Adecuado**.



De este análisis se dedujo la conveniencia de considerar las sugerencias de los especialistas para perfeccionar la propuesta del Folleto de ejercicios, por lo que antes de introducirla en la práctica, se modificaron las órdenes de algunos ejercicios para organizar mejor la *secuencia didáctica de acciones para la orientación de la actividad*.

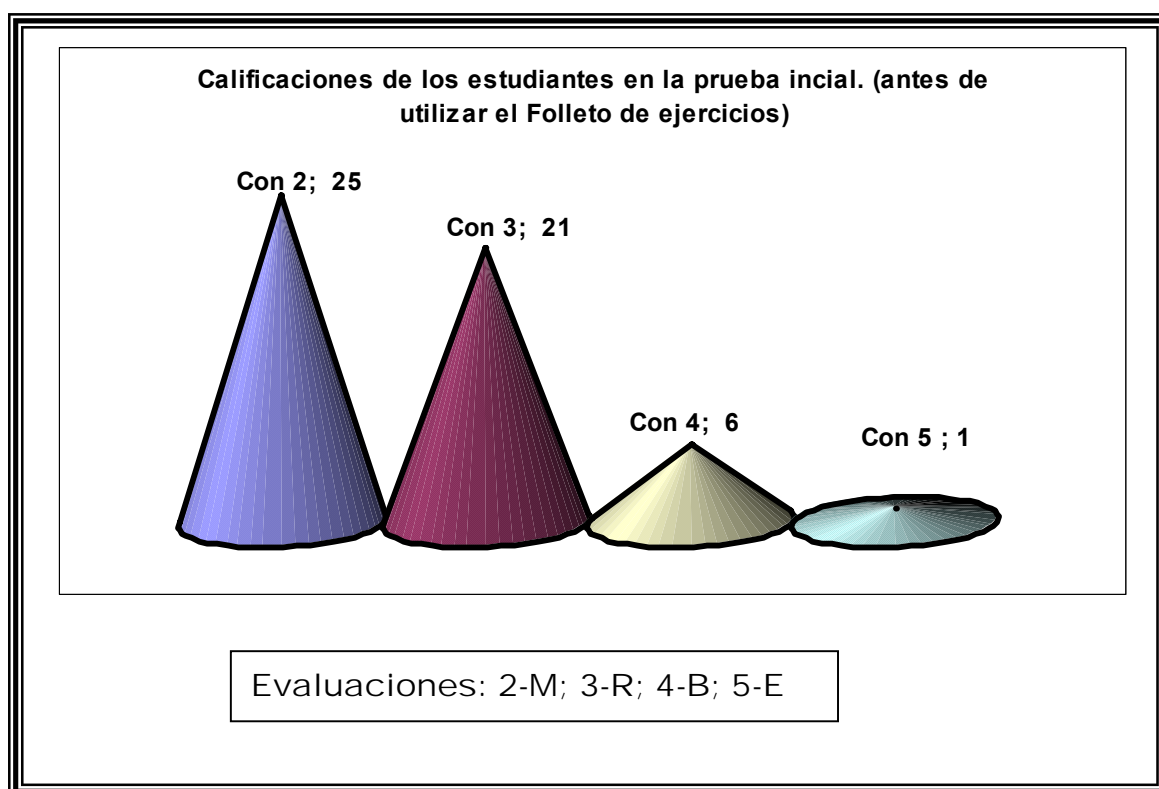
Valoración de cambios en el aprendizaje según pruebas pedagógicas

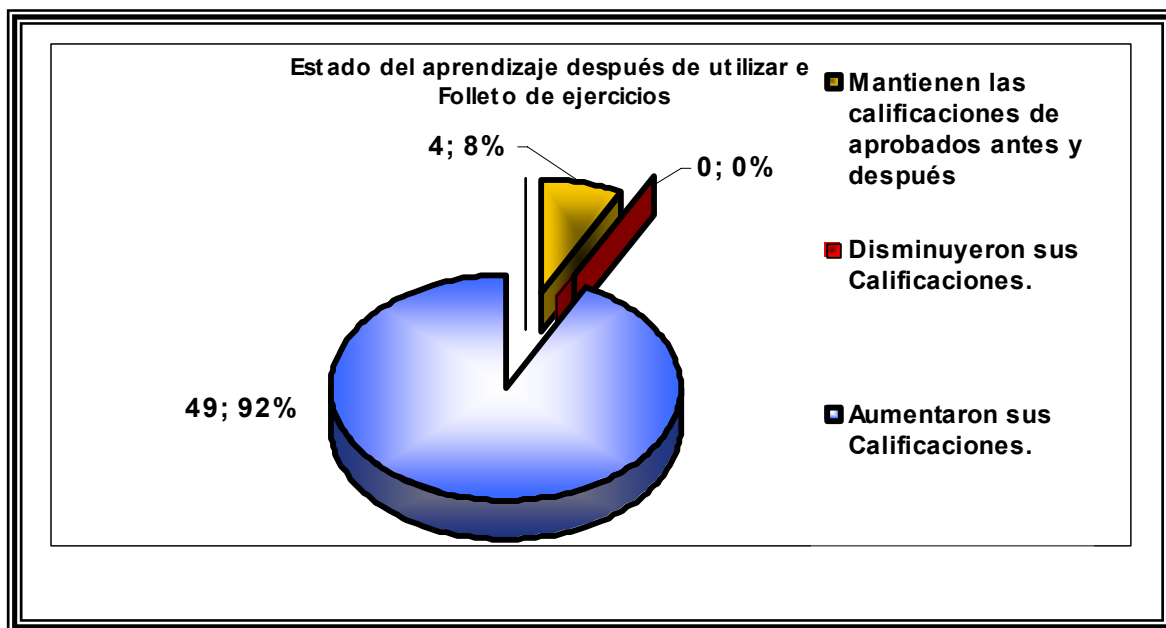
Para hacer una valoración de los cambios producidos en el aprendizaje de los estudiantes como resultado de la utilización del Folleto de ejercicios, se desarrolló un pre-experimento con un diseño de prueba al inicio (pretest) y final (postest) y todo el grupo (G O_1 X O_2). En el anexo 6 se muestran las pruebas pedagógicas aplicadas antes y después de la utilización del Folleto de ejercicios, el procesamiento estadístico y los resultados.

En la consideración de los cambios en las calificaciones deseados y no deseados, la escala es nominal, luego se aplica la prueba de valoración estadística de Mc Nemar para la significación de cambios. El impacto de la indagación, puede tener grandes implicaciones, para mayor fiabilidad, se asume el nivel de significación $\alpha=0,01$ y grados de libertad constante, g.l.=1 entonces, la región de rechazo es $\chi^2 \geq 6,64$ y como $\chi^2_{2c} = 47,02 > \chi^2_{2t} = 6,64$.

Se puede emitir el criterio generalizado de que su la utilización del Folleto de ejercicios ejerció influencias positivas en el aprendizaje de los estudiantes de la Sede Universitaria de Cultura Física del Municipio Marianao ende asignatura Computación.

Los gráficos siguientes ilustran los resultados iniciales y finales. Y se destaca que en los resultados de 46 estudiantes con dificultades (86,79 %), se produjeron cambios positivos en la calidad del aprendizaje, incluso tres estudiantes que no se encontraban en este rango mejoraron sus resultados.





CONCLUSIONES

El análisis de los antecedentes y la evolución del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Computación en Cuba hizo posible a la autora determinar los fundamentos teóricos y metodológicos para la elaboración del Folleto de ejercicios.

1. El diagnóstico efectuado reveló las regularidades de las insuficiencias en la utilización de la bibliografía que poseen los estudiantes de la Sede Universitaria de Cultura Física del municipio Marianao y las imprecisiones en el desarrollo de habilidades informáticas previas, elementos que determinaron la forma de estructurar el Folleto de ejercicios para apoyar el desarrollo del proceso enseñanza-aprendizaje de la asignatura Computación.
2. La consulta a los especialistas resultó determinante para el perfeccionamiento de la propuesta de Folleto antes de su introducción en su práctica y como colofón los resultados obtenidos en la valoración de los cambios que se produjeron en el aprendizaje de los alumnos permitió considerar que el Folleto de ejercicios para apoyar el desarrollo del proceso enseñanza-aprendizaje de la asignatura Computación en la Sede Universitaria de Cultura Física del municipio Marianao, es viable.

RECOMENDACIONES:

1. Enriquecer el Folleto de ejercicios con otras propuestas de ejercicios para contribuir al proceso enseñanza-aprendizaje de la asignatura Computación.
2. Desarrollar investigaciones que actualicen el Folleto de ejercicios en correspondencia con los sistemas operativos y aplicaciones que surjan con el desarrollo de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones.
3. Generalizar el uso del Folleto de ejercicios en las restantes Sedes Universitarias de Cultura Física, previo diagnóstico de las dificultades.
4. Proponer la aplicación del Folleto de ejercicios en otras carreras universitarias, previa adecuación a las condiciones objetivas concretas.

BIBLIOGRAFÍA

1. Addine, F.: [Didáctica 1- 19] .pdf. ISPEJV. La Habana. Cuba. 2004.
2. _____. La dinámica del proceso enseñanza-aprendizaje mediante sus componentes. *En: Didáctica: teoría y práctica*, La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
3. Almeida, B. A. (2000). Las estrategias heurísticas en la enseñanza de la Matemática. p3.
4. Álvarez de Zayas, C. (1995). Metodología de la Investigación Científica. Centros de Estudios de Educación Superior. Publicación Electrónica. Universidad de Oriente. Santiago de Cuba.
5. Aneiro, L. O. (2005). Elementos de arquitectura y seguridad informática. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
6. Añorga Morales, J.: las habilidades integradoras son aquellas capacidades que sistematizan las habilidades generales y posibilita su selección y algoritmización para solucionar problemas reales. 1997. p. 52.
7. _____ (1999) y col. Glosario de términos de la Educación Avanzada. La Habana.
8. Ávila, P. (2006). Consideraciones pedagógicas para la incorporación de la computadora como herramienta de apoyo al proceso educativo. Disponible en: pavila@ilce.edu.mx; Material digitalizado. Consultado el 15 de diciembre 2008
9. Ballester, S. (1995). Propositiones Metodológicas: Cómo consolidar los conocimientos matemáticos en los estudiantes. La Habana, Ed. Academia
10. _____ (2003). La flexibilidad del pensamiento y la sistematización de los conocimientos matemáticos. pdf. p.2.
11. Bermúdez Morris, Raquel y L. M. Pérez (2004). Aprendizaje formativo y crecimiento personal. Capítulo 2 y 3. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. p. 50.
12. Bernabeu, M. (2002). CURSO: "Didáctica de la matemática". p 117
13. Bernaza Rodríguez G. y C Douglas de la Peña (2005). Directo a la diana: la orientación del estudiante para aprender. *Revista Iberoamericana de Educación*.:35-37, Disponible en: <http://www.rieoei.org/oe05.htm>. Consultado el 24 de enero del 2009

ANEXOS

6		Contenido: Microsoft Excel <ul style="list-style-type: none"> • Características de las Hojas de Cálculo. Componentes de la ventana de Excel. Utilización de la ayuda. • Los libros de trabajo y sus hojas. Crear, abrir, guardar y cerrar un Folleto de trabajo. Trabajar con varios libros (Menú Ventana). Movilizar paneles.
No act.	Forma Conferencia	Contenidos y Objetivos <ul style="list-style-type: none"> • Concepto de celda, celda activa y rango de celda. Seleccionar, copiar, mover, pegar, insertar, eliminar, ocultar y borrar contenido de celdas, rangos de celdas, filas y columnas.
1		Contenido: Sistema Operativo Windows <p>Introducción y edición de datos. Tipos de datos. Comando Relojar.</p> <p>Objetivos: Caracterizar la aplicación Excel y sus componentes: los libros, y las hojas de cálculo, y la ayuda que brinda. Las ventanas y los elementos. Abrir y seleccionar objetos de Windows. Bloque de notas y Paint. Los virus informáticos. Usos de los antivirus. Orientación de la Tarea extraclase.</p>
	Conferencia	Objetivos: Describir las características generales de la computadora y el ambiente de trabajo del Sistema Operativo Windows. Identificar los componentes del escritorio y las ventanas.
2	Teórico-Práctica	Contenidos: El Explorador de Windows. <p>El sistema de archivos y su estructura: Discos, carpetas y archivos.</p> <p>Organización de los archivos en el árbol de carpetas.</p> <p>Creación de carpetas y archivos (Bloc de notas y Paint).</p> <p>Selección, copia, movimiento, cambio de nombre, eliminación y compactación de archivos y carpetas.</p> <p>Objetivos: Crear, eliminar, renombrar, mover, copiar, compactar objetos de Windows en la ventana del Explorador.</p>
3	CP	Contenidos: Trabajo con archivos y carpetas. Objetivos: Manipular archivos y carpetas a través del explorador.
4	CP	Contenidos: Actividades 1 a la 3 Objetivo: Resolver problemas sencillos vinculados a la administración de archivos y carpetas mediante el Explorador de Windows.
5	Eval.	Contenidos: Actividades 1 a la 3 Objetivo: Comprobar la adquisición de conocimientos y habilidades vinculados con los objetivos del Tema I (TCC 1)

Anexo 1. Distribución del contenido por formas organizativas del programa de Computación para el curso emergente para profesores de educación física. Curso 2008/200.

	Teórico-Práctica	<p>Contenidos: Formato de celdas y cálculo a través de fórmulas. Utilización de funciones.</p> <p>Formato de celda: número, fuente. Borde y trama. Copiar y pegar formato. Pegado especial. Formatos condicionales. Autoformato</p> <p>Concepto de fórmula. Los operadores. Introducción de fórmulas.</p> <p>Las funciones. Sintaxis. Tipos de funciones. Argumento de una función.</p> <p>Objetivos: Realizar cálculos mediante fórmulas y funciones de Microsoft Excel.</p>
	CP 2.	<p>Contenidos: (Ejercitación de actividades 6 y 7)</p> <p>Objetivos: Realizar cálculos mediante fórmulas y funciones y presentarlas en la hoja de Cálculo utilizando las herramientas de formato.</p>
2.	9. Teórico-Práctica	<p>Contenidos: Gráficos e Impresión de documentos. Intercambio de Información con Word. Creación de gráficos con el Asistente. Gráficos como hojas. Elementos y formato de un gráfico. Otras opciones. Pasos para el proceso de impresión de una hoja de cálculo. Configuración de página. Insertar objeto de Microsoft Word.</p> <p>Objetivo: Crear gráficos y configurar la página para su posterior impresión. Intercambiar información con Microsoft Word y otras aplicaciones.</p>
3. 0	CP	<p>Contenidos: Actividades 7, 8 y 9</p> <p>Objetivos: Realización de cálculos y elaboración de gráficos en Excel.</p>
0. 1	17. eórico-	<p>Procesador de Texto Word.</p> <p>Crear, guardar, abrir y cerrar documentos. Salir de la</p>

		<p>aplicación.</p> <p>1. Utilización de la ayuda.</p> <p>3. Edición: Desplazamiento dentro de un documento; selección de textos, borrado, copia, movimiento de textos, deshacer errores. Búsqueda y re-emplazamiento de la información.</p> <p>3. Formato: Fuente, párrafo, Bordes y sombreado. Numeración y viñetas.</p> <p>7. Corrección ortográfica y gramatical.</p> <p>3. Objetivos: Crear y editar textos en Microsoft Word y utilizar el sistema de Ayuda de esta aplicación.</p>
9. 2	CP	<p>1. Contenidos: Creación e impresión de documentos.</p> <p>2. Crear una portada con elementos de formato. Configuración de páginas, márgenes, tamaño del papel y orientación. Vista preliminar e impresión.</p> <p>3. Objetivos: Confeccionar una portada utilizando elementos de formato y prepararla para su impresión</p> <p>1. Contenidos: Actividades 11 y 12</p> <p>3. Objetivos: Confeccionar documentos con una correcta presentación del texto</p>
3. 3	30. Teórico-práctica	<p>1. Microsoft PowerPoint</p> <p>2. Contenidos: Características generales de PowerPoint. Creación de una presentación. Inserción de textos, imágenes y otros objetos en las diapositivas. Vistas. Guardar como presentación con diapositivas. Transiciones y animaciones personalizadas.</p> <p>3. Objetivos: Confeccionar diapositivas para la presentación de conferencias con apoyo en la docencia. Embellecer y animar las diapositivas utilizando las</p>

		herramientas que nos brinda el PowerPoint.
1. 4	CP	3. Contenidos: Actividad 13 4. Objetivos: Crear una presentación electrónica utilizando los elementos de formato de transición y animación de PowerPoint
5. 5	EV42	5. Objetivos: Comprobar la adquisición de habilidades mediante una Presentación de PowerPoint done se integren los contenidos de Word y Excel.

46

Anexo 2: Modelos de instrumentos para detectar dificultades.

Guía de Observación.

Objetivo: Constatar, desde la clase de la asignatura Computación, la frecuencia con que los estudiantes utilizan la bibliografía en la actividad d estudio.

Los elementos que se concretan a continuación, revelan con que frecuencia se evidencia en clase, la utilización que hacen los estudiantes de la bibliografía durante la actividad d estudio.

Elementos	Siempre	A veces	Nunca.
1.Resultados del estudio independiente			
2. Resultados de la realización de tareas asignadas			
3.Participación activa en clase			
4. Resolución de ejercicios de clase			
5.Búsqueda de información			

Encuesta a los estudiantes.

Objetivo: Conocer el estado de la preparación de los estudiantes de la Sede Universitaria de Cultura Física del municipio Marianao, para iniciar el estudio de la asignatura Computación.

Estimado estudiante:

Con el objetivo de investigar los problemas que afectan el desarrollo del proceso enseñanza-aprendizaje de la asignatura, se solicita su cooperación en el desarrollo de las indagaciones correspondientes.

La precisión de sus respuestas a las interrogantes siguientes, permitirá a la investigadora proponer soluciones acertadas, por lo que se solicita su valiosa cooperación. Si considera necesario agregar algún otro criterio escríbalo al dorso.

Muchas Gracias.

Por favor, para cada una de las preguntas siguientes, marque con una X la respuesta que considere correcta.

1. ¿Tiene usted conocimientos de computación?: Si___ Algunos___ No ___.

a) ¿Ha desarrollado usted habilidades en la utilización de los recursos informáticos?: Si___ Algunos___ No ___.

2. ¿Posee literatura, entregada por la sede, que le facilite el estudio de la asignatura? Si___ Algunos___ No ___ ¿Cuales?

a) ¿Posee otras bibliografías relacionadas con la asignatura? Si___ Algunos___ No ___ ¿Cuales?

3. ¿Con qué frecuencia utiliza la guía de estudio de la asignatura Computación? Siempre ___ A veces ___ Nunca___.

4. De los ejercicios de la Guía diga su criterio respecto a:

a) Cantidad disponible para desarrollar las habilidades: suficientes__
aceptable__insuficiente__

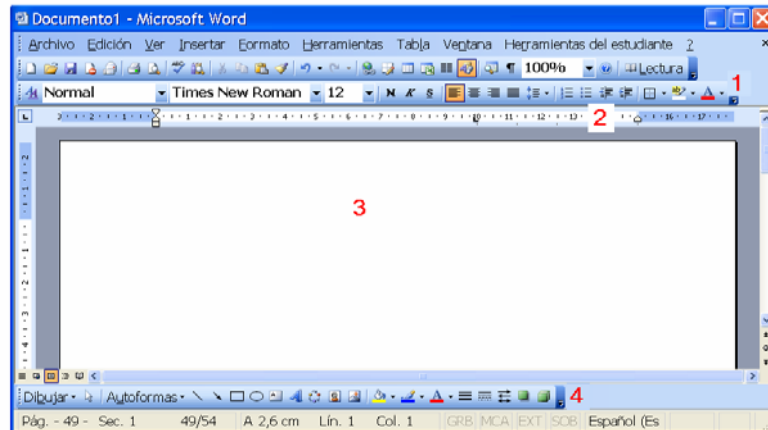
b) Vinculación con la especialidad y los problemas cotidianos. Si__ En parte__ No__

Anexo 3: Ejemplos de ejercicios del folleto.

Ejercicio Teórico.



1. Identifique las barras de la Ventana:

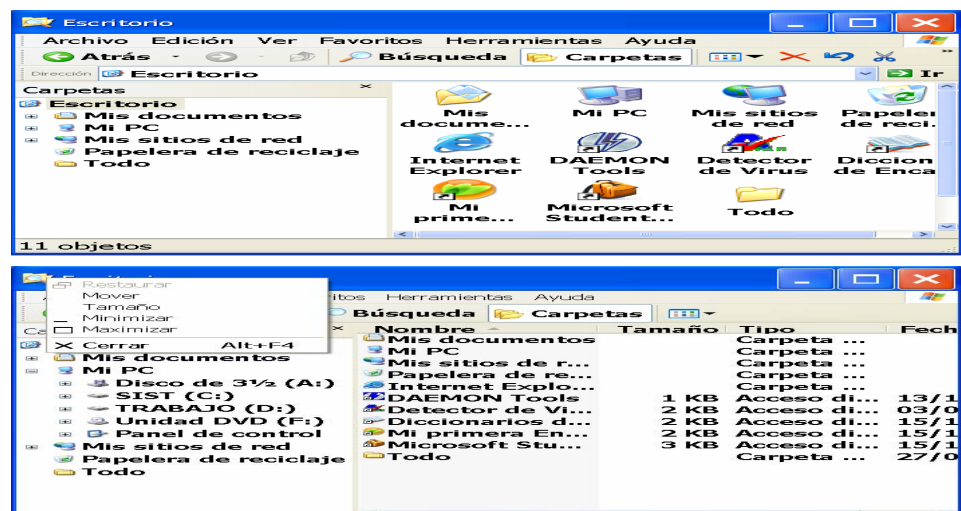


Barra de Estado

a. Investigue el nombre y la función de cada parámetro de la barra de estado.

Ejercicio teórico y práctico.

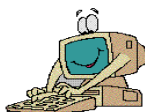
26. Encuentre las diferencias entre las dos ventanas:



a) Explique el significado de los signos (+) y (-). Pág. 169

b) Configure la ventana 2 para que sea igual a la ventana 1.

Ejercicio práctico.



23. Un estudiante de 5to año encuestó a 30 personas para validar su trabajo final de curso. Elabore la tabla a partir de la información que brinda el gráfico.

Anexo 4: Consulta a especialistas.

Objetivos: Conocer la significación de la aceptación que muestran los especialistas con el folleto de ejercicios para apoyar el desarrollo del proceso enseñanza-aprendizaje de asignatura Computación en la Sede Universitaria de Cultura Física del Municipio Marianao.

Compañeros:

Antes de recopilar su valiosa información necesitamos que usted nos proporcione algunos datos generales y realice una breve autoevaluación que nos permitirá confirmar estadísticamente su conocimiento sobre el tema.

Datos generales.

I. Complete los espacios en blanco o marque con una cruz en ☐ según corresponda

Municipio en que realiza su actividad laboral: -----	Años de experiencia docente: -----	<input type="checkbox"/> No Graduado <input type="checkbox"/> Graduado de: ----- ---
--	------------------------------------	--

II. Responsabilidades asumidas:

<input type="checkbox"/> Profesor	<input type="checkbox"/> Jefe de Departamento	<input type="checkbox"/> Metodólogo	<input type="checkbox"/> Otras. ¿Cuál? ----- -----
-----------------------------------	---	-------------------------------------	---

III. Realice la autovaloración de su conocimiento sobre el tema objeto de análisis. Para ello marque con una cruz en la casilla correspondiente a su valoración. El 0 indica no disponer de absolutamente ningún conocimiento sobre el tema, el 10 indica disponer de pleno conocimiento sobre el tema.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

IV. Realice la autovaloración del nivel que corresponde a cada una de las fuentes referidas a continuación, que permiten la argumentación de sus criterios. Marque con una cruz si el nivel es **alto (A)**, **medio (M)** o **bajo (B)**.

Fuentes que permiten la argumentación de mis criterios sobre los libros de texto.	A(alto)	M(medio)	B (bajo)
(F1) Análisis teóricos que he realizado en debates metodológicos, elaboración de ponencias, artículos, y/o investigaciones relacionadas la bibliografía básica y complementaria.			
(F2) Mi experiencia práctica respecto al trabajo con la bibliografía básica y complementaria.			
(F3) La información de tipo teórica consultada con respecto a la bibliografía básica y complementaria de autores cubanos.			
(F4) La información de tipo teórica consultada con respecto a la bibliografía básica y complementaria de autores extranjeros			
(F5) La información obtenida producto de mis funciones de trabajo que me obligan a estar informado sobre la utilización la bibliografía básica y complementaria por profesores y estudiantes.			
(F6) La intuición de que dispongo para el análisis del tema.			

El material que se adjunta muestra el folleto de ejercicios estructurado con la intención satisfacer las insuficiencias en la disponibilidad de ejercicios contextualizados en cantidad y variabilidad, según las exigencias del programa de la asignatura, el cual se pone a su consideración.

Se agradece con antelación sus valiosos criterios al respecto, los cuales serán de gran utilidad para el perfeccionamiento de la propuesta. Escriba al dorso las modificaciones y sugerencias que considere. Muchas gracias.

Por favor, después de examinar el folleto, para expresar su criterio valorativo con relación a cada aspecto, usted debe marcar una cruz sobre en la casilla correspondiente.

Valore como **Muy adecuado**, **Bastante adecuado**, **Adecuado**, **Poco adecuado** o **No adecuado**, cada uno de los aspectos siguientes:

Análisis estadístico de la consulta a especialistas.

Para el análisis estadístico se consideraron 11 especialistas con coeficiente de competencia alto o medio según se muestra en la siguiente tabla.

Indicadores	MA	BA	A	PA	N A
1.1.1. Correspondencia con el programa y orientación de los objetivos.					
1.1.2. Nivel organización y estructuración científica.					
1.1.3. Grado en que tributa al desarrollo.					
1. 2.1 Sugerencias para el desarrollo del trabajo independiente.					
1.2.2. Grado de orientación para el desarrollo y dominio de proceso lógicos del pensamiento.					
1.2.3. Secuencia didáctica de acciones para la orientación de la actividad.					
1.3.1. Cantidad de ejercicios por temática.					
1.3.2. Organización del sistema de ejercicios					
1.3.3. Vinculación de los ejercicios al perfil profesional de los estudiantes					
1.3.4. Vinculación de los ejercicios con situaciones de la vida.					

H_0 : No se observa preferencia de los especialistas por una categoría para valorar folleto de ejercicios, luego la probabilidad de que seleccionen cualquiera de las categorías: no adecuado, poco adecuado, adecuado, bastante adecuado o muy

Cálculo del coeficiente de competencia.					
Especialistas	Kc	Ka	K	Alto	Medio
1	0,9	1	0,95	X	
2	0,8	0,8	0,8		X
3	1	0,9	0,95	X	
4	0,9	0,9	0,9	X	
5	1	1	1	X	
6	1	0,9	1	X	
7	1	0,9	0,95	X	
8	0,9	0,9	0,9	X	
9	0,9	0,9	0,9	X	
10	0,7	0,8	0,75		X
11	1	1	1	X	
Promedio	0,92	0,91	0,92		

adecuado es de 0,2.

H_1 : Los especialistas seleccionan preferentemente las categorías: adecuado, bastante adecuado o muy adecuado, para valorar folleto de ejercicios, luego la probabilidad de que los resultados sean buenos es alta.

Prueba de bondad de ajuste Kolmogorov-Smirnov para la determinación de la valoración de aspectos estructurales del Folleto de ejercicios.

Indicadores	MA	BA	A	PA	NA	Total	Tendencias	del
Tabla de frecuencias absoluta								

1.1.2.	8	2	1	0	0	11	Muy Adecuada
1.1.3.	1	9	1	0	0	11	Bastante Adecuada
1.2.1.	0	9	2	0	0	11	Bastante Adecuada
1.2.2.	1	7	2	1	0	11	Bastante Adecuada
1.2.3.	0	10	0	1	0	11	Bastante Adecuada
1.3.1.	0	11	0	0	0	11	Bastante Adecuada
1.3.2.	11	0	0	0	0	11	Muy Adecuada
1.3.3.	11	0	0	0	0	11	Muy Adecuada
1.3.4.	11	0	0	0	0	11	Muy Adecuada

Como la cantidad de especialistas que expresan sus criterios es inferior a 30, para valorar los resultados obtenidos en la consulta y conocer si son suficientemente significativos, se aplica la prueba de Kolmogorov-Smirnov de bondad de ajuste a cada uno de los indicadores registrados con un nivel de significación $\alpha = 0,01$, es decir, con un 99 % de confiabilidad.

En la comprensión de que el impacto de la muestra tiene implicaciones educativas, se considera el valor crítico que se obtiene en la tabla correspondiente para una muestra de $n = 11$ elementos, en este caso $D_t = 0,468$.

Tabla de frecuencias acumulada					
Indicadores	MA	BA	A	PA	NA
1.1.1.	0	11	11	11	11
1.1.2.	8	10	11	11	11
1.1.3.	1	10	11	11	11
1.2.1.	0	9	11	11	11
1.2.2.	1	8	10	11	11
1.2.3.	0	10	10	11	11

1.3.1.	0	11	11	11	11
1.3.2	11	11	11	11	11
1.3.3.	11	11	11	11	11
1.3.4.	11	11	11	11	11
Tabla de frecuencias relativas observadas acumuladas					
Indicadores	MA	BA	A	PA	NA
1.1.1.	0	1	1	1	1
1.1.2.	0,7272	0,9090	1	1	1
1.1.3.	0,0909	0,9090	1	1	1
1.2.1.	0	0,81818	1	1	1
1.2.2.	1	0,72727	0,9090	1	1
1.2.3.	0	0,9090	0,9090	1	1
1.3.1.	0	1	1	1	1
1.3.2	1	1	1	1	1
1.3.3.	1	1	1	1	1
1.3.4.	1	1	1	1	1

Tabla de frecuencias relativas esperadas acumuladas					
MA	BA	A	PA	NA	Total
0,2	0,4	0,6	0,8	1	1

Tabla de las diferencias absolutas de las frecuencias relativas observadas acumuladas y las frecuencias relativas esperadas por categorías

Indicadores	MA	BA	A	PA	NA	D _{MAX}
1.1.1.	0,2	0,6	0,4	0,2	0,000	0,6
1.1.2.	0,527	0,509	0,4	0,2	0,000	0,527
1.1.3.	0,110	0,509	0,4	0,2	0,000	0,509
1.2.1.	0,2	0,818	0,4	0,2	0,000	0,818
1.2.2.	0,8	0,327	0,309	0,2	0,000	0,8
1.2.3.	0,2	0,109	0,309	0,2	0,000	0,309
1.3.1.	0,2	0,6	0,4	0,2	0,000	0,6
1.3.2.	0,8	0,6	0,4	0,2	0,000	0,8
1.3.3.	0,8	0,6	0,4	0,2	0,000	0,8
1.3.4.	0,8	0,6	0,4	0,2	0,000	0,8

Indicadores	Categoría	¿D _{max} > D _t ?	Significación
1.1.1.	Bastante Adecuado	0,6 > 0,468	Confiable
1.1.2.	Muy adecuado	0,527 > 0,468	Confiable
1.1.3.	Bastante Adecuado	0,509 > 0,468	Confiable
1.2.1.	Bastante Adecuado	0,818 > 0,468	Confiable
1.2.2.	Muy adecuado	0,8 > 0,468	Confiable
1.2.3.	Adecuado	0,309 < 0,468	No Confiable

1.3.1.	Bastante Adecuado	0,6 > 0,468	Confiable
1.3.2	Muy adecuado	0,8 > 0,468	Confiable
1.3.3.	Muy adecuado	0,8 > 0,468	Confiable
1.3.4.	Muy adecuado	0,8 > 0,468	Confiable

El indicador 1.2.3 (Secuencia didáctica de acciones para la orientación de la actividad.) clasifica en la categoría Adecuado, según la mayoría de los criterios de los especialistas, pero esa mayoría de criterios no es significatividad y por tanto no es confiable.

Para el resto de los indicadores la diferencia máxima obtenida es mayor que el valor crítico, es decir $D_{\max} > 0,468$, por lo que se decide rechazar H_0 y considerar que los especialistas muestran conformidad suficientemente significativa con 9 de los 10 indicadores propuestos para la valoración del Folleto de ejercicios para apoyar el desarrollo del proceso enseñanza-aprendizaje de asignatura Computación en la Sede Universitaria de Cultura Física del Municipio Marianao.

.

Anexo 5: Modelos de Pruebas inicial (pretets) y final (postest) aplicada a los estudiantes.

Prueba inicial

Objetivo: comprobar los conocimientos y habilidades que poseen los estudiantes antes de la utilización del Folleto de ejercicios para apoyar el desarrollo del proceso enseñanza-aprendizaje de asignatura Computación en la Sede Universitaria de Cultura Física del Municipio Marianao

1. Encienda la computadora y realice las órdenes que a continuación se expresan:

- a) Cree una carpeta en el escritorio con su nombre.
- b) Abra el documento con el nombre Deporte que se encuentra en la carpeta Computación.
- c) En el documento abierto:
 - Enfatice la expresión, Los Juegos Olímpicos
 - Subraye la expresión, la Revolución Cubana
 - Justifique el párrafo.
 - Cambie la fuente por Arial con tamaño 12
 - Guarde el documento modificado con el nombre Juegos Olímpicos en la carpeta con su nombre
- d) procese los datos que le se contiene el texto siguiente en un libro Excel:

Los Juegos Olímpicos son la máxima cita del deporte mundial, nuestro país comenzó a participar en ellos desde el año 1900 y hasta el año 1956 antes del triunfo de la Revolución Cubana, las figuras del deporte, muy pocas, brillaron de forma aislada y en carácter de individualidades ya que no había una infraestructura coherente que permitiese hablar de futuro ni de planes perspectivas. Tampoco existía apoyo institucional. En estos 56 años que representaron 12 olimpiadas participaron 113 hombres y 1 mujer alcanzándose 5 medallas de oro, 4 de plata y 3 de bronce.

Después del triunfo de la Revolución se incorpora la práctica popular del deporte al Sistema Nacional de Educación, se prepara profesores, entrenadores y personal calificado para las instalaciones deportivas creadas para la especialización, en ellas los alumnos se abren el camino hacia la integración de las selecciones nacionales para las competencias lo que ha permitido que en 12 olimpiadas hayan participado 1068 hombres, 366 mujeres obteniéndose 51 medallas de oro, 49 de plata y 49 de bronce.

- e) guarde el libro después de

- Comparar la cantidad de hombres y mujeres que participaron en la Olimpiadas y las medallas alcanzadas por ellos, antes y después del triunfo de la Revolución, aplicando el siguiente formato:

Período	Hombres	Mujeres	Oro	Plata	Bronce	Total
Antes del 59	113	1	5	4	3	
Después del 59	1068	366	51	49	49	
Diferencia						

- Grafique los datos atendiendo a la participación de los deportistas en los Juegos por sexo antes y después del triunfo de la revolución

f) Elabore una presentación electrónica con no menos de 3 diapositivas con el texto del documento y el gráfico creado emplee imágenes, transición de la diapositiva, personalización de la animación y un fondo en correspondencia con el tema. Guarde la presentación en su carpeta.

g) Compacte su carpeta.

h) Explique, por escrito, cómo realizaría una exposición de este trabajo.

Prueba final

Objetivo: comprobar los conocimientos y habilidades que poseen los estudiantes después de la utilización del Folleto de ejercicios para apoyar el desarrollo del proceso enseñanza-aprendizaje de asignatura Computación en la Sede Universitaria de Cultura Física del Municipio Marianao.

Tarea Integradora. (Orientación a los estudiantes)

Al concluir la Actividad 14 debes haber trabajado de forma eficiente con el Sistema Operativo Windows XP y las aplicaciones del paquete de Microsoft Office (Procesador de texto, Presentación Electrónica, Hojas de Cálculo) por lo que te proponemos como Tarea Integradora Final para tu evaluación de la asignatura computación, la elaboración de una Presentación Electrónica donde integres todos los conocimientos adquiridos.

Para ello vas a seguir los siguientes pasos:

1. Selección del tema relacionado con tu perfil profesional; te recomendamos para facilitar tu trabajo en la búsqueda y procesamiento de la información que debes extraer datos estadístico que te permitan procesar y elaborar tablas o gráficos en la Hoja Electrónica de Cálculo.
2. En el Procesador de Texto, emplear los recursos de esta aplicación:
 - El documento debe contar con una hoja de presentación con los datos del estudiante, introducción, desarrollo, conclusiones y bibliografía utilizada.
 - Fuente Arial 12.
 - Justificar textos.
 - Los subtítulos deben estar centrados, puedes enfatizarlos.
 - Pagar el trabajo.
 - Interlineado de 1,5 cm. Márgenes derecho e izquierdo de 3 cm. y los superiores e inferiores de 2,5 cm.
3. Una vez elaborado el documento crearás una presentación electrónica que:
 - no excederá de diez diapositivas.
 - Incluirá textos, esquemas, tablas o gráficos, con animación personalizada, además de aplicar transición a las diapositivas.
 - Puedes agregar *sonidos* o vídeos en correspondencia con el tema.
4. Guarda en una carpeta con tu nombre todo el trabajo realizado en las diferentes aplicaciones.
5. Estudia el trabajo para la exposición oral del mismo y explicar las herramientas empleadas en las diferentes aplicaciones.
6. Para la exposición presentarás los archivos que almacenan, el documento, el libro y la presentación.

Anexo 6: Procesamiento estadístico de la Pruebas inicial (pretets) y final (postest) aplicada a los estudiantes.

A continuación las calificaciones alcanzadas por los estudiantes antes y después de la utilización del Folleto de ejercicios para apoyar el desarrollo del proceso enseñanza-aprendizaje de asignatura Computación en la Sede Universitaria de Cultura Física del Municipio Marianao.

Calificaciones de los estudiantes																		
Estudiante	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Inicial	2	3	2	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2
final	3	5	4	5	4	4	3	3	5	5	5	5	5	3	3	3	4	4
Cambio	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Calificaciones de los estudiantes																		
Estudiante	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Inicial	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	4	3	2	2	2	5	3	3
final	4	3	4	4	3	5	4	3	4	4	4	5	4	4	3	5	4	4
	+	+	+	+	0	+	+	+	+	+	0	+	+	+	+	0	+	+

Calificaciones de los estudiantes																		
Estudiante	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	
Inicial	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	

final	4	4	4	4	3	5	4	5	4	4	3	5	4	4	3	5	4	
	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	0	+	+

Resumen:

Total de estudiantes evaluados antes y después: 53

Aumentaron sus Calificaciones: 49; Disminuyeron sus Calificaciones: 0; Desaprobados antes y después: 0; Mantienen la nota de aprobados antes y después: 4

En la consideración de los cambios en las calificaciones deseados y no deseados, la escala es nominal, luego se aplica la prueba de valoración estadística de Mc Nemar para la significación de cambios. El impacto de la indagación, puede tener grandes implicaciones, para mayor fiabilidad, se asume el nivel de significación $\alpha=0,01$ y grados de libertad constante, g.l.=1 entonces, la región de rechazo es $\chi^2 \geq 6,64$; $\chi^2 = (|f_D - f_{ND}| - 1)^2 / (f_D + f_{ND})$, donde: f_D : Número de estudiantes con cambios deseados; f_{ND} : Número de sujetos con cambios no deseados y $|f_D - f_{ND}|$: Diferencia absoluta entre los cambios deseados y los cambios no deseados. Luego, en este caso $f_D = 49$, $f_{ND} = 0$, y $\chi^2 = (|49 - 0| - 1)^2 / (49 + 0) = 482 / 49 = 47,02$ Por lo tanto $\chi^2_c = 47,02 > \chi^2_t = 6,64$.

Entonces, se puede emitir el criterio generalizado de que su la utilización del Folleto de ejercicios ejerció influencias positivas en el aprendizaje de los estudiantes de la Sede Universitaria de Cultura Física del Municipio Marianao ende asignatura Computación.

GUÍA DE OBSERVACIÓN A LA CLASE - ENCUENTRO DE LOS PROGRAMAS SEMIPRESENCIALES.

Autora: Nancy Guerra León Profesora Auxiliar.

Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

Resumen

La mayoría de los docentes han alcanzado su experiencia en la modalidad de estudio presencial, por eso la inexperiencia ha provocado el intento de trasladar mecánicamente las particularidades de esta a la semipresencial, provocando errores didácticos que inciden negativamente en el aprendizaje de los estudiantes. La clase - encuentro es la principal forma de docencia de esta última y sus objetivos principales son aclarar las dudas correspondientes a los contenidos previamente estudiados; debatirlos, ejercitarlos y evaluarlos, explicar los aspectos esenciales del nuevo contenido y orientar con claridad el trabajo independiente. Sin embargo, en ella se intenta abordar explícitamente todo el contenido de manera apresurada. En el departamento Idiomas de la UCCFD “Manuel Fajardo” se han detectado irregularidades en este sentido, de aquí la necesidad de que exista una guía de observación para controlar el encuentro y de esta forma el proceso docente - educativo. La guía elaborada tuvo en cuenta todos los fundamentos psicodidácticos de esta modalidad y los requisitos de la clase - encuentro. Constituye además uno de los instrumentos aplicados en la investigación realizada para diseñar el Programa Semipresencial de Inglés Optativo, que es ofertado por la disciplina para los estudiantes de los últimos años de la carrera.

Control Guide of the class- encounter in the blended learning courses.

Abstract

Most of the teachers had acquired their experiences in the presential learning, which is in a modality of learning in which they have personal contact with the students very frequently, so they try to mechanically transfer the particularities of this to the blended learning, bringing about didactic errors that affect the students^a learning process negatively. A class - encounter is blended learning^a main form of teaching and it has as objectives to clarify the students^a doubts corresponding to the content previously studied, to debate, to discuss, to practice, and to evaluate it; to explain the most important aspects of the new content and assign clearly the independent work. However, the

teachers try to explicitly approach all the content very quickly in it. In the Department Languages of the Manuel Fajardo Sciences University of Physical Culture and Sports, irregularities in this sense have been detected, so it was necessary to elaborate a Class Control Guide to evaluate and control the classes in this kind of learning modality and this way the teaching- learning process. This guide took into account all the necessary aspect before boarded and it was an instrument applied in the research that took place in the department.

Introducción

La **Clase Encuentro** es la principal forma de docencia de la enseñanza semipresencial, así lo ha establecido el Ministerio de Educación Superior y ha determinado además, dos modalidades de estudios para la Enseñanza Superior; la presencial y la semipresencial. En el caso de la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte " Manuel Fajardo" y su red de centros, la presencial para los Cursos Regulares Diurnos y Atletas Provinciales y la semipresencial para los Cursos de Atletas de Alto Rendimiento, los Cursos de Trabajadores y las Sedes Universitarias Municipales. No obstante existen asignaturas en los cursos regulares que se imparten a través de la modalidad semipresencial, es el caso del Inglés I, II, III con el Programa At Your Pace y todos los Cursos Optativos que se ofertan en la carrera.

La enseñanza semipresencial es una modalidad de estudio de la Educación a Distancia a través de la cual se imparte docencia en Cuba desde el propio surgimiento de la enseñanza para adultos en las facultades obrero – campesinas, sin embargo es conocido que la mayoría de los docentes han alcanzado su experiencia en la modalidad presencial, por eso la inexperiencia y la falta de preparación para impartir docencia a través de ella, ha provocado el intento ineficaz de trasladar mecánicamente las particularidades de la presencial, desarrollando un proceso de enseñanza-aprendizaje en el que se intenta abordar explícitamente todo el contenido de manera abreviada y compactada, donde el método expositivo es el predominante y el fundamental. El análisis del contenido en la clase - encuentro, para el que normalmente en la enseñanza presencial se la dedicaban varias clases, se convierte en una carrera contra el tiempo y contra la asimilación de los estudiantes.

Desarrollo

En el departamento de Idiomas de la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

“Manuel Fajardo” se han detectado irregularidades en el diseño de los cursos optativos cursos que se ofertan a los estudiantes en los últimos años de la carrera y en la elaboración de materiales docentes para los programas que se imparten a través de la modalidad semipresencial, provocadas fundamentalmente por la inexperiencia, la falta de preparación de los profesores en este sentido y la ausencia de programas de Inglés o de Español en la institución que pudieran servir de referencia. Se han impartido programas en los cursos optativos a través de la modalidad semipresencial sin tener en cuenta las particularidades de este tipo de enseñanza, lo que ha provocado errores didácticos que han incidido negativamente en el aprendizaje y la satisfacción de los estudiantes.

Los programas diseñados no se han fundamentado en las teorías de la Educación a Distancia y no cumplen con las recomendaciones psicodidácticas planteadas para la modalidad semipresencial.

Se sugiere por tanto como solución una preparación teórica desde los aportes de la Psicología de la Educación y de la Didáctica de la Educación Superior para fundamentar científicamente toda propuesta que se haga.

Para ello se considera conveniente destacar y analizar los “Fundamentos psicodidácticos de la enseñanza semipresencial” abordados en la Revista Pedagogía Universitaria. Volumen. 9 .No 5 de 2004 del MES, donde se hace una caracterización explícita y detallada de esta modalidad y se ofrecen recomendaciones desde el punto de vista didáctico para los diferentes componentes del proceso de enseñanza – aprendizaje. Se hace énfasis en la importancia del encuentro presencial, como la principal forma de docencia y de sus requisitos.

A continuación se mencionan algunas de estas recomendaciones psicodidácticas para el desarrollo de la clase encuentro y del proceso de enseñanza-aprendizaje semipresencial que se consideran importantes. (6)

1. Familiarizarse previamente con el uso de las NTIC para que las puedan explotar con eficacia, de modo que logren desarrollar las habilidades necesarias a través de una alfabetización informática.
2. El profesor debe priorizar al inicio de los encuentros la orientación del contenido y el trabajo independiente de los alumnos y no su abordaje explícito y detallado, lo cual puede hacerse una vez que ellos lo hayan estudiado posteriormente y por sí mismos.
3. La orientación del contenido deberá ir complementada de precisiones sobre cómo asimilarlo,

por lo que debe estimularse el aprender a aprender, a través de la delimitación de las acciones que realizará el alumno de manera independiente.

4. Combinar continuamente actividades presenciales con tareas docentes para cumplir a distancia y que permitan además el vínculo de la teoría con la práctica.
5. La evaluación de aprendizaje debe propiciar diferentes alternativas donde el alumno se entrene en la coevaluación y la autoevaluación, de forma tal que sea mínima la aplicación de la heteroevaluación por parte del profesor.
6. Elaborar materiales docentes en soporte de papel y en base magnética para ser utilizados por los alumnos a través de las NTIC, que incluyan junto con el contenido la correspondiente orientación para el estudio individual, así como tareas que promuevan su aplicación de acuerdo con profesión de cada uno.
7. Estimular la reflexión individual de cada alumno antes de promover la reflexión colectiva. El aprendizaje se potencia a través de las discusiones grupales y la realización en equipos de estudio tareas y trabajos investigativos.

Como resultado de la investigación realizada, al detectar estas irregularidades en el departamento, se diseñó un programa semipresencial de Inglés Optativo, con una guía de estudio, que tiene como texto básico una Selección de Lectura de temas deportivos. Este programa sirve de referente teórico para cualquier programa que se pretenda diseñar en esta modalidad.

Uno de los instrumentos aplicados en la investigación fue precisamente la **guía de observación a la clase – encuentro**, esta al mismo tiempo que orienta a los docentes acerca de la preparación de la clase – encuentro, proporciona un válido instrumento de trabajo para el control del proceso docente - educativo de las asignaturas que se imparten a través de esta modalidad.

Guía de observación a la clase – encuentro

Indicaciones: Evalúe al profesor de forma cualitativa en cada aspecto, valorando si cumple con estos indicadores propuestos en cada parte del encuentro: **(E, MB, B, R, M)** y si no los cumple marque con una **X** en la última columna.

Observadores:

1. _____

2. _____

3. _____

Profesor Controlado: _____

Categoría Docente: _____

Día y hora: _____ **Grupo y tipo de curso:** _____

Principales aspectos a observar:

1. Tratamiento de los contenidos y actividades previamente estudiados por los alumnos.
2. Tratamiento del nuevo contenido.
3. Realización de la evaluación durante la clase.
4. Orientación del trabajo independiente

Evaluación final del encuentro: _____

Recomendaciones: _____

Aspectos	negativos	y	positivos	del	encuentro:
----------	-----------	---	-----------	-----	------------

Firma del Evaluado: _____

Firma del Evaluador: _____

Registro de observación

Indicadores	Lo realiza durante la parte inicial.	Lo realiza durante la parte principal.
Tratamiento de los contenidos y actividades previamente estudiados.		
Formula claramente los objetivos del encuentro.		
Aclara las dudas correspondientes a los contenidos y actividades previamente estudiados por los alumnos.		
Debate, ejercita estos contenidos a través de actividades integradoras de manera organizada y gradual.		
Tratamiento del nuevo contenido		
Explica los aspectos esenciales del nuevo contenido.		
Propone actividades que promueven un ambiente de cooperación y confianza.		
Realización de la evaluación durante el encuentro.		
Evalúa los contenidos previamente estudiados.		
Prioriza la coevaluación y la autoevaluación.		
Estimula la reflexión individual antes de la colectiva.		
Atiende las diferencias individuales.		
Orientación del trabajo independiente.		
Prioriza las indicaciones para el trabajo independiente.		
Orienta con claridad y precisión el trabajo independiente que el estudiante debe realizar.		
Delimita las acciones que realizará el alumno de manera independiente.		

Combina y orienta actividades presenciales con tareas fuera del encuentro.		
Estimula y orienta las discusiones grupales y realización en equipos de estudio de tareas y trabajos independientes.		
Otros aspectos a observar		
Presta atención a la disciplina del grupo.		
Presta atención a la higiene y organización del aula.		
Realiza en cada actividad la parte orientadora.		
Presta atención a las formas de comportamiento, conducta y hábitos de los estudiantes.		

Conclusiones

1. Las grandes limitaciones teóricas, prácticas y metodológicas que tienen los programas semipresenciales son debido a la forma en que los docentes conciben el proceso de enseñanza aprendizaje.
2. Los profesores del departamento de Idiomas del UCCFD “Manuel Fajardo” no tienen experiencias previas, ni reciben una preparación metodológica adecuada para elaborar e impartir programas en las modalidades de Educación a Distancia.

Bibliografía

1. Colectivo de autores. (2007). Libro de texto “Sports in English classroom”. UCCFD “Manuel Fajardo”. La Habana.
2. Cuba. Ministerio de Educación Superior. (2006). La Modalidad Semipresencial. Versión final aprobada por el Consejo de Dirección del MES. Dirección de Formación de Profesionales. Dossier Maestría en Educación a Distancia. Universidad de la Habana. La Habana.
3. _____. (2006). Reglamento Docente Metodológico. Resolución No210/07. La Habana.
4. Documento de técnica por encuentro en la Universalización. (2006). Estructura de la técnica de encuentro. La Habana.
5. Figueredo Reyes, Mérida, *Graciela Lage* Delgado. (2005). Programa del curso de Inglés General .At your Pace. La Habana. Editorial Félix
6. Revista Pedagogía Universitaria. Volumen 9, No 5, (2004). Material Gráfico. Fundamentos psicodidácticos de la enseñanza semipresencial. Facultad de Educación a Distancia. Universidad de la Habana. La Habana
7. Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. (2007). Currículo Base. Plan de Estudio D.La Habana.

“HABILIDADES INVESTIGATIVAS COMO EJE TRANSVERSAL DEL CURRÍCULO: ESTRATEGIA PARA EVALUAR COMPETENCIAS PROFESIONALES”.

Autora: MsC: María del Carmen Ruisánchez Regalado

Institución: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte

Resumen:

Respondiendo a las prioridades de la competencia investigativa en la Universidad, le hemos dado continuación a un diagnóstico realizado con estudiantes de 4to año de las especialidades de Tiempos y Marcas, al conformar una estrategia partiendo de la concepción de la lengua como macroeje transversal del currículo, para accionar en el desarrollo de habilidades investigativas, a partir del tránsito de habilidades para el estudio; dicha estrategia contiene dimensiones e indicadores para su medición, que contribuyen a la evaluación y control del proceso de aprendizaje, así como a la autoevaluación de los estudiantes, con vistas a potenciar un proceso docente educativo prioritariamente investigativo.

Palabras clave: macroeje transversal del currículo, competencia investigativa, habilidades para el estudio, habilidades comunicativas.

Se han definido los procesos más importantes de la universidad como procesos sustantivos; así son considerados el docente, el investigativo y el extensionista; a tenor con lo anterior, y dada la bilateralidad del proceso de enseñanza aprendizaje, resulta primordial que el estudiante investigue desde los primeros años de la carrera, ya que el método investigativo define el nivel más alto de asimilación de los conocimientos: estas acciones constituyen un reto pedagógico, porque el claustro entonces debe estar conformado por investigadores activos, de manera que puedan coherente y eficazmente, insertar a los estudiantes en dichos procesos, formarlos a partir de sus propias experiencias, poniéndose metas a alcanzar en el interminable camino del conocimiento humano desde la óptica de la investigación científica, que exige sobre todo mente flexible, abierta, sistémica, trabajadora, responsable, comprometida con su país y con su tiempo, muy

contextualizada en la etapa de desarrollo que se trata, y sobre todo, con los pies bien puestos en la tierra, para adecuar objetivos y tratar de acometer investigaciones viables en todos los casos.

En contradicción con las expectativas anteriores, los estudiantes que acceden a la Universidad de hoy no se caracterizan precisamente por una sólida formación básica, donde prime el desarrollo de habilidades intelectuales en general y habilidades para el estudio, en particular, las cuales deben afianzarse en los primeros años de la carrera, y después serán transferidas a habilidades investigativas, como un escalón cualitativamente superior; en nuestros países de América abundan las investigaciones acerca del nivel de desarrollo de habilidades para comprender textos orales y escritos en los estudiantes que ingresan a los estudios superiores y en la mayoría de los casos no sobrepasa el 50 % los jóvenes con habilidades lingüísticas previas que cumplan las expectativas requeridas por la Universidad; independientemente de que la Ortografía no podemos considerarla como un aspecto “atendido” en la mayoría de las escuelas, sobre todo en las públicas, otros componentes –podríamos decir que los más importantes- tampoco se abordan con la exigencia que se debiera: hablamos de las habilidades para comprender y producir textos, lo cual incluye desde las habilidades para descifrar el código escrito en sus diferentes niveles: traducción, interpretación y extrapolación, hasta las destrezas para garantizar coherencia y cohesión textual al construir mensajes, deslindar tipos de textos, estilos comunicativos, marcadores discursivos, esquemas retóricos adecuados a situaciones e intenciones diversas, todo lo cual debe ser contenido de la enseñanza media y no de la Universidad; cuando dichas destrezas resultan deficitarias, o la Universidad las suple, o los estudiantes las desarrollan de manera autodidacta o se frustran al no poder avanzar al ritmo que sus compañeros, más preparados al efecto; en el mundo de hoy resalta la diferencia entre la enseñanza privada y la pública, donde estas carencias se ponen más de manifiesto. En una escuela como la nuestra, idea de Fidel, fundada desde el año 2000, que ya ha graduado más de 1300 Licenciados en Educación Física y Deporte, donde estudian jóvenes de baja extracción social, de más de ochenta países, debe asumirse una estrategia particular, adecuándola a nuestro mundo y a las exigencias de un mercado del trabajo donde deben insertarse nuestros graduados,

en el cual prima la competencia y gana el mejor preparado en todos los sentidos. Nuestra estrategia debe ser adecuada tanto a la realidad de procedencia – enseñanza media de escuelas públicas de América Latina, Asia, África y el Caribe –, como al contexto donde deberán trabajar, una vez graduados. Si el proceso docente y el investigativo resultan sustantivos en la Universidad y ambos se encuentran estrechamente conectados, dada la superioridad relativa de las habilidades investigativas en cuanto a conocimiento –por una parte- y por la otra, la precedencia necesaria de las habilidades para el estudio, con vistas a realizar la transferencia requerida, lo estratégico de su desarrollo se pone de manifiesto y la altísima importancia de su control resulta evidente en la formación de docentes, con una noción muy clara de cuáles son sus principales funciones:

- Dirigir el proceso pedagógico (organizar, planificar, ejecutar y controlar dicho proceso): se necesita la excelencia profesional de quienes desempeñan estas labores de dirección.
- Enseñar a aprender a aprender.
- Enseñar a tomar decisiones.

En estos momentos trabajamos con un nuevo Plan de Estudios, el Plan D, del cual efectuamos el curso pasado su primera graduación; este nuevo Plan eleva las exigencias a los estudiantes, les posibilita más protagonismo y pretende facilitar la integración de conocimientos y su independencia, potenciando más en el desarrollo de competencias profesionales, pedagógicas y no pedagógicas; a pesar de eso, subsisten problemas que se manifiestan en determinadas carencias sobre todo en habilidades para el estudio, que no son adecuadamente transferidas a habilidades investigativas, estratégicas en la formación universitaria; a pesar de que los estudiantes realizan un trabajo de curso anual, desde primer año, reciben la asignatura Metodología de la Investigación en tercero, cuanto llegan a cuarto – ya casi a las puertas de la defensa del trabajo de diploma- aún se manifiestan insuficiencias en el desarrollo de las habilidades investigativas, detectadas en la asignatura que debe fortalecerlas, Taller de Trabajo de Diploma; deben transitar desde la problematización a la comprobación, como habilidades investigativas, de 1ero a 5to años (Chirino:2001); sin embargo, no se observa ese desarrollo, sino la presencia de las dificultades anteriormente señaladas, aparejadas a dificultades para aprender eficientemente. Por tanto, en el presente trabajo nos proponemos profundizar en el problema referido: ¿Cómo contribuir a la preparación

investigativa de los estudiantes de la EIEFD, para mejorar sus habilidades en esta esfera?, mediante el logro del objetivo propuesto: Potenciar la preparación investigativa de los estudiantes de la EIEFD, a través de tareas integradas del macroeje transversal, controladas a partir de determinados indicadores, para favorecer el tránsito de las habilidades para el estudio a habilidades investigativas, de alta prioridad como habilidades profesionales., para lo cual trabajaremos con estudiantes de la EIEFD de 4to año de los cursos 2006-2007, 2007-2008, 2008-2009 y 2009-2010, -como población- y como muestra, los estudiantes de las especialidades de Tiempo y Marca: Atletismo, Levantamiento de Pesas y Natación, de los referidos cursos.

Desarrollo de la investigación:

Para abordar el problema anteriormente expuesto, asumimos la siguiente idea a defender: El tránsito en el desarrollo de habilidades investigativas desde 1ero a 4to años resulta incoherente debido a que las diferentes asignaturas no tributan al componente investigativo integrador, de carácter inter, intra y transdisciplinario, vinculando las insuficiencias investigativas con las insuficiencias en cuanto a método de estudio, para lo cual nos trazamos las siguientes tareas:

- Sistematización de los fundamentos teóricos que sostienen el rol del componente investigativo dentro del plan de estudios universitario moderno.
- Diseño de un conjunto de acciones que contribuyan a controlar la preparación investigativa de los estudiantes de la EIEFD

Rol del componente investigativo dentro del plan de estudios universitario moderno:.

Asumimos la posición de García Batista:2006 al caracterizar la formación investigativa

Carácter científico e innovador: la investigación educativa como eje de la actividad pedagógica profesional.

- Carácter problematizador de la teoría y la práctica pedagógica: las nuevas situaciones exigen la búsqueda de nuevos conocimientos, métodos y medios.

- Carácter sistémico: Formación investigativa como conjunto íntegro de acciones y tareas de aprendizaje.
- Carácter flexible y distanciado: incluir en el sistema de acciones investigativas aquellos objetivos y tareas que sean relevantes e impostergables para la formación investigativa.
- Carácter integrador:

Garantiza la unidad de todos los componentes de la educación de la personalidad del profesional, de los componentes del diseño curricular y de todos los factores de la organización de la formación investigativa.

Dicha formación investigativa debe lograrse de conjunto, como un trabajo interrelacionado por parte de todas las asignaturas del currículo, ascendiendo en grado de dificultad a través de los diferentes años de la carrera; en un proceso bilateral, como ya apuntamos, para lograr la competencia investigativa, debe ser por parte de profesionales competentes investigativamente, cuya docencia sea desarrolladora, que se caracterice por problematizar sus actividades, trasladando al aula –que debe constituirse en laboratorio pedagógico- los problemas profesionales que han de presentársele al estudiante cuando se incorpore a la vida laboral, a la cual debe integrarse paulatinamente, a partir de la Práctica Laboral Investigativa, como puesta en práctica de otro de los procesos sustantivos de la Universidad, el extensionista. La competencia investigativa exige una determinada construcción del conocimiento, que sea semejante al tránsito por el camino de la ciencia y esto también debe “entrar” a dicho “laboratorio pedagógico”. Si entendemos que dicha competencia “Es aquella que permite al profesional de la educación, como sujeto cognoscente, la construcción del conocimiento científico acerca del proceso pedagógico en general y del proceso de enseñanza-aprendizaje en particular, con el propósito de solucionar eficientemente los problemas en el contexto de la comunidad educativa escolar” (B. Castellanos y un colectivo de autores, 2003: 7), solo resta seguir su camino ya trazado, caracterizado no por una línea recta, sino por uno de los senderos más escabrosos de que se tenga noticia: así debe “foguearse” el estudiante, así debe formarse una de las más importantes competencias profesionales. En nuestra comunidad científica hemos asumido los principios de María Victoria Chirino para elaborar la estrategia al respecto y consecuentemente con ella trabajamos: "Las habilidades científico investigativas, son entendidas como el dominio de las

acciones generalizadoras del [método científico](#) que potencian al [individuo](#) para la problematización, teorización y comprobación de su realidad profesional, lo que contribuye a su transformación sobre bases científicas". (Chirino: 2001: 23).

Habilidades Generalizadoras: 1ero y 2do años: . (Chirino: 2002).

Problematizar:	Fundamentar:	Comprobar:
-Observar la realidad	-Analizar textos y datos	-Interpretar datos
-Describir la realidad	-Sintetizar información	-Elaborar instrumentos de invest.
	-Explicar ideas, situaciones	-Aplicar métodos de investigación
	-Fundamentar criterios	-Ordenar información
	-Elaborar conclusiones	- Evaluar información
	-Redactar ideas	

Habilidades Generalizadoras: 3ero, 4to y 5to años: . (Chirino: 2002).

Problematizar:	Fundamentar:	Comprobar:
-Comparar teoría/práctica	-Determinar indicadores del objeto de estudio	-Ordenar, tabular y procesar información
-identificar contradicciones	-Explicar hipótesis	-Comparar resultados con el objetivo de investigación
-Plantear problemas científicos	-Modelar soluciones científicos a problemas investigados	-Evaluar la información
	-Redactar trabajos científicos Y soluciones con profundidad	-Seleccionar métodos de investigación
		-Elaborar instrumentos de inv. atendiendo a los indicadores del obj.
		-Aplicar métodos e instrumentos de investigación

Habilidades de 1ero y 2do años:

Problematizar: Observar la realidad y describirla, a partir de cómo lo ha hecho la ciencia: de ahí que el “desmonte” de los conceptos, analizando su estructura

interna, los rasgos esenciales y los que no lo son, resulte determinante. La estrategia debe ir dirigida a observar detalladamente esa realidad, las contradicciones presentes en ella, sobre todo preparando a los estudiantes para detectar insuficiencias o deficiencias que pueden resolverse mediante la aplicación de métodos científicos; este sencillo punto de partida abre el camino a la investigación y debe ser un principio de todas las asignaturas, sobre todo en los primeros años.

Fundamentar y comprobar: resulta condición imprescindible comprender textos para poderlos producir consecuentemente, macrohabilidades altamente estratégicas, dado su carácter transdisciplinario; mediante el análisis, se deslinda lo esencial de lo accesorio, para explicar ideas, situaciones o hechos; si no nos apropiamos de los textos científicos, difícilmente los podremos fundamentar –es la diferencia entre los métodos productivos y los reproductivos- para elaborar una conclusión se necesita transitar un largo camino de ordenamiento y análisis de la información, de elaboración de instrumentos, interpretación de datos, aplicación de instrumentos; la etapa final es la de evaluación global de la información; estaremos entonces en condiciones de redactar ideas científicas. Significa que desde lo comunicativo es que debemos abordar tanto la transversalidad investigativa, como la propiamente lingüística; es demostrable que las habilidades investigativas son también habilidades intelectuales, materializables únicamente a través del lenguaje; en esta primera etapa universitaria se deben potenciar todas las posibilidades de la comprensión y la producción de textos, tanto orales como escritos, porque en esencia es eso lo que se hace antes, durante y después del diálogo pedagógico, marco dentro del cual sucede “la esencia” del proceso docente educativo, porque es en él que el profesor interactúa fundamentalmente con el estudiante, para llevar a cabo la ejecución y el control del proceso que dirige y en toda carrera pedagógica, como la nuestra, también enseña a dirigir. Para problematizar la realidad debe comprenderla primero y es mediante el lenguaje fundamentalmente que se lleva a cabo este proceso; las armas para describir lo observado, así como fundamentar lo comprendido, que debe ser controlado –sobre todo en su función educativa y retroalimentada- debe adquirirlas y perfeccionarlas en el desarrollo de las habilidades comunicativas, cuya puesta a punto para esta etapa debe constituir

objetivo integrado de todas las disciplinas de la carrera en estos primeros años de la misma: la lectura inteligente, crítica y creadora, como premisa imprescindible en todo estudiante universitario no solo es requisito y ocupación de una asignatura como Español; la síntesis de información y confección de resúmenes, la explicación de ideas, la interpretación de datos y fenómenos, presuponiendo organización y valoración crítica de la información obtenida, así como la producción de ideas propias al respecto, son tareas comunes a todas las asignaturas -por eso la lengua constituye macroeje transversal del currículo- , desde donde se puede y debe potenciar además el desarrollo de habilidades investigativas, partiendo de las macrohabilidades comunicativas:

Habilidades Generalizadoras: 1ero y 2do años:

Problematizar:	Fundamentar:	Comprobar:
(Comprender) -Observar la realidad	(Comprender) -Analizar textos y datos	(Comprender) -Interpretar datos
(Producir) -Describir la realidad	-Sintetizar información	-Elaborar instrumentos de invest.
	(Producir) -Explicar ideas, situaciones	(Producir) -Aplicar métodos de investigación
	-Fundamentar criterios	-Ordenar información
	-Elaborar conclusiones	- Evaluar información
	-Redactar ideas	

Indicadores para medir la competencia investigativa en primero y segundo años:

- Caracterizar el objeto de estudio seleccionado.
- Determinar ideas fundamentales y secundarias en la información seleccionada.
- Sintetizar información.
- Fundamentar criterios científicos, a partir de conclusiones teóricas obtenidas.
- Redactar ideas científicas.
- Evaluar información a partir del análisis valorativo de textos, datos y gráficos.
- Elaborar y aplicar instrumentos de investigación.

Habilidades de 3ero, 4to y 5to años:

En los años superiores ya se supone que hay dominio de las habilidades precedentes –básicas-; en nuestro plan de estudios D ya los estudiantes han llevado a cabo dos trabajos de curso, mediante los cuales caracterizaron el objeto de estudio en el que paulatinamente van a profundizar; describir, fundamentar, explicar ideas, interpretar datos, sintetizar información y asumir posiciones críticas, constituyen el punto de partida imprescindible para “construir” las habilidades de la segunda etapa; por eso en tercer año es que estudian Metodología de la Investigación propiamente dicha, cuyos resultados en saber, saber hacer y saber ser tienen que irradiarse horizontal y verticalmente en el currículo: horizontalmente hacia el resto de las asignaturas del año académico y verticalmente al poder transferirse definitivamente al resto de la formación académica en esta etapa final de formación de pregrado; entonces, la influencia integrada de todas las asignaturas, donde debe aparecer implícito el trabajo con las habilidades comunicativas fortalecido en los primeros años se pone de manifiesto en un estadio cualitativamente superior:

Habilidades Generalizadoras: 3ero, 4to y 5to años:

Problematizar:	Fundamentar:	Comprobar:
Comprender) -Comparar teoría/práctica	Comprender) -Determinar indicadores del objeto de estudio	Comprender) -Ordenar, tabular y procesar información
-identificar contradicciones	Producir) -Explicar hipótesis	-Comparar resultados con el objetivo de investig.
Producir) -Plantear problemas científicos	-Modelar soluciones científicas a problemas investigados	-Evaluar la información
	-Redactar trabajos cient. y soluciones con profundidad	(Producir): Investigar -Seleccionar métodos de inv
		-Elaborar instrumentos de inv. atendiendo a los indic.del obj.
		-Aplicar métodos e instrum. de investigación.

Problematizar: Ya los estudiantes deben estar en condiciones de identificar las contradicciones en el objeto de estudio –lo suficientemente contextualizado y acotado para que su solución pueda ser viable y extrapolable-; solo entonces se podrá fundamentar la situación problémica y de ella inferir el planteamiento del problema científico que nos encontramos en condiciones de abordar. En este punto resulta imprescindible –la lógica de la ciencia lo exige- delimitar el objetivo, lo suficientemente acotado y contextualizado también, para establecer la dirección del trabajo científico, la meta a alcanzar a partir de la ciencia, dentro de la ciencia, para la ciencia, asumiendo sus principios, dentro de los cuales se impone el de un pensamiento flexible, garantía de logro, aunque a veces implique en apariencia retrocesos.

Fundamentar y comprobar: Penetrar profundamente en el objeto de estudio significa acceder a sus indicadores, determinándolos; la información -no solo acumulada, sino asumida, apropiada- permitirá formular y explicar hipótesis, para modelar soluciones al problema investigado y finalmente redactar trabajos científicos y conclusiones con profundidad, para lo cual debimos haber seleccionado los métodos adecuados y elaborado los instrumentos de investigación, en consecuencia; la gran información obtenida en el largo camino investigativo, debe haber sido ordenada, tabulada y procesada, y sobre todo, haber comparado los resultados con el objetivo, para evaluarla detalladamente.

No debemos perder el hilo conductor que significa tener en cuenta que “comparar la teoría con la práctica “ e “identificar contradicciones” son –en primer lugar- productos de un proceso de comprensión de textos y que plantear problemas científicos es un proceso de producción de textos; “determinar indicadores del objeto de estudio”, seguir procesando información, comparar los resultados obtenidos con el objetivo trazado y evaluar la información obtenida, solo se consigue adecuadamente si se han comprendido textos de la manera esperada, para entonces, obtener el resultado final, también como producción de textos: “redactar trabajos científicos y conclusiones con profundidad”.

Si tenemos en cuenta lo prioritario de la función del docente en cuanto a aprender a aprender y a la toma de decisiones, la necesidad de tenerlo en cuenta en el desarrollo de habilidades investigativas en este largo camino que hemos descrito sucintamente, mediante las acciones que deben desarrollarse para sistematizar las habilidades investigativas, la importancia de controlar este proceso resulta evidente.

Párrafo aparte merece el hecho de que en nuestra carrera; la toma de decisiones se trabaja sobre todo en la formación de entrenadores deportivos, y profesores de Educación Física, pero está ausente en los propósitos de la mayoría de las asignaturas, sobre todo las de formación básica; si a esto le añadimos las insuficiencias de base con respecto a aprender a aprender, que resulta compartida en ocasiones por profesores y estudiantes, se impone la necesidad de tenerlo en cuenta a la hora de trazar estrategias eficientes.

Indicadores para medir la competencia investigativa en tercero, cuarto y quinto años:

- Comparar la teoría científica con la práctica.
- Identificar contradicciones entre la teoría y la práctica o dentro de la propia teoría.
- Elaborar problemas científicos.
- Determinar indicadores para abordar investigativamente el objeto de estudio.
- Formular y defender hipótesis científicas, derivadas de la experiencia investigativa.
- Tabular y procesar información.
- Comparar los resultados investigativos con el objetivo trazado.
- Evaluar críticamente la información obtenida.
- Aplicar métodos de investigación previamente seleccionados.
- Elaborar instrumentos de investigación atendiendo a los indicadores del objeto de estudio.
- Modelar soluciones científicas a problemas investigados.
- Elaborar informes del trabajo científico, en correspondencia con los objetivos trazados.

Acciones para conformar una estrategia.

Acciones que contribuyan a mejorar la preparación investigativa de los estudiantes de cuarto año de la EIEFD: Para incidir en el PEA.

- La docencia debe caracterizarse por su problematicidad, de manera tal que el desarrollo del pensamiento crítico debe ser una meta a alcanzar como objetivo priorizado en la formación:

- La construcción del propio conocimiento a lo largo de todo el currículo debe ser fundamentalmente a partir de la pregunta ¿por qué? y sobre todo ¿para qué?

- Deben trazarse estrategias a partir de la consideración de la lengua como macroeje transversal del currículo, cuya implementación está presente en cualquier alternativa para desarrollar habilidades investigativas, ya que en la esencia de todas ellas se encuentran las habilidades comunicativas. comprender y producir textos resulta la esencia de todo proceso de aprendizaje, sobre todo lingüístico, que es el que caracteriza el proceso docente educativo en todos los niveles de enseñanza.

- Debe priorizarse el desarrollo de habilidades para buscar, valorar, discriminar, comprender, resumir, fundamentar, interiorizar la información, aplicarla convenientemente y apreciar su pertinencia debe convertirse en indicador esencial que debe medirse en todas las asignaturas.

- Organizar, presentar, defender ideas suficientemente fundamentadas propias o/y ajenas debe convertirse en indicador esencial que debe medirse en todas las asignaturas.

- La planificación colegiada, la ejecución sistemática de las tareas propuestas y el control consecuente de los indicadores implementados de manera intra, inter e intradisciplinaria debe garantizar el desarrollo adecuado y eficiente de habilidades para el estudio desde los primeros años, como premisa imprescindible para el desarrollo consecuente de habilidades investigativas, que deben potenciarse desde los primeros años de la carrera.

Acciones que contribuyan a mejorar la preparación investigativa de los estudiantes de cuarto año de la EIEFD para incidir en la actividad investigativa.

- Las habilidades investigativas deben derivarse de las habilidades para el estudio, desarrollando una cultura de investigación desde los primeros años.
- Las habilidades generalizadoras de problematizar, fundamentar y comprobar deben complejizarse desde la primera etapa en 1ero y 2do años, hasta la segunda etapa, en 3ero, 4to y 5to años, estrechamente propiciadas por la estrategia de Español, ya que el desarrollo de habilidades investigativas debe derivarse adecuadamente del desarrollo de habilidades para el estudio y específicamente del desarrollo de habilidades comunicativas.
- La investigación debe funcionar como un eje curricular, convenientemente articulado con el resto de las estrategias, adecuadamente contextualizado en cada uno de los años y disciplinas de la carrera.
- La investigación debe convertirse en el eje de la vida académica, participando como componente esencial dentro del PEA y por tanto, como indicador condicionante a evaluar en el mismo.
- Los colectivos estudiantiles vinculados a la actividad investigativa deben funcionar armónicamente integrados al PEA.
- La gestión del conocimiento como objetivo final del proceso debe medirse como indicador condicionante para evaluar la marcha de los procesos sustantivos de la Universidad.

Si logramos convertir en la práctica el desarrollo de habilidades investigativas en un objetivo altamente prioritario de nuestro proceso docente educativo, como un componente esencial y estratégico del trabajo con el Español como macroeje transversal del currículo, adecuadamente controlado mediante indicadores que deben perfeccionarse como resultado de la validación constante, estaremos en vías de lograr profesionales aptos en mayor medida para los retos que nos impone la sociedad moderna.

Conclusiones:

- 1.- La investigación constituye uno de los procesos sustantivos de la universidad, que se integra estratégicamente con las habilidades para aprender, ya que la investigación resulta el nivel más alto de asimilación

del conocimiento, por lo que debe realizarse desde los primeros años, dirigida por profesores altamente especializados en esa actividad.

- 2.- Las habilidades investigativas deben desarrollarse en dos etapas, conformando una estrategia que parta del español como macroeje transversal del currículo, ya que las habilidades investigativas constituyen también habilidades intelectuales, materializables y controlables como habilidades de cognición y comunicación, sobre todo.
- 3.- Los indicadores para medir el desarrollo de habilidades investigativas deben estar en correspondencia con la relación entre habilidades investigativas y habilidades comunicativas.

Recomendaciones:

- 1.- Incorporar las acciones propuestas a las direcciones estratégicas de trabajo de las diferentes instancias docentes, como indicadores condicionantes para evaluar la calidad del PEA.
- 2.- Desarrollar estrategias propias de cada asignatura, tendientes a garantizar el desarrollo integrado de habilidades investigativas y habilidades comunicativas.

Bibliografía:

Chirino, MV: (2001) Algunas consideraciones pedagógicas para la formación de un maestro investigador. La Habana,

García Batista, (2006)

Morales Ferrer, A., de la Paz Arencibia, L: (2002) Aprendiendo a investigar en la Cultura Física. La Habana, Univ. Del Deporte M.Fajardo.

Forgas Brioso, J: (2004) El Diseño curricular basado en competencias profesionales. La Habana. Tesis en opción al grado de Doctor en Ciencias Pedagógicas.

García Batista, G: (2003) Experiencias de la formación investigativa del educador cubano. La Habana.

Actualidades Investigativas en Educación Revista Electrónica publicada por el Instituto de Investigación en Educación Universidad de Costa Rica

Campos Céspedes, J (2009) Reflexiones acerca de los desafíos en la formación de competencias para la investigación en educación superior.

Valcárcel Izquierdo, N: (2005) (comp..) Investigación educativa. La Habana, ISP EJVarona

Ruiz Iglesias, M.: (2001) La competência investigadora. (Entrevista)

Pérez Rodríguez, G.: (1996) Metodología de la Investigación educacional. La Hab.Ed. P.y Ed..

Chávez Rodríguez, J: (2003) Un acercamiento necesario a la Pedagogía General

Castellanos Simons, B: (1998) Nuevos escenarios, nuevos actores, nuevas estrategias ISP EJ Varona. Centro de Estudios educacionales..

Alvarez de Zayas, C: (1999) La investigación científica en la sociedad del conocimiento.

HIPERENTORNO BASADO EN OBJETOS DE APRENDIZAJE DESTINADO A LA ASIGNATURA ANÁLISIS DE DATOS EN LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA.

Autores: MSc. Joel Rodríguez Castro.

MSc. José Antonio Pino Roque.

Lic. Andrés García Pino.

Resumen:

El resultado fundamental de esta investigación es la obtención de un material digital con un hiperentorno basado en Objetos de Aprendizaje (OA), destinado a la asignatura Análisis de Datos que se imparte en la carrera de Licenciatura en Cultura Física. A partir de concepciones pedagógico-tecnológicas, la cual favorece la superación del estudiante creándole una base sólida para la asignatura de la disciplina que posteriormente recibirá, se proporciona una herramienta en un contexto digital que constituye un entorno virtual de enseñanza aprendizaje (EVEA). Brinda un curso montado en eXe-learning, con herramientas de autor y una metodología de producción, diseñadas por el Laboratorio de Tecnología Educativa (LATED) de la UNAH,

Propuesta de la herramienta, diseño y estructura.

En esta herramienta se encontrarán todos los componentes esenciales a la hora de impartir la asignatura Análisis de Datos en la Facultad de Cultura Física, siendo una vía de acceso a todas aquellas personas que deseen aprender este tema, así como un recurso muy significativo a la hora de la enseñanza del mismo.

Todo el curso fue montado en eXe-learning, una herramienta de autor basada en Web y diseñado para el desarrollo y la publicación de materiales docentes. La pantalla principal resulta muy agradable y esta diseñada por el Laboratorio de Tecnología Educativa (LATED) de la Universidad Agraria de la Habana "Fructuoso Rodríguez Pérez" (UNAH).

El menú principal cuenta con tres opciones:

1. Presentación.
2. Contenidos.
3. Buscador

Cada una de estas opciones se describe a continuación:

1. La **Presentación** brinda un video elaborado en Flash como referencia al hiperentorno que se propone. (Figura 1)

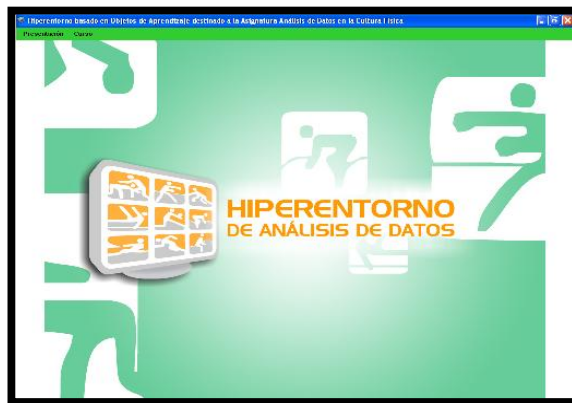


Figura 1: Pantalla con la opción Presentación.

2. En **Contenidos** se cuenta con una barra de herramientas que proporciona botones con acciones variadas para el trabajo del usuario: Programas, Videos de orientación, Cuadernos Didácticos, Bibliografía y Créditos (Figura 2).



Figura 2: Pantalla con la opción Curso.

3. El **Buscador** permite realizar búsquedas dentro del curso. Este es uno de los elementos que facilita la gestión de la información y el conocimiento. Las búsquedas se pueden realizar por palabras claves, título, contenidos, entre otros. Tales condiciones favorecen directamente a los estudiantes y a todo aquel que desee realizar una consulta sobre el tema. (Figura 3)



Figura 3: Pantalla con la opción Buscador.

A continuación se describen cada uno de los botones de trabajo:

- **Programas:** Brinda la opción de seleccionar el programa de la Disciplina Métodos de Análisis para la Cultura Física o el Programa de la asignatura Análisis de Datos para la Cultura Física, para su consulta. (Figura 4)



Figura 4: Pantalla con la opción de Programas.

- **Videos de Orientación:** Aquí el usuario podrá ver a través de teleclases información relacionada con el Hiperentorno que desea estudiar. (Figura 5)



Figura 5: Pantalla con la opción de Videos de Orientación.

- **Cuadernos Didácticos:** Aquí podrá encontrar tres Unidades Didácticas con Objetivos, Introducción, Contenidos, Actividades orientadoras, Actividades y Ejercicios de Autoevaluación. (Figura 6)



Figura 6: Pantalla con la opción de Cuadernos Didácticos.

- ✓ Unidad Didáctica 1: Análisis Exploratorio; aquí aparecen contenidos que responderán al siguiente objetivo: Establecer hipótesis estadísticas basadas en los objetivos del problema planteado y la estructura de la base de datos.

Los contenidos a tratar son: Escalas de Medición; Definiciones de población, muestra, parámetro, estadígrafo y muestreo. Estadígrafos de posición y dispersión; Muestreos aleatorios; Tabla de Frecuencias e Histograma; Diagrama de Caja y Bigotes, y otras representaciones

gráficas. Así como ejemplos donde se aplica el tabulador electrónico EXCEL y el paquete estadístico Statgraphics Plus 5.1.

- ✓ Unidad Didáctica 2: Probabilidad y variable aleatoria; aquí aparecen contenidos que responderán al siguiente objetivo: Familiarizarse con la base teórica necesaria para la docimasia de hipótesis.

Los contenidos a tratar son: Definiciones de Experimento Aleatorio, Espacio muestral, Suceso o evento. Probabilidad. Variable Aleatoria. Clasificación de la variable aleatoria. Función de probabilidad densidad. Características numéricas de las Variables Aleatorias. Independencia Estadística. Distribuciones Teóricas de Probabilidad.

- ✓ Unidad Didáctica 3: Dósimas; aquí aparecen contenidos que responderán al siguiente objetivo: Discriminar las dósimas a utilizar de acuerdo a los objetivos investigativos del problema, la estructura de los datos y las premisas de la dócima. Realizar las conclusiones en el proceso de la docimasia.

Los contenidos a tratar son: Hipótesis: Hipótesis nula y alternativa. Errores. Niveles de significación. Dósimas paramétricas y no paramétricas. Ejercicios de pruebas estadísticas aplicadas a investigaciones de la Cultura Física. Así como ejemplos donde se aplica el tabulador electrónico EXCEL y el paquete estadístico Statgraphics Plus 5.1.

- **Bibliografía:** En esta parte se podrá acceder a los **Textos Básicos** que brinda el ISCF "Manuel Fajardo" para la asignatura de Análisis de Datos, y de otros textos (**complementarios y auxiliares**) para el estudio de la Estadística. (Figura 7)



Figura 7: Pantalla con la opción de Bibliografía.

- **Créditos:** Información sobre los autores, tutor y colaboradores en la creación del Curso. (Figura 8)



Figura 8: Pantalla con la opción Créditos.

Requerimientos técnicos de la aplicación.

La aplicación no exige de una computadora de elevadas condiciones de hardware y software. Esta debe cumplir como mínimo los siguientes requisitos.

Hardware:	Software:
Procesador: Pentium III; velocidad: 650 MHz; RAM: 128 Mb; tarjeta de audio y video; bocinas o audífonos.	Sistema Operativo: Windows XP (o superior); framework 2.0 (o superior); Adobe Reader 5 (o superior); reproductor de Flash; códec de audio y video; reproductor de video.

Adicionado a esto, se debe considerar la modalidad del material que se vaya a utilizar. Los usuarios que empleen el Hiperentorno como material independiente, deben contar con lector de CD-ROM en la computadora. Por otra parte, los usuarios que accedan al Hiperentorno a través de una red, depende de sus condiciones de conexión para moverse con rapidez dentro de él y/o descargar cualquier material para su posterior estudio.

Conclusiones.

- La implementación de las TIC's unido a las distintas aproximaciones al concepto de hiperentorno educativo y a la teoría de objetos de aprendizaje proporcionan la fundamentación pedagógica y tecnológica que sustentan un Hiperentorno basado en Objetos de Aprendizaje destinado a la asignatura Análisis de Datos en la carrera de Cultura Física.
- La utilización del Exe-learning, y las herramientas y metodología de producción diseñadas por LATED, permitieron la elaboración del Hiperentorno basado en Objetos de Aprendizaje destinado a la asignatura Análisis de Datos en los SUM de Cultura Física.

Bibliografía.

Aguilar, J; Zechinelli, J. y Muñoz, J (2003) Hacia la Creación y Administración de Repositorios de Objetos de Aprendizaje. Encuentro Internacional de Ciencias de la Computación 2003. México. Disponible en:

http://ccc.inaoep.mx/~grodrig/Descarga/articulo_taller_vf_040703.pdf (23 de septiembre de 2009).

Álvarez, J. (2004) Uso de estándares e-learning en espacios educativos, Venezuela, Universidad Metropolitana de Caracas.

Balbín, M. (2006) Nueva forma de Universalización de la Educación: Experiencias en la formación de profesionales en la provincia La Habana. (Formato digital).

Barchino, R. (2004) Panorámica de las Herramientas de Apoyo a la Teleformación. En: I Simposio Pluridisciplinar sobre Diseño, Evaluación y Descripción de Contenidos Educativos Reutilizables, 2004, Guadalajara. Guadalajara, SPDECE.

Castañeda, E. (2003) Preparación Pedagógica Integral para profesores universitarios. ISPJAE, Editorial Félix Varela, Cuba.

Castaño, C. y Quecedo, R. (1997): "Diseños de entornos de aprendizaje con ordenador: programas hipermedia para el autoaprendizaje". Disponible en:

http://www.ieev.uma.es/edutec97/edu97_c3/2-3-07.htm. (15 de junio de 2009.)

Chavero, J. (1999) Hipermedia en Educación. El modo escritor como catalizador del proceso enseñanza-aprendizaje en la Enseñanza Secundaria Obligatoria. Tesis de Doctorado, Universidad de Extremadura. Instituto de Ciencias de la Educación

Del Toro, M. (2006) Modelo de diseño didáctico de hiperentornos de enseñanza–aprendizaje desde una concepción desarrolladora. Tesis de Doctorado, Instituto Superior Pedagógico “Enrique José Varona”.

Dumitru, P. (2005) Learning objects make learning easier (en línea). (Consultado: 19/04/06). Disponible en:

<http://myeurope.eun.org/ww/en/pub/myeurope/home/news/headlines/los.htm> (7 de octubre de 2009).

Gewerc, A. (2000) Diseño de entornos de aprendizaje. Versión digital. Biblioteca virtual CDIP. ISPEJV. La Habana. Cuba.

Gisbert, M.; Adell, J.; Rallo, R. y Bellver, A. (1998) Entornos Virtuales de Enseñanza-Aprendizaje. Cuadernos de Documentación Multimedia [on line], Disponible en: <http://www.ucm.es/info/multidoc/multidoc/revista> (26 de octubre 2008).

González, J.; Seoane, P.; Robles, G. (2008) Introducción al Software Libre [Internet]. Disponible en:

<http://www.blogger.com/http://curso-sobre.berlios.de/introsobre/sobre-normal.pdf> (18 de septiembre 2009).

Hodgins, H. (2000) The Future of Learning Objects. The Instructional Use of Learning Objects: Online Version. Disponible en:

<http://reusability.org/read/chapters/hodgins.doc> (3 de diciembre 2009).

IEEE. (2002) Draft Standard for Learning Object Metadata [Internet]. Disponible en: <http://grouper.ieee.org/LTSC/wg12/20020612-Final-LOM-Draft.html> (30 de noviembre de 2009).

Iriarte, L. (2007) Modelo de Gestión de Información para la Producción de Contenidos Destinados al Proceso de Enseñanza y Aprendizaje en la Nueva Universidad Cubana. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Educación, Universidad Agraria de La Habana. La Habana.

ISCF "Manuel Fajardo"; MES (2007) Programas de las Disciplinas (Investigación y Métodos de Análisis en la Cultura Física), Plan de estudio "D" de Cultura Física. Ciudad de La Habana.

LACLO (2008) Comunidad Latinoamericana de Objetos de Aprendizaje. Disponible en: <http://www.laclo.org>, (21 de enero de 2010)

Longmire, W. (2000) Primer on Learning Objects. [en línea] Disponible en: <http://www.learningcircuits.org/2000/mar2000/Longmire.htm> (10 de diciembre de 2009].

Lorenzo, et al. (2007) Proyecto de Teleformación CUJAE: Objetos Aprendizajes, algunas reflexiones. Material Digitalizado.

Manrique, R.; Serret, I.; Herrera, A. (2008) Programa de la asignatura de Análisis de Datos. (Formato digital).

Meneses Benítez, G. (2008) La Universidad: TIC's, interacción y aprendizaje. Revista Electrónica de Tecnología Educativa. No. 20, enero 2008.

MES. Dirección de Tecnología Educativa (2007) Orientaciones para la elaboración de la guía de estudio. (Formato digital).

Navas Piñate, E. (2007) La creación de un Repositorio de Objetos de Aprendizaje y su implementación en la Universidad Metropolitana, caso de estudio. Tesis presentada en opción al Título Académico de Doctor en Ciencia de la Educación. Departamento de Didáctica y Organización Educativa. Sevilla.

Peláez Camarena, D; López Azama, S. (2006) Metodología para el desarrollo de un Software Educativo. Disponible en: Documento Digital en proyecto LATED, UNAH "Fructuoso Rodríguez Pérez". La Habana. Cuba.

Pérez Hernández, B [2007]. Video Mark: Una herramienta de autor para la generación de Objetos de Aprendizaje basados en hipervideo. Tesis en opción al Título Académico de Master en Nuevas Tecnología aplicada a la Educación. Universidad Agraria de la Habana. La Habana.

Pérez, J. (2008) Sistema informativo automatizado para la divulgación de la historia del deporte para discapacitados en provincia La Habana. Tesis de Grado, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".

Pérez, T. (2000) Un hiperentorno adaptativo para el aprendizaje instructivo/constructivo. Tesis de Doctorado, Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea (UPVEHU)

POZAS, et al. (1994) La formación de profesionales para la Cultura Física y el Deporte en Cuba, ISCF "Manuel Fajardo" Ciudad de La Habana.

Rodríguez M. (2006) Una estrategia para el diseño e implementación de cursos virtuales de apoyo a la enseñanza semipresencial en la carrera de economía de la Universidad de Camagüey, Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Educación, Universidad de La Habana, Ciudad de la Habana.

Rodríguez, J. (2008) Multimedia dirigida a facilitar la actividad de aprendizaje independiente para la asignatura Análisis de Datos en la Cultura Física. Tesis de Grado, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".

Rodríguez, M. (2000) Una arquitectura cognitiva para el diseño de entornos telemáticos de enseñanza y aprendizaje. Tesis doctoral. UNED. Madrid. España.

Rodríguez, M. (2006) Desarrollo de cursos sobre un entorno virtual de enseñanza-aprendizaje en la Facultad de Economía de la UC, [CD-ROM]. UNIVERSIDAD 2006. La Universalización de la universidad por un mundo mejor, Palacio de Convenciones de la Habana, Cuba.

Sánchez, A. (2007) Repositorio de Objetos de Aprendizaje Altamente Disponible. Tesis en opción al Título Académico de Master en Nuevas Tecnología aplicada a la Educación. Universidad Agraria de la Habana. La Habana.

Tirado, D.; Flores, M. (1999) Aspectos críticos para el diseño de Hipermedias en la enseñanza [Internet]. Disponible en:

http://www.uhu.es/agora/digital/numeros/01/01-articulos/miscelanea/tirado_flores.PDF (24 de septiembre 2009)

Torres, A. (2005) Las teleclases en la SUM. Una visión alternativa y novedosa. Tesis de Maestría, Universidad Agraria de La Habana "Fructuoso Rodríguez Pérez".

Vázquez, Y. (2008) Sistema de Objetos de Aprendizaje para la enseñanza de la Matemática Básica en la carrera Ingeniería Agronómica. Tesis de Maestría, Universidad Agraria de la Habana "Fructuoso Rodríguez Pérez".

Wiley, D. (2000) Connecting Learning Objects to Instructional Design Theory: A Definition, a Metaphor, and Taxonomy. Disponible en:

<http://reusability.org/read/chapters/wiley.doc>, (25 de septiembre de 2009)

Wiley, D. (2001) The Instructional Use of Learning Objects. Association for Instructional Technology, [en línea] Disponible en: <http://www.reusability.org/read/>, (15 de septiembre de 2009)

Zapata, M. (2005) Secuenciación de Contenidos y Objetos de Aprendizaje, [en línea] Disponible en:

<http://www.um.es/ead/red/M2/zapata47.pdf> (22 de octubre de 2009)

INSTRUMENTOS PARA EVALUAR LA CALIDAD DEL PROCESO DE ENSEÑANZA/APRENDIZAJE A DISTANCIA CON APOYO DE LA TECNOLOGÍA WEB.

Autor: M.Sc. Pedro Antonio Calderón Fornaris

Centro universitario: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte.

email: pedrocf@eiefd.co.cu

Resumen:

La evaluación constituye un elemento clave en cualquier proceso de enseñanza/aprendizaje. En la Educación a Distancia como modalidad educativa es donde la evaluación de un curso posibilita conocer las valoraciones de cada una de las fases del diseño del mismo sino también su mejora. Se asume desde la teoría que la evaluación de programas (cursos) se debe llevar a cabo teniendo en cuenta los diferentes momentos del mismo. En el modelo asumido para la evaluación de acciones de formación a distancia a través de la Web se ha diferenciado las variables; diseño tecnológico y diseño pedagógico. El objetivo del trabajo consiste básicamente en la presentación de dos instrumentos para evaluar el proceso de enseñanza/aprendizaje a distancia con apoyo de la tecnología Web desde la posición de un evaluador externo y otro dirigido a conocer el grado de satisfacción del alumno en relación con el diseño y con el desarrollo del curso.

Palabras claves: Educación a Distancia, formación a distancia, evaluación del proceso de enseñanza/aprendizaje, instrumentos de evaluación.

Abstract:

Evaluation is a key element for any teaching/learning process. Distance education as an educational modality is where the evaluation of a course makes possible to know the valuations of each of the phases of the its design but also its improvement. The theory assumes that the evaluation of programs (courses) must be carried out taking into account the different moments it brings with itself. In the assumed model for the evaluation of distance learning activities through the Web has differentiate the variables, technological and pedagogical design. The aim of this work basically consist in the presentation of two instruments to evaluate the distance teaching and learning process supported by Web technology from the position of an external evaluator.

Keywords: Distance education, Distance Learning, evaluation of the teaching / learning process, assessment tools.

Índice de contenido

1. Introducción.	1
2. La evaluación del proceso y sus diferentes enfoques.	2
3. La evaluación en la modalidad de Educación a Distancia basado en la Web: bases del modelo conceptual de evaluación asumido.	3
4. Modelo conceptual para la evaluación del Diseño de cursos de EaD basados en el uso de la Web.	4
5. Evaluación del Desarrollo de cursos de EaD basados en el uso de la Web.	5
6. Conclusiones.	5
7. Referencias bibliográficas:	5
8. Anexo: Escala para la evaluación del diseño y desarrollo de cursos a distancia basado en la Web.	6

1. Introducción.

La evaluación es un proceso necesario en todo proceso de enseñanza/aprendizaje. Si no existiera la evaluación, las posibilidades de mejorar el proceso docente educativo sería escasa o prácticamente nula. La evaluación permite conocer las fortalezas y debilidades de las acciones formativas desarrolladas y nos posibilita poner en marcha mecanismos de corrección y de aprovechamiento de las buenas prácticas. Sobre todo es en la Educación a Distancia como modalidad educativa donde la evaluación se convierte en un componente esencial durante todo el proceso que se desarrolla. No solo posibilita evaluar el mismo, sino que además permite mejorarlo. Por tanto, desde este punto de vista, entendemos la evaluación para el desarrollo de este trabajo como un proceso de toma de datos que pretende ofrecer información valiosa acerca de la calidad del proceso de enseñanza/aprendizaje con un propósito de mejora. Desde esta posición, la evaluación debe aportar información, datos obtenidos de forma válida y fiable, que posibiliten tanto a los protagonistas del proceso de enseñanza/aprendizaje: centro de Educación Superior, profesores y alumnos conocer aquellos aspectos vinculados con la calidad del proceso docente educativo que se desarrolla. El objetivo del trabajo que se presenta es presentar dos instrumentos para evaluar el proceso de enseñanza/aprendizaje a distancia con apoyo de la tecnología Web desde la posición de un evaluador externo y otro dirigido a conocer el grado de satisfacción del alumno en relación con el diseño y desarrollo del curso.

2. La evaluación del proceso y sus diferentes enfoques.

La evaluación del proceso de enseñanza/aprendizaje ha sido abordada desde diferentes perspectivas y enfoques tanto conceptuales como metodológicos. Las clasificaciones de las evaluación del proceso de enseñanza/aprendizaje son variadas. Las que predominan en el ámbito educativo y en especial en la Educación a Distancia atendiendo a determinados criterios son:

Según el objetivo de la evaluación:

- *Evaluación para la mejora:* la evaluación se entiende como un proceso

básicamente dirigido a mejorar los procesos internos y formativos y se lleva a cabo principalmente por los protagonistas del propio proceso.

- *Evaluación para el rendimiento de cuentas:* la evaluación entendida como proceso que pone en marcha la entidad financiadora de la acción formativa para conocer en qué medida se han cumplido los objetivos por ésta establecidos, en qué medida se han cumplidos las normas y procedimientos.

Según la composición del equipo evaluador:

- *Evaluación interna:* aquella que llevan a cabo los expertos o especialistas que han diseñado y desarrollado el proceso de enseñanza/aprendizaje.
- *Evaluación externa:* aquella que lleva a cabo un equipo independiente y que no ha participado en ninguna de las fases del proceso de enseñanza/aprendizaje.

Según la metodología que se emplea:

- *Evaluación cuantitativa:* cuando la información que se obtiene del objeto evaluado se presenta de forma numérica.
- *Evaluación cualitativa:* cuando la información que se extrae se presenta de forma descriptiva y/o narrativa.

Según los momentos en que se lleva a cabo la evaluación:

- *Evaluación del diseño:* cuando lo evaluado es el proyecto o diseño de los contenidos y estrategias en su fase previa a ser desarrollados.
- *Evaluación de desarrollo:* cuando se evalúan algunos aspectos de la implementación del proceso de enseñanza/aprendizaje.
- *Evaluación de resultados:* cuando la evaluación se realiza una vez que el proceso de enseñanza ha finalizado.

Según las dimensiones de la evaluación, Pineda (1995) diferencia entre:

- *Evaluación legal:* referida a conocer en qué medida se ha dado cumplimiento a la normativa de regulación tanto interna como externa de los procesos de evaluación.
- *Evaluación económica:* referida al conocimiento de la eficiencia en el uso de los recursos económicos destinados al desarrollo del proceso de enseñanza/aprendizaje, así como su rentabilidad.
- *Evaluación social:* referida al conocimiento del impacto del proceso de enseñanza/aprendizaje en el entorno social próximo tanto de la entidad formativa como de

los sujetos formados: clima laboral, cultura de empleo, entre otros.

- *Evaluación pedagógica*: referida a los aspectos propiamente didácticos de la acción formativa, incluyendo su planificación, desarrollo y resultados.

Según el nivel de resultados del proceso de enseñanza/aprendizaje que se decida tener en cuenta, Kirkpatrick (2009) ha desarrollado un modelo que describe estos resultados en los siguientes niveles:

- *Evaluación de la reacción*: referida a la valoración que los alumnos hacen de la calidad del proceso de enseñanza/aprendizaje, basándose en sus impresiones. Se trata de una evaluación del grado de satisfacción de los usuarios al finalizar la acción formativa.
- *Evaluación del aprendizaje*: toma en cuenta la necesidad de conocer cuál ha sido el grado de aprendizaje de los alumnos en una determinada acción formativa, es decir, qué conocimientos, habilidades se han adquirido.
- *Evaluación de la conducta*: este nivel de evaluación se preocupa de conocer en qué medida los conocimientos y habilidades adquiridos se trasladan adecuadamente y se incorporan en la conducta de las personas que han participado en la formación. Se intenta conocer en qué medida hay transferencia de aprendizajes.
- *Evaluación de resultados*: hace referencia a las consecuencias que la formación ha tenido en la percepción de la calidad del servicio por parte de los clientes.

De lo anterior, se observa que la evaluación es un proceso que puede adoptar múltiples dimensiones y que puede ser abordado desde niveles de complejidad y profundidad muy diversos.

3. La evaluación en la modalidad de Educación a Distancia basado en la Web: bases del modelo conceptual de evaluación asumido.

En correspondencia con lo analizado anteriormente se considera necesario realizar algunas reflexiones al contenido específico u objeto de evaluación: proceso de enseñanza/aprendizaje a distancia que incorpora la tecnología de la Web. Por tanto, es válido para una estructura de red: una intranet o para ser desarrollado en Internet.

Coincido con Marcelo et al.,(2002) que el proceso de enseñanza/aprendizaje a distancia basado en la Web pretende desarrollar el proceso apoyándose en las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, principalmente las derivadas de Internet y que propicia a los protagonistas la adquisición de competencias profesionales, en un ambiente de aprendizaje activo y colaborativo. Se debe aclarar que a este tipo de modalidad de Educación a Distancia se le ha denominado en el ámbito empresarial con fines

comerciales con el término de e-learning.

Para que los objetivos anteriores se consigan, es necesario que el proceso de enseñanza/aprendizaje a distancia apoyándose en las tecnologías de la Web utilicen las actuales plataformas tecnológicas con unos criterios pedagógicos adecuados a las necesidades de aprendizaje de los alumnos.

Una de las aportaciones reales y constatables que el proceso de enseñanza/aprendizaje a distancia está haciendo a la enseñanza y a la formación consiste en acelerar el debate de la eficacia de los modelos tradicionales de enseñanza/aprendizaje.

Una sociedad en red que aprende en red no puede seguir manteniendo instituciones educativas basadas en la mera transmisión de la información o desconocimiento desde el que sabe al que se supone que no sabe. En este sentido Duffy, Dueber y Hawley (1998) afirmaban que *“Existe actualmente un movimiento muy fuerte en educación que se aleja del modelo didáctico predominante y que se encamina hacia un modelo centrado en el que aprende, donde las actividades de aprendizaje implican a los alumnos en la indagación y resolución de problemas, normalmente en un espacio colaborativo.”* (p. 51).

Se están desarrollando rápidamente modelos de aprendizaje alternativos que desde un punto de vista genérico, en los que el énfasis se sitúa en la orientación y apoyo a los estudiantes en la medida en que éstos aprenden a construir su conocimiento y comprensión de la cultura y la comunidad a la que pertenecen (Bonk y King, 2000). El concepto de ambientes de aprendizaje se ha extendido y aceptado entre los investigadores y especialistas en didáctica que se dedican al diseño de acciones de enseñanza y formación a través de la tecnología de la Web. Wilson (2001) afirmaba que *“Un ambiente de aprendizaje es un lugar donde los protagonistas pueden utilizar recursos para dar sentido a cosas y a soluciones significativas a problemas. [...] se pone énfasis en la importancia de lo significativo, de actividades auténticas que ayuden a los alumnos a construir conocimiento y desarrollar destrezas relevantes para resolver problemas.”* (p. 3).

En correspondencia con los supuestos teóricos anteriores, el autor ha elaborado un modelo conceptual que permite abordar la evaluación de las acciones formativas dentro de la modalidad de Educación a Distancia (EaD) apoyada en el uso de la Web. El modelo conceptual ha posibilitado servir de estructura para la evaluación de las acciones del proceso de enseñanza/aprendizaje y se sustenta en los recientes trabajos desarrollados dentro de la evaluación de programas a distancia. Se asume las aportaciones de Pérez Juste (2010) cuando plantea que la evaluación de programas (cursos) se debe llevar a cabo teniendo en cuenta los diferentes momentos del mismo.

4. Modelo conceptual para la evaluación del Diseño de cursos de EaD basados en el

uso de la Web.

Reigeluth (2006) plantea que las teorías sobre el diseño del proceso de enseñanza/aprendizaje nos ofrecen “*una guía explícita sobre la mejor forma de ayudar a que la gente aprenda y se desarrolle.*”(p.15). Diseñar este proceso supone organizar un dispositivo que permita que las personas aprendan. La atención a los componentes del diseño del aprendizaje de los alumnos está siendo una verdadera innovación en el campo de la Educación a Distancia con apoyo de la Web. El desarrollo de la especificación anterior pone el énfasis en la necesidad de contemplar la EaD como un proceso de construcción de secuencias de aprendizaje de los alumnos (Koper y Tattersall, 2005). En el modelo asumido para la evaluación de acciones de formación a distancia a través de la Web se ha establecido una diferencia entre las variables: diseño tecnológico y diseño pedagógico.

Diseño	
Tecnológico – Accesibilidad – Usabilidad – Funcionalidad técnica de la plataforma	Pedagógico – Organización – Objetivos – Contenidos – Estrategias formativas – Actividades de aprendizaje – Recursos – Evaluación
Desarrollo	
– Información / iniciación – Resolución de problemas técnicos – Comunicación sincrónica – Comunicación asincrónica	– Tutorización – Gestión de tareas – Evaluación / retroacción – Combinación presencial / online
Final	
– Adquisición de nuevos conocimientos y habilidades – Utilidad de lo aprendido	

Tabla 1: Modelo conceptual para la evaluación de acciones del proceso de enseñanza/aprendizaje a distancia basado en el uso de la Web.

La Evaluación del diseño tecnológico contempla tres elementos fundamentales:

- *Accesibilidad del contenido:* se ha evaluado el grado de adaptación de los elementos formativos a las características de personas con dificultades. Para ello se incluye los aspectos relacionados con el formato de imágenes y textos, tablas, marcos, resolución de pantalla, entre otras, según las normas establecidas de accesibilidad.
- *Usabilidad del contenido y del espacio de aprendizaje:* hace referencia al formato

de las páginas, volumen de información, calidad de imágenes, facilidad de navegación, interactividad, etc.

- *Funcionalidad técnica de la plataforma:* Dado que los cursos se desarrollan en una diversidad de plataformas virtuales (intranet e internet), se han analizado éstas en función a los requerimientos técnicos para los alumnos, funcionalidad, elementos de que cuenta la plataforma, facilidad de acceso a los contenidos, disponibilidad de herramientas de comunicación, entre otras.

La evaluación del diseño pedagógico tiene en cuenta la valoración de los elementos característicos de todo diseño instruccional. Así se ha tenido en cuenta:

- La *organización* general del curso: su estructura, calendario, orientaciones hacia los alumnos e informaciones sobre los tutores.
- Los *objetivos* del curso: su explicitación, claridad, coherencia, realismo.
- Los *contenidos del curso*: coherencia, formato de presentación, estructura, ejemplificación, ilustración y organización.
- Las *estrategias* formativas previstas para el desarrollo del curso.
- Las *actividades* de aprendizaje planificadas para que los alumnos realicen: tipos de actividades, características y orientaciones.
- Los *recursos* que se ofrecen a los alumnos para complementar su aprendizaje.
- La *evaluación* prevista en el diseño: tipo, coherencia y requisitos.

5. Evaluación del Desarrollo de cursos de EaD basados en el uso de la Web.

El diseño del proceso es un elemento importante en la evaluación de las acciones formativas que debe de ser complementado con una mirada que muestre cómo se ha llevado a la práctica dicho diseño. Resulta de especial interés en el caso de la evaluación de acciones en las que el desarrollo del curso se realiza total o parcialmente a través de dispositivos electrónicos denominados plataformas tecnológicas.

La evaluación del desarrollo de las acciones de EaD con apoyo de la Web desde el modelo conceptual asumido, debe de tener en cuenta aspectos que se refieran a:

- Información hacia los alumnos acerca de los procedimientos técnicos de utilización de la plataforma, así como de la estructura y organización general del curso.
- Disponibilidad para la resolución de los problemas técnicos de los alumnos.
- Adecuada proporción de tutores/alumnos.
- Grado de utilización de las herramientas de comunicación sincrónica (chat) y asincrónica (foros).
- Calidad de la tutoría para la resolución de dudas y fomento de la participación.

- Calidad y diligencia de la retroacción recibida por los alumnos a la realización de tareas individuales o grupales.
- La coherencia entre las sesiones presenciales y las sesiones online.

El instrumento relacionado con este aspecto se muestra en el anexo.

6. Conclusiones.

La realización de este trabajo nos ha permitido concluir que:

- La evaluación es un proceso necesario en todo proceso de enseñanza/aprendizaje.
- En la Educación a Distancia como modalidad educativa es donde la evaluación se convierte en un componente clave para todo el proceso que se desarrolla. No solo posibilita evaluar el mismo, sino que además permite mejorarlo.
- La evaluación puede ser entendida como un proceso de toma de datos que pretende ofrecer información valiosa acerca de la calidad del proceso de enseñanza/aprendizaje con un propósito de mejora.
- La evaluación es un proceso que puede adoptar múltiples dimensiones y que puede ser abordado desde niveles de complejidad y profundidad muy diversos.
- La evaluación de programas (cursos) a distancia se debe llevar a cabo teniendo en cuenta los diferentes momentos del mismo.
- En el modelo asumido para la evaluación de acciones de formación a distancia a través de la Web se ha establecido una diferencia entre las variables: diseño tecnológico y diseño pedagógico.

7. Referencias bibliográficas:

- ASTD. (2002). E-learning courseware. Certification standards. Washington: Association for Supervision and Training Development.
- Bonk, C., y King, K. (2000). «Introduction to electronic collaborators». En C. y K. Bonk, K (Ed.), Electronic collaborators. New Jersey: Lawrence Erlbaum Ass.
- Development, A. f. S. a. T. (2002). E-learning courseware. Certification standards. Washington: ASTD.
- Duffy, T., Dueber, B., y Hawley, C. (1998). «Critical thinking in a distributed environment: A pedagogical base for the design of conferencing systems». En C. y K. Bonk, K (Ed.), Electronic collaborators (pp. 51-78). New Jersey: Lawrence Erlbaum Ass.
- Horton, W. (2005). Evaluating e-learning. Washington: ASTD.
- Kirkpatrick, D. (2009). Evaluación de acciones formativas. Los cuatro niveles. Barcelona: PISE.

- Koper, R., y Tattersall, C. (2005). Learning design. Berlin: Springer.
- Marcelo, C., Puente, D., Ballester, M., y Palazón, A. (2002). E-learning-teleformación. Diseño, desarrollo y evaluación de la formación a través de Internet. Barcelona: Gestión 2000.
- Pérez Juste, R. (2010). Evaluación de programas y centros educativos. Madrid: Cincel.
- Pineda, P. (1995). Auditoría de la formación. Barcelona: Gestión 2000.
- Reigeluth, C. (2006). Diseño de la instrucción. Teorías y modelos. Madrid: Santillana.
- Wilson, B. (2001). «What is a constructivist learning environment». En C. L. Environment (Ed.), (pp. 3-7). Englewood Cliffs: Educational Technology Publications.

8. Anexo: Escala para la evaluación del diseño y desarrollo de cursos a distancia basado en la Web.

Accesibilidad del contenido	Alta	Media	Baja
1. Uso de alternativas equivalentes para el contenido visual y auditivo.			
1.1. Se proporciona un texto equivalente para todo elemento no textual a través del atributo «alt».			
1.2. Se proporciona subtítulos y transcripción de todos los elementos multimedia.			
2. Las combinaciones de los colores de fondo y primer plano tienen contraste de forma que pueden ser percibidas por personas con deficiencias de percepción de color o en pantallas en blanco o negro.			
3. En las tablas los datos se presentan siguiendo una estructura lógica y ordenada.			
4. En las páginas, los movimientos permanecen estáticos hasta que el usuario pueda ejercer acción sobre los mismos.			
5. Se proporciona información de contexto y orientación.			
5.1. Todas las páginas del curso pueden ser identificadas a través de su título.			
5.2. Aquellos sitios que contienen marcos tienen los marcos titulados de forma que se facilita su identificación y navegación.			
5.3. Al alumno se le proporciona información, ya sea a través de un texto o en una imagen, sobre el formato de los archivos que se va a descargar.			
6. Posibilidad de visualizar la totalidad de los contenidos del curso independientemente de la resolución de pantalla utilizada.			
7. El curso es compatible con: ___ Internet Explorer ___ Netstcape			

__Mozilla Firefox (marcar con una x la/s opción/es correcta/s)			
Usabilidad	Alta	Media	Baja
1. El formato de los contenidos del curso cumple las normas básicas de usabilidad: existe un equilibrio entre las imágenes y los contenidos dentro de cada archivo; los colores de fondo son uniformes y contrastan con la fuente (de forma que los contenidos se pueden leer adecuadamente; las páginas no son muy pesadas (no tardan más de 10 segundos en cargarse), no se utilizan más de dos tipos de fuente; no se utilizan las cursivas; todo el texto que aparece subrayado responde a enlaces; la presentación es clara ya que en los diferentes archivos se hace uso de títulos y encabezados; el lenguaje utilizado es claro y conciso; los contenidos ocupan en pantalla al menos la mitad del diseño; existen opciones que permiten imprimir los contenidos; en una resolución de 1024 el scroll no supone más de media pantalla.			
2. Enlaces			
2.1. En los enlaces de texto se utiliza un único color y éste es diferente al utilizado en el texto que no contiene enlaces.			
2.2. Las páginas de contenido no están cargadas de enlaces.			
2.3. Los enlaces (tanto de texto como de imagen) tienen significado por sí mismo de forma que pueden ser entendidos fuera de su contexto.			
3. Navegación			
3.1. Los elementos de navegación están colocados en la misma posición siguiendo una lógica bien de arriba abajo, bien de izquierda a derecha.			
3.2. Desde cualquier parte del curso el alumno tiene la opción de ir al inicio o al mapa del curso.			
4. Elementos Gráficos			
4.1. Las imágenes y gráficas ilustran los contenidos del curso.			
4.2. El tamaño de las imágenes guarda coherencia con el texto.			
4.3. Las imágenes son claras y si contienen texto, éstas se ven con nitidez.			
5. Los elementos multimedia pueden escucharse y visualizarse correctamente.			
Diseño Pedagógico	Alta	Media	Baja
1. Organización General del Curso			
1.1. La estructura del curso es clara e intuitiva de forma que en él se pueden diferenciar las diferentes partes de las que está compuesto.			
1.2. La estructura del curso guarda coherencia en sus diferentes partes.			

	Si		No
1.3. La estructura del curso tiene los elementos organizados de una forma constante. Por ejemplo, cada unidad cuenta con las siguientes secciones: introducción, contenidos, recursos, tareas y evaluación.			
1.4. El curso tiene un calendario en el que se muestra: la fecha de inicio y finalización del curso, de cada módulo y/ o unidades que lo conforman y en la que se anotan las fechas de los eventos que se van a celebrar en el curso.			
1.5. El curso tiene un glosario: que permite al alumno conocer el significado de algunos conceptos específicos del curso.			
1.6. El curso tiene unas orientaciones generales, a partir de las que el alumno puede obtener información sobre los objetivos, metodología, contenidos del curso así como la forma en la que se le va a evaluar.			
	Alta	Media	Baja
1.7. El curso tiene un apartado a partir del que el alumno puede obtener información sobre los tutores del curso y las vías para ponerse en contacto con ellos.			
1.8. El curso tiene un apartado en el que se le facilita al alumno un correo electrónico y/o teléfono de contacto para solucionar los problemas técnicos que se le presenten a lo largo del curso.			
1.9. El lenguaje del curso: es apropiado para los alumnos del curso; es claro y directo; tiene los verbos en voz activa y no en voz pasiva; utiliza oraciones cortas y directa; utiliza párrafos breves; utiliza los términos correctamente; utiliza abreviaturas y símbolos que son previamente definidos; no provoca discriminación en relación a edad, sexo, cultura, religión o raza; utiliza correctamente la ortografía y la gramática.			
2. Objetivos	Si		No
2.1. Existe un espacio en el curso donde quedan recogidos los objetivos de aprendizaje que los alumnos van a alcanzar en el mismo.			
2.2. Cada módulo y/o unidad del curso cuenta con unos objetivos específicos.			
2.3. Los objetivos del curso guardan coherencia con el tema sobre el que versa el curso, son realistas y están descritos de una forma clara y sencilla de forma que pueden ser entendido por los alumnos.			
3. Contenidos	Alta	Media	Baja
3.1. Existe un espacio en el curso donde se presentan los contenidos que en el mismo se van a estudiar.			
3.2. Guardan coherencia con los objetivos del cursos y demás componentes del curso.			
3.3. Equilibran conceptos y ejemplos.			

3.4. Son relevantes y están actualizados.			
3.5. Son explicados incluyendo casos o ejemplos.			
3.6. Incluyen ejercicios de autoevaluación.			
3.7. Incluyen referencias a situaciones prácticas para el alumno.			
3.8. Contienen simulaciones para realizar representaciones visuales.			
3.9. Se presentan a partir de mapas conceptuales o tablas de contenidos.			
3.10. Están organizados secuencialmente por orden de dificultad.			
3.11. Contienen elementos que lo hacen interactivos para el alumno (hipervínculos entre los diferentes archivos, enlaces a páginas de internet, multimedias, etc.).			
3.12. La estructura de los contenidos del curso es: __Lineal __Jerárquica __En red __En torno a Problemas __Basada en Casos (marca con una x la opción correcta)			
3.13. Los contenidos del curso se presentan en formato: __Html __Pdf __X Flash __Word __Otra (indica cuál).... (marca con una x la opción correcta)			
4. Estrategias	Si	No	
4.1. En el curso está previsto utilizar estrategias de trabajo individual.			
4.2. En el curso está previsto utilizar estrategias de trabajo grupal.			
4.3. En el curso está previsto utilizar estrategias de resolución de problemas.			
4.4. Las estrategias de enseñanza-aprendizaje que se utilizan en el curso son adecuadas para el tipo de contenidos que en el mismo se desarrollan.			
4.5. Las estrategias de enseñanza-aprendizaje que se utilizan en el curso son de diferentes tipos de forma que con ellas se puede dar respuestas a los diferentes tipos de aprendizaje de los alumnos.			
4.6. Las estrategias de enseñanza-aprendizaje que se utilizan en el curso fomentan un aprendizaje activo en el alumno.			
5. Actividades	Alta	Media	Baja
5.1. Las actividades que se plantean en el curso tienen coherencia con los objetivos del curso.			
5.2. Las actividades que se plantean en el curso son de distintos tipos: recuerdo, comprensión, aplicación, análisis, planificación y evaluación.			
5.3. Las actividades que se plantean en el curso son realistas y pueden ser realizadas con los recursos y el tiempo disponible.			
5.4. Las actividades que se plantean en el curso tienen vienen acompañadas de unas indicaciones claras y fáciles de			

comprender de cómo realizarlas y tienen especificados los plazos de entrega de las mismas.			
5.5. Las actividades del curso promueven el desarrollo de habilidades cognitivas.			
5.6. Las actividades del curso promueven el desarrollo de habilidades de procedimiento.			
5.7. Las actividades del curso incitan al alumno a desarrollar un pensamiento crítico y a la resolución de problemas.			
6. Recursos	Si	No	
6.1. Está descrita la utilidad del uso de cada recurso.			
6.2. Está indicado qué recurso tienen que ser usados de forma obligatoria por los alumnos y qué recursos pueden ser usados de forma opcional.			
6.3. Los recursos que se presentan en el curso son coherentes con la temática del curso.			
6.4. Los recursos que son de diferentes tipos (artículos, multimedia, etc.).			
7. Evaluación			
7.1. Existe una evaluación inicial para conocer los conocimientos de partida de los alumnos sobre el tema del curso.			
7.2. En la evaluación se utilizan exámenes de preguntas cerradas.			
7.3. En la evaluación se utilizan exámenes de preguntas abiertas.			
7.4. En la evaluación se utilizan tareas individuales de aplicación.			
7.5. En la evaluación se utilizan tareas individuales de comprensión y análisis.			
7.6. En la evaluación se utilizan tareas grupales.			
7.7. La evaluación del curso guarda coherencia con los objetivos del curso.			
7.8. En la evaluación se recogen los requisitos necesarios para la superación del curso.			
7.9. La evaluación tiene una planificación realista en cuanto al número de pruebas y los plazos establecidos para la realización de las mismas.			
7.10. En la evaluación están recogidos los criterios que serán usados para evaluar la participación en actividades en línea y en grupos de discusión.			
7.11. Contiene ejercicios de autoevaluación que le permite al alumno conocer su progreso.			
Desarrollo del Curso	Alta	Media	Baja
1. Información General			
1.1. Utilización por parte de los alumnos de la plataforma de aprendizaje.			

1.2. Incorporación al curso de materiales adicionales o complementarios a los planificados.			
1.3. La proporción entre alumnos y tutores es adecuada (no más de 15 alumnos por tutor).			
1.4. Organización de los foros de discusión.			
1.5. Utilidad de los foros para la intercambio de información.			
1.6. Diligencia de los tutores en las respuestas a preguntas o intervenciones de alumnos en el foro.			
1.7. Apoyo al alumnos para problemas técnicos.			
1.8. Accesibilidad de los tutores por vías alternativas a la plataforma.			
1.9. Planificación y organización de las sesiones de Chat.			
1.10. Información e introducción al inicio de cada módulo.			
1.11. Gestión de las tareas grupales de los alumnos.			
1.12. Apoyo a los alumnos que no han superado las tareas o exámenes.			
1.13. Diligencia de los tutores en la corrección de tareas.			
1.14. Calidad de la retroacción de los tutores en las tareas de los alumnos.			
1.15. Equilibrio de la evaluación final en función de las diferentes tareas y participaciones de los alumnos.			
Tecnología	Si	No	
1. Identificación de los requisitos tecnológicos básicos para realizar el curso.			
1.1. En el curso se determina los requisitos tecnológicos que el alumno necesita para realizarlo.			
1.2. En el curso se determina los navegadores (y las versiones de los mismos) a través de los que el alumno puede realizar el curso.			
1.3. En el curso se determina la velocidad de conexión a Internet más adecuada para un correcto desarrollo del curso por parte del alumno.			
1.4. En el curso se determina los software y hardware que va a necesita el alumno para el desarrollo del mismo.			
2. Identificación de los conocimientos tecnológicos necesarios en el alumno para el desarrollo del curso.			
2.1. En el curso están determinadas las habilidades y destrezas tecnológicas que debe poseer el alumno para poder desarrollar el curso adecuadamente.			
2.2. En el curso están determinadas las habilidades sobre el uso de Internet con las que debe partir el alumno en el curso.			
2.3. En el curso están determinadas las habilidades sobre la instalación de programas y plugins con las que debe partir el alumno en el curso.			

3. Funcionalidad técnica del curso	Alta	Media	Baja
3.1. El sistema de navegación del curso funciona adecuadamente.			
3.2. El material que se le ofrece a los alumnos en el curso no presenta error en el proceso de descarga.			
3.3. Los hiperenlaces del curso funcionan adecuadamente.			
3.4. El curso no presenta error en ninguna de sus páginas de forma que todas pueden ser mostradas al alumno sin problema alguno.			
3.5. Las imágenes del curso están bien insertadas no apareciendo error para la visualización de las mismas.			
3.6. Los multimedia del curso se cargan adecuadamente y pueden ser usados por el alumno sin ningún problema.			
Tecnología	Si	No	
4. Funcionalidad de la plataforma en la que se desarrolla el curso.			
4.1. Facilidad de acceso como usuario a la plataforma.			
4.2. La plataforma tiene un calendario a partir del que se informa al alumno de los diferentes eventos que se desarrollan en el curso.			
4.3. La plataforma tiene una herramienta a partir de la que los alumnos pueden obtener información de cómo navegar en el curso.			
4.4. La plataforma tiene una herramienta a partir de la que el tutor puede realizar el seguimiento y gestión del alumno.			
4.5. La plataforma tiene una herramienta a partir de la que el alumno puede conocer su progreso a lo largo del curso.			
4.6. La plataforma tiene entre sus herramientas de comunicación el correo.			
4.7. La plataforma tiene entre sus herramientas de comunicación el foro.			
4.8. La plataforma tiene entre sus herramientas de comunicación el chat.			
4.9. La plataforma tiene entre sus herramientas de comunicación la pizarra electrónica.			
4.10. La plataforma tiene entre sus herramientas de comunicación la mensajería instantánea.			
4.11. La plataforma tiene entre sus herramientas de comunicación la videoconferencia.			
4.12. La plataforma tiene entre sus herramientas de evaluación exámenes.			
4.13. La plataforma tiene entre sus herramientas de evaluación ejercicios de autoevaluación.			
4.14. La plataforma tiene entre sus herramientas de evaluación			

trabajos.		
4.15. La plataforma tiene entre sus herramientas de evaluación trabajos grupales.		

LA CIENCIA Y LA TECNOLOGÍA: INFLUENCIAS EN EL ESTUDIANTADO UNIVERSITARIO A TRAVÉS DE LA DISCIPLINA DE PPD.

Autores: MsC. Roger Céspedes Cepero.

Lic. Elaine Fonseca Oliva.

Lic. Walter Martínez Suárez.

E-mail: rcespedes@ult.edu.cu

walterms@ult.edu.cu

RESUMEN:

El siguiente trabajo versa sobre un estudio realizado para determinar el nivel de conocimientos epistemológicos de un grupo de entrenadores que cursan la maestría en los deportes de combates en nuestro territorio por la importancia que tiene para los deportes de combate. Nos percatamos que nuestros técnicos poseen una ardua experiencia y conocimientos en la práctica deportiva pero no demuestran el apareamiento de otras ciencias que les permitan aumentar el nivel de fundamentos epistemológicos con vista a mejorar los resultados deportivos, trayendo como consecuencia; **que los impactos de la ciencia y la tecnología en los deportes de combates reflejen un desarrollo limitado en el territorio de Las Tunas**. Nos proponemos diferentes bases filosóficas de partida, bases para el desarrollo de la ciencia y la técnica en los deportes de combates que eliminan estas barreras. Para facilitar el trabajo nos apoyamos de diferentes métodos y procedimientos como; el histórico lógico, la observación, la encuesta y la entrevista y otros.

INTRODUCCIÓN:

El desarrollo de la ciencia del deporte, su nivel tecnológico y la innovación son productos sociales, la ciencia y la tecnología del deporte influyen significativamente en el desarrollo humano.

A finales de los 40 hasta comienzos de los 60 del siglo XX. Los descubrimientos de las ciencias se convierten de una manera relativamente automática en logros de la tecnología del deporte, su concepción era esencialmente optimista ya que las consecuencias sociales del que hacer científico resultaban, en conjunto inalcanzables.

A mediados de los 60 hasta los 70 del siglo XX. Desde sus inicios se habla menos de políticas científicas y cada vez más de políticas para el binomio ciencia-tecnología, aquí es evidente la necesidad de un mayor control del gasto de I+D y una mejor evaluación de los resultados. La ciencia y la tecnología ocupan un lugar relevante en la agenda política; donde el I+D en la industria del deporte y su crecimiento no eran prioridades.

Durante la década de los 80 y los 90 del siglo XX. Y S-XXI. El avance científico y tecnológico en la esfera del deporte no siempre tuvo consecuencias beneficiosas, y ni siquiera garantizada por el acceso a la mayoría de la sociedad en sentido general.

Finales de los 90 e inicios del siglo XXI. Se aprecia a nivel mundial un marcado avance hacia el desarrollo tecnológico en el terreno del deporte en una era de globalización y dominio de las grandes transnacionales de la información y la comunicación; de ahí, que el énfasis esté en las variables: monopolio de la información y formación de conocimientos como una gran empresa dominadora de los deportes en la actualidad.

Nuestra provincia goza de una sede del Centro de Estudios para los Deportes de Combates que radica en la provincia de Holguín, las condiciones con las que contamos son las mínimas y no suficientes para satisfacer las necesidades de conocimientos científicos que requiere cada uno de los maestrantes para que el positivismo del que se apropiaron con la practica del deporte sea acompañado de

teorías científicas con fundamentos epistemológicos, éticos y estéticos, para en un futuro disfrutar de mejores resultados con nuestros atletas y la provincia en general.

Entre los avances cada vez más acelerados de la ciencia y la tecnología y los bajos resultados de los deportes de combates dan lugar a la explosión de un problema que a continuación hacemos referencia; **Los impactos de la ciencia y la tecnología en los deportes de combates reflejan un desarrollo limitado en el territorio de Las Tunas**. Demuestra una diferencia entre desarrollo científico y desarrollo deportivo provocando Barreras científico tecnológicas que impiden el desarrollo de los deportes de combates en nuestra provincia.

Nos proponemos diferentes bases filosóficas de partida, bases para el desarrollo de las cts. en los deportes de combates que eliminan estas barreras. Para facilitar el trabajo nos apoyamos de diferentes métodos y procedimientos como; el histórico lógico, la observación, la encuesta y la entrevista y otros.

OBJETIVO:

Proponer bases filosóficas de partida, y para el desarrollo de las ciencias, tecnología y sociedad en los deportes de combates en el territorio de las tunas

TAREAS:

- 1- Capacitar un colectivo de profesores con conocimientos (NTIC) nuevas tecnologías de la información y las comunicaciones.
- 2- Habilitar un local con todos los aditamentos para aumentar el nivel de información científico y tecnológico de los maestrantes en nuestro territorio.
- 3- Instrumentar desde la actividad lo relacionado con el objetivo general de la investigación.
- 4- Aplicar los conocimientos filosóficos epistemológicos éticos y estéticos adquiridos por los integrantes de la escuela cubana de los deportes de combates en toda el área que de una forma u otra tengan que ver con los deportes de combates.

DESARROLLO:

BASES FILOSÓFICAS DE PARTIDA.

La base metodológica: principios, categorías y leyes de la dialéctica materialista.

La concepción científica del mundo.

Dialéctica del desarrollo y del progreso

El papel de la ciencia en el desarrollo de la humanidad.

La teoría del conocimiento.

La relación base económica - superestructura social.

BASES PARA EL DESARROLLO DE LAS CTS EN LOS DEPORTES DE COMBATE EN EL TERRITORIO.

- ◆ Desarrollo de trabajos de investigación sobre deportes de combates.
- ◆ Gestiones de aprobación del Centro de Estudio Nacional de Deportes de Combate.
- ◆ Desarrollo inicial de convenios para generar ciencia y tecnologías en el sector deportivo.
- ◆ Existencia de áreas de entrenamiento en la que se orienta un cambio

ENFOQUE DE LA CIENCIA Y LA TECNOLOGÍA QUE SE ASUME.

“Podría existir demandas sociales pero estas tienen que ser traducidas en términos de problemas científicos y por ello se exige su incorporación al tejido conceptual de la ciencia”.

SUPUESTOS BÁSICOS

- 1) El desarrollo de la ciencia del deporte, su nivel tecnológico y la innovación son productos sociales.

- 2) La ciencia y la tecnología del deporte influyen significativamente en el desarrollo humano.
- 3) Compromiso de los sujetos de la actividad de ciencia y tecnología en el deporte para compartir y promover los valores esenciales de la nación.
- 4) Participación del pueblo en el control y evaluación del desarrollo científico-tecnológico en función de la actividad deportiva

RELACIÓN CIENCIA-TECNOLOGÍA EN LOS DEPORTES DE COMBATES

- Los avances y poder de una se transforman en avances y poder de la otra.
- Son condición y consecuencia una de otra, la ciencia crea nuevos compuestos tecnológicos para el deporte y la tecnología crea nuevas líneas de investigación científica en este sector.
- Exigen equipos multidisciplinarios que incluyen a científicos y tecnólogos en el sector deportivo.

RELACIÓN CIENCIA-SOCIEDAD EN EL CONTEXTO DEPORTIVO

- Implicación en acciones prácticas con toma de decisiones colegiadas a través de las estructuras existentes (Consejos Científicos).
- Transferencia del conocimiento científico en lo práctico y cotidiano.
- Comprensión de la ciencia como fenómeno social (J. Bernal, 1986; J. Núñez Jover, 1999).
- Aproximación de lo cultural-deportivo a la ciencia.
- Comprensión de las necesidades deportivas de la sociedad.

QUÉ SE PROYECTA:

- Desarrollo de proyectos CITMA para impulsar el desarrollo de la actividad de deporte de combate.
- Desarrollo de tesis de grado de Diploma en el nivel de pregrado.
- Desarrollo de tesis de maestrías.
- Diseño de metodologías para la enseñanza del Judo (trabajos de FORUM)
- Elaboración de materiales didácticos como parte del trabajo metodológico en la FCF

CONCLUSIONES

- La política que existe en nuestro territorio en relación al desarrollo de la ciencia y la tecnología, requiere de un aumento del conocimiento epistemológico que permita mejorar los resultados deportivos.
- En el proceso de solución de los problemas existente en el ámbito de la Cultura Física, debe ocupar un lugar importante el abordaje desde perspectivas y con el uso de método científicos.
- No existe en estos momentos los recursos necesarios para que las tunas se ubique entre los primeros del país en el desarrollo de la ciencia y la tecnología a pesar del desarrollo deportivo alcanzado
- No se cuenta en los centros encargados en la formación del profesional de equipamientos necesarios que logren un desarrollo actualizado de las diferentes tecnologías que se utilizan en el mundo del entrenamiento deportivo.
- El soporte en materia de resultados científicos no están al alcance de los profesionales de los deportes de combates por no contar con un sistema de publicaciones que expongan los principales resultados alcanzados en la ciencia y la tecnología

RECOMENDACIONES

- Aumentar el número de proyectos de investigación que resuma los principales problemas que se generan en el campo de los deportes de combates con una proyección internacional que busque el financiamiento necesario para la utilización de la tecnología de punta.
- Continuar la capacitación científica a todos los entrenadores de la base.
- Lograr el desarrollo de un sistema de formación permanente que ayude a la formación de profesionales con un alto grado de conocimiento de los métodos de investigación científica.
- Lograr una red de información donde aparezcan los resultados científicos en nuestro campo que le permitan a los especialistas de las diferentes ramas el continuo acercamiento a los principales resultados no sólo provinciales y nacionales sino también internacionales.

BIBLIOGRAFÍA.

- 1.- Gisuey. Colectivo de autores, grupo de estudios sociales de la ciencia y la tecnología. Editorial Félix Varela, 1994, 279 p.
- 2.- Kelle, V. Problemas metodológicos de la investigación compleja del trabajo científico y problemas de la ciencia y la técnica. Academia de ciencias de Cuba., La Habana, 1978. No 9.
- 3.- Forteza de la Rosa, A. Alta tecnología. ISCF Manuel Fajardo Rivero. Ciudad de La Habana, Cuba
- 4.- Verhoshanski, I. Entrenamiento deportivo. Planificación y programación, Barcelona, Ediciones Martínez Roca, 1990
- 5.- Sistema de Ciencias e innovación tecnológicas. Documentos básicos, CITMA, La Habana, 1995.

LA CONCEPCIÓN EXTENSIONISTA EN LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA: UNA VÍA PARA LA INTEGRALIDAD

MsC. Brígida Cruz Abijana, Profesora Asistente.

e-mail: bcruza@iscf.ciges.inf.cu

MsC. Maritza Piedra Quintero. Profesora Asistente.

e-mail: mpiedraqr@iscf.ciges.inf.cu

Lic .DámarisSotoReyes. (J.deDpto.deExtensiónUniversitaria) Profesora Asistente.

e-mail: dsotor@iscf.ciges.inf.cu

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

País: Cuba.

RESUMEN

El reto de la educación cubana actual en los centros de educación superior, está en potenciar la institución generadora de cultura con un amplio movimiento de ideas que trascienden sus fronteras encaminadas a fortalecer la interacción Universidad– Sociedad. A sabiendas que nos encontramos en un proceso de socialización de nuestra entidad, una tarea fundamental en la política cultural de extensión universitaria es la formación de una cultura integral de los profesionales. Desde esta perspectiva se exponen algunas consideraciones acerca de cómo gestionar la dimensión extensionista del proyecto educativo, teniendo en cuenta sus particularidades y metodologías propias, dándole salida a través del CHAGUITO DEPORTIVO como una vía de desarrollar valores actitudinales para la formación integral. El enfoque integral de la labor educativa y político-ideológica de los estudiantes, constituye un escalón cualitativamente superior en la formación integral del futuro profesional revolucionario. El Proyecto Educativo constituye la materialización de ese enfoque, como máximo organizador del proceso docente- educativo del año, en-desde y para su elaboración y ejecución juega un papel importante los estudiantes. De ahí la propuesta de esta concepción metodológica con el objetivo de lograr una promoción cultural desde la intencionalidad de la responsabilidad social del estudiante para el cambio y transformación de la comunidad.

INTRODUCCIÓN

La Cultura Física en la sociedad contemporánea, ha devenido en uno de los principales indicadores capaces de garantizar el aumento sostenido del bienestar físico y orgánico de la población; por ello es que, en correspondencia con las exigencias y demandas sociales cada vez más crecientes de los procesos de formación profesional, ésta ha de ser vista en el contexto de la educación superior a partir de las esferas de actuación del profesional, de las posibilidades de inserción laboral de los egresados de esta carrera y, por ende, del impacto social de su acción en la calidad de vida de la población.

El fomento de capacidades y habilidades físicas, funcionales, motrices, cognitivas y deportivas, ha de estar sustentado, por tanto, en una formación multilateral y armónica de la personalidad del sujeto a través del desarrollo de sus capacidades intelectuales, conjuntamente con la formación de valores profesionales y personales que contribuyan a la formación de un ciudadano culto y competente en correspondencia con los retos de la sociedad donde vive. Las expectativas generadas por la sociedad del conocimiento, el desarrollo tecnológico y la globalización, exigen de las universidades responder en materia de educación y formación a la necesidad, cada vez mayor, de enseñanza científica y técnica, de competencias transversales y de posibilidades de aprendizaje permanente, lo cual deriva en una mayor permeabilidad entre los distintos elementos y niveles del sistema institucional, lograr el perfil profesional que demanda la sociedad y otorgar, entre otros aspectos, al estudiante el protagonismo y la responsabilidad de su propio aprendizaje.

La promoción de la Cultura Física, esfera de la amplia aceptación popular en su arraigo deportivo como fenómeno sociocultural, sustenta la formación educativa de los valores de sus profesionales de ahí la importancia de perfeccionar la concepción metodológica que potencie la coordinación, articulación e integración de los sujetos universitarios en su labor con los procesos sociales desde su cultura profesional, así como la evaluación que permita un análisis cuantitativo y cualitativo de la dinámica transformadora. No obstante no son suficientes los resultados alcanzados desde esta dimensión extensionista.

- El desarrollo de capacidades pedagógicas se focalizan en el logro de metas que atiende la calidad de los resultados educativos-curriculares y no se direccionan las condiciones de aprendizaje en función de las demandas sociales.
- No están establecidas el desarrollo de capacidades por año académico para la articulación diferenciada y flexible en la proyección profesional con las comunidades
- Son insuficientes las acciones desarrolladas por los estudiantes en, con y para la comunidad.
- No existe un instrumento evaluativo que rinda cuenta de los resultados del aprendizaje de los estudiantes y su transformación comunitaria.

Se realizó un diagnóstico en el segundo año de la carrera detectándose algunas insuficiencias:

- ⊙ Se aprecia un cumplimiento de actividades comunitarias en el proyecto CHAGUITO DEPORTIVO sin un compromiso de transformación y de seguimiento.
- ⊙ No se reconocen como sujeto y objeto de la transformación comunitaria.
- ⊙ Se centra la participación como receptores y no protagonistas de la promoción profesional.
- ⊙ Las actividades con la comunidad no constituyen prioridad y en la práctica laboral solo se cumple con el objetivo curricular del año.
- ⊙ Limitado protagonismo estudiantil en las actividades a nivel de brigada y centro.
- ⊙ Pobre coherencia de la brigada en el trabajo educativo para el crecimiento cultural y formativo de grupo y sus individualidades.
- ⊙ Débil promoción de su formación que incide en el trabajo educativo en y para la comunidad.

Lo expuesto argumenta la **pregunta científica: ¿Qué habilidades y aprendizajes adquiere el estudiante de Cultura Física en su formación extensionista?**, el **problema** de esta investigación se acerca a: **¿Cómo lograr mejorar el insuficiente protagonismo estudiantil para la pertenencia y pertinencia de su formación?** De ahí que el objetivo que se persigue es establecer indicadores para evaluar la actividad extensionista desde el protagonismo estudiantil

Con esta investigación se pretende revelar la intencionalidad formativa de la extensión a través de los proyectos educativos como proceso de pertenencia y pertinencia para la integralidad profesional.

DESARROLLO

Concepción extensionista en la carrera de Cultura Física: una propuesta metodológica

Hoy en pleno siglo XXI la Cultura Física es una disciplina dinámica, el diálogo, el debate y en muchos casos el saludable conflicto se pone de manifiesto en todas las esferas de la sociedad y los medios de comunicación. En este sentido Cultura y Cultura Física en general toman sentido y significado cuando de ella se apropian los sujetos sociales, quienes a su vez le imprimen carácter a través de la actividad física deportiva (aprendizajes de habilidades, aspectos técnicos-tácticos, juegos, etc.). De ahí la relación necesaria e indispensable para el análisis de la sociedad, universidad: sujeto – cultura –desarrollo de la Cultura Física.

La trascendencia de los postulados de la reforma de Córdova y su objeto principal de democratización universitaria, los vínculos sólidos en la acción de la universidad y los requerimientos de la sociedad se hace evidente en esta época por el cultivo de los valores propios sobre los cuales se asienta y afirma nuestra identidad a través de puentes entre culturas y en la necesidad de reforzar la crítica mediante un análisis de comprender, interpretar, preservar, reforzar y difundir las culturas nacionales y regionales, internacionales, en un contexto de diversidad cultural. La adopción de estructuras organizativas y estrategias educativas constituyen una necesidad para facilitar la actualización y la diversificación de las tareas de extensión.

En tal sentido la autora del presente trabajo ofrece algunos criterios teóricos – metodológicos que aportan nuevas concepciones, dimensiones e indicadores en la comprensión, evaluación de este proceso para la formación y desarrollo de la cultura comunitaria.

Esta metodología integradora organiza y coordina la formación, la gestión y evaluación de las acciones que se establecen para un mejoramiento y desarrollo de la cultura comunitaria. Visto así y bajo estas condiciones se considera oportuno precisar **los estadios**, como eslabones de transformación de cambio para lograr el cumplimiento

de los indicadores, se proponen el reconocimiento dialógico, la reflexión crítica y la creación identitaria para movilizar la participación consciente y sistemática de los comunitarios, en cada una de las fases para facilitar el proceso de conocer, formar y construir la cultura extensionista

La dinámica agrupa cuatro fases para el desarrollo son: diagnóstico, acercamiento, intervención y evaluación. En cada una de estas etapas se pone de manifiesto los estadios de reconocimiento dialógico-reflexión crítica-creación identitaria para objetivizar la transformación.

- Diagnóstico: es la fundamentación de la comunidad universitaria, en el levantamiento de los principales aspectos en que la Universidad puede incidir en la comunidad (entorno).
- Acercamiento: en ella esta presente la familiarización, sensibilización de la comunidad universitaria en el despertar de intereses y motivaciones a partir del conocimiento dialogado del proceso de extensión universitaria.
- Intervención: es el vínculo de la comunidad universitaria con la sociedad en una acción investigativa para la solución de las situaciones problemáticas del diagnóstico en una participación de ambas partes para el desarrollo sujeto-universidad- sociedad. Esta fase contiene la gestión cultural aspecto esencial de la promoción que implica la organización de las fases a través de la programación, la comunicación y la valoración crítica. En esta fase se despliega en el momento de gestión y auto gestión cultural en el proyecto CHAGUITO DEPORTIVO.
- Evaluación: se evalúan los resultados y las acciones que han incidido en el desarrollo individual y colectivo de la sociedad y la Universidad. Los cambios y transformaciones constaran como la retroalimentación del ciclo investigativo de la nueva situación generada, donde se pone de manifiesto el momento de la sistematización del impacto.

Esta propuesta es concebida para desarrollar la identidad y pertinencia desde los proyectos educativos, por tanto es necesario hacer comprensible a los miembros del proyecto, la dinámica se realizaría a partir de técnicas participativas para cada fase.

Indicadores

1. Los efectos del aprendizaje de los estudiantes en su actuación profesional, desde lo cognitivo y actitudinal:
 - consolida y aplica los contenidos aprendidos en su comunidad de residencia
 - actitudes y cualidades mostrada en su inserción en la comunidad para lograr cambio
 - necesidades y motivaciones mostradas en su colectivo para su contribución social
2. Participación en las actividades y calidad de sus intervenciones:
 - las autovaloraciones del estudiante de sus resultados, del proceso seguido, de sus posibilidades y nuevos propósitos.
 - las valoraciones de la comunidad intervenida en cuanto a los resultados, el proceso seguido y las proyecciones que aspiran

Fase 1: Diagnóstico.

Acciones

- Diagnosticar las características, necesidades y situaciones de los estudiantes según el objetivo del año.
- Valorar las características, necesidades y situaciones del grupo para lograr la responsabilidad social.(recomendar soluciones).
- Determinar las habilidades generalizadoras, las actitudes y valores de los modos de actuación que se esperan del estudiante en el año. (construcción colectiva profesores y estudiantes).
- Proponer las direcciones de trabajo para el grupo según las áreas de extensión.

Indicadores

- Si se definen los principales propósitos individuales y grupales.
- Si se valoran y definen en conjunto estudiantes y profesores las habilidades a desarrollar en su intervención social para consolidar su formación y transformar el medio donde vive.
- Se precisan los resultados que se desean alcanzar en el estudiante al culminar el curso.

Fase 2: Acercamiento.

Acciones

Actividades de motivación para lograr compromiso con la actividad extensionista.

1. Talleres de sensibilización.

Objetivo:

Incorporar en el estudiante conocimientos que le posibiliten la comprensión de la actividad extensionista a partir del análisis de sus características.

Se seleccionarán en la comunidad a aquellos profesionales que por sus resultados se avalen como ejemplos del quehacer del egresado en Cultura Física con la comunidad.

Se realizará una charla con los factores de la comunidad acerca de la necesidad e importancia de la actividad extensionista en el desarrollo de la comunidad.

Se realizarán reconocimientos a los profesores seleccionados por su destacado trabajo.

Los estudiantes participarán en esta actividad de manera activa, entregando los diplomas y reconocimientos a estas personalidades locales.

Se propiciará un debate acerca de los aspectos tratados en el taller.

Taller de sensibilización 2:

Objetivo:

- Actividades de sensibilización con la brigada para la contribución social de su profesión.
- Actividades participativas y dinámicas que permitan el análisis y reflexión del objetivo educativo del año.
- Conciliación de objetivos específicos de la brigada para lograr el valor responsabilidad social desde el impacto.

Selección del líder por las diferentes áreas de la extensión.

Indicadores

- Si los estudiantes interpretan lo que deben lograr y hacer desde la extensión a partir de lo propuesto en el objetivo del año
- Si los estudiantes logran relacionar sus aspiraciones con los objetivos del año

Escala

Alto: El grupo logra interpretar y manifiesta motivación y compromiso para su intervención social.

Medio: El grupo logra interpretar y algunos estudiantes muestran motivación y compromiso para su intervención social (más del 50%).

Bajo: El grupo logra interpretar y algunos estudiantes muestran motivación y compromiso para su intervención social (menos del 50%).

Fase 3: Intervención

Objetivo: Promover el cambio educativo en los estudiantes a partir de los logros obtenidos por él en diferentes acciones de desarrollo y transformación comunitaria desde su conocimiento profesional.

Acciones

- Realizar actividades por los estudiantes donde elaboren procedimientos para solucionar problemas en su labor como profesor de Cultura Física.
Según los conocimientos del año.
- Realizar actividades de socialización de aprendizajes desde la reflexión de la acción.

Indicadores

- Si logra desarrollar sus actividades con calidad en su desempeño contextual en su comunidad de residencia.
- Si mantiene creatividad en sus propuestas.
- Si logra un desempeño con calidad en función de necesidades sociales.
- Si desarrolla intercambio de experiencia de sus resultados desde un juicio crítico con el grupo.
- Si logra estado de satisfacción por los comunitarios .

Escala

Alto: Manifiesta de manera sistemática un adecuado nivel de compromiso en la ejecución con calidad de las actividades que desarrolla en su comunidad de residencia.

Medio: Manifiesta aunque no de forma sistemática cierto compromiso con la ejecución de actividades con calidad.

Bajo: Manifiesta irresponsabilidad.

Alto: Realiza autovaloraciones de sus resultados, del proceso seguido, de sus posibilidades y nuevos propósitos.

Medio: Sus opiniones en algunas ocasiones no se corresponden con el contexto en actuación

Bajo: Los argumentos que esgrime no se corresponden con la realidad.

Alto: La comunidad intervenida opina satisfactoriamente en cuanto a los resultados, el proceso seguido y las proyecciones que aspiran.

Medio: La comunidad refiere la necesidad de constancia para lograr los resultados.

Bajo: La comunidad refiere insatisfacción.

Evaluación

Objetivo: Desarrollar capacidad de evaluación que permita hacer comprender a los comunitarios acerca de la relación que existe entre la satisfacción de las necesidades de los grupos comunitarios en su integración con su proyección profesional.

Acciones

- Trabajar en equipo para proyectar las nuevas líneas a seguir y sus aspectos claves.
- Valorar desenvolvimiento dinámico de las acciones proyectadas.
- Comprobar si se han logrado cumplir los objetivos en dos perspectivas: el protagonismo y el crecimiento cultura.l
- Evaluar la participación desde el desarrollo de capacidades, valores para la formación y auto-transformación en las proyecciones sistemáticas.
- Establecer modificaciones en el proceso según lo que va arrojando la evaluación en una flexibilidad de cambio.
- Crear un registro con las acciones realizadas y adjuntar el análisis crítico.
- Valorar el proceso en la instrumentación educativa de la formación integral, es decir integrar la validez y el método.

CONCLUSIONES

La dimensión extensionista del proyecto educativo a través del CHAGUITO DEPORTIVO logrará la transformación de estudiantes y comunitarios en la medida del grado de implicación del mismo. Toda acción extensionista debe estar regida por la

necesidad de hacer más eficaz la ejecución de sus miembros, por ende, debe estar necesariamente en función de las características específicas de la actividad que desarrolla. Esta concepción establece hacia donde debe dirigirse el proceso en una concreción práctica, lo que exige un cambio de mentalidad para asumir el discurso y la estrategia de cambio en toda la comunidad universitaria para dar cumplimiento a su encargo social. En lo operacional se dirige a orientar la realización de cambios internos vinculados a su misión y funciones a partir de una gestión cultural de actividad y comunicación.

BIBLIOGRAFÍA

1. Casanova Pérez Malu, Alina y Carcasés, Legan Anaibis: Acciones dinamizadoras de la participación de los cubanos en la cultura. En Cultura Cubana SXX, Editorial Félix Varela T 2 2006.
2. Horrutinier Pedro: La Universidad cubana. El modelo de formación, Editorial Félix Varela 2005
3. González González Gil, González Fernández Larrea Mercedes, La gestión de la extensión universitaria una aproximación de la perspectiva cubana En revista cubana de Educación Superior No 2 2002
4. González González Gil, González Fernández Larrea Mercedes, Extensión universitaria principales tendencias en su evolución y desarrollo En revista cubana de Educación Superior No1 2003
5. Carpio José R, Almuiñas José Luis, La Extensión Universitaria y su relación con la educación comunitaria En revista cubana de Educación Superior No1 2003.

LA CONCIENTIZACIÓN DE LA LÓGICA PEDAGÓGICA DESDE EL PROCESO FORMATIVO DEL PROFESIONAL DE LA CULTURA FÍSICA.

Dra. C Hilda Rosa Rabilero Sabatés, Profesora Titular.

e-mail: hrabileros@iscf.ciges.inf.cu

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

País: Cuba.

Dra .C Regina Venet Muñoz, Profesora Titular.

e-mail: hrabileros@iscf.ciges.inf.cu

Institución: Universidad de Ciencias Pedagógicas.

País: Cuba.

Est. Arael Cruz Rabilero.

Institución: UCCFD, Facultad de Santiago de Cuba.

E-mail: hrabileros@iscf.ciges.inf.cu

Resumen:

El proceso de concientización desde el proceso de formación profesional del alumno de la Cultura Física se considera como un principio esencial para enseñarlo a comprender su realidad y lograr las transformaciones que inciden en los contextos de su actuación profesional, de ahí la necesidad de recurrir a vías que permitan potenciar la motivación profesional pedagógica de dichos alumnos para la apropiación de la naturaleza pedagógica de su profesión. El presente trabajo tiene por propósito esencial ofrecer una propuesta para la sistematización y orientación de la motivación profesional pedagógica que articula los intereses de un proyecto de formación del profesional, con el proyecto de motivación profesional pedagógica como una alternativa para que el docente desarrolle dicha motivación desde los diferentes espacios donde interactúa el alumno , se estructura a partir de su fundamentación y las reglas que lo conforman lo que permite guiar adecuadamente el sistema de influencias de dicho proceso

Introducción.

Los principios constituyen expresión de las leyes, son postulados generales de obligatorio cumplimiento, permiten la estructuración del contenido orgánico-metodológico del proceso que rige, que se originan de los objetivos y de las leyes que lo rigen objetivamente, permiten la dirección de dicho proceso (orientaciones elementales para la planificación y dirección del proceso) y como exigencias cualitativas determinan en gran medida la acción pedagógica.

Son generales pues se aplican a todos los niveles y disciplinas y esenciales pues ejercen influencia en todo el proceso formativo y en todos sus aspectos y tareas.

Los principios como fundamentos generales se formulan con un nivel de abstracción superior para darle una ayuda al profesor en la preparación y realización de sus tareas profesionales; a cada principio se le añaden reglas de acción: estas son indicaciones complementarias para la realización y correcto manejo de los principios. Tienen carácter general y especial, pues se refieren a distintos aspectos del proceso y concretan sus principios generales.

El conocimiento de este principio equivale a facilitar, la construcción de los saberes necesarios y del camino viable para el logro de la asimilación de la naturaleza pedagógica de la profesión por el futuro profesional de la Cultura Física.

Por ende, el principio en esta concepción constituye el fundamento que rige el desarrollo de la Motivación Profesional Pedagógica en la Licenciatura en Cultura Física desde su formación inicial, al prepararlos para asumir los retos y complejidades de su proceso formativo.

De hecho el principio de la concientización de la lógica pedagógica de la actividad físico- deportiva está vinculado a los de la didáctica, así como a sus conceptos, categorías y leyes, en la vertiente materialista que sustenta la Pedagogía del Deporte, como parte de la Pedagogía General. Este respaldo constituye una pauta general de la integración de lo conceptual, lo metodológico y lo actitudinal en la esfera de la Cultura Física, al tornarse imprescindible en el contenido de la formación de este profesional.

La determinación del mismo tiene como fundamento pedagógico las concepciones de diferentes autores (Alvarez de Zayas, C (1998); Freire P.(1978); Anaut, L.(2002); Del Toro, M.(2002); Venet, R. (2003) en torno al proceso de formación de la personalidad

los cuales enfatizan en el carácter consciente de este proceso de formación y en la necesidad de concientizar a los participantes, en la búsqueda de una implicación activa, crítica y creativa que eleve sus niveles de protagonismo en el proceso de su formación integral.

El proceso de concientización (Freire, P, 1988); desde los procesos de formación social del sujeto ha sido concebido como un método para enseñar al individuo a comprender su realidad y a activarse ideopolíticamente para transformarla.

Para Freire la concientización no es sólo tomar conocimiento de la realidad, sino que ésta sobrepasa el nivel de conciencia a través del análisis crítico, o sea, del desvelamiento de las razones de ser una situación de la realidad, para constituirse en acción transformadora de esta realidad.

La conciencia crítica se eleva no solo al analizar la situación problemática, sino además al comprometerse en acciones para transformar la situación. Este es el sentido del proceso de concientización que Freire ha ayudado a popularizar. La educación transformadora es concientizadora, pues permite descubrir las causas de los fenómenos sociales y de esta forma la acción que se ejecuta sobre ella, la transforma.

Afirma que la educación verdadera concientiza las contradicciones del mundo moderno y que las contradicciones concientizadas de forma crítica y reflexiva por parte del sujeto, tornan insoportable su acomodación a la realidad, compulsándolo a una actitud transformadora y creativa, es decir, este pensador y pedagogo interpreta la transformación y la creatividad estrechamente vinculadas a la conciencia crítica.

Mucho más abarcadora en este sentido es la concepción de la concientización como principio didáctico para la formación del profesional universitario (Del Toro, 2002) donde se plantea al proceso de concientización como un eslabón de la toma de conciencia en general del sujeto, que particulariza el contenido psicológico en función del objeto de aprendizaje.

Mediante la sistematización teórica realizada sobre la base del análisis bibliográfico y las experiencias empíricas obtenidas se ha logrado el establecimiento de este principio para la concientización de la lógica pedagógica de la actividad físico - deportiva que se

corresponde con las actuales exigencias del modelo de formación del profesional de la Cultura Física.

Se estima este principio como uno de los fundamentos generales para el proceso de formación profesional del licenciado en Cultura Física; su principal exigencia lograr la motivación profesional pedagógica en los estudiantes que cursan la carrera.

Desarrollo.

Los principios poseen una función lógico-gnoseológica y práctica los que rigen la actividad que se desarrolla en un proceso de naturaleza social, estos sirven de instrumento lógico para explicar, organizar o fundamentar la búsqueda de conocimientos y con la función metodológica a la hora de explicar un nuevo conocimiento o esclarecer la estrategia ulterior del conocimiento, al determinar el camino, la vía para alcanzar objetivos o fines de la actividad humana.

El principio se sustenta y organiza todos los componentes esenciales del proceso formativo. Desde lo filosófico se fundamenta en la dialéctica del proceso de construcción del conocimiento acerca del proceso de formación profesional para desarrollar la Motivación Profesional Pedagógica del licenciado en Cultura Física.

Como presupuesto de partida está presidido por referentes que cualifican de manera permanente y sistemática el algoritmo de exposición o de captación por los sujetos de la realidad objetiva expuesta, en este caso, se trata de la potenciación de la motivación profesional pedagógica, a partir de una apropiación consciente de la naturaleza pedagógica de la profesión, por tanto, desde la perspectiva que ofrece la formación del profesional de Cultura Física, este principio puede calificarse como pertinente para el logro de lo planteado.

Se presenta el **principio de la concientización de la lógica pedagógica de la actividad físico- deportiva** como el fundamento general y su exigencia fundamental es que a partir de la toma de conciencia del estudiante, este se apropie de la naturaleza pedagógica de la profesión y de la lógica pedagógica que articula con su desempeño en las diferentes esferas de actuación.

La concientización de la lógica pedagógica de la actividad físico- deportiva es un proceso que ha de comenzar a gestarse desde el proceso de elección de la profesión y

se sistematiza en el proceso de formación profesional, que se da en diversos contextos (Educación Física, Recreación, Cultura Física Terapéutica y Profiláctica y Deporte), desde aquí; la motivación profesional se interpreta en una perspectiva estratégica integral como herramienta para promover desde la articulación de lo instructivo, lo educativo y lo desarrollador la motivación profesional pedagógica del estudiante, lo cual hace que éste se identifique con su profesión, y logre desarrollar una autoestima profesional, que en definitiva implica *un saber, un saber hacer, un sentimiento y unas actitudes positivas* hacia su futura profesión, definidos por el vínculo afectivo positivo que lo une a la misma.

Desde el contexto del proceso educativo profesionalizado, que se da en el marco de la formación profesional del sujeto, ocurre la concientización de la lógica pedagógica de la actividad físico- deportiva, donde se revele en todo momento el sentido pedagógico de las acciones (Educación Física, Recreación, Cultura Física Terapéutica y Profiláctica y Deporte), los métodos, los propósitos, los objetivos, los medios de enseñanza y educación que dentro de él se expresan, para que se constituya como un modelo de actuación profesional del estudiante, que integra aspectos personales y no personales.

Es necesario en este sentido, propiciar la comprensión de la esencia pedagógica de la profesión, mostrarle a los estudiantes como futuros profesionales las vías fundamentales de desarrollo de su quehacer en este sentido; de ahí que en este proceso el docente le muestra la realidad ineludible que implica comprender que no todo lo que se realiza en el contexto de la formación profesional se presenta como un modelo de actuación profesional, sino sólo aquello que enriquece la cultura profesional pedagógica de la que ellos tienen que apropiarse en su formación.

La concientización de la lógica pedagógica de la actividad físico- deportiva funda su desarrollo desde el momento en que el estudiante, comienza a descubrirse a sí mismo como profesional en formación, comienza a percibir las emociones, los sentimientos que lo identifican con su profesión, con el perfil que va a desempeñar, con las actitudes que debe asumir en su rol pedagógico, con las normas y reglas que garantizan la toma de conciencia con respecto a la profesión elegida.

Se trata pues de integrar las dos dimensiones esenciales del proceso de formación profesional en el nivel; estas dimensiones son la dimensión cognitivo - instrumental y la

dimensión afectivo - motivacional (conocerla y amarla) las cuales van a integrar los tres componentes que se constituyen como esenciales en la educación universitaria: el componente académico, el componente laboral y el componente investigativo.

El **principio** permite regular el proceso formativo en función de incentivar, motivar en los estudiantes el conocimiento de la profesión y fomentar la toma de conciencia para su desarrollo pedagógico profesional, en tanto puede alcanzar un óptimo desenvolvimiento emocional, intelectual y valorativo y encontrar un sentido personal a las tareas que realiza en el marco del proceso de formación profesional, como recurso que favorece la comprensión de la necesidad de un desempeño activo, crítico, transformador y creativo.

Esta búsqueda de sentido tiene en la reflexión una aliada insustituible, reflexionar sobre la lógica pedagógica de la profesión, los estudiantes adoptan actitudes más comprometidas con el proceso de su formación, en tanto comprenden su desempeño en las diferentes esferas de actuación del profesional de Cultura Física, no está reñido con esta lógica, antes bien se significan los mismos al alcanzar una mayor trascendencia social y profesional.

Para entender la concientización de la lógica pedagógica de la actividad físico-deportiva y su papel en la comprensión de la realidad profesional, esta debe ser vista como un todo articulado, lo que lleva a considerar la concientización no como un proceso puntual que permite identificar o conocer solamente algunos aspectos de la realidad profesional, por el contrario, se ha, de concebir como un proceso continuo que conduce a una comprensión cada vez más profunda de todos los aspectos que articuladamente componen la naturaleza pedagógica de la profesión.

Es decir, en este proceso de concientización se debe considerar un conjunto de acciones didácticas para configurar un proceso desarrollador, estimular la participación y la cooperación, así como personalizar las propuestas didácticas, el personalizar estas propuestas didácticas es tener en cuenta la promoción de un aprendizaje inductivo, un aprendizaje que parta de las experiencias de cada uno de los estudiantes para llegar a los axiomas, a las formas, a las conceptualizaciones y a las tesis pedagógicas, que cada uno de los docentes brinda a través de sus materias de enseñanza.

Esta concientización moviliza al alumno a la búsqueda de saberes que incrementen su dominio en relación con la lógica pedagógica de la profesión, esta configuración comprende sentimientos y actitudes proactivas relativas a la profesión pedagógica e influye de manera decisiva en la calidad de los aprendizajes de los estudiantes y en su comportamiento general en la vida estudiantil por ello se hace necesario que los profesores asuman con decisión el proceso de formación, toda vez que si este se desarrolla con la calidad requerida, facilita e incluye el desarrollo no sólo de sentimientos, actitudes, experiencias, sino también de capacidades, habilidades y hábitos de carácter pedagógico, en fin de competencias pedagógicas.

Se requiere de un enfoque personalizado, por cuanto el estudiante debe estar en el centro de este proceso, el estudiante es un sujeto, es una personalidad que va a establecer a partir de los elementos dinámicos de un proceso educativo profesionalizado un compromiso, la toma de conciencia con esa profesión que está aprendiendo, la concientización pedagógica tiene un carácter sistémico por cuanto incluye los elementos curriculares y no curriculares, personales y no personales.

La concientización pedagógica se expresa de manera particular en la interacción que el estudiante establece con sus compañeros dentro del grupo de aprendizaje que tiene lugar en la clase, debe ser tomada de manera consciente por el estudiante como una vía para aprender acerca de su profesión pero el encargado de concientizar al estudiante hacia esa interacción grupal profesionalizada es el propio docente, quien debe dejarle bien claro que todo cuanto haga hoy en su formación como un profesional lo convierte en un sujeto constructivo, en un sujeto resolutivo de su propia formación profesional y que su propio quehacer dentro del grupo lo ayuda, lo potencia, como futuro profesional, son aspectos que debe tener en cuenta el estudiante.

Por lo que, el docente debe despertar la mirada hacia el interior del grupo con un enfoque profesional, por lo tanto en esta interacción grupal profesionalizada es esencial la relación profesor- alumno, el profesor como el máximo y principal orientador que debe potenciar, que debe promover en el alumno sus intenciones con respecto a la profesión, sus intenciones y sus intencionalidades, el profesor debe revelar al alumno que los procesos que ocurran en el grupo no pueden quedar como simple casualidades, que todos y cada uno de los procesos que ocurren en el grupo y en la clase deben y de

hecho se constituyen como elementos que no solamente lo ayudan a su formación como profesional, sino que puede estimular intereses de tipo investigativo, de tipo formativo y de tipo educativo.

Lo abordado hasta aquí constituye un aspecto esencial que ha de organizarse, planificarse, controlarse y evaluarse con sistematicidad en un proceso de formación profesional que pretenda alcanzar los propósitos planteados en la concepción pedagógica de la motivación profesional pedagógica. De esta manera la concientización de la lógica pedagógica de la actividad físico- deportiva es un proceso cuya sistematización deviene principio esencial del proceso de motivación pedagógica del profesional de Cultura Física.

Este principio se materializa cuando se toma en consideración las siguientes **reglas**.

- Promoción por parte del docente de la toma de conciencia del carácter pedagógico de la profesión en cualesquiera de las esferas de actuación profesional.
- Estructuración del componente académico, laboral e investigativo a partir de la naturaleza pedagógica de la profesión.
- Construcción de proyectos profesionales pedagógicos.
- Sistematización de la autorreflexión profesional pedagógica.
- Cooperación, participación e intercambio de experiencia pedagógica.
- Vínculo entre la teoría y la práctica pedagógica.

Los mismos permiten delimitar las direcciones que han de seguirse en el Modelo del Profesional de Cultura Física desde su formación inicial como parte esencial del proceso de Motivación Profesional Pedagógica que forman parte del Plan de Estudio de la carrera.

Conclusiones.

- El principio de la concientización de la lógica pedagógica de la actividad físico deportiva que orienta el proceso formativo en la carrera de Cultura Física, se articula a un sistema de procesos, cualidades, rasgos y características que dan cuenta de la motivación profesional pedagógica, desde el proceso de formación del profesional.

- La sistematización de las relaciones entre las configuraciones y las dimensiones de la concepción pedagógica han permitido revelar y argumentar el principio de la concientización de la lógica pedagógica de la actividad físico deportiva, el cual admite comprender el proceso de potenciación de la motivación profesional pedagógica en la Licenciatura en Cultura Física.

Bibliografía:

1. Addine Fernández, F. (2004). Didáctica, teoría y práctica. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
2. Allport, W. G. (1978). La personalidad, su configuración y desarrollo. La Habana, Edición Revolucionaria.
3. Bermúdez, M, R y M. L. Pérez (2004). Aprendizaje Formativo y Crecimiento Personal. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
4. Betancourt, J. y col. (2002). Pensar y Crear. Educar para el cambio. La Habana, Editorial Academia.
5. Bueno, J. A. y C. Castanedo (1998). Psicología de la Educación Aplicada. Madrid, Editorial CCS.
6. Brito, H. (1996). Psicología para Educadores. Tomo II. La Habana, Editorial Academia.
7. Castellanos, D. y col. (2002). Enseñar y aprender en la escuela. Una concepción desarrolladora. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
8. Colectivo de Autores (1997). Los retos de los cambios educativos. ICCP. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
9. Chávez Rodríguez, J y otros. (2005). Acercamiento necesario a la pedagogía general. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
10. Fernández Sierra, J. (1999). Acción psicopedagógica en educación secundaria: reorientando la orientación. España, Editorial Aljibe.

11. Labarrere, G. y G. Valdivia (1989). Pedagogía. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
12. Vigotski, L. S. (1978). El desarrollo de las funciones psíquicas superiores. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
13. _____ (1987). Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores. Ciudad de La Habana, Editorial Científico Técnica

LA EDUCACIÓN A DISTANCIA Y LAS COMPETENCIAS EN TIC DE LOS PROFESORES UNIVERSITARIOS: BINOMIO INSEPARABLE.

Autoras: MSc. Zayda Rita Pérez Zubillaga.

Resumen:

En los últimos años la Educación a Distancia ha cobrado una fuerza indiscutible por la importancia de la formación continua en un momento histórico que muchos han dado por llamar la era del conocimiento. Las TIC tienen un papel cada vez más importante en la sociabilización del conocimiento científico. De ahí que se haga necesario estudiar las causas que generan la insuficiente utilización de este potente recurso en el proceso de enseñanza aprendizaje así como desarrollar estrategias que posibiliten a los profesores alcanzar las competencias que propicien el desarrollo de las TIC en la institución. Buscando los antecedentes del problema se analizó los resultados del proceso de acreditación informática llevado a cabo en la institución en años precedentes, llegándose a la conclusión que los profesores no poseen suficientes competencias en el uso de las TIC lo cual, sin dudas, constituye una barrera para el desarrollo de la EaD. Realizando un análisis de documentos desde el modelo del profesional, pasando por los programas de las disciplinas y asignaturas se constató que existen dificultades en la derivación de las exigencias planteadas sobre el uso de las TIC en el modelo del profesional, lo que se contrastó en las entrevistas realizadas a informantes claves y los materiales digitales puestos al uso de los estudiantes en el servicio de FTP de la intranet del alto centro de estudios.

Introducción:

El desarrollo tecnológico alcanzado por la humanidad en estos momentos trae como consecuencia la obsolescencia de los conocimientos y de la tecnología en un período corto de tiempo. Otro fenómeno que viene aparejado es el gran volumen de información científica que se genera y que se mueve a través de las

redes de comunicación. Todo ello aumenta la competencia y por tanto la necesidad del individuo de capacitarse para el puesto de trabajo de forma continua. Las necesidades de la sociedad actual con respecto a la formación del hombre imponen nuevas formas de educación que se atemperen al desarrollo científico actual. Con el surgimiento de las tecnologías de la informática y las comunicaciones, la educación desde y para el puesto de trabajo y la educación a distancia, es necesario buscar un enfoque en la Educación que prepare al individuo, no con un arsenal de conocimientos acabados, sino para continuar su capacitación de forma continua, en otras palabras, para Aprender a Aprender. (Aguiar Santiago, 2006; Fernández, 2008)

Existe una terna dialéctica entre las categorías aprendizaje-educación-desarrollo. El hombre se apropia de la cultura a través de la educación. Este proceso de apropiación constituye el aprendizaje. Cada persona construye su cultura a partir de procesos de aprendizaje, luego a partir de estos aprendizajes es que ocurren los procesos de desarrollo y viceversa, ya que estos niveles de desarrollo alcanzados garantizan los nuevos aprendizajes. Estos tres procesos, a pesar de su integración, tienen una relativa independencia lo que les confiere su unidad dialéctica. A través de la Educación, proceso social complejo, tiene lugar la apropiación y transmisión de la herencia cultural acumulada por el ser humano. El aprendizaje representa el mecanismo mediante el cual el sujeto se apropia de dicha herencia en interacción con otras personas. El papel de la educación es generar el desarrollo, pero no siempre la educación cumple ese objetivo. Una educación es desarrolladora cuando parte del nivel de desarrollo real y potencia continuamente nuevas zonas de desarrollo.

La Educación a Distancia es un proceso que por sus características requiere de un alumno activo, capaz de autorregular su propio proceso de aprendizaje dado que éste se realiza muy independiente (Bermúdez, 2003). Pero a su vez el papel de dirección del maestro se hace más significativo, contrario a lo que está implícito en algunas definiciones que suelen darse del término. Precisamente por la ausencia de presencialidad, por la distancia que existe entre los estudiantes y los profesores, se requiere de un docente que sea capaz de generar procesos de

enseñanza desarrolladores sin el contacto directo con los estudiantes, que sea capaz, a través de las tareas docentes, de propiciar el trabajo en equipo, la comunicación entre todos los componentes personales que intervienen en el proceso. Para ello requiere de un paradigma, de un enfoque que potencie el aprendizaje significativo, la comunicación, a través de y en la propia actividad que genera el proceso de apropiación del conocimiento.(Santos Palma, 2005)

Ahora bien, en todo este proceso se está produciendo una gran contradicción dado por el desarrollo alcanzado por los docentes en materia de las TIC. En muchísimas ocasiones el estudiante es mucho más aventajado que el profesor, lo que produce desconcierto, inseguridad y un temor cada vez mayor a enfrentarse a las TIC y mucho mayor a incorporarlas a su práctica pedagógica cotidiana (García Montes, 2004).

Entonces se trata de preguntarse ¿Qué competencias en TIC deben poseer los profesores universitarios para formar el profesional del siglo XXI? ¿Están los docentes preparados para afrontar el reto? ¿Cómo contribuye el currículo a elevar las competencias en TIC de los docentes universitarios?

Antecedentes del problema en la UCCFD “Manuel Fajardo”.

Durante los cursos 2002-2003 y 2004-2005 se llevó a cabo en la universidad un proceso de acreditación basado en instrucciones del MES (Ministerio de Educación Superior). A partir de los documentos rectores se elaboró un reglamento de acreditación informática que estableció 5 niveles de acreditación para los docentes, mediante un examen donde éstos debían poner en evidencia las competencias que tenían hasta el momento y que no fueron declaradas explícitamente y mucho menos validadas.

El primer nivel de acreditación exigía, por parte de los docentes, dominio de las aplicaciones Word, Excel y PowerPoint y el trabajo en un ambiente Windows, el segundo nivel incorporaba a las habilidades anteriores el uso del correo electrónico, el tercer nivel la aplicación de herramientas informáticas en la docencia que impartía el docente, el uso de un sistema de gestión de bases de datos y manejo de internet y sus principales servicios, habilidad ésta que no se

podía constatar por la ausencia de internet en la institución, problema que se arrastra hasta la actualidad. El cuarto nivel exigía todos los requisitos del nivel precedente más la elaboración por parte del docente de un hipertexto o un sitio Web como apoyo al proceso docente. Ya el quinto nivel exigía la certificación de estudios avanzados en TIC y la participación en proyectos de desarrollo relacionados con la temática.

En ese proceso estuvieron involucrados 11 de los 12 departamentos docentes ya que el departamento de Métodos de Análisis no se incluyó.

El proceso que se llevó a cabo en ese momento tuvo algunas deficiencias metodológicas, entre las que se destacan las siguientes:

- La exclusión de los profesores del departamento de métodos de análisis. El argumento que se valoró para ello es que los profesores que participarían en el proceso de acreditación eran de ese departamento, lo cual no los excluía a juicio de las autoras, puesto que además de los profesores de computación, en ese departamento se encontraban los profesores de análisis de datos, de metodología de la investigación y de biomecánica.
- Los profesores que se acreditaron en el proceso del año 2003 no fueron acreditados en el 2005. Ello también constituye una deficiencia del mismo ya que las TIC avanzan a una velocidad tal que lo que podía constituir una competencia en un período, ya puede no serlo dos años más tarde.
- Los profesores que presentaban un sitio Web, un software relacionado con su asignatura ya no tenían que demostrar otras habilidades, sin embargo a veces los docentes eran solo autores intelectuales y sus competencias en TIC podían no estar en correspondencia con el resultado mostrado.
- Aunque en el nivel de competencia II presuponía el uso del correo electrónico o de internet, no era constatable pues la universidad no contaba con dicho servicio.

Fueron acreditados 92 profesores entre los dos procesos llevados a cabo, no encontrándose ninguno ubicado en el nivel V de acreditación.

En el gráfico se observa que la mayor parte de los profesores resultaron acreditados en los niveles I y II (65.2%) poniéndose en evidencia la poca preparación del claustro con relación a las TIC, si se tiene en cuenta que solo se exigía conocimientos de sistema operativo Windows y el procesador de texto y la hoja de cálculo así como el uso del correo electrónico e internet que como ya se explicó, no se podía verificar.

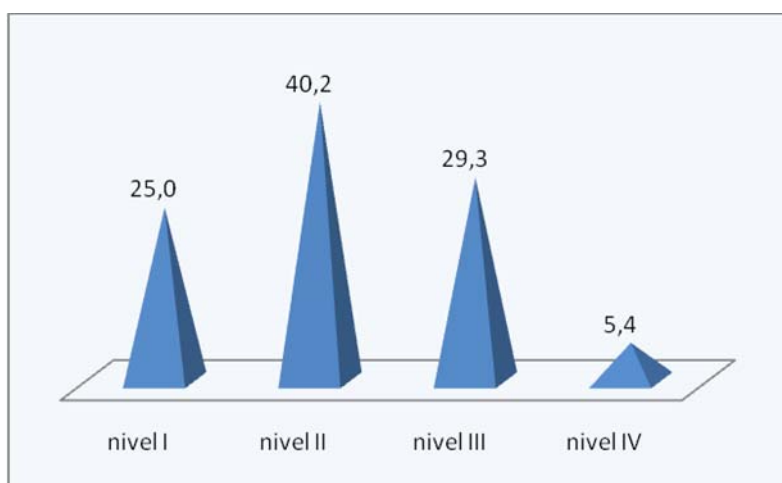


Gráfico 1 Profesores acreditados según resultados alcanzados.

Los resultados alcanzados por el claustro en dicho momento pusieron en evidencia las escasas competencias en TIC en sentido general.

La carencia de una estrategia institucional para revertir el problema ha hecho que en 5 años no se haya logrado elevar significativamente las competencias en TIC del claustro de la universidad.

Además de esta situación, otro problema que está incidiendo negativamente sobre las competencias en TIC del profesorado que se traduce en un uso efectivo de las mismas en el proceso de enseñanza aprendizaje es la poca exigencia que plantean los programas y planes de estudio para su introducción en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El análisis de contenido se empleó para identificar en qué medida se hace explícito a través del currículo la inserción de las TIC en los programas de estudio

de la carrera Licenciatura en Cultura Física. La información obtenida a través de esta técnica se trianguló con las entrevistas realizadas a los jefes de disciplina y de asignatura.

La carrera para la formación del Licenciado en Cultura Física cuenta con el Modelo del profesional y el programa de cada una de las disciplinas (12 en total) y los programas correspondientes a 56 asignaturas. Estos 69 programas en total constituyen la población a estudiar mediante esta técnica, mientras para el análisis de contenido se han seleccionado como parte de la muestra el modelo del profesional, los programas de las 12 disciplinas y se realizó un muestreo aleatorio simple de todas las asignaturas obligatorias del plan de estudio con vistas a ver la derivación desde el modelo del profesional, pasando por los programas de disciplina del tratamiento de las TIC. Fueron seleccionadas por esta vía 16 asignaturas. Todas las disciplinas quedaron representadas en el muestreo.

El modelo del profesional, entre las habilidades profesionales básicas declara explícitamente:

- Utilizar las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC) en la búsqueda, intercambio y procesamiento de la información y como fuente de autoaprendizaje y autodesarrollo profesional.

En el objetivo correspondiente al primer año de la carrera, donde se encuentra inmersa la asignatura computación hacen alusión a la base de conocimientos computacionales.

El término computación aparece 6 veces situado en el contexto del programa (pag. 12, 22 (2), 30, 64) y 7 veces en las tablas de las variantes del programa referida en estos 7 casos como asignatura.

En las estrategias educativas de la carrera citan

Con respecto al desarrollo de estrategias educativas relacionadas con el Idioma, Computación, Historia de Cuba, Formación Económica, Medio Ambiente y Dirección se debe propiciar, de modo general:

- El empleo de la computación en el desarrollo de las clases y de las actividades que se propongan para la actividad individual de los alumnos y el uso de la tecnología de la información y las comunicaciones que estén a su alcance en la institución o fuera de ella.

El programa explica sobre el contenido de la tesis:

El trabajo, es decir la tesis, se hará sobre temas del ámbito de la cultura física y el deporte:

o Relativos al desarrollo de cualquiera de las estrategias educativas establecidas por el MES, relacionadas con el Idioma Extranjero, Computación, Historia de Cuba, Formación Económica, Medio Ambiente y Dirección.

En términos generales se aprecia dualidad de conceptos entre computación y las TIC, sin considerar que éstas incluyen en su definición a la primera, constituyendo un concepto más amplio con gran responsabilidad en la actualidad en los procesos formativos, tanto de posgrado como de pregrado, de cualquier universidad.

Las 12 disciplinas que conforman el plan de estudios de la carrera de Licenciatura en Cultura Física están agrupadas en 3 categorías: Generales, Básicas-específicas y del ejercicio de la profesión.

A continuación se expone el análisis realizado a los programas de las 12 disciplinas de conjunto con el modelo del profesional.

disciplinas	computación	TIC	tecnología	comunicación	información
Modelo del prof.	8	4	16	7	18
Idiomas	2	0	2	9	13
Marxismo	2	3	15	3	9
P.Defensa	3	4	3	3	6
C.Biológ.	2	1	2	2	5
Morf-Biom	2	1	3	2	5
Psicopedagogía.	2	0	1	5	5

Dir. CF	2	1	2	1	6
Mét.Anál.	13	3	2	4	20
TP EF	3	1	1	2	9
TP Dep	3	1	1	2	15
CFT	2	2	3	2	10
Recreación.	2	1	2	2	9

Tabla 1 Frecuencia con que aparecen los términos en los programas de las disciplinas.

La tabla 3 muestra la frecuencia con que aparecen los términos asociados con las TIC, éstos son: computación, tecnología, TIC, comunicación e información.

En la misma puede observarse que en el modelo del profesional los términos que más se repiten son tecnología e información. En términos generales la información es el vocablo que con más frecuencia está presente en los programas de las disciplinas y en el modelo del profesional.

La información obtenida fue procesada mediante el análisis factorial de correspondencias y los resultados obtenidos fueron muy significativos ($\text{Sig.} = 0.0096$), evidenciándose que en los programas de las disciplinas y asignaturas se le da un tratamiento escaso y formal de las tecnologías de la información y las comunicaciones a nivel curricular en la mayor parte de las disciplinas y asignaturas analizadas.

En el análisis que se hizo de los términos individualmente se aprecia que el empleo de los mismos está asociado a su significado intrínseco y no asociado a las TIC como es el caso del término comunicación en disciplinas tales como idiomas o teoría y metodología.

El término que con más frecuencia aparece en los currículos es información. Alrededor de este término si aparecen habilidades declaradas como: buscar, Organizar, localizar, procesar, ampliar, interpretar, trabajar, emplear, presentar, comunicar, recopilar, analizar y sistematizar.

Entrevistas a informantes claves.

Hasta el momento han sido entrevistados 22 profesores que tiene responsabilidades administrativas (jefes de departamento) o metodológicas

(profesores principales de disciplinas o asignaturas). Como promedio dichos profesores llevan en la institución 11.4 años y dirigiendo 4.3 años. El 50% son jefes de departamento, el 59.1% jefes de disciplina y el 72.3% profesores principales. Algunos de ellos o simultanean dos responsabilidades o han ocupado una u otra en diferentes períodos de tiempo. El 54.5% participó en la elaboración de los programas del plan D vigentes en la elaboración de los programas de disciplina o asignatura. Luego cuentan con suficiente experiencia.

La mayor parte de la bibliografía digital con que cuentan las asignaturas está constituida por documentos de Word o presentaciones de Power Point (59.1%) mientras que una sola asignatura cuenta con su sitio Web y se corresponde con Dirección de la Cultura física. La situación es un poco mejor en cuanto a multimedia, ya que hay declaradas 5 multimedia en los departamentos docentes y publicados en el servidor. Solo el 18.2 % de las personas entrevistadas consideran que la superación que brinda el centro en TIC es suficiente mientras que el resto opina que dicha superación no satisface sus expectativas y solicitan se les brinde superación en temáticas como elaboración de sitios Web y multimedia, trabajo avanzado con Excel, cómo navegar en Internet eficientemente, curso sobre las plataformas interactivas análisis de datos, programación orientada a objeto.

Todos se sienten compulsados a superarse en TIC y reconocen la voluntad de la alta dirección de la universidad por mejorar los recursos tecnológicos pero coinciden en el bajo funcionamiento de las TIC en la actualidad, y reconocen como una debilidad la carencia de Internet.

Se están realizando algunas acciones para revertir el proceso, entre ellas se encuentran la introducción en 4 de las maestrías un curso donde se le ofertan a los maestrantes un conjunto de herramientas orientadas a hacer un uso eficiente de las TIC para la culminación y defensa de las tesis. La explotación, aunque

discreta aun de la plataforma virtual para la gestión de cursos a distancia donde se ha implementado un curso básico de Computación, el curso de las TIC en el diplomado de la Nueva Universidad Cubana, un curso de postgrado sobre construcción de textos expositivos y un curso optativo sobre los procesadores de texto en la actividad científica.

Se han dado también actividades metodológicas en la Vicerrectoría de superación sobre el Microsoft Outlook para el trabajo administrativo y sobre la utilización de las bases de datos bibliográficas para los coordinadores de las maestrías.

A modo de **conclusiones**, se puede decir, que el nivel que los profesores del Ces rector es insuficiente para afrontar la educación que se reclama de él hoy en la universidad cubana actual, que el currículo no crea expectativas de superación en materia de las TIC porque las exigencias que plantea en torno a la aplicación de las TIC en el PEA es formal y poco precisa y que se están dando pasos para revertir el proceso y capacitar a los profesores para el encargo social actual.

Referencias Bibliográficas.

Aguiar Santiago, X. G. M., Alfredo. (2006). La formación pedagógica continua de los profesores universitarios en el mundo contemporáneo de hoy. .

Bermúdez, R. y. L. P. M. (Ed.). (2003). *Aprendizaje Formativo y Crecimiento Personal*. . La Habana, Cuba

Fernández, J. E. (2008). De la sociedad de la información a la economía del conocimiento. *Gestiópolis*.

García Montes, M. (2004). Aplicación de las TIC en la Educación Superior [Electronic Version]. *Monografías.com*, from <http://www.monografias.com/trabajos47/tic-educacion-superior/tic-educacion-superior.shtml>

Santos Palma, E. (2005). *Aproximación a una didáctica desde el enfoque histórico cultural*. Paper presented at the Pedagogía 2005. .

LA ESTRATEGIA PEDAGÓGICA: UNA VÍA PARA LA CONSOLIDACIÓN DE LOS CONTENIDOS DE EXPRESIÓN CORPORAL EN LOS PROFESORES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE.

AUTOR (a): MSc. Marveris Caridad Sarmiento Urrutia

DraC. Bárbara Tandrón Negrín

DraC. Mayra Amparto Torres Rodríguez

Institución: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte

Resumen

La expresión corporal se puede entender como una especie de lenguaje del silencio, y es precisamente en el ámbito de la actividad física donde tiene una mayor relevancia. A partir de las observaciones realizadas a clases en la Asignatura de Educación Rítmica en relación a los contenidos de Expresión Corporal, se detectó que los profesores aun presentan dificultades en impartir este contenido. A partir de esta valoración surge la necesidad de orientar y guiar a nuestros profesores para la consolidación de estos contenidos a través de la estrategia pedagógica. Para su fundamentación se parte de los postulados del enfoque histórico-cultural y los criterios de autores foráneos y cubanos, que posibilitan penetrar en la esencia del fenómeno estudiado, así como la realización de la caracterización del estado actual de la expresión corporal como medio de la clase de educación física. La estrategia pedagógica diseñada presenta cuatro etapas, se instrumenta y aplica una guía orientadora de indicadores de alerta, un programa de superación, orientación a los profesores, así como actividades demostrativas en la integralidad de la actividad conjunta. La validación se realiza mediante la aplicación práctica, en las clases de Educación Rítmica.

Introducción

La historia demuestra, que desde la etapa primitiva, la expresión corporal forma parte de las capacidades del hombre para expresar sus sentimientos, sensaciones y pensamientos con el cuerpo; ella ha servido para comunicarse mediante gestos

y movimientos en momentos donde aún no existía el lenguaje. No obstante deben aprovecharse etapas o edades propicias para su desarrollo.

Hoy en día la expresión corporal sufre un desconocimiento general. Se le confunde con materias afines. No se delimita con claridad su campo de acción. Su práctica se hace, unas veces ambigua y otras superficial. Sin embargo es necesario que los profesores que imparten la Asignatura de Educación Rítmica incluyan dentro de sus clases los contenidos del trabajo corporal, ya que el mismo el mismo establece un medio de posibilidades atractivos para el alumno como para el profesor. De manera que en conjunto se pueden desarrollar otros contenidos propios de la educación física, siendo los resultados muy positivos.

Por lo antes mencionado no podemos privar al alumnado de esta parte de su formación y proponemos su utilización como medio importante para la puesta en práctica de diferentes contenidos de esta área. A partir de este planteamiento surge la necesidad de incrementar la calidad de la clase de Educación Física a través de los contenidos de Expresión Corporal con la utilización de la estrategia pedagógica. Llevando al estudiante a ser mas reflexivo y crítico en su accionar práctico por la clase de Educación Física.

Esta nueva vía de formación, debe servir de base de perfeccionamiento, no sólo atender los aspectos didácticos desde los objetivos, contenidos y metodología; si no realizar intervenciones donde aplique el trabajo colaborativo, la investigación en el terreno; la relación entre la teoría y la práctica, la reflexión crítica, con la finalidad de alcanzar el desarrollo de su persona.

Esta investigación tiene como finalidad, experimentar y poner en práctica una estrategia de formación permanente a los profesores de la asignatura Educación Rítmica de la EIEFD en relación a los contenidos de expresión corporal y que la misma sirva de base a los profesores de Educación Física del primer ciclo de la enseñanza primaria.

Situación Problemática

Mientras que a nivel mundial la Expresión Corporal como corriente contemporánea tiene casi más de un siglo de desarrollo, en Cuba todavía oficialmente la Expresión Corporal se ve como un tema o como un contenido de la Educación Rítmica y no se identifica como una corriente propia, por lo que se ve limitado el contenido que se desarrolla en las clases de Educación Rítmica. Y por lo tanto influye en que existe poco conocimiento en la cultura de los docentes con los temas de expresión corporal.

A partir de esta problemática nos planteamos el siguiente problema científico:

Problema Científico

¿Cómo contribuir a la consolidación de los contenidos de Expresión Corporal en la Asignatura Educación Rítmica?

Objetivo

Diseñar una estrategia pedagógica que contribuya a la consolidación de los contenidos de Expresión Corporal en la Asignatura Educación Rítmica?

Preguntas Científicas

- 1- ¿Cuáles son los antecedentes histórico – teórico - metodológicos que sustenta una estrategia pedagógica?
- 2- ¿Cuál es el estado actual de los contenidos de expresión corporal en la Asignatura Educación Rítmica?
- 3- ¿Cómo organizar una estrategia pedagógica que contribuya a la consolidación de los contenidos de expresión corporal en la Asignatura Educación Rítmica?
- 4- ¿Qué criterio de validez posee la estrategia pedagógica que contribuya a la consolidación de los contenidos de expresión corporal en la Asignatura Educación Rítmica?

Tareas Científicas:

- 1- Determinación de los antecedentes histórico - teórico –metodológicos fundamentales que sustenta una estrategia pedagógica.
- 2- Caracterización del estado actual de los contenidos de expresión corporal en la Asignatura Educación Rítmica.

3- Elaboración de una estrategia pedagógica que contribuya a la consolidación de los contenidos de expresión corporal en la Asignatura Educación Rítmica.
consolidación de los contenidos de Expresión Corporal en la Asignatura Educación Rítmica

4- Validación de los principales resultados a partir de la aplicación de la estrategia pedagógica para la consolidación de los contenidos de expresión corporal en la Asignatura Educación Rítmica.

La lógica de la investigación exigió la realización de indagaciones a nivel teórico, empírico y matemático del conocimiento, con un enfoque dialéctico materialista que utiliza con coherencia los métodos y técnicas que permiten penetrar en la esencia del objeto de estudio con una posición científica, integradora que posibilita estudiar los fenómenos de manera objetiva y con un carácter sistémico, lo que a su vez revela las relaciones internas del fenómeno y del proceso estudiado Entre los métodos teóricos utilizados se encuentran: análisis-síntesis, histórico-lógico, la modelación, y el sistémico estructural.

Métodos teóricos:

Análisis-síntesis: Se utiliza con la finalidad de profundizar en el estudio bibliográfico como aspecto esencial en la conformación del marco teórico referencial que sirve de sustento a la estrategia pedagógica y durante todo el proceso de la investigación.

Histórico-lógico: Posibilita la aproximación a los antecedentes histórico-teórico-metodológicos del tema, profundizar en sus relaciones, así como realizar el análisis de la lógica interna del marco teórico de la investigación y del desarrollo de la estrategia pedagógica propuesta para que contribuya a la consolidación de los contenidos de expresión corporal en la Asignatura Educación Rítmica

Modelación: Se utiliza durante el proceso de elaboración y fundamentación de la estrategia pedagógica para que contribuya a la consolidación de los contenidos de expresión corporal en la Asignatura Educación Rítmica.

Sistémico estructural: Posibilita modelar el objeto de la investigación mediante la determinación de los elementos básicos que conforman la estrategia pedagógica,

basada en la interpretación dialéctica que brinda la oportunidad de establecer la relación estructural correcta entre todos los componentes del objeto modelado, como un sistema que garantiza el logro de las metas propuestas.

Entre los **métodos empíricos** utilizados se encuentran el análisis documental, la observación, la encuesta, la entrevista, el estudio de casos.

Métodos empíricos:

Análisis documental: Es utilizado en la revisión del programa de la asignatura Educación Rítmica y el programa de Educación Física del 1er. Ciclo de la enseñanza primaria.

Observación. Esta dirigido a la observación de la clase, entre ellos los contenidos de expresión corporal, para determinar el estado actual.

Encuesta: Se aplica una encuesta dirigida a los profesores para caracterizar el estado actual de los contenidos de expresión corporal en la clase de educación física.

Entrevistas: Se elabora una primera entrevista dirigida a los estudiantes para obtener información acerca del nivel de preparación alcanzado para la impartición de los contenidos de expresión corporal, así como una segunda entrevista acerca de la valoración de la estrategia pedagógica y sus principales resultados.

El procesamiento estadístico se realiza mediante métodos matemáticos que describen la realidad del proceso docente actual y arriban a consideraciones con los datos obtenidos de las encuestas, entrevistas, observaciones; para ello se emplea el análisis porcentual. A partir de los objetivos planteados en la investigación e instrumentos que responden a una escala preferentemente de medición ordinal o de rango, se determinan las transformaciones de las dimensiones con la aplicación de la estrategia pedagógica propuesta. Para ello se emplea la estadística descriptiva e inferencial mediante la utilización de la prueba no paramétrica Friedman, que determina la significación en el cambio, y devela las diferencias que existen entre los resultados iniciales y

finales de los indicadores de la muestra, lo que corrobora la fiabilidad de la estrategia pedagógica, al ser esta una prueba de alta potencia para la significación de cambio.

Novedad científica: Está basado en la concepción de una estrategia pedagógica que mediante los postulados y principios del enfoque histórico-cultural, y como una vía de superación en condiciones contextuales.

Contribución teórica: Desde las ciencias de la educación esta investigación contribuye teóricamente al perfeccionamiento del proceso docente educativo de la carrera de licenciatura en educación física y deporte, mediante la adecuación y fundamentación teórico-metodológico de la estrategia pedagógica a partir de una argumentación filosófica y pedagógica, que permite la identificación de los problemas en relación a la impartición de los contenidos de expresión corporal en la asignatura Educación Rítmica

Estrategia pedagógica para la consolidación de los contenidos de Expresión Corporal en la Asignatura Educación Rítmica.

La modelación científica permitió analizar los elementos que están inmersos en el objeto de estudio y concebir una estrategia pedagógica que conduce a la consolidación de los contenidos de Expresión Corporal en la Asignatura Educación Rítmica; posee un enfoque dialéctico materialista e histórico cultural en la concepción del desarrollo humano; se aplica en el ámbito del proceso docente educativo.

La propuesta tiene un objetivo general del cual se determinan los elementos teóricos, prácticos y metodológicos, fundamentos filosóficos y pedagógicos. Todos estos elementos en una estrecha interrelación conducen a la consolidación de los contenidos de Expresión Corporal en la Asignatura Educación Rítmica

Estrategia Pedagógica

Objetivo general: Consolidar los contenidos de Expresión Corporal en la Asignatura Educación Rítmica.

Objetivo General del Programa: Contribuir al desarrollo de la Expresión Corporal en los profesores que imparten la asignatura de Educación Rítmica

Programa – Taller de Expresión Corporal

Frecuencia semanal: 1.

Objetivos Específicos:

- Reconocer los elementos básicos de representación del lenguaje corporal:(Movimientos naturales de locomoción, Los tres niveles del espacio, partes o zonas del cuerpo, el cuerpo como herramienta de expresión principal)
- Desarrollar la imaginación, la capacidad de observación y la creatividad individual.
- Favorecer los intercambios creativos dentro del entorno grupal.
- Propiciar la participación de los profesores.
- Rescatar los cuentos, las canciones, los juegos y rondas infantiles
- Lograr la coordinación y expresividad del movimiento a través de la expresión corporal.

Asignatura: Taller de Expresión Corporal

TEMA	CONTENIDOS	OBJETIVO	ENCUENTRO
I. Los movimientos naturales de desplazamiento	1-Caminar, correr y saltar. 2-Girar, gatear, rodar y arrastrarse.	-Lograr que los profesores creen sus propias historias a través de los movimientos naturales de desplazamientos.	1 y 2
2. Corporización de la música.	3-Nuestro cuerpo: un instrumento	-Investigar las posibilidades del cuerpo	3 y 4

	rítmico y musical. 4-Las rondas infantiles.	para producir sonidos como un instrumento de rítmico y musical.	
3. Las partes y zonas del cuerpo.	5-Cabeza y tronco. 6-Brazos y piernas.	-Propiciar la localización de las partes o zonas del cuerpo mediante la improvisación independiente de cada una de ellas.	5 y 6
4. La Expresión Corporal a través de los colores.	7-Los colores y el cuerpo. 8-Improvisación a través de los elementos y los objetos.	-Propiciar en los profesores el estímulo de la imaginación creativa a través de los colores.	7 y 8
5. El hombre y el espacio	9-Espacio parcial y espacio total. 10 -Mi cuerpo y la naturaleza.	-Favorecer en los profesores la percepción del espacio parcial y total mediante los diseños corporales, espaciales y el conocimiento de su entorno.	9 y 10
6. Estudio coreográfico en base a los contenidos desarrollados en	-Montaje de un estudio coreográfico.	-Lograr de forma conjunta la realización de un estudio coreográfico.	11, 12, 13, 14

el taller.			
Total			14

Encuentro No. 1

Tema: Los movimientos naturales de desplazamiento.

Contenido: Caminar, correr y saltar.

Objetivos: Lograr la concentración interior necesaria durante la creación individual y colectiva dentro del taller.

Identificar los diferentes movimientos naturales de desplazamiento (caminar, correr, saltar).

Método: Explicativo – Ilustrativo y de Elaboración – Conjunta.

Medios de Enseñanza: Grabadora, CD.

Desarrollo:

Motivación: música, juegos.

- Parados dispersos en el espacio localizar un objeto y tomarlo como punto fijo.
- Cerrar los ojos mientras entra una música y respirar inspirando aire por la nariz y exhalando por la boca. El profesor marcará el tiempo con palmadas o claves (8, 6, 4, 2, 1); luego respiran libremente, mientras el profesor trasmite imágenes.
- Los profesores abren los ojos y se mueven por el espacio utilizando los movimientos naturales de desplazamiento orientados por el profesor y al mismo tiempo éste marcará el ritmo mediante diferentes dinámicas. Pueden utilizarse imágenes de animales que (caminen, corran y salten) y distintas direcciones.
- Improvisar y explorar el silencio musical y la detención del movimiento mediante el juego de ``Las estatuas´´, empleando los cambios en los movimientos naturales de desplazamiento.
- Juego colectivo a través de la canción ``Arroz con leche´.

-De forma individual crear una frase sencilla donde se utilicen diferentes dinámicas y niveles (en este ejercicio se debe propiciar en el profesor una postura inicial adecuada). Para finalizar todos corren al centro y se dan un gran abrazo.

Sistema de preguntas

¿Qué movimientos nos sirven para trasladarnos de un lugar a otro?

¿Qué movimientos realizan los animales que también realizan las personas?

¿Quisieran aprender más sobre estos movimientos?

Conclusiones:

1.- El estudio de los antecedentes histórico- teórico- metodológicos referente a la estrategia pedagógica para la consolidación de los contenidos de Expresión Corporal en la Asignatura Educación Rítmica permiten determinar las tendencias a fin de orientar la labor investigativa hacia los problemas que limitan el desarrollo de los mismos.

2- La caracterización del estado actual de los contenidos de Expresión Corporal en la Asignatura Educación Rítmica posibilitó la realización de un diagnóstico que parte del poco conocimiento en relación a estos contenidos y la escases de los mismos en las clases .

3- La estrategia pedagógica elaborada sirve de orientación metodológica con el objetivo de ser una guía orientadora.

Bibliografía

1.- Aeloc, (1995.12) Proyecto reflexiones acerca de una estrategia alternativa en Educación para América Latina y el Caribe. Pedagogía

2.- Álvarez de Zayas: Carlos (1988). Fundamentos teóricos de la dirección del proceso de formación del profesional de perfil amplio. Editorial Universidad Central de Las Villas.

3.- Álvarez de Zayas: Carlos: (1989:43) Fundamentos teóricos de la dirección del proceso docente educativo en la Educación Superior Cubana, La Habana, Editorial, MES.

- 4.- Ángulo Carrasco. J.F. (1990: 39-49) Investigación acción y currículo: una nueva perceptiva en la investigación Educativa en revista. Investigación en la escuela No. 11.
- 5.- Blandez, J. (1996: 95-100) La reflexión en la formación inicial y permanente del profesorado. Acta del Segundo Congreso Nacional de Educación Física de Facultades de Educación y 13 de Escuelas Universitarias de Magisterio. Zagoza y Joca.
- 6.- Cagigal. J.,M. (1977) La Educación Física en el mundo. Estudio comparativo. INEF. Madrid.
- 7.- Vaca Escribano .M (1995) Tratamiento pedagógico de lo corporal en Educación Infantil.
- 8.- Stenhouse, L (1984) Investigación y desarrollo del currículo. Morata. Madrid.
- 9.- Stake, R.E (1998) Investigación como estudios de casos. Morata. Madrid.
- 10.- Educación de la responsabilidad en la práctica profesional. Un estudio en la formación de profesores de Educación Física/ La Habana: Ed. Deportes, 2007, 212p.

LA EXPERIENCIA DEL PROGRAMA CURRICULAR COLABORATIVO EN LA UCCFD “M. FAJARDO”

Autora: Dra.C. Bárbara Paz Sánchez Rodríguez, Profesora Titular

Correo electrónico: babipaz@inder.cu

Co –autora: Dra. C. Isabel M. Fleitas Díaz. Profesora Titular

Correo electrónico: isabelfd@inder.cu

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

País: Cuba

Resumen

Presentamos la experiencia del Programa Doctoral Colaborativo en Ciencias de la Educación Física y el Deporte que desde el curso 2005 – 2006 se inscribe entre los procesos sustantivos, del ámbito universitario de la cultura física y el deporte. El registro de esta experiencia se publica en el contexto Universidad 2012 bajo el estímulo del intercambio con la visita de la Sección de Pedagogía de la Comisión Nacional de Grados Científicos que en abril del presente año fijara para los actores del programa una percepción, otra, que moviliza al diálogo con otras universidades y proyectos de formación académica en el país, que tendrán cita en este evento.

El carácter de la colaboración en los programas de formación doctoral es una figura reciente, su complejidad refleja el propio curso de la ciencia y sus respuestas a los problemas humanos y legítima en el proceso de la formación de un investigador: la intencionalidad manifiesta de la socialización del saber, cómo lo hacemos en la UCCFD “M. Fajardo” atenuando insuficiencias, construyendo alternativas, es el propósito del trabajo actual.

Palabras claves:

Programa Curricular Colaborativo

Formación académica

Estrategia de formación doctoral

Introducción

Con la creación del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER) en 1961, se expresa una aspiración democrática inimaginable -entonces - para nuestro país. La concreción de un principio democrático manifiesto en la determinación del “deporte derecho del pueblo”, en palabras de Fidel Castro Ruz. Esta decisión permitiría construir un sistema organizativo de cultura física y deporte a través del cual Cuba se hará visible al mundo. Así, a las urgencias

organizativas del movimiento deportivo cubano se acompaña la formación de profesionales capaces de responder a la poderosa transformación de los inicios; a la creación del INDER siguió la Escuela Superior de profesores de Educación Física que en 1973 se insertará en la Educación Superior bajo la denominación de Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, hoy Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

La celeridad de estas transformaciones implicó junto a la emergencia de formar profesionales calificados el conflicto de los modos de su realización, la asimilación de nuevas tradiciones sujetando las propias. Este aspecto por sí mismo merece un estudio específico, toda vez que a la necesidad de la formación básica en materia de Educación Física y entrenamiento deportivo, se añadía la dinámica de las prácticas masivas que suponían una prioridad para el trabajo político e ideológico a niveles comunitarios, donde nuestro organismo ha sostenido un liderazgo indiscutido y la presencia de una participación deportiva internacional insoslayable.

De manera que desde el punto de vista histórico atender a la formación del profesional del ámbito de las actividades físico - deportivas ha sido una prioridad del INDER y de su política científica. La formación básica del profesional asociada a su desarrollo y creciente calificación es objetivo del Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica (1998) que constituye el documento programático institucional vigente más abarcador, en torno al cumplimiento de su misión organizacional.

“El Movimiento Deportivo Cubano (MDC), representado institucionalmente por el Instituto de Deportes Educación Física y Recreación (INDER), sienta las bases de su desarrollo en el Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica (SCIT) en el cual interaccionan los programas que dirigen y perfeccionan los procesos que definen su actividad específica, condición esta que debe garantizar la mencionada

interconexión de la política científica del organismo con la formación de sus recursos humanos del más alto nivel científico.” (CGC, UCCFD, Pág. 7-8, 2011)

En este contexto el ISCF “M. Fajardo” asume dentro de sus funciones la formación del profesional desde 1977, ante un vigoroso proceso de apoyo a través del sistema de becas en diversos países del Campo Socialista primero y luego a través de sus propios recursos, emprende la formación doctoral:

“El Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, hoy Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD), fue aprobado como institución autorizada para llevar a cabo el proceso de formación de doctores, el 2 de diciembre de 1977 por el acuerdo **06.07.77** de la Comisión Nacional de Grados Científicos. Siendo una de las 14 instituciones que, por primera vez en el país, asumieron la responsabilidad de la formación de doctores.

Esta institución, desde su autorización es atendida por la sección de Ciencias Pedagógicas de la Comisión Nacional de Grados Científicos de la República de Cuba (CNGC) y defendió sus tesis en el Tribunal Nacional Permanente de Ciencias Pedagógicas hasta el año 2000, año en que se crea el Tribunal Permanente de Ciencias de la Cultura Física.” (CGC, UCCFD, Pág. 2, 2011)

La formación doctoral orientada al fortalecimiento del Movimiento Deportivo Cubano cuenta por más de 30 años con un Programa Tutelar dirigido por la Universidad desde donde han egresado docentes, entrenadores deportivos, rehabilitadores físicos, directivos – más de 200 - que constituyen hoy una fuerza científico - técnica para enfrentar la multiplicidad de problemas del ámbito y gestionar a su vez el crecimiento del potencial científico.

La Universidad, como núcleo central en la formación de doctores, garantiza al Movimiento Deportivo Cubano, el potencial científico que demanda el cumplimiento de su misión, mediante el cumplimiento del siguiente objetivo:

Potenciar el nivel científico de la fuerza profesional del Movimiento Deportivo Cubano, mediante la obtención del grado científico de doctor, de manera que la Ciencia y la Innovación Tecnológica se apliquen en la ejecución de los procesos sustantivos del INDER y en la solución de sus problemas científicos, con un alto nivel de compromiso con los programas de la REVOLUCIÓN.

Como lineamientos específicos, de esta estrategia, en la consecución del objetivo propuesto están los siguientes:

- La prioridad de la formación política ideológica de los aspirantes y doctores, bajo los principios de la Revolución y el Socialismo.
- La fundamentación de los resultados deportivos obtenidos por el MDC, sistematizando las innovaciones que sustentan una metodología autóctona para la formación de los deportistas.
- La sistematización de las experiencias que, en los campos de la Educación Física y la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica, prestigian la práctica pedagógica cubana.
- La solución de los problemas concretos en las esferas de actuación de nuestros profesionales, mediante métodos científicos de investigación.
- Una elevada ética profesional, que pondere el respeto por el conocimiento y los resultados ajenos, la crítica moderada y profunda, la honestidad y el espíritu colaborativo. (CGC, UCCFD Pág. 7, 2011)

Con la experiencia del Programa Tutelar y un claustro de doctores del más alto nivel, nuestra universidad abre un Programa Curricular Colaborativo (PDCC) en el 2005 como parte de la Estrategia de la formación doctoral (VRSP, 2004). Este documento resultado del debate producido por la CGC, la Vicerectoría de Superación y Postgrado, así como la experiencia acumulada por la Oficina de formación doctoral de la UCCFD atendiendo a:

- El envejecimiento del claustro
- La diversidad de niveles de ayuda para la formación de un investigador
- La demanda científica y tecnológica del INDER
- La necesidad del registro pedagógico de la experiencia de entrenadores deportivos de excelencia
- El seguimiento a los resultados de investigaciones en maestría que tienen salidas a doctorados
- El impulso a la compresión de la organización de la investigación a través de proyectos

Teniendo en cuenta estas razones, la estrategia decidió priorizar entre sus principales acciones la formación de jóvenes doctores de tal suerte; que la vía expedita para la realización de este propósito vino a través de la figura del Programa Doctoral Curricular Colaborativo.

La complejidad de su concepción y puesta en práctica así como las experiencias, logros y limitaciones del PDCC en la UCCFD, es el objetivo del trabajo que presentamos a Universidad 2012.

Del método

La investigación que presentamos califica como descriptiva. Se vale del empleo de técnicas de registro: la entrevista, las dinámicas grupales, consulta a especialistas, talleres y del análisis de contenido de los discursos producidos

(textos, documentos de trabajo, papelería de secretaría, etc.) como método fundamental.

La experiencia en la formación doctoral: el Programa Doctoral Curricular Colaborativo

El motivo que nos impulsa a la presentación de esta experiencia obedece a la mirada crítica de la Sección de Pedagogía de la CNCG representada por un grupo de sus miembros, presidido por la Dra. C. Lidia Turner, en ocasión de la visita que realizarán a la comisión de grados científicos de nuestra institución - UCCFD, abril del 2011- como parte del trabajo regular de este órgano. Las conclusiones del encuentro mostraron una percepción del PDCC construida a través del intercambio con sus actores principales: Comité Académico, claustro, tutores y aspirantes de las que la conducción del programa no tenía siquiera conciencia. La Dra. C Lidia Turner señaló de su encuentro con los aspirantes dos ideas de gran valor:

1. El dominio por parte de los aspirantes del carácter colaborativo del programa, calificó el encuentro como una lección sobre la naturaleza de este tipo de programa.
2. La consideración que nuestros aspirantes construyen el "profesiograma ético y moral del científico actual" que se necesita formar en nuestras universidades.

La comisión informó en sus conclusiones que luego de la triangulación con las partes entrevistadas se corroboró la coincidencia de propósitos, metas y expectativas, así como la presencia de alternativas consensuadas para suplir las insuficiencias de su desarrollo.

Al término de estos encuentros quedaba en pie la interrogante en torno al cómo logramos estos resultados visibles y cuáles son las bases pedagógicas y sociopolíticas sobre las que se levantan. El discernimiento sobre estas realidades podría contribuir a una conciencia crítica sobre la formación doctoral en el camino

de su acreditación, por una parte y a una proyección estratégica institucional en esta área, por otra.

El PDCC en Ciencias de la Educación Física y el Deporte

“responde a la política trazada por el Ministerio Educación Superior de Cuba relacionado con la formación de doctores en ciencias de determinada especialidad, donde enuncia que un programa doctoral es: “ un proceso de formación científica que se estructura en un sistema de influencias planificadas de carácter científico, docente, metodológico y educativo que tienen a la investigación científica como centro de la formación del aspirante; contempla la participación en cursos, seminarios, talleres de tesis, realización de exámenes de doctorado, trabajos en grupos y en redes, participación en eventos y otras”.

Su objetivo general: formar profesionales con un elevado nivel científico – tecnológico y profundos conocimientos investigativos...” (Comité Doctoral, PDCC. 2004)

En el interés de diseñar un programa que acelere la formación de los profesionales más jóvenes aparece en el diseño el aspecto de la influencia educativa en la transmisión de valores para un investigador de nuestra sociedad, en consonancia con los ideales que defendemos y con la responsabilidad exigida por la ética de la profesión, así consta en el programa: Valores que se fortalecen en el proceso:

- Mostrar capacidad de escuchar y respetar criterios contrarios al suyo en el debate científico.
- Enfrentar con modestia y espíritu crítico los señalamientos u observaciones formulados a su trabajo o proceso de investigación.

- Proceder éticamente en el tratamiento de la información y la literatura científica.
- Ser capaz de trabajar en equipo con espíritu solidario y de colaboración.

El primer grupo con el que trabajamos estuvo representado por egresados recién graduados de nuestra red de centros con un alto índice de aprovechamiento académico. Respondiendo a la política institucional, se logró un compromiso en la colaboración y básicamente se establecieron subgrupos de aspirantes y tutores que abordaron las áreas esenciales del programa: Educación Física, Deporte y Calidad de vida, la eficiencia fue alta si contamos que de 12 matriculados se graduaron 8 aspirantes y el resto está preparando sus ejercicios de predefensa y defensa para concluirlos el año en curso. La experiencia con este grupo centró el problema del ingreso pues al privilegiar a jóvenes recién graduados estos no contaban con vivencias profesionales suficientes para enfrentar su formación en el campo de las investigaciones, no contaban con estudios de maestrías que hubieran allanado el camino para el logro, no solo de la eficiencia del programa; sino también, de la calidad del trabajo curricular e investigativo.

Este aspecto colocó para un nuevo grupo de aspirantes, exigencias en el ingreso convenidas entre el comité académico y la VRSP de la UCCFD. La entrevista del solicitante con el comité académico adquirió total relevancia al indagar sobre sus aspiraciones, investigaciones concluidas y expectativas para con sus estudios doctorales y la aproximación al tema de investigación resultado de su conocimiento y experiencias profesionales. Esta vez aprovechamos en el contexto del ingreso, privilegiar:

- los resultados de sus tesis de maestría,
- el vínculo con sus desempeños profesionales,
- la aptitud responsable frente a la colaboración.

Esta acción incidió en los resultados que atesoramos como parte del trabajo político e ideológico del proceso seguido por un claustro cooperativo e interactivo. La indicación precisa del comité doctoral del PDCC insistió en la modelación de las interacciones al nivel del funcionamiento promedio de la comunidad científica donde se insertan estos aspirantes considerándolos actores desde su ingreso, vinculados a los líderes de las especialidades del programa. El comité doctoral guió el trabajo grupal de los aspirantes como sus colegas en la colaboración, donde todos los actores se comportan como investigadores activos, responsables con sus metas individuales y grupales. (Comité Doctoral, PDCC, pág. 3, 2011)

De manera que la selección para el ingreso primero y la organización de la colaboración entre tutores, claustro y aspirantes después, prefiguró el profesiograma del investigador que perseguimos. Fijando como alternativas para la cooperación:

- El control sobre el trabajo sistemático en la formación del valor **responsabilidad científica** como rasgo esencial de la formación académica, valiéndonos de la evaluación grupal de los resultados parciales y la autoevaluación en cada corte dispuesto.
- La creación de una **red de comunicación** con los medios de que dispone nuestra universidad y los que aportan los aspirantes. Aquellos aspirantes que trabajan en otras instituciones, la UCI, la EIEFD, el INDER, la ESFAAR “Cerro Pelado”, ponen al servicio común sus relaciones socio profesionales, bibliografía, búsqueda de información y a sí mismos, para posibilitar el apoyo - entre todos - en sus tareas, investigaciones, presentaciones. El apoyo abarca el conjunto de las necesidades del grupo de investigadores, de tipo material, tecnológico y humano, estructurando la red que nos propusimos entre claustro, tutores y aspirantes para enfrentar tareas de tipo curricular, investigativa y personal. La clave del

componente de este programa de estudios doctorales: la colaboración entre todos los actores.

- El **taller como medio de intercambio** donde los aspirantes actúan como evaluadores junto a sus tutores y comité académico funcionado como una fuerza en el ejercicio de la crítica, estimulando la polémica científica desde los métodos que enseñamos donde el tutor - profesor se muestra abiertamente en el diálogo y es a la vez facilitador y maestro colega del aspirante, resaltando las cualidades que desde el punto de vista moral deben ser transmitidas por medio de acciones prácticas. Este modo de actuación ha constituido una forma efectiva del trabajo político ideológico concreto que destierra actitudes nocivas probables, en un investigador. El aspirante es considerado un miembro activo de la comunidad científica y se exige de él una interacción sistemática.
- El aspirante participa en todas las actividades de la universidad, eventos científicos, forum de ciencia y técnica, talleres de tesis, predefensa y defensa, estas acciones se valoran y controlan a través de su plan de trabajo y han permitido un crecimiento en los modos de relacionarse y en las actitudes frente a la polémica, el respeto a la opinión del otro y especialmente en la fundamentación del argumento científico sobre las bases ideológicas del modelo socialista del deporte cubano.
- El comité académico acompaña hasta el acto de predefensa al aspirante y apoya a la CGC en el momento de la defensa. Una vez graduado da seguimiento al desempeño como doctor y persigue el impacto que su condición pueda marcar en la transformación de los escenarios de su gestión como doctor.

El propósito de compartir estas experiencias con otros docentes de la Educación Superior es el sentido de esta presentación. Considerando la importancia que el MES concede a la formación de investigadores que, a la vez que aporten conocimientos científicos - - como nos enseñara C. Marx (Marx, 1976) - no solo

interpreten la realidad social, sino contribuyan a su transformación práctica. Es por ello que sometemos a debate el cómo formamos a los aspirantes en nuestro programa, en contraste con otras experiencias que de seguro nos aportará el encuentro con otras comunidades universitarias que llevan programas colaborativos de formación doctoral.

Conclusiones

La experiencia que seguimos en la UCCFD en la formación doctoral curricular, se concreta en esta primera etapa 2005-2011 en los siguientes aspectos:

1. La ganancia de la formación de investigadores en términos de eficacia se garantiza en lo fundamental con una selección del ingreso.
2. La selección de los solicitantes ha de considerar las variables:
 - Desempeño profesional
 - Currículo como investigador
 - Motivación por los estudios doctorales en vínculo con su práctica profesional
 - Expectativas relacionadas con sus aspiraciones socio-profesionales
3. El diseño del trabajo colaborativo por grupos temáticos conducidos por líderes científicos del ámbito disciplinar.
4. El trabajo político-ideológico sobre el valor responsabilidad del científico en la interacción del claustro, tutores y aspirantes respondiendo a las necesidades sociales del campo de las actividades físico-deportivas.
5. La inserción de los aspirantes en la vida de la comunidad científica.

Referencias

1. Informe de la Comisión de Grados Científicos de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte a la Sección de Ciencias Pedagógicas de la Comisión Nacional de Grados Científicos de la

- República de Cuba (periodo 2000 – 2011), UCCFD “M. Fajardo”
www.inder.cu
2. Programa Doctoral Curricular Colaborativo en Ciencias de la Educación Física y el Entrenamiento Deportivo, 2004. UCCFD “M. Fajardo”
www.inder.cu
 3. Marx, C. Tesis sobre Feurbach. Ed. Política, 1976.
 4. Informe del comité académico del PDCC en Ciencias de la Educación Física y el Entrenamiento Deportivo a la comisión de grado científico de la UCCFD “M. Fajardo”, UCCFD, 2011. www.inder.cu

Bibliografía

1. Comité Doctoral, PDCC en Ciencias de la Educación Física y el Deporte. Programa, Informes, documentos, papelería. (2004-2011)
2. Comisión e Grado Científico de la UCCFD “M. Fajardo”. Informe de la Comisión de Grados Científicos de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte a la Sección de Ciencias Pedagógicas de la Comisión Nacional de Grados Científicos de la República de Cuba (periodo 2000 – 2011) www.iscf.cu
3. Estrategia de Formación Doctoral para el Movimiento Deportivo Cubano. Documento presentado al Consejo Técnico Asesor del INDER el 26 de junio del 2004. www.iscf.cu
4. Llanio Martínez G., Peniche Covas C., Rodríguez Pendás M., Guerra Hernández A. El programa de doctorado curricular colaborativo y su influencia en la formación doctoral. Un enfoque desde el diseño curricular. www.reduniv.cu
5. Normas y Resoluciones Vigentes para el desarrollo de los Grados Científicos en la República de Cuba. Ciudad de la Habana, 2005. www.reduniv.cu

LA FORMACIÓN PEDAGÓGICA INICIAL DE FUTUROS ENTRENADORES DEPORTIVOS EN LA LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA.

Autores: Dr.C. Michel Oroceno Aragón, morocenoa@iscf.ciges.inf.cu

MSc. Nadieska Hechavarría López

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad de Santiago de Cuba.

Provincia: Santiago de Cuba

RESUMEN

Esta investigación fue motivada por las limitaciones en el accionar de los estudiantes que se forman como entrenadores al enfrentar la dirección del proceso de entrenamiento en sus deportes elegidos, en la que se pudo precisar que no responden del todo a las exigencias de los contextos de actuación. Por tanto, se elaboró de un sistema de procedimientos didácticos como contribución a perfeccionar su labor en correspondencia con las exigencias planteadas en cada deporte y contexto.

INTRODUCCIÓN

Esta investigación aborda la atención a la diversidad en la formación didáctica del entrenador deportivo. Partimos de que el modo de actuación del entrenador es eminentemente pedagógico.

Este se distingue por las diferencias entre los deportes en que cada futuro entrenador ejerce sus funciones, y por tanto tiene el reto de abarcar este amplio y variado espectro. Durante la enseñanza – aprendizaje de la Metodología General del Entrenamiento Deportivo convergen estudiantes de diferentes deportes en una misma aula con el objetivo de aprender un contenido general para aplicarlo en una actividad deportiva y contexto diferente en cada caso. Entonces se presenta la disyuntiva de cómo llegar con un mismo contenido a un entorno tan diverso.

DESARROLLO

A partir de un diagnóstico, se constataron las limitaciones en la planificación, ejecución y control del proceso, cuestiones propiamente didácticas.

La aplicación de técnicas e instrumentos de investigación permitió precisar como causas fundamentales de esta situación una serie de dificultades entre las que resalta -el insuficiente tratamiento del contenido didáctico – profesional del proceso, que es relegado a un segundo plano por la enseñanza de habilidades motrices deportivas, que son importantes pero no suficientes para dirigir el entrenamiento. Otra causa es -la débil relación entre lo teórico – metodológico general del entrenamiento y lo específico de cada deporte, que crea una excesiva fragmentación entre los deportes asignatura, los desconecta entre sí y con respecto a la metodología general del entrenamiento. Además prevalece una enseñanza descontextualizada, con métodos no adecuados a las exigencias de este proceso, lo que nos permite precisar el objeto de investigación en el proceso de formación didáctica del entrenador deportivo en la Licenciatura en Cultura Física.

Abordar este objeto exige considerar los estudios realizados sobre formación didáctica del docente, atención a la diversidad educativa, formación pedagógica del profesional de la cultura física en general, que aportan elementos importantes, aunque no suficientes para abordar la diversidad en el desempeño didáctico durante la formación del profesional del deporte.

Por su parte, las investigaciones sobre formación didáctica del entrenador (Mirtha Hechavarría, Romero Cerezo, Wried Runne) se centran en el qué enseñar, no así en el cómo, los métodos, su dinámica, sobre todo teniendo en cuenta la diversidad de deportes y contextos en que actúa este profesional.

Todo este análisis conduce a revelar que aún es insuficiente el tratamiento en el plano epistemológico y praxiológico a los métodos y procedimientos para la atención a la diversidad en la dirección del entrenamiento y la contextualización en la enseñanza, durante el desarrollo de la formación didáctica del entrenador, sobre todo teniendo en cuenta la variedad de modalidades deportivas que concurren en ese proceso, y las particularidades del contexto en que actúa este profesional.

De manera que como **objetivo** esta investigación se plantea la elaboración de un sistema de procedimientos para la formación didáctica del entrenador deportivo, que contribuya a perfeccionar su labor en la dirección del proceso de entrenamiento en correspondencia con las exigencias planteadas en cada deporte y contexto.

La etapa de fundamentación epistemológica y praxiológica, tuvo en la caracterización gnoseológica y psicopedagógica su primera tarea, la que permitió definir sobre la base de los argumentos teóricos y prácticos necesarios el concepto de **formación didáctica del entrenador**, como el proceso encaminado a su preparación integral para la dirección del entrenamiento en un deporte específico con un desempeño competente, que propicie la formación de atletas aplicando armónicamente la didáctica general, la didáctica especial del entrenamiento que es común para todos los deportes y la particular de su actividad deportiva, con una alta motivación, dominio teórico – metodológico, motriz – deportivo, y cualidades de la personalidad que faciliten su labor docente – educativa.

Se reveló además los factores que permiten establecer lo común y lo diferente entre los deportes y sus grupos, que deberán ser considerados durante la formación didáctica.

Además se precisa que los indicadores y dimensiones de la competencia didáctica posibilitan el desarrollo de esta y otras investigaciones en determinadas áreas específicas de la formación didáctica del docente.

Se caracterizó además la dinámica de la formación didáctica del entrenador deportivo, y se reveló: la necesidad de articular lo didáctico y lo motriz deportivo, así como la unidad y la diversidad como principio en la dinámica, la manifestación diferente que tienen los contenidos teórico – metodológicos de la dirección del entrenamiento en cada deporte y contexto, la diversidad de necesidades educativas que ello genera, la posibilidad de integración de los conocimientos, habilidades y valores previos de los estudiantes en torno al mejoramiento del desempeño didáctico de todos, donde lo colaborativo puede jugar un rol

fundamental, todo lo cual en su conjunto exige un método que facilite la motivación, comprensión, sistematización y generalización del contenido. Toda esta síntesis categorial se sustenta en el análisis de los más importantes autores en cada una de estas temáticas (A. González , 2001; Pujolás, 2002, D. Johnson y R. Johnson, Bernaza, R. M. Álvarez, 1997; I. Álvarez, 2004, R. Venet, 2007 y otros).

Se concluyó también que los estudios sobre diversidad educativa se han enfocado fundamentalmente a las diferencias individuales de los estudiantes en cuanto a ritmos de aprendizaje, capacidades cognitivas, intereses, etc., en la enseñanza general (D. Johnson y R. Johnson, 2002; Collicott; C. Coll; Pujolas, Illán, L. Melero, 1997; Sacristán, 1993; Ainscow, 1995; D. Castellanos, 2001; G. Hernández, 2001; R. Venet, 2007), y en la formación del maestro primario (Pichs Herrera, 1999; Flecha R., 2005, R. I. Petitón, 2004, entre otros), por lo que no posibilitan atender la diversidad generada por el objeto y contenido que aprende el entrenador, ni por las particularidades de los contextos en que actúa.

De ahí que fue necesario profundizar en la contextualización en la dinámica a partir de - las investigaciones más relevantes al respecto (Montoya, 2005, J. Alejo Díaz, 2006, Y. Tardo, 2007, L. Fuentes, 2007, F. Addine, 2000, R. M. Álvarez, 1997, y otros), que se enmarcan en el uso del contexto en ámbitos muy específicos para potenciar el desarrollo del proceso formativo, que no pueden ser transferidos al marco en que se desarrolla esta investigación, pues no responden a las exigencias del contexto cambiante y diverso en que actúa el entrenador.

La siguiente tarea consistió en determinar las tendencias del comportamiento histórico de este proceso, para lo que - se determinaron dos etapas que fueron caracterizadas a partir de varios indicadores relacionados con el tema.

Como tendencia se revela el tránsito de un incipiente vínculo de la enseñanza con el ejercicio práctico de la profesión, a un acercamiento a la realidad profesional en su desempeño; de una formación predominantemente motriz – deportiva, a una discreta mejoría en el tratamiento de lo didáctico; y de una formación didáctica fragmentada, con pobre relación entre los diferentes deportes - asignatura, a un

fortalecimiento de la relación entre lo general del entrenamiento y lo particular de cada deporte, que aún no da respuesta al creciente carácter diverso de este proceso.

De manera que a partir de la valoración de los presupuestos epistemológicos y praxiológicos existentes, se evidencia la necesidad de revelar la lógica integradora de la dinámica de la formación didáctica del entrenador, desde la perspectiva de la atención a la diversidad en correspondencia con las exigencias de cada deporte y contexto de actuación, lo que implica una reinterpretación de la contextualización didáctica en la actividad deportiva.

Para ello se hace necesario dinamizar la contradicción existente entre la unidad teórico – metodológica en el desempeño didáctico del entrenador y la diversidad en la dirección del entrenamiento en cada deporte, mediada por el contexto deportivo en que actúa. La unidad, implica, habilidades, conocimientos, valores comunes y necesarios para dirigir este proceso en cualquier deporte. En tanto la diversidad, da cuentas de las diferencias en la aplicación de estos en cada deporte y contexto.

La diversidad en su desarrollo niega la unidad, al ser una expresión distinta dentro de lo común. Pero al mismo tiempo no hay diversidad sino es a partir de la unidad, la unidad nace y se nutre de ella. De ahí que el contexto deportivo se erija a su vez en dinamizador de esta contradicción, porque propicia que las habilidades, conocimientos, valores, métodos y recursos comunes a la dirección del entrenamiento, se apliquen de forma diferente en cada especialidad. Permite así ampliar el espectro de lo diverso, y en consecuencia condiciona el surgimiento de nuevas expresiones de la unidad.

De ahí la relevancia del contexto deportivo como hecho didáctico cambiante y diferente para cada estudiante según el deporte elegido y las condiciones en que se produce su práctica profesional, configurado de manera personal en cada sujeto y caracterizado por varios rasgos asociados a cuestiones materiales, espacio temporales, medioambientales, biosicosociales, físico - motrices y pedagógicas, que constituyen un entramado de relaciones en su plano externo e

interno, los cuales conforman una unidad con sentido coherente y lo hacen variable y situacional. Por tanto en el contexto se da la unidad y la diversidad, y en consecuencia es el marco en el que se resuelve esta contradicción.

De esta manera se evidencia la necesidad de revelar la lógica integradora de la dinámica de la formación didáctica del entrenador, desde la perspectiva de la atención a la diversidad en correspondencia con las exigencias de cada deporte y contexto de actuación, lo que implica una reinterpretación de la contextualización didáctica en la actividad deportiva.

Para viabilizar el método, se concibe un sistema de procedimientos didácticos, que orienta las acciones de estudiantes y profesores para la contextualización. Su funcionamiento se basa, en la manifestación práctica de las dimensiones y configuraciones del modelo, así como en el desarrollo de los niveles del método aportados en nuestra tesis doctoral en el 2008. A continuación se muestran los procedimientos:

- Significación de lo didáctico en el deporte
- Interpretación contextualizada del contenido teórico – metodológico del entrenamiento
- Transferencia de recursos al contexto deportivo
- Generalización didáctico – deportiva

En el procedimiento de significación didáctica, se concreta el primer nivel del método, así como la dimensión de significación de lo didáctico en el deporte, por lo que las acciones de profesores y estudiantes persiguen activar los saberes, promover el interés, y problematizar.

En el procedimiento de interpretación contextualizada, se propicia la equidad y la satisfacción de necesidades educativas generadas por el contexto.

En el procedimiento de transferencia colaborativa, se busca la interacción, integración y colaboración.

Y en el procedimiento de generalización didáctico - deportiva el desempeño didáctico autónomo en la dirección del proceso de entrenamiento.

Las acciones de profesores y estudiantes en el procedimiento de significación didáctica se concretan en:

Profesor: diagnostica, presenta situaciones docentes en contextos; adecua los objetivos, los socializa, y orienta los intereses de los estudiantes hacia la actividad didáctico - deportiva.

Estudiante: activa sus conocimientos, los transfiere, determina su alcance; emplea sus conocimientos en la solución de problemas en el contexto; expresa sus intenciones, y ajusta sus expectativas; reconoce la necesidad de solucionar problemas sobre la actividad didáctico – deportiva.

Entre las acciones para la interpretación contextualizada están:

Profesor: adecua el discurso a los deportes y contextos; selecciona respuestas educativas para las necesidades generadas, generaliza aclaraciones, diseña diversos contextos deportivos; presenta el contenido con enfoque contextualizado; orienta sobre la elección de contextos para interpretar, y promueve que se exponga el significado que se le confiere.

Estudiante: elige contextos para actuar, construye sus propios modelos de ejecución en correspondencia con las características de su actividad deportiva y contextos; y reconoce diferencias entre el contenido general del proceso de entrenamiento y el de su deporte.

Para la transferencia colaborativa:

Profesor: genera el intercambio entre los estudiantes en torno a la solución de problemas docentes en un determinado contexto.

Estudiante: se integra a otros en la solución de las tareas desde lo que le aporta su contexto; reconoce puntos de integración con otros deportes; colabora con los demás, aporta y se apropia de recursos didácticos y formas de actuar, y los transfiere a su contexto deportivo.

Para la generalización:

Profesor: coordina el asesoramiento de entrenadores, brinda recomendaciones para enfrentar la tarea, y traspasa totalmente las decisiones al estudiante.

Estudiante: confronta sus conocimientos con los del entrenador, toma sus decisiones con autonomía, amplía su arsenal de recursos, los emplea en su desempeño de forma independiente; y percibe nuevos problemas que se presentan en su práctica didáctica.

Luego se corroboró el valor científico-metodológico de los principales resultados investigativos, y se valoró la factibilidad de aplicación y el valor instrumental del sistema de procedimientos a través de:

- Talleres de sensibilización de los profesores.
- Talleres de socialización del sistema de procedimientos.
- La dirección de acciones de trabajo metodológico con los profesores.
- La impartición de un conjunto de orientaciones didáctico - metodológicas.
- Observación participante en la celebración del Taller Científico – Estudiantil sobre Planificación del Entrenamiento Deportivo y defensas de Proyectos Comunitarios.

El impacto social se materializa en el desempeño didáctico de los estudiantes en la planificación, organización, ejecución y el control del entrenamiento, quienes muestran:

- Motivación por la actividad didáctico – deportiva;
- Transferencia de recursos didácticos a la solución de problemas de un contexto determinado.
- Generalización de lo aprendido en la actividad deportiva.
- Dosificación correcta de la carga.
- Empleo apropiado de métodos.

- Lógica didáctica coherente.
- Ejecutan correctamente las demostraciones.
- Independencia en su desempeño didáctico.

También se contribuye a que los profesores dirijan de forma más acertada la dinámica de la formación didáctica del entrenador.

El impacto científico se centra en elaborar un sistema de procedimientos didácticos que contiene la lógica integradora de la atención a la diversidad en la dinámica de la formación didáctica del entrenador deportivo, a partir de lo cual precisa el cómo se desarrolla este proceso.

CONCLUSIONES:

Con la aplicación parcial de los resultados de la investigación, se pudo constatar el valor científico-metodológico del sistema de procedimientos, su aplicabilidad, y en consecuencia la atención a la diversidad en la dinámica de la formación didáctica del entrenador en la Universidad de Ciencias de la cultura Física. Igualmente se corroboró su valor instrumental, a partir de las transformaciones positivas que produce en el desempeño didáctico de los estudiantes, durante la dirección del entrenamiento.

Bibliografía

1. Hechavarría Urdaneta, Mirtha. El entrenador Deportivo de Excelencia, En Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo Tomo II. ISCF Manuel Fajardo, Ciudad Habana, 2006
2. Oroceno, M. Modelo de atención a la diversidad en la dinámica de la formación didáctica del entrenador deportivo en la Licenciatura en Cultura Física. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Univ. Ote, 2008
3. Parra Vigo, Isel. Modelo didáctico para contribuir a la dirección del desarrollo de la competencia didáctica del profesional de la educación en

formación inicial. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. La Habana, 2002

4. Paz, Irela. El colectivo de año en la orientación educativa a los estudiantes de las carreras pedagógicas. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Instituto Superior Pedagógico "Frank País García". Santiago de Cuba, 2005
5. Pujolas, P. Atención a la diversidad y aprendizaje cooperativo en la educación obligatoria. Ediciones Aljibe. Archidona, Málaga, 2001
6. Wriedt Runne, K. "Reformulación de la formación académica del entrenador", En Perfiles educativos, abril – junio, número 68 universidad nacional autónoma de México, Centro de estudios sobre la universidad, 1995

LA LECTURA RÁPIDA EN LA FORMACIÓN DEL PERSONAL DE CULTURA FÍSICA.

Autores: MSc. Ángel Reynaldo Gómez Rodríguez.

MSc. José G. Chirino Ramadán.

Institución: Filial de Cultura Física. Sancti-Spíritus. CUBA.

INTRODUCCIÓN

En Cuba se lleva a cabo, en estos momentos, un proceso de extraordinaria importancia para el desarrollo cultural del pueblo y en especial para los profesionales de la cultura física y del nivel universitario en general. Todos tenemos mucho que leer como parte de ese proceso de aprendizaje constante y representamos, sin lugar a dudas, el “cuello de botella” al leer a la misma velocidad con la cual los contemporáneos de Cervantes leían el “Quijote”.

En la avalancha informativa que dispone un universitario en las condiciones actuales, no sería factible considerar a un profesional, en cualquier rama del conocimiento humano, como eficiente, y ni siquiera medianamente informado, si no es capaz de dominar las técnicas de lectura rápida. El ciudadano promedio lee de 200 a 250 palabras por minuto, pero con un entrenamiento adecuado podría alcanzar las 1000 palabras en ese mismo tiempo, es decir su productividad se eleva cuatro o cinco veces, sin pérdida de la comprensión, lo cual le reportaría las consiguientes ventajas: un mejor aprovechamiento del tiempo, mayor dominio en su esfera laboral o profesional.

Objetivo del trabajo: En este trabajo se pretende divulgar una herramienta muy potente: mantener actualizados a los profesionales de la cultura física y aumentar la eficiencia en el empleo del tiempo de los trabajadores y estudiantes.

Metodología empleada: Análisis y síntesis, inducción y deducción. Análisis estadísticos: Diseño de modelos y Tablas estadísticas, encuestas a profesores, tests de lectura a alumnos a los que se ha impartido el curso, criterio de expertos en la sección de la formación del autodidacta.

Esta es una tecnología que podría llamarse de “punta”, muy barata, posible de alcanzar con muy pocos recursos, y en poco tiempo, y que, evidentemente, significaría un

despegue en el nivel de información de nuestros científicos, profesionales y estudiantes. El entrenamiento en sí no constituye, de manera alguna, un gasto de tiempo, sino una inversión que pronto nos rendirá magníficos frutos en el ahorro del recurso máspreciado del ser humano: su tiempo.

DESARROLLO

Las personas que más necesitan el entrenamiento en estos métodos siempre piensan que no disponen de tiempo para prepararse, están encerrados en un círculo vicioso: “No tienen tiempo para afilar el hacha porque están muy ocupados talando los árboles”.

Un entrenamiento en las técnicas de lectura rápida conllevaría partir de que se sabe leer correctamente, (no podríamos aprender a correr si antes no sabemos caminar), además, hay que formar y/o desarrollar factores psicológicos que sirven de premisa a la lectura en general y muy especialmente a la rápida. ¿Cómo se puede leer rápido si su mente está en otro lugar, o si el pobre desarrollo de la memoria no permite recordar todo lo que hemos leído?

Por supuesto, una formación integral tendría que ir aún más lejos, pero ahora nos centramos en este eslabón vital: **dominar las técnicas de lectura rápida.**

Para poder leer en una hora, lo que usted ahora invierte cinco, sin pérdida de la comprensión, es necesario desarrollar algunas habilidades, entre las que se encuentran:

- Utilización más amplia de su campo visual.
- Obtención de una visión instantánea sobre el texto.
- Desarrollo de su capacidad de atención y concentración.
- Aumento de la asimilación y fijación de las ideas centrales, en un mínimo de tiempo.
- Determinación de su tipo de memoria predominante y desarrollo de la misma con técnicas de avanzada.

- Agilizar el proceso mental en la entrada y análisis de la información, desarrollando una atención capaz de cumplir con eficiencia dos tareas, una de las cuales se habrá automatizado -la entrada de los datos-, esto es, una distribución adecuada de la misma.
- Y entrenando su pensamiento divergente como parte de los objetivos propuestos.

Todo lo cual llevará implícito su afán de aprender, su voluntad y constancia en el empeño. La lectura rápida es una vía asequible e imprescindible para cualquier centro universitario del país, ya que nos permite no solo consolidar el dominio de la lectura, sino que nos puede ayudar a alcanzar objetivos que todavía forman parte de nuestras metas futuras en la educación superior, porque convertirse en lector rápido implica un período de entrenamiento, y ofrece la oportunidad de dar un nivel informativo que debe formar parte del acervo cultural de todo profesional, por lo cual quedarían recogidos en este curso objetivos tales como:

1. Formar al lector rápido que demanda el desarrollo científico-técnico, como única vía de estar adecuadamente informados en la avalancha informativa que cada día nos llega.
2. Garantizar la información mínima indispensable a los padres del futuro, o a los actuales, a través de los materiales seleccionados para el entrenamiento en las técnicas de lectura rápida. Podemos considerar como la tarea más difícil e importante que todos tenemos es la educación de nuestros hijos, por lo cual, nuestros títulos de doctores, ingenieros, licenciados o técnicos medios, en cualquier especialidad, debían incluir como conocimientos indispensables el de lector rápido y el de padre. Es bien conocido que el hogar es la primera escuela del hombre, pero ¿dónde y cuándo se nos enseña a cómo educar un hijo para poder cumplir con tan honrosa e importante tarea? Las conclusiones de los más diversos investigadores nos hacen ver realidades, que si bien podríamos ponernos a lamentar por todo lo que hemos perdido, deben servirnos mejor para luchar por todo lo que podemos alcanzar. Algunas de esas conclusiones son:

- Un niño capaz y creativo no es un don de la naturaleza: depende de sus padres.
- El punto de equilibrio entre el nacimiento y la madurez se ubica a la edad de tres años; esto es, a los tres años el ser humano ha superado la mitad del camino de su desarrollo mental.
- Si no se educa a su debido tiempo, después se requieren de esfuerzos increíbles para corregir errores.
- El desarrollo mental no está contenido en la herencia, sino en los plazos de comienzo, en los métodos y en las condiciones de desarrollo del niño.
- A las pocas semanas de vida, por su no entrenamiento, el niño pierde mecanismos innatos importantes para su desarrollo físico y mental.

Estas conclusiones no resultan ajenas a ninguno de ustedes, por lo que debemos unir esfuerzos y aportar nuestros “granitos de arena” para encontrar la forma de poder comunicar esa vital información con lo cual se establecerían las bases para que el vínculo hogar-escuela sea realmente efectivo y oportuno.

3. Desarrollar y/o consolidar las capacidades, habilidades y valores indispensables, en todo estudiante, para que pueda cumplir a cabalidad y con eficiencia su labor docente mediante el dominio y utilización óptima de sus “herramientas de trabajo”. Todo lo cual se aprenderá en forma autodidacta, bajo la orientación del docente y como parte del entrenamiento en técnicas de lectura rápida.

El curso elaborado consta de los siguientes capítulos: (Ver Anexo No. 1. Plan temático)

I. ASPECTOS METODOLÓGICOS

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1. Artículos informativos. | el Iridodiagnóstico. |
| 2. Programa y metodologías. | 4. Registros y controles. |
| 3. Tests, evaluaciones y parámetros iniciales (incluye | 5. Plan individual de entrenamiento. |

II. FACTORES PSICO-SOCIALES.

1. Relajación y lucha contra el estrés negativo.
2. Gerencia del tiempo.
3. Desarrollo de habilidades en la lectura oral. El resumen.
4. Dominio del idioma y otros factores culturales.

5. Desarrollo de las capacidades volitivas.
6. Desarrollo de la atención.
7. Imaginación y visualización.
8. Memoria.
9. Barreras psicológicas.
10. Pensamiento y creatividad.

III. TÉCNICAS DE LECTURA RÁPIDA.

1. Desarrollo visual.
2. Búsquedas.
3. Lecturas intensivas.
4. Evaluación final.

Resumiendo, las características generales del curso propuesto son:

1. Se enseñan técnicas de autocontrol (entrenamiento autógeno, relajación Jacobson, ejercicios respiratorios, así como ejercicios yogas de relajación y otros medios para la lucha contra el estrés emocional). Partiendo del iridodiagnóstico se orientará el tratamiento facultativo a los alumnos que sea procedente.
2. Se incentiva el desarrollo de la voluntad, la atención, memoria, pensamiento divergente y otros factores psicológicos relacionados con el proceso mental de la lectura, a través de ejercicios y técnicas específicas.
3. Se estimula la auto-educación y el perfeccionamiento personal, implementando junto a una didáctica desarrolladora la metodología de la labor educativa a lo cual contribuye parte de los materiales utilizados en el entrenamiento.
4. Se propende al desarrollo de la creatividad, a través de técnicas de grupo, situaciones problemáticas y tareas vinculadas a la vida personal, laboral, investigativa o social; así como al perfeccionamiento del propio curso, lo cual se estimula a través de un sistema evaluativo que estimula la participación crítica y autocrítica de los alumnos.
5. Se motiva la actividad física como parte importante de la salud humana.

6. Contribuye a la formación del autodidacta mediante el estudio y búsquedas independientes de temas, previo a la orientación en clases.
7. Creación del Círculo de Lectores Rápidos, para los egresados, a fin de mantener la superación constante en temas afines y de interés común.

Si “Educar es preparar al hombre para la vida”, como dijera José Martí; nuestros títulos de doctores, ingenieros, licenciados o técnicos medios, en cualquier especialidad, deben incluir como conocimientos indispensables el de lector rápido y el de padre. No puede seguir en forma no institucional, o no reglamentada, que esos que tienen la enorme responsabilidad de formar la personalidad, el carácter, las capacidades, el desarrollo integral de los hombres del mañana, no adquieran esos conocimientos cuando han cursado hasta grados universitarios.

Ser padre es una de las profesiones más complejas y de mayor responsabilidad, para lo cual es necesario prepararse antes de que el hijo nazca; y esa tremenda tarea debe, en alguna forma, estar dentro de los títulos y diplomas que otorgan los centros académicos.

Los libros fundamentales utilizados en el entrenamiento, además de aquellos que representan las asignaturas de mayor dificultad para cada alumno, en forma personalizada, son:

- El libro de la familia. Colección Verde Olivo.
- Para la Vida. UNICEF.
- Educación no tradicional en la familia. L. Nikitina, B. Nikitin.
- Todo comienza en la infancia. Satnislav Doletski.
- Nuestros hijos. Editorial Progreso. Colectivo de autores
- Educa a tu hijo. Orientaciones. Editorial Pueblo y Educación
- Primeros auxilios. Dr. Manuel Castellanos Chacón.
- Puericultura. Dr. Joaquín Plaza Montero.}
- Temas de alimentación. María de los Ángeles González.
- Flores de la Vida. A. Makarenko.
- Cómo enseñar matemáticas a su bebé. Serie: “La Revolución Pacífica”

- Así como una variada gama de artículos publicados en la prensa nacional y extranjera, donde se recogen, entre otras, las siguientes temáticas:

- Educación de padres
- Pedagogía y Psicología Infantil.
- Desarrollo de la voluntad.
- Primeros auxilios.
- Temas de salud.
- Respiración.
- Sida.
- Medicina verde.
- Ecología
- ETC.

Se han elaborado materiales de trabajo, en los cuales, siempre que sea posible y sin que sea objeto de señalamiento alguno, se encuentran implícitamente relacionados objetivos tales como la ortografía, educación formal, ampliación del vocabulario, cultura general, lucha contra el estrés emocional, etc.

Resultados: Este curso de lectura rápida, ha sido impartido en diferentes instituciones destacándose el ESTI (Equipo de Servicios de Traductores e Intérpretes, del Consejo de Estado, en Ciudad de la Habana, 2001), se han impartido conferencias en diferentes centros del país, así como publicado en varias revistas y páginas WEB de instituciones nacionales (Infomed, Prensa Latina, etc.) (Ver Anexos del No. 2 al 6).

CONCLUSIONES:

1. La posibilidad de cambiar el futuro de la humanidad, de mejorar la calidad de la vida, es algo que puede lograrse si cada niño que nace contara con padres capacitados en esa gran responsabilidad: **Educar a sus hijos.**
2. No puede dejarse solamente a programas y actividades paralelas o no institucionalizadas la adquisición de esos conocimientos básicos, por lo que el Estado debe garantizar que quienes cursen estudios de enseñanza media, politécnica o universitaria, posean también esta información.
3. Muchos de los medios actuales son insuficientes y generalmente llegan o son utilizados por aquellos que podríamos calificar como los menos necesitados de estas normas y principios.

4. Los cursos de lectura rápida en los niveles medio y superior de educación, además de constituir una necesidad urgente del desarrollo científico-técnico, ofrecen la posibilidad de hacer llegar esta información básica a toda la masa estudiantil.
5. Hacer llegar esta información a todos los que la necesitan, es tan importante como enseñar a leer y escribir, por lo cual debe realizarse la “Segunda Campaña de Alfabetización” con tan nobles objetivos. En muchos países podría hasta ser, quizás, la primera.

RECOMENDACIONES:

1. Que se incluya en los programas oficiales de la educación superior las técnicas de lectura rápida, utilizando para su entrenamiento los textos que soportan la información indispensable para la correcta educación de nuestros hijos.
2. Que se impartan cursos de post-grados, talleres o cualesquiera de las otras formas de superación a los ya graduados, con las mismas características del punto anterior, realizando los ajustes necesarios, según el nivel académico de los participantes.
3. Que se organice el Ejército de los nuevos alfabetizadores para librar la gran batalla por la “Segunda Campaña de Alfabetización”, -la educación de padres- la cual constituirá, sin lugar a dudas, otro hito en la historia de nuestros pueblos y elevará a planos muy superiores el desarrollo de las capacidades humanas.

Agradecemos las sugerencias que puedan mejorar este trabajo y formarán parte del esfuerzo de todos para alcanzar los objetivos propuestos.

BIBLIOGRAFÍA

1. Álvarez de Zayas, C (1999). La escuela en la vida. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
2. Bermúdez. M, R. (2004). Aprendizaje Formativo y Crecimiento Personal. La Habana: ISPETP. Manuscrito
3. Campayo, R. (2003) Aprender inglés en 7 días. Disponible en www.campayo.com
4. Carnegie, D. (2002). Cómo Ganar Amigos e Influir Sobre las Personas. Buenos Aires: Editorial Suramericana.
5. Castellanos, D., et al (s/f). Educación, Aprendizaje y Desarrollo. La Habana: Centro

de Estudios Educativos. Universidad Pedagógica “Enrique José Varona.

6. Castro, F. (1997). Discurso inicio de curso. Disponible en: Periódico Granma. 2 de Septiembre.
7. Córdova, M. D. (s/f). Aprendizaje Creativo. Material del Curso de Postgrado. Formato digital.
8. García, S, J (2003) Sea usted una computadora humana Colección Educación. Disponible en: www.librosenred.com.
9. Gayado, S., N. y Arias, L, G. (1989) ¿Cómo mejorar la lectura de mis alumnos? *Educación* 73. abril-junio, 29-31.
10. Gómez, Á. (2001). Curso sobre lectura rápida, una tecnología de punta al alcance de todos. Sección informativa ACIMED. Disponible en: www.infomed.sld.cu.
11. González, A. et. al. (1999). La comprensión lectora: una nueva concepción. La Habana: Editorial Pueblo y Educación
12. Grass, É. (2004). Textos y Abordajes. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
13. Grenet, C. y Martínez, B. (1992) Relajación. La Habana: MINSAP
14. Henríquez, U. C. (1975). Invitación a la lectura. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. Tercera Edición.
15. Mañalich, R. (1999). Taller de la palabra. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
16. MINED (s/f). La etapa de afianzamiento de la lectura y la escritura. Material para el intercambio de experiencias de Escuelas de Apoyo a la Enseñanza General Politécnica y Laboral. Manuscrito
17. Martí, P. J. (1975). Obras completas. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
18. Martínez, R. (2006) Multimedia Aprender a estudiar. Villa de Móstoles. España. Disponible en www.raulprofe.com.
19. Martínez, D (2007) “Reportaje sobre el aprendizaje en las carreras de Ciencias de la universidad cubana”. *Revista Juventud Técnica*, 337, 17-20. Julio-agosto.
20. MES. (2003). ¿Cómo estudiar más y mejor? La Habana: Dpto. de Divulgación.
21. MINED (s/f) Plan correctivo de lectura, escritura, ortografía, redacción y cálculo La Habana: Dirección Enseñanza General Politécnica y Laboral.
22. Platónov, K. (1975). *Psicología Recreativa*. Moscú: Editorial Progreso.
23. Prieto, G. J. M. (1984) “Nuevo método de lectura rápida”. *Revista Bohemia*. 24 de

Octubre

LA UTILIZACION DE LOS RECURSOS TECNOLOGICOS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CLASE DE EDUCACION FISICA

MSc. Iván Sosa Gómez

Universidad Centro Occidental Lisandro Alvarado

Venezuela

RESUMEN

La presente investigación tiene como propósito detectar en que grado los docentes utilizan los programas basados en recursos tecnológicos para el mejoramiento de la enseñanza de la educación física dirigido a los docentes de las Escuelas Bolivarianas del Municipio Iribarren de Barquisimeto, Estado Lara Venezuela. La propuesta está sustentada en una investigación de campo de carácter descriptivo. Para la recopilación de la información se utilizó una encuesta tipo cuestionario. Los sujetos de estudio están conformados por veinte (20) docentes adscritos a las Escuelas Bolivarianas pertenecientes al Municipio antes mencionado. La confiabilidad del instrumento se realizó a través de una prueba piloto, que se aplicó a diez (10) docentes y se utilizó el método estadístico de Kuder Richardson, dando como resultado 0,72 comprobándose así su confiabilidad. Se concluye el diagnóstico al conocer que los docentes se encuentran alejados significativamente de innovar en el campo de la enseñanza de la educación física, como a su vez, presentan ciertas dificultades en el uso de recursos tecnológicos que implican un cambio en el enfoque y conducción en esta área. Se recomienda la presente propuesta, debido a que ella misma aporta a los involucrados a observar los nuevos adelantos de la ciencia y la información y a cumplir con el uso de recursos tecnológicos, aspectos fundamentales y necesarios en el desarrollo integral de los estudiantes de las instituciones educativas.

MANUAL DE USO PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEL FÚTBOL, DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES DE ESTA ESPECIALIDAD DE LA EIEFD.

Nombre: MSc. Armando Marcos Valdés.

Institución: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte (EIEFD)

e-mail: armandomv@eiefd.co.cu

Resumen:

En el Proceso de Enseñanza-Aprendizaje, de la planificación del Entrenamiento deportivo, el Fútbol constituye el contenido fundamental de la asignatura Deporte III, el tema resulta altamente motivador y los estudiantes muestran un elevado interés por su estudio, sin embargo, la bibliografía con que cuentan es muy amplia y variada lo que origina dificultades en el proceso de enseñanza-aprendizaje al resultarles difícil encontrar la información que necesitan y en los textos no se incluyen ejemplos prácticos de la conformación de los mesociclos, microciclos y unidades de entrenamiento en el Fútbol, por ello, el autor se ha propuesto elaborar un manual de uso para el proceso de enseñanza-aprendizaje de la planificación del entrenamiento deportivo en el Fútbol, dirigido a los estudiantes de esta especialidad de la EIEFD. La metodología empleada incluye la entrevista, la encuesta y la observación de clases, lo que permitió acotar la situación problemática.

La investigación aporta un manual que sirve de guía para dar respuesta a diferentes situaciones problemáticas y que constituye una valiosa referencia para profesores y estudiantes incluso de otros deportes.

Palabras claves: entrenamiento, planificación, manual de uso, macrociclo, mesociclo, microciclo.

Summary:

The teaching-learning process of planning the sport training in soccer constitutes the fundamental content of the subject Deporte III, the topic is highly motivational and the students show great interest for its study, however, the bibliography they can use is very wide and varied this originates difficulties in the teaching-learning

process because it's very difficult for the students to find the specific information that they need with practical examples of the conformation of the mesocyclo, microcyclo and units of training in soccer, hence, the author has intended to elaborate a reference book for the teaching-learning process of the planning of the sport training in soccer directed to the students of this specialty of EIEFD. The methods used include the interview, the survey and the observation of classes, which made possible to define the problematic situation. The contribution of this investigation is a reference book that serves as a guide to give answer to different problematic situations and that constitutes a valuable reference for professors and students of other sports.

Key words: training, planning, reference book, macrocyclo.

Introducción:

En nuestro país la obtención de bibliografía especializada en el campo del deporte se convierte en una acción comprometida, mucho más si se busca información actualizada, dadas las dificultades que se presentan para adquirir ésta, ya sea impresa, por internet o en otros soportes digitales. Los estudiantes se enfrentan además a otra dificultad: *“una elevada cantidad de información dispersa en muchos textos y no siempre saben cómo sintetizar y estructurar la misma para incorporarla después a su conocimiento general”*. (Alemán, citado por Navarrete, 1997:16).

En la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte (EIEFD) los estudiantes de la especialidad de Fútbol tienen acceso a una amplia y variada bibliografía, sin embargo, la información que necesitan acerca de la planificación del entrenamiento del Fútbol está muy dispersa por lo que tienen que consultar muchos textos y estos carecen de ejemplos que muestren situaciones problemáticas; además no cuentan con un texto básico para la asignatura Deporte III, en el que se integren los contenidos y en el que se incluyan ejemplos de conformación de macrociclos, mesociclos, microciclos y unidades de entrenamiento, así como, los pasos metodológicos que deben seguir para

planificar el entrenamiento deportivo, como una de las habilidades profesionales esenciales de la macrohabilidad de dirigir; además, los estudiantes tienen dificultades en cuanto a los resultados en la Práctica Laboral Investigativa (PLI) en la que tienen que dirigir sesiones de entrenamiento en diferentes áreas, tales como: escuelas primarias, áreas deportivas y Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE), las dificultades detectadas llevan a la siguiente **situación problémica** existen dificultades en el desarrollo del Proceso de Enseñanza-Aprendizaje de la planificación del entrenamiento deportivo del fútbol en los estudiantes de esta especialidad de la EIEFD, asociadas en gran medida a la carencia de una bibliografía especializada que ofrezca convenientemente organizados y ejemplificados los contenidos de planificación del entrenamiento desde una perspectiva praxiológica.

Las insuficiencias referidas y la necesidad planteada permiten reconocer el siguiente **problema científico**: ¿Cómo contribuir al desarrollo del Proceso de Enseñanza-Aprendizaje de la planificación del entrenamiento deportivo del Fútbol en los estudiantes de esta especialidad de la EIEFD?

Atendiendo a la situación problémica descrita y al problema científico planteado la presente tesis se estructura y desarrolla en función del siguiente **Objetivo general**: Elaborar un manual de uso para el Proceso de Enseñanza-Aprendizaje de la planificación del entrenamiento deportivo en el Fútbol dirigido a los estudiantes de esta especialidad de la EIEFD.

Desarrollo:

Los inicios de la planificación del entrenamiento se remontan a la antigua Grecia, entre sus precursores se encuentran: Kotov, Gorinevski, Pihkala, Grantyn, Ozolin y Letunov, en esa época los períodos de entrenamientos eran largos de hasta 10 meses y terminaban con una concentración de un mes donde la preparación era más intensa y específica. En el Renacimiento se comienza a racionalizar el entrenamiento y en el siglo XVI en Inglaterra se publican diversas obras referidas a la organización de la actividad deportiva. En 1916 con los trabajos de Kotov surge la concepción del entrenamiento interrumpido y dividido en ciclos. En 1922

Gorinevski da paso a las bases fundamentales del entrenamiento y Phikala en 1930 establece los fundamentos generales del entrenamiento, mientras que Grantyn en 1939 establece los contenidos y principios generales de la planificación del entrenamiento deportivo. Ozolin y Letunov también contribuyen teóricamente al desarrollo del entrenamiento deportivo, con ideas que aún se mantienen vigentes. Con Matveiev, Varobieb, Tschiene, Aroseiev y otros surgen diversas formas de estructurar el entrenamiento. Matveiev (1955) establece la periodización anual, la cual divide en tres períodos: preparatorio, competitivo y tránsito, y ofrece un modelo de planificación del entrenamiento, que aunque ha sido muy criticado, constituye un paradigma de obligada referencia.

Autores cubanos como Ranzola, Forteza y Cortegaza han desarrollado teorías acerca del proceso de entrenamiento que constituyen valiosos aportes a la planificación del entrenamiento deportivo.

En 1997 Mestre estableció determinados preceptos para la planificación y son los siguientes:

- La planificación no es intuitiva, no puede dejarse al azar; por el contrario, ha de seguir un proceso.
- Los fines sobre todo, y también los objetivos, deben estar en concordancia con los problemas y consiguientes necesidades; debiendo aquellos, establecerse y determinarse claramente. De lo contrario se corre el riesgo de planificar un proceso encaminado hacia algo diferente de lo que realmente se precisa, para el primero de los casos y, sin saber para qué, en el segundo.
- Las metas, los objetivos y en última instancia, los fines deben ser alcanzables, realistas (lo que no excluye una cierta osadía y un cierto nivel de riesgo).
- La planificación es un proceso secuencial y lógicamente ordenado. No se desarrolla todo simultánea ni caprichosamente.
- La planificación está inmersa en el medio ambiente, no pudiendo ni desprenderse ni trabajarse al margen del mismo.

- Toda planificación presupone un cambio efectivo con respecto a la situación existente de la que se parte.
- Se planifica para la ejecución. No puede hablarse de verdadera planificación, de trabajo exclusivamente teórico, sin intención de su posterior puesta en práctica; debe por tanto, existir voluntad de hacerla efectiva.

Teniendo en cuenta estos preceptos, Forteza conceptualiza la planificación como: *“La organización de todo lo que ocurre en la etapa de la preparación del deportista. Es a su vez, el sistema que interrelaciona los momentos de preparación y competencia”*. (2001).

Para contribuir al desarrollo del Proceso de Enseñanza-Aprendizaje de la planificación del entrenamiento deportivo en el fútbol se diseñó un manual de uso en el que se presentan de manera integrada los conocimientos que necesitan para planificar el macrociclo y todos sus componentes.

El manual de uso es un tipo de libro de texto en el que se compendia lo más sustancial de una materia y que posee como característica principal la posibilidad de ser fácil de manipular, por lo que debe tener un número relativamente pequeño de páginas, sin obviar las características anteriormente señaladas para los libros de texto. Es un documento de comunicación didáctica estructurado, que a través de textos específicos y elementos icónicos (ilustraciones, gráficas, tablas etc.), se utiliza en el proceso de enseñanza-aprendizaje para contribuir a que el participante desarrolle competencias, habilidades, destrezas, conocimientos y actitudes como apoyo para la formación. No tiene todos los componentes del libro de texto ni requiere que sus apartados correspondan totalmente a un diseño curricular.

El manual de uso debe estar diseñado de acuerdo con las características de los estudiantes para los cuales está destinado, teniendo en cuenta el nivel de

escolaridad, las estrategias de enseñanza-aprendizaje, las habilidades y capacidades, la disponibilidad de tiempo para su consulta, el uso del lenguaje científico-técnico de la profesión de forma asequible y la posibilidad de que cada estudiante posea un manual.

Para poder valorar las opiniones de los estudiantes acerca de las dificultades que presentan en relación con la bibliografía se aplicó una encuesta cuyos resultados fundamentales se muestran a continuación:

El 61,4% de los estudiantes de la especialidad de Fútbol de la EIEFD se sienten insatisfechos con la información que encuentran en los textos que consultan para conformar los macro, mesos y microciclos.

El 68,5% se sienten insatisfechos con la información que encuentran en los textos que consultan sobre la planificación de las unidades de entrenamiento y expresan que hay que buscar en muchos libros para encontrar lo que se necesita y no encuentran ejemplos de objetivos y tareas de un microciclo para poder conformar la unidad de entrenamiento.

El 91,4% se sienten insatisfechos con la bibliografía que deben consultar y agregan que la bibliografía es buena pero la información que necesitan está muy dispersa, por lo que tienen que consultar muchos textos y en estos la información que necesitan no siempre se encuentra integrada y con ejemplos ilustrativos que les permitan una correcta orientación.

También se le realizó una entrevista a los profesores de Fútbol los resultados son: Al preguntarles si hay algún texto, de la bibliografía que les orienta a los estudiantes de la especialidad, en el que se integren los contenidos de la planificación del entrenamiento los 7 profesores (100%) expresan que no conocen ningún texto en el que se integren los contenidos de la planificación con los pasos metodológicos y ejemplos prácticos de macro, meso, micro y unidades de entrenamiento.

Cuando se les preguntó si creen que se necesite una bibliografía en la que se integren los contenidos de la planificación del entrenamiento de Fútbol, siete

profesores coinciden en que los estudiantes necesitan un texto en el que se integren los contenidos de la planificación con ejemplos prácticos.

Cuando se les preguntó cuál podría ser la posible solución, todos expresaron que un manual de uso sobre la planificación pudiera ser la solución.

El manual que se diseñó integra los siguientes contenidos:

- La planificación del entrenamiento deportivo.
- El plan escrito.
- El plan gráfico.
- La conformación de macro, meso, microciclos.
- Estructura de los mesociclos.
- Estructura de los microciclos.
- Los pasos metodológicos para la planificación de los entrenamientos, teniendo en cuenta los resultados de los tests pedagógicos.
- Las unidades de entrenamiento.
- La bibliografía consultada.

Para constatar la pertinencia del manual de uso se aplicó el cuestionario Check List a una muestra de 12 especialistas trabajadores de la Comisión Nacional de Fútbol.

Tabla 3. Características de la muestra de los especialistas consultados.

Entrevistados	Total	Años de experiencia
Entrenadores	8	23
Dirigentes	4	17
Total	12	40

El 8,3% de los especialistas señalan como insuficiencias que sólo se tomó como ejemplo un microciclo y un mesociclo de la etapa de preparación general y sería bueno presentar ejemplos de las tres etapas e incluir situaciones problemáticas que contribuyan a desarrollar el pensamiento reflexivo de los estudiantes; se debía haber incluido el resultado de otras pruebas realizadas en el test pedagógico y no

se menciona el resultado de las pruebas médicas y sociométricas. Al respecto el autor considera que no es indispensable porque en las clases se presentan otros ejemplos y situaciones problemáticas a partir de las cuales los estudiantes deben comenzar a elaborar la planificación del macro, mesociclos, microciclos y las unidades de entrenamiento de un microciclo, teniendo en cuenta las edades, las fechas y tipos de competencias. El 91,6% de los especialistas se manifestó significativamente a favor del manual elaborado y reconocen su utilidad para los estudiantes de la especialidad de fútbol de la EIEFD.

El manual diseñado se le entregó a una muestra de estudiantes quienes lo utilizaron durante un determinado período y se les aplicó un pre-experimento para constatar si es viable y factible, los resultados se muestran a continuación:

El pre experimento se aplicó en la EIDE “Mártires de Barbados” con los 12 estudiantes de la especialidad ubicados en esa escuela. Todos los estudiantes no podían asumir la dirección total de una unidad de entrenamiento, algunos dirigían el calentamiento o algún ejercicio de la parte principal y el resto permanecía como ayudante del profesor u observador, no obstante, se les asignaron diversas situaciones problemáticas para que fundamentaran teóricamente la solución realizando la planificación de las unidades de entrenamiento, mesociclos y microciclos. El grupo se dividió en dos subgrupos de seis estudiantes cada uno, los dos subgrupos eran homogéneos en cuanto al aprovechamiento docente, con uno de los subgrupos se utilizó el manual y con el otro no. Al finalizar el periodo de práctica se pudo constatar que todos los estudiantes del subgrupo que trabajó con el manual obtuvo resultados de excelente (E) y mostraron un mejor desempeño durante el proceso de planificación que el grupo que trabajó sin el manual. Los estudiantes que trabajaron sin el manual recibieron evaluaciones de bien y regular (B) y regular (R) por las dificultades que presentaban. Los estudiantes que no trabajaron con el manual tenían que consultar diferentes fuentes bibliográficas especializadas y esto incidió en los bajos resultados obtenidos al no lograr integrar los contenidos y presentar dificultades en las habilidades de comprensión y síntesis de la información.

En sentido general se puede decir que aún cuando los estudiantes obtuvieron excelentes resultados tienen que seguir desarrollando sus capacidades de planificación de macrociclo, mesociclos, microciclos y unidades de entrenamiento, sin dejar pasar por alto la necesidad que tienen de contar con una bibliografía que les permita conocer la metodología y procedimiento que se deben llevar a efecto a la hora de poner en práctica la distribución de mesociclos, microciclos y unidades de entrenamientos, teniendo en cuenta que se lleve a efecto a través de respuestas a situaciones problemáticas que se le presentan a un equipo de Fútbol de cualquier categoría que sea.

Indicadores de la evaluación de los estudiantes
Excelente (E): Correcta distribución del macrociclo, meso, micro y unidades de entrenamiento.
Bien (B): Correcta distribución del macrociclo y mesociclo y errores en micro y unidades de entrenamiento.
Regular (R): Correcta distribución del macrociclo y errores en mesociclo, micro y unidades de entrenamiento.
Mal (M): Tenía dificultades con la distribución del macrociclo y el resto de los componentes

Evaluación valorativa:

E: Tenía que tener correcta distribución de todos los componentes: Períodos, etapas, mesociclos, meses, semanas, calendario, frecuencia, tipo de micro, tipo de trabajo, tiempo de trabajo, volumen, intensidad, test pedagógico, test psicológico, pruebas médicas, preparación física general, preparación física especial, preparación técnico-táctica, preparación teórico-psicológica, juegos de preparación, competencia fundamental, tiempo total por mesociclos distribuidos con sus porcentos.
B: Error en la ubicación de los mesociclos, y tipos de mesociclos en dependencia de la etapa, tipo de micro.
R: Error en lo antes mencionado junto al tipo de trabajo, volumen e intensidad, incorrecta distribución del tiempo de trabajo y porciento de preparación física general, especial, técnico-tático y teórico-psicológico.
M: Error en lo antes mencionado junto a la distribución de competencia preparatoria, competencia fundamental, etc

Evaluación cuantitativa:

Se aplicó una escala teniendo en cuenta los siguientes aspectos: E: igual a 5 puntos, B: igual 4 puntos, R: igual a 3 puntos y M: igual a 2 puntos, lo que significa que si los 6 estudiantes es una muestra, pues entonces, el máximo de puntuación que pueden alcanzar es de 30 puntos y ese es su 100%, entonces se tomó la

decisión de dividir a 30 entre los 4 aspectos de evaluación y da como resultado de 7,5, por tal motivo la escala quedó conformada de la siguiente forma:

De 1 a 7,5 puntos es igual a (M)
De 7,6 a 15 puntos es igual a (R)
De 15,1 a 22,5 puntos igual a (B)
Más de 22,5 igual a (E)

CONCLUSIONES

1. El manual de uso elaborado sustentado en los referentes teórico-metodológicos de la planificación y de los diseños de materiales de enseñanza contribuye al desarrollo del Proceso de Enseñanza-Aprendizaje de la planificación del entrenamiento deportivo del Fútbol lo que confirma la hipótesis de la investigación.
2. La bibliografía que deben consultar los estudiantes de Deporte III es muy amplia y variada por lo que los contenidos están muy dispersos y carecen de ejemplos que los ayuden a conformar el plan de entrenamiento, lo que provoca dificultades en el Proceso de Enseñanza-Aprendizaje de la planificación del Fútbol.
3. Los especialistas encuestados, aunque realizan algunas sugerencias, se manifiestan significativamente a favor del manual de uso y consideran que se puede emplear en el Proceso de Enseñanza-Aprendizaje de la especialidad de Fútbol.
4. El pre experimento realizado demostró que el manual de uso elaborado influyó positivamente en el desarrollo del Proceso de Enseñanza-Aprendizaje de la planificación por tanto es viable.

RECOMENDACIONES

1. Elaborar la literatura correspondiente a los temas de la asignatura de Deporte III Fútbol, teniendo en cuenta que se presenten tablas, gráficos y ejemplos que faciliten la comprensión.
2. El resto de las disciplinas pueden tomar como referencia este trabajo para analizar el estado de su literatura docente y tomar las medidas que consideren pertinentes.
3. Continuar profundizando en el desarrollo de este trabajo, con el objetivo de elevar la calidad de la escritura final de los libros de texto del departamento.

REFERENCIAS

1. Diccionario Enciclopédico Oceano. (2001) España: MMI. Oceano Grupo Editorial s.a.
2. Forteza. (1999). Direcciones del entrenamiento deportivo. Ed. Científico-Técnica, La Habana.
3. Kaufman, R. (1973). Planificación de sistemas educativos. Ed. Trillas, México D.F.
4. Mestre Sancho, J. A. (1997). Planificación deportiva. INDE, Barcelona.
5. Forteza. (2001).
6. Castro Ruz, Fidel. (2001). Discurso pronunciado en el acto de inauguración de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte.
7. Comisión de Carrera. (2007). Modelo del Profesional. Escuela Internacional de Educación Física y Deporte.
8. Álvarez de Zayas. C. M. (1999). La escuela en la vida. Didáctica. Editorial Pueblo y Educación.
9. Chirino Ramos, María Victoria. (2002). Perfeccionamiento de la formación inicial investigativa de los profesionales de la educación. Tesis presentada en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas.
10. Hechevarría, M. (1995). Las habilidades pedagógicas profesionales, problema de actualidad y necesidad para elevar la profesionalidad de

profesores y entrenadores deportivos. Material mimeografiado. I.S.C.F. Manuel Fajardo.

- 11.Bravo, C. (1999) Un sistema multimedia para la preparación docente en medios de enseñanza través de un curso a distancia. Tesis de Doctorado.
- 12.Zuev, D. D. (1987). El libro de texto escolar. Ed. Pueblo y Educación. La Habana. Cuba. Vygotsky,
- 13.Ahumada, M. (2000). Los libros de texto. ¿Un saber reformado? Ponencia presentada en el Congreso Nacional REDUC Investigación Educativa e Información. Septiembre, 2000. Chile.
- 14.Mestre Sancho, J. A. (1997). Planificación deportiva. INDE, Barcelona.

METODOLOGÍA PARA LA EJECUCIÓN DEL CALENTAMIENTO EN LAS ACTIVIDADES DEL DEPORTE PARTICIPATIVO

AUTORES: MsC Yoisel Segura Olano, yoiselso@ult.edu.cu

MsC Yorvis Diegues Ruiz

MsC Yordanis Tamayo Álvarez

Lic Oscar Segura Pérez

Resumen.

La presente investigación parte de la necesidad de indicaciones metodológicas o una metodología para su empleo por parte de los escolares de octavo grado, en la planificación y ejecución del calentamiento en las actividades del deporte participativo., como resultado de las insuficiencias que se presentan en el calentamiento dentro del proceso de enseñanza aprendizaje de la Educación física lo cual se define como objeto de estudio. En este problema científico tiene una connotación especial la preparación y el nivel de conocimientos de los estudiantes, de la enseñanza media, por lo que se planteó como objetivo el diseño de una metodología flexible y asequible para su empleo por parte de los escolares de octavo grado en la ejecución del calentamiento en las actividades del deporte participativo. La propuesta se estructura a partir del paradigma interpretativo, de acuerdo a estos supuestos se propone una metodología portadora de cualidades que son el resultado de las relaciones dialécticas entre los elementos sobre los cuales se sustenta su algoritmo. Se asume como idea a defender, una metodología flexible y asequible complementada por indicadores metodológicos, que propicie la ejecución del calentamiento en las actividades del deporte participativo, identificadas con los niveles de conocimientos de los escolares de octavo grado. Su significación práctica radica en que se aporta una metodología para la concepción e implementación del proceso de calentamiento y su tratamiento desde las actividades físico – deportivas, que se desarrollan en el deporte participativo.

Introducción

En pleno siglo XXI existen, corrientes contemporáneas acerca de la clase de Educación Física, que rompen con lo tradicional. En ella el proceso debe darse mucho más dinámico, donde se conjuguen aspectos de la formación integral del adolescente. Se debe profundizar en los conocimientos que contribuyan a una mejor calidad de vida, y a la utilización activa del tiempo de ocio de los estudiantes, futuros ciudadanos que se

integran profesionalmente en la sociedad.

En el programa de Educación Física en la enseñanza secundaria básica, el objetivo se define de forma general, como el aumento del nivel de preparación física y la formación de hábitos higiénicos a través de la práctica de ejercicios físicos en los estudiantes, que le permitan la incorporación masiva, sistemática y consciente a la práctica del ejercicio físico en el centro, la comunidad o por iniciativa propia en su tiempo libre, como resultado de conocer la importancia de estas para la salud.

Para influir positivamente en la esfera educativa, y cumplir con este objetivo el profesor debe aprovechar las potencialidades instructivo - educativas, así como las situaciones pedagógicas que se produzcan en el desarrollo del proceso docente y vincular la Educación Física con otras materias; así como, fomentar la formación de conocimientos y hábitos en la ejecución del calentamiento para enfrentar la práctica sistemática de ejercicios físicos.

En la resolución 1/ 91 y se comienza a hablar de un proceso planificado para grupos clases, a decir de la práctica de las escuelas; en el año 2000 el Organismo INDER comienza a trabajar con Programas y surge así el “Programa de la Educación Física y el Deporte Participativo”, reconociendo en el Informe Nacional del Curso 2000-2001 que el horario del Deporte Participativo es una realidad, situación que perdura en nuestros días.

Sin embargo debido al carácter lúdico y recreativo de estas actividades hay quienes piensan, erróneamente que este tipo de prácticas de ocio y tiempo libre, no requiere de conocimientos y preparación, para su realización. Aun no estando sometidos a los niveles de presión y exigencias que requiere el deporte de alta competición o rendimiento, la práctica de cualquier actividad física, necesita un tratamiento metodológico. Ese es el caso del calentamiento, acción previa a cualquier actividad física, ya sea lúdica, de competición o de mantenimiento. Abordando la importancia que éste se merece, incorporando los términos de un proceso globalizado, que introduzca tareas significativas y que permita al alumno crear, tomar decisiones, descubrir a través del movimiento, usando para ello las potencialidades del ejercicio físico y considerando como medio importante el juego, es algo en lo que exige la clase contemporánea, orientando el trabajo al empleo de métodos productivos donde el sujeto sea protagonista de la propia actividad. El calentamiento, es una actividad personal que debe adaptarse a las necesidades de cada sujeto, nunca se debe de copiar o imitar los

calentamientos realizados por otros, y al estar ubicado en la parte inicial de la clase o sesión, propicia el empleo de juegos, en función de garantizar los objetivos de esta parte, así como el empleo de los ejercicios en parejas y cooperativos, además de prevenir lesiones, garantiza el estado fisiológico, psicológico y físico adecuado para el inicio de la actividad principal de la clase, es un momento idóneo que debe lograr el carácter educativo que necesariamente deben tener las clases de Educación física.

Durante la participación en el concurso de la clase de educación física, desarrollado en la ESBU "Protesta de Baraguá " del Municipio Majibacoa, en la provincia de Las Tuna, a través de la observación casual realizada a algunas sesiones del deporte participativo dentro de la Educación Física Escolar, se observó que un elevado número de estudiantes de octavo grado, no realizan el calentamiento, previo a la práctica de las actividades físico - deportivas. Lo cual se pudo comprobar en el diagnóstico inicial realizado a través de métodos empíricos como la observación, encuesta y entrevista, a estudiantes y profesores, constatando los limitados conocimientos, sobre la importancia y habilidades prácticas que tienen los estudiantes para enfrentar el proceso del calentamiento, así como aspectos metodológicos para organizar de forma adecuada el mismo en función de la actividad físico - deportiva que se desarrollan en el deporte participativo, provocando la frecuente ocurrencia de lesiones en los estudiantes, así como una disminución en su rendimiento.

Desarrollo

El calentamiento se ha abordado generalmente desde la vertiente del rendimiento deportivo entendiéndolo casi exclusivamente como la preparación, tanto física como fisiológica para la competición. En ocasiones se ha querido observar como un aspecto de la educación física y la recreación. Sin embargo esta actividad se ve desligado de todas las actividades motrices propias del hombre moderno como (La gimnasia de mantenimiento, el aeróbic, el fitness), y sobre todo en las nuevas prácticas que surgen actualmente: Las actividades en la naturaleza (rafting, puenting) y sus adaptaciones en el medio urbano.

Al analizar algunos conceptos que sobre el calentamiento se han elaborado, se puede ver que en muchas ocasiones resultan reduccionista, en este sentido enmarcándolo solo en actividades físico – deportivas por ejemplo (Matveev, L, 1983) plantea que el concepto de calentamiento puede ser entendido como " La parte preparatoria e introductoria de una actividad motriz de esfuerzo considerable o como fase inicial de

cualquier tipo de sesión de carácter físico – deportiva ”.(3) Por otro lado Ozolin, N.G. (1970) plantea que “el calentamiento es el conjunto de ejercicios físicos especialmente seleccionados que son realizados por el deportista a fin de preparar el organismo para un determinado trabajo”(4), más completo resulta en este sentido (Platonov, V.N, 1993). Desde su punto de vista, sea en el ámbito, cual sea debe de estar precedida de un calentamiento, y afirma que el objetivo de esta parte es coordinar las actividades, funciones del organismos y conseguir la concentración necesaria para el trabajo futuro.(5) Según Suárez R. (1999) calentamiento “ Es un conjunto de ejercicios físicos, actividad y/o juegos que llevamos a cabo antes de la práctica deportiva con él que perseguimos, básicamente dos objetivos, mejorar el rendimiento y evitar lesiones.”(6) Para Generele, E. (1992) Es la puesta en marcha del organismo para efectuar un trabajo: “ Es el conjunto de actividades o ejercicios, de carácter general primero y luego específica, que se realiza antes de comenzar cualquier actividad física donde la exigencia del esfuerzo sea superior a la habitual, con objetivo de preparar al organismo para que pueda alcanzar el máximo rendimiento ”.(7) De esta manera coincide con (Casado, J. M y otros 1989) cuando entienden por calentamiento todas aquellas funciones anteriores a la actividad principal, que se realizan de una forma general y suave para preparar a nuestro organismo hacia un posterior esfuerzo. (8) Carlos Álvarez del Villar lo define como: “ El conjunto de ejercicios de carácter general primero luego específico, que se realizan previa a toda disposición, en la que la exigencia del esfuerzo sea superior a la normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos del deportista y disponerle hacia un máximo rendimiento ”.(9)

Según Riera, M. (1994) “ El calentamiento es una serie de ejercicios y actividades realizadas inmediatamente antes de la parte principal, que ayuda al cuerpo a readaptarse desde un estado de descanso al ejercicio”.(10) Por su parte, Armando Forteza de la Rosa (2004) plantean que el calentamiento “ Es la disposición óptima de los atletas para enfrentar las tareas en el entrenamiento o ante un juego, ya que prepara al organismo para responder a las grandes exigencias, evitar lesiones y garantiza la eficacia de los estímulos. (11). Para Alejandro López Rodríguez el calentamiento es la preparación adecuada del organismo humano para la práctica de actividades físicas más intensas, mediante una serie de ejercicios sencillos que se practican con un determinado orden y progresión, con un basamento científico, para evitar posibles lesiones y traumas (12). El Colectivo de profesores de Gimnasia Básica

de la EIEFD, (2000), determinan que el calentamiento " Es un conjunto de ejercicios, juegos o ejercicios jugados realizados antes de la parte principal de la clase de Educación Física y Deporte, con la finalidad de que el organismo transite desde un estado de reposo relativo a un estado de actividad determinada". (13). Concepto que amplía el impacto a la parte metodológica, pero limita sus funciones en otros ámbitos de actuación.

Todos los autores consultados entienden el concepto de calentamiento de maneras similares en cuanto a la finalidad del mismo al evitar lesiones por lo que el autor considera que en este sentido, existe una gran unificación de criterios, también existen limitaciones en cuanto aspectos metodológicos al concebir el contenido del calentamiento como ejercicios, siendo más amplio encontrando los juegos, las actividades jugadas, entre otros aspectos relacionados con los estilos de enseñanza y métodos activos que se evidencian en la clase de Educación Física contemporánea. Así como el ámbito en el cual se ubica esta parte, algunos autores lo encierra en la actividad deportiva, siendo necesarios su realización en cualquier acción motriz. Por lo que el autor coincide con los autores Manuel Serrabona Mas, Juan A. Andueza Azcona, Rubén Sancho Olivera (2001) que entienden por calentamiento "Aquel conjunto de actividades físicas y psicológicas, realizadas antes de la práctica principal con un marcado carácter preparatorio e higiénico, que están estructuradas de forma sistemática y que tienen como finalidad adaptar al organismo para dicha actividad posterior.

En todos los casos calentamiento significa preparar el organismo antes de realizar cualquier actividad física, independientemente de la carga que se vaya a recibir durante un tiempo determinado, para preparar los sistemas corporales y el aparato locomotor.

ENFOQUE OPERATIVO DE LA METODOLOGÍA

Está conformada por etapas en forma de sistema, que permite orientarse científicamente en la consecución de acciones prácticas las cuales conducen a la implementación de las acciones metodológicas, para lograr de un modo articulado el proceso de calentamiento. En la parte operativa se establecen cuatro etapas, a saber: de concientización, de diagnóstico, de ejecución, de evaluación

La fase operativa desempeña un papel importante en la práctica social de los sustentos teóricos y los elementos metodológicos que se declaran, se articulan y permiten un accionar del proceso de calentamiento con un enfoque científico, estos elementos no

existen independientes unos de otros. De esta forma se ofrece una propuesta con un modelo flexible, por tanto no debe considerarse un esquema rígido y concluido, pero sí válido como instrumento para implementar en el deporte participativo en la Educación física

IV-Etapas de la Metodología

Para la introducción práctica de la metodología se determinan las siguientes etapas, fases y paso.

ETAPA I. Concientización de los estudiantes de la necesidad de la ejecución del calentamiento previo a la actividad física

- Objetivos: Lograr un estado de concientización en los estudiantes de la necesidad de ejecutar el calentamiento adecuadamente antes de cualquier actividad físico - deportiva, teniendo en cuenta sus características, para lograr el rendimiento físico deseado que permita cumplir con los objetivos de la clase, evitando la ocurrencia de lesiones.
- Constituye el eslabón fundamental para lograr el éxito de la metodología, pues ofrece la posibilidad de que los estudiantes conozcan la importancia y el porque realizar el calentamiento al iniciar una actividad física – deportiva, la participación activa de los estudiantes va a propiciar un clima de intercambio, debate y un efecto positivo importante, sobre el punto de vista valorativo, atendiendo a intereses, motivaciones y necesidades dentro del colectivo de estudiantes de octavo grado, que guían de manera global el actuar de cada uno de ellos y la decisión de ejecutar el calentamiento antes de enfrentar una acción motriz.. Les aporta los conocimientos generales sobre el tema investigado.

ETAPA II: Diagnóstico de los conocimientos teóricos y herramientas prácticas sobre, la realización del calentamiento en la actividad física e importancia y función de un adecuado calentamiento

- Objetivo: Conocer cuales son los aspectos teóricos, y habilidades prácticas del proceso de calentamiento, que presentan dificultad los estudiantes, para ser modificados en aras de incentivar la ejecución práctica del calentamiento.

Esta etapa le facilita al profesor de Educación física, conocer los elementos en los cuales los estudiantes presentan limitaciones en cuanto al proceso de calentamiento.

ETAPA III: Trabajo con los aspectos que fueron detectados en el diagnostico sobre los conocimientos teóricos y herramientas prácticas, para la ejecución del calentamiento

Objetivo: Dotar a los estudiantes de los conocimientos teóricos y habilidades para enfrentar la ejecución del proceso de calentamiento.

Fase 1: Análisis teórico.

Objetivo: Conocer concepto, tipos, formas de realizar el calentamiento, cambios que ocurren en el organismos, criterios de diferentes autores sobre la necesidad de ejecutar el calentamiento.

Métodos a utilizar: Investigación científica: nivel teórico: análisis-síntesis, histórico lógico, revisión documental

Ejecutan: Profesor de Educación física, estudiantes

Recursos materiales: Computadora, aula, pizarra, tizas

Influencia de factores sociales, físicos, y psicológicos

Etapas IV Evaluación y retroalimentación del proceso de implementación de la metodología.

Objetivo: Determinar las insuficiencias que se presentaron durante el proceso de implementación de la metodología, en función de re proyectar el trabajo.

Fase 1: Evaluación del proceso

Objetivo: Evaluar la implementación de la metodología.

En esta fase se realizará la evaluación de la metodología de forma general y comprende las tres etapas, en la que se hará una valoración de todo el proceso.

Métodos: Encuesta, entrevista

Ejecuta: Profesor de Educación Física.

Recursos: Lápices, hojas, computadora

Evaluación de la fase: la etapa se evaluará a través del método cualitativo (bien, regular y mal)

Criterio de evaluación:

- Calidad en la elaboración de instrumentos.
- Calidad en la aplicación de instrumentos.
 - Nivel de análisis.
 - Calidad de las iniciativas.
 - Pertinencia de la metodología.
 - La ética del grupo de trabajo.

La presente metodología debe ser un instrumento flexible que está sujeto a cambios y perfeccionamiento

Conclusiones

Los presupuestos teóricos que fundamentan el proceso de calentamiento reflejan que la gestión del mismo en cuanto a organización y contenido varia según la actividad física a la cual antecede, fundamento que permiten elaborar una metodología para las actividades del deporte participativo

Las necesidades acerca de la elaboración de una metodología para la ejecución del calentamiento en las actividades del deporte participativo, se revelan en las insuficiencias detectadas a través del diagnostico inicial, desde el punto de vista de las habilidades practicas y aspectos teóricos y metodológicos

La propuesta está sustentada en los referentes teóricos y metodológicos sobre el tema, enfocados, fundamentalmente desde la pedagogía, permite la nueva elaboración compuesta por elementos didácticos que favorecen la solución del problema

Una metodología para la ejecución del calentamiento requiere de la precisión de aspectos teóricos que permitan nuevas elaboraciones y adecuaciones que favorezcan las nuevas tecnologías para ordenar proceso de calentamiento en las actividades del deporte participativo.

La metodología propuesta presenta las determinantes categoriales, conceptuales y metodológicas que la hacen pertinente en las condiciones actuales del programa de deporte participativo del territorio, a partir de la cual es posible la optimización del proceso de calentamiento de los escolares de octavo grado, sustentando esta afirmación en los criterios de aprobación de los expertos consultados, lo que la hacen aplicable, aunque revelan además algunas limitaciones y la necesidad de seguir perfeccionando aspectos específicos a través de los cuales se hace más viable la propuesta, ello constituye parte de la lógica del proceso metodológico

Recomendaciones

Desarrollar estudios de generalización de la metodología propuesta para la ejecución del calentamiento en el deporte participativo, en los demás grados de la enseñanza de la propia escuela objeto de investigación

Desarrollar estudios de impacto que permitan ampliar el alcance de su aplicación en otras instituciones o niveles organizacionales

Implementar un proyecto de investigación científica en la enseñanza primaria que

convierta la ejecución del calentamiento, en un hábito antes de la realización de cualquier acción motriz

Bibliografía

Acuña Delgado A. :(1994) Fundamentos Socio Culturales de la Motricidad Humana y el Deporte. Madrid España.

Aristos Diccionario Ilustrado de la Lengua Española. La Habana. Editorial Científico Técnica. 1985. 664p

Álvarez del (Villar, C 1983) La preparación física del fútbol basada en el Atletismo. Ed. Gymnos. Madrid.

Alabin, V. G. Factores que determinan las perspectivas de los jóvenes deportistas. URSS Vneshtorgisdat. 1989.

Alabin, V. G. Factores que determinan las perspectivas de los jóvenes deportistas. URSS Vneshtorgisdat. 1989.

Absialimov, G. y otros. (1977) Fundamentos Generales de la Teoría y Metodología de la Educación Física. ISCF. Cuba C. De La Habana

Blázquez, D. (1986) iniciación a los deportes de Equipo Ed. Martines Roca, Barcelona.

Baroga, L. (1975). "Influence du procede et du temps de concentration de l'attention sur le resultat sportif chez les halterophiles". En las actas del III ESEF, INDER.(s/f) Didáctica de la Educación Física. Ediciones Deportivas, Instituto del Libro, Habana, Cuba.

Forteza de la Rosa, Armando. El Calentamiento. Necesidad en la Actividad Física. PubliCE Standard. 26/04/2004. Pid: 288.

Lawrence. M. T. 2002. Diagnostico Clínico y tratamiento. México. D. F.-Santa Fe de Bogotá. El Manual Moderno. 1685 p.

León Oquendo, Marcial. (2004) Bioquímica. Bases para la actividad física. Editorial Deportes, Ciudad de La Habana. 217-244 p. 270 p

Mora Vicente, V. Las Capacidades Físicas o Bases del Rendimiento Motor. Ed: Excono Cabildo Insular de Gran Canaria, 1989.

Ozolin, N. G. Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo./ N. G. Ozolin. Ciudad de La Habana: Editorial Científico Técnica.1983. 488p

R. Francisco S. R. El calentamiento juegos y ejercicios motivantes para empezar las clases y los entrenamientos. Editorial Gymnos, año 1999. Madrid. 194 Págs.

WEEBGRAFÍA

Muñoz Rivera Daniel. (2009) [en línea] El calentamiento en Educación Física.

Fundamentos, tipos y funciones. Sesión práctica. Revista Digital – Buenos Aires - Año 13 - N° 129 - Febrero de 2009. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> Consultado el 5 de Marzo del 2009.

Días Juan. C. (2008) [en línea] Juegos para la parte inicial de la sesión de Educación Física. Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 124 – Setiembre de 2008. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> Consultado el 10 de Octubre del 2008.

Sánchez Latorre David Luis. (2003) [en línea] Fundamentos básicos del calentamiento en el fútbol base II: el calentamiento en el entrenamiento y el Calentamiento en el partido. Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 65 – Octubre de 2003. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> Consultado el 21 de Enero del 2004.

METODOLOGÍA PARA LA EVALUACIÓN DE IMPACTO DE LOS PROGRAMAS DE FORMACIÓN ACADÉMICA DE POSTGRADO EN LA UCCFD “MANUEL FAJARDO”.

Autores: Dra. Amarilis Torres Ramirez

MSc. Zayda Rita Pérez Zubillaga.

Dr. Aldo Pérez Sánchez

Tec. Cindy García Pérez

Resumen:

La gestión de calidad, su evaluación y acreditación tiene su origen en la industria hace más de 80 años y en la actualidad no hay actividad socioeconómica, de naturaleza productiva o de servicio, en la que el hombre no aplique metodologías de gestión de aquella con el objetivo de mejorar continuamente la calidad de los productos y servicios para la satisfacción de las necesidades de la sociedad. En el ámbito universitario, la cultura de la calidad parte de la sistematización de la autoevaluación, la evaluación externa y acreditación como sistema de su aseguramiento. Así lo afirman diferentes autores (Sousa, 2004.; Villareal, 2004., Ramas, 2004). En julio del 2004, la Junta de Acreditación Nacional (JAN), emite el Reglamento del Sistema de Evaluación y Acreditación de Maestrías (Sea-M). Para acercarnos a ese modelo es necesario conocer la pertinencia social de los programas en ejecución, lo que justifica la creación de este proyecto, por otra parte la Vicerrectoría de Superación y Posgrado tiene como prioridad la acreditación de los programas de maestrías. Siendo así, se deriva el siguiente problema a resolver: **Establecer formas de monitorear los impactos generados y de seguir a los egresados en la continuidad de su encargo como investigadores y socializadores de los conocimientos y habilidades adquiridos.** Y por objetivo general, evaluar los impactos generados por los programas de maestría en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes “Manuel Fajardo”. Para ello se elaboró una metodología para recoger los impactos sociales de los programas de maestrías que se llevan a cabo en la universidad, soportadas sobre una base de datos que automatiza los procesos y

permite evaluar, monitorear, retroalimentar y perfeccionar los programas en función de su encargo social.

Introducción

Desde hace unos años, el conocimiento científico se ha incorporado como parte del capital de cualquier sistema científico, económico y social que se lleve a cabo en la sociedad. Por ello la gestión de calidad, su evaluación y acreditación, que tiene su origen en la industria hace más de 80 años, fue introducida en el campo de la superación de los RRHH. De esta realidad no escapan las universidades, y como exponente de ella, la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

En el ámbito universitario, la cultura de la calidad parte de la sistematización de la autoevaluación, la evaluación externa y acreditación como sistema de su aseguramiento. Así lo afirman diferentes autores (Sousa, 2004.; Villareal, 2004., Ramas, 2004)

En julio del 2004, la Junta de Acreditación Nacional (JAN), emite el Reglamento del Sistema de Evaluación y Acreditación De Maestrías (Sea-M) donde establece:

Artículo 18. "La formulación del patrón de calidad persigue identificar un modelo ideal al cual deben aproximarse los programas de maestría que se desarrollan en Cuba, el que define el "deber ser" del posgrado cubano, entendiendo por calidad la conjunción de la excelencia académica y la pertinencia social en su acepción más amplia. "

Para acercarnos a ese modelo es necesario conocer la pertinencia social de los programas en ejecución, lo que justifica la creación de este proyecto, Por otra parte la Vicerrectoría de Superación y Posgrado tiene como prioridad la acreditación de los programas de maestrías. Siendo así, se deriva el siguiente problema a resolver:

Establecer formas de monitorear los impactos generados y de seguir a los egresados en la continuidad de su encargo como investigadores y socializadores de los conocimientos y habilidades adquiridos.

Algunos estudios de tesis de doctorado y de maestría se han pronunciado por resolver parcialmente este problema, pero no han llegado a institucionalizarse. Ejemplos:

DrC Alberto Sánchez Omns. (Tesis de doctorado, sobre el sistema de superación).

Juana M. Glez Ramos. (Tesis de Maestría, sobre estrategia de superación).

Liván Rodríguez (Tesis de doctorado no defendida, sobre indicadores para acreditar los programas de especialidades).

Otros antecedentes lo constituyen los procesos de acreditación de los que la Universidad ha sido objeto en los últimos 4 años, que nos hace acumular una experiencia sobre el mismo. Al obtener las categorías de programa certificado, ratificado y asumir el de excelencia de la Universidad de Matanzas, nos ha proporcionado a la Vicerrectoría de Superación y Posgrado herramientas de control de los impactos que permiten mostrar con claridad los resultados obtenidos.

a. Fundamentación (aparato conceptual). Cuerpo Teórico que sustenta la metodología.

La gestión de calidad, su evaluación y acreditación tiene su origen en la industria hace más de 80 años y hoy en día no hay actividad socioeconómica, de naturaleza productiva o de servicio, en la que el hombre no aplique metodologías de gestión de aquella con el objetivo de mejorar continuamente la calidad de los productos y servicios para la satisfacción de las necesidades de la sociedad.

En el ámbito universitario, la cultura de la calidad parte de la sistematización de la autoevaluación, la evaluación externa y acreditación como sistema de su

aseguramiento. Así lo afirman diferentes autores (Sousa, 2004.; Villareal, 2004., Ramas, 2004)

Desarrollo:

El proyecto propone una metodología que consiste en una lista de control, de carácter cualitativo, que recoge los impactos sociales que hemos sido capaces de identificar, y que una vez desarrollada ha sido implementada en una herramienta digital para facilitar su uso.

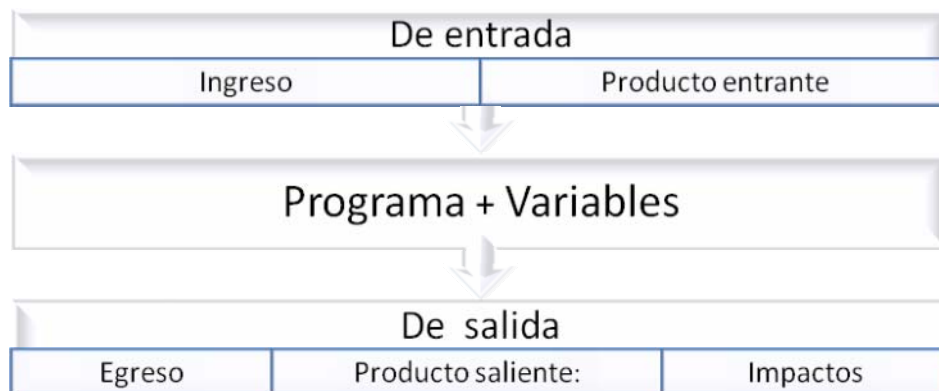
Impactos agrupados en categorías (5 categorías):

- *Aspectos sociales.*
- *Aspectos ambientales*
- *Sistema de innovación*
- *Empleo*
- *Aspectos económicos*

a. Fundamentos de la Metodología:

La metodología consiste en una lista de control, de carácter cualitativo, que recoge los impactos sociales que hemos sido capaces de identificar en cada edición a evaluar, y que una vez desarrollada ha sido implementada en una base de datos para facilitar su uso.

Uno de los primeros pasos en la elaboración de la metodología consistió en la identificación de los impactos y factores de impacto que la integran. Por tanto, comenzamos elaborando una lista de factores de impacto que luego fuimos dando forma hasta llegar a la lista de impactos agrupados por variables de acreditación ya establecidas. Esto permite conocer los niveles de eficiencia del programa, ellos se autoevalúan por la metodología y la Vicerrectoría establece la categoría de evaluación que se le propondrá a la SEA- M de la JAN. El flujo de la información que recoge la lista de factores de impacto por variable debe responder a lo ilustrado en el siguiente esquema.



- b. Etapas, pasos o eslabones que componen la metodología como proceso.
Concatenación y ordenamiento de las mismas.

Impacto social

Componentes	Indicadores	Interpretación
Relación oferta – demanda.	$R_{OF} = \frac{\text{Solicitudes de ingreso}}{\text{matrícula}}$	<1: Necesidades sociales no relevantes. >1: Necesidades sociales relevantes.
Generalización y aplicabilidad del programa.	- Aceptación del programa en la RED de facultades.	Cantidad de Facultades donde se realizan réplicas del programa.
	- Aceptación de segmento del programa por otros CES.	Cantidad de Facultades donde se imparte alguno de los diplomados del programa de forma independiente.
Ofertas de nuevos productos de postgrado, relacionados con el programa.	Articulación de la maestría con: <ul style="list-style-type: none"> - Programas de doctorado. - Pasantías. - Especialidades. - Entrenamientos, etc. 	Diagrama relacional.
Resultados	- Local.	Cantidad de

investigativos de los maestrantes vinculados al programa.	<ul style="list-style-type: none"> - Regional. - Nacional. 	investigaciones.
Resultados investigativos de los profesores vinculados al programa	<ul style="list-style-type: none"> - Territorial. - Nacional. - Internacional. 	Cantidad.
Relación investigación-profesores-líneas de investigación.	<ul style="list-style-type: none"> - Territorial. - Nacional. - Internacional. 	=Investigaciones relacionadas /total de investigaciones *100 (por cada nivel).

Componente	Indicadores	Criterios
Relación investigación-institución.	<ul style="list-style-type: none"> • Relación de la institución del programa con otras instituciones. 	Cantidad de investigaciones generadas que relacionan varias instituciones.
Desarrollo del desempeño del profesional.	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo alcanzado en lo académico. 	Cursos, entrenamientos, diplomados, doctorados realizados por el egresado.
	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo alcanzado en lo investigativo: <ul style="list-style-type: none"> • Proyectos Nacionales de Ciencia y Tecnología (CT). • Proyectos regionales de CT. • Territoriales. • Otros. 	Proyectos, investigaciones a los cuales se ha vinculado el egresado.
	<ul style="list-style-type: none"> - Promoción a: <ul style="list-style-type: none"> • Categorías científicas. • Categorías docentes. 	Promovido a la categoría superior.
Desarrollo del prestigio profesional de egresados.	Participación en: <ul style="list-style-type: none"> - Comisión de expertos. - Claustro de programas de postgrado. 	Cantidad.
Desarrollo del Prestigio profesional de	Participación en: <ul style="list-style-type: none"> - Comisión de expertos. - Claustro de programas 	Cantidad.

profesores.	de postgrado.	
Retorno del egresado a la institución gestora.	<ul style="list-style-type: none"> - En programas de superación profesional. - En programas de doctorado. 	Cantidad.
Producción intelectual.	- Producción científica con arbitraje y sin arbitraje.	Cantidad (por Certificaciones).

Componentes	Indicadores	Criterios
Otros elementos a valorar.	Premios de carácter nacional o internacional en las instancias: <ul style="list-style-type: none"> - Institución gestora del programa. - Institución de desempeño del cursista o egresado. - Egresado. - Profesor del claustro. 	Cantidad de premios y calidad acorde con la institución u organización que lo otorga. Se consideran premios las medallas obtenidas en eventos competitivos nacionales e internacionales partiendo de los resultados investigativos.
Reconocimientos.	De carácter nacional o internacional en las instancias: <ul style="list-style-type: none"> - Institución gestora del programa. - Institución de desempeño del cursista o egresado. - Egresado. - Profesor del claustro. 	Cantidad de premios y calidad acorde con la institución que lo otorga.

Etapas	Pasos	Duración	Medios	Recursos
Indicadores de impacto identificados por programas según líneas de investigación.	Monitoreo de las publicaciones.		Base de datos. Encuentro de egresados.	Computadora, Transporte, alojamiento, alimentación.
	Participación en eventos.	Cada 2 años.	Base de datos.	Computadora.
	Aspectos de las tesis aplicados en instituciones u organismos (locales, regionales, nacionales, internacionales).	Cada 2 años.	Entrevista, avales, premios y reconocimientos.	Materiales.
	Investigaciones posteriores (proyectos, alianzas).	Cada 2 años.	Visita de trabajo. Encuentro de egresados. Entrevistas.	
	Estudios de doctorado posteriores.	Cada 2 años.	Encuentro de egresados.	Materiales de oficina.
	Perfeccionamiento del desempeño profesional.	Cada 2 años.	Encuentro de egresados	
	Elevación del prestigio profesional.	Cada 2 años.	Entrevista a directivos, avales.	Transporte.
	Cursos impartidos.	Cada 2 años.	Entrevistas, avales.	Transporte,
	Asesorías realizadas.	Cada 2 años.	Entrevistas, avales.	
	Resultados deportivos aportados (medallas, promoción de atletas, otros).	Cada 2 años.		

- c. Procedimientos que corresponden a cada etapa. Secuencia, interrelación específica entre dichos procedimientos que permite el logro de los objetivos propuestos.
- d. Representación gráfica total o parcial siempre que sea posible.
- e. Evaluación. Acciones que permiten comprobar si la metodología garantiza el logro de los objetivos propuestos.
- f. Recomendaciones para su instrumentación. La metodología debe acompañarse de las orientaciones que permiten su aplicación en diferentes contextos y condiciones.

PROCEDIMIENTO PARA EL SEGUIMIENTO DEL IMPACTO DEL PROGRAMA

1. Indicadores:

- Publicaciones (nacionales e internacionales, nivel de visibilidad).
- Eventos (nacionales e internacionales).
- Premios (nacionales e internacionales).
- Aspectos de las tesis aplicados en instituciones u organismos (locales, regionales, nacionales, internacionales).
- Investigaciones posteriores (proyectos, alianzas).
- Estudios de doctorado posteriores.
- Perfeccionamiento del desempeño profesional.
- Elevación del prestigio profesional.
- Cursos impartidos.
- Asesorías realizadas.
- Resultados deportivos aportados (medallas, promoción de atletas, otros).

2. Vías:

- Talleres.

- Intercambio interinstitucional.
- Visitas de trabajo.
- Entrevistas a egresados, alumnos, directivos.
- Encuentro de egresados.
- Base de datos del programa.
- Informes de trabajo.

Impacto	Áreas	Criterios de medida
Resultados relevantes del programa representado en las esferas del movimiento deportivo.	<p>- Pertinencia social.</p> <p>- Desarrollo social.</p>	<p>1. Resultados de la investigación: Local__ Regional__ Nacional__.</p> <p>2. Problemas que resuelve: Mínimo__ Parcialmente__ Totalmente__.</p> <p>3. Investigación: Relevante__ Notable__ Insatisfactoria__.</p> <p>1. Contribución del programa: Desarrollo personal__.</p> <p>Desarrollo institucional __</p> <p>Desarrollo nacional__</p>

Conclusiones:

- Mediante el proyecto se da seguimiento a los egresados de los programas de maestría.
- Esto viabiliza los procesos de acreditación de las maestrías.
- Contribuye al perfeccionamiento de los programas.
- Informatiza la gestión de los procesos de los programas de maestrías de la institución.

Bibliografía:

1. _____. (2005) Biodiversidad Evaluación de impacto. IAIA.
2. _____.(2006) Principios internacionales de la evaluación del impacto social. IAIA (Asociación Internacional de Evaluación del Impacto) Publicación seriada. Consultada el 5 de junio de 2009. Disponible en www.iaia.org.
3. Abdala, Ernesto. (2000) Evaluación de impacto: un reto ineludible para los programas de capacitación. juvenilBoletín SINTERFOR. No. 150. Septiembre-diciembre 2000.
4. Chile. Ministerio de Hacienda. (2003) Sistema de Control de Gestión y Presupuestos por Resultados. La Experiencia Chilena. Control de Gestión, Publicaciones. Consultado el 6 de Junio de 2009. Disponible en www.dipres.cl.
5. Sánchez Bermúdez, J; Saucedo Nardo, M. (2002). Indicadores para la evaluación de Impacto en la sociedad. CITMA Villa Clara.

MODELO DE EVALUACIÓN DEL IMPACTO DE LA ESPECIALIDAD DE POST GRADO EN DEPORTE PARA EL ALTO RENDIMIENTO EN LA UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE.

Autores: M.Sc. Liván Ariel Fernández Pérez, e-mail livanfp71@inder.cu

Dra. C. Teresita de Jesús Gallardo López, e-mail teresita@uclv.edu.cu

Institución: Universidad Central “Marta Abreu” de las Villas. Centro de Estudios de Educación

Resumen

La evaluación del impacto constituye un elemento esencial dentro de la formación académica. La investigación se contextualiza en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte a través de la propuesta de un modelo que tiene como elemento esencial la evaluación del impacto en tres momentos y desde el punto social, económico y científico tecnológico. Para la realización de la misma se emplearon diferentes métodos del nivel teórico, empírico y matemático estadístico y se toma como muestra fundamental los especializantes matriculados en la primera edición de la especialidad de post grado en deporte para el alto rendimiento en la facultad de Villa Clara.

Palabras Claves: Evaluación del impacto, Especialidad de Post grado

Introducción

Desde que el hombre dio empleo a otro, su trabajo comenzó a evaluarse. Este término según García Rodríguez (2010) comenzó a utilizarse a principio del siglo XIX y se ha ido desarrollando paulatinamente, experimentando una enorme cantidad de sistemas de evaluación. Muchos autores han conceptualizado el proceso de evaluación coincidiendo en que el mismo constituye un aspecto indispensable para valorar los cambios organizacionales ocurridos por el desarrollo y aplicación del factor humano, así como un elemento clave en el

cambio institucional, la gestión y la política educativa. La misma constituye la variable que completa el proceso formativo de un miembro de la organización que se inicia con la detección de las necesidades en el puesto de trabajo, continua con el diseño e impartición de la acción formativa y finaliza con la valoración y medición de los resultados para luego actuar como retroalimentación o información de retorno que permite conocer el grado de consecución de los objetivos previstos.

La evaluación como proceso inherente al desarrollo de la educación, ha sido abordada por varios autores desde sus fundamentos teóricos hasta sus posibles alternativas. Esta idea permite reflexionar sobre cómo la evaluación se mueve desde escenarios tales como: las aulas, instituciones y la sociedad, siendo esta última el principal producto de los sistemas de superación, o sea donde el egresado, hace palpable las transformaciones significativas y estables en su esfera de actuación.

“Pero si algo resulta novedoso y avanzado dentro de los estudios sobre evaluación, es el reconocimiento de sus funciones, más allá de los límites tradicionales de considerarla expresión del cumplimiento de los objetivos didácticos de un programa docente” Añorga Morales (2004), se está entonces en presencia de la evaluación de impactos.

Por consiguiente, la evaluación del impacto se convierte en un elemento esencial dentro de la evaluación, entre otros aspectos porque la misma permite verificar: cambios en los participantes directos por el programa en su contexto profesional y social; grado de incidencia en la población que debiera afectar el programa; nivel de cambio en el contexto, más allá de los afectados por el programa Tejeda Fernández (1997).

De ahí que el **problema científico** de la investigación se centre en:

¿Cómo contribuir al mejoramiento de la evaluación del impacto de la Especialidad de post grado en Deporte de Alto Rendimiento en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte?

Objetivo General

Diseñar un modelo de evaluación del impacto de la especialidad de post grado en deporte de alto rendimiento en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

Interrogantes Científicas:

- ¿Cuál es el estado actual de la evaluación del impacto de la especialidad de post grado en deporte de alto rendimiento en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte?
- ¿Cuáles son las regularidades para concebir un modelo de evaluación del impacto de la especialidad de post grado en deporte de alto rendimiento en la Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte?
- ¿Cuál es el criterio de los expertos sobre el modelo?

Tareas Científicas

- Diagnóstico del estado actual de la evaluación del impacto de la especialidad de post grado en deporte de alto rendimiento en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.
- Determinación de regularidades para concebir un modelo de evaluación del impacto de la especialidad de post grado en deporte de alto rendimiento en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.
- Valoración de la propuesta sobre la base del criterio de expertos.

Desarrollo

La especialidad de post grado en el contexto internacional

La educación de postgrado como el nivel más alto del sistema educativo, es el resultado del desarrollo del proceso de educación, que como acción social se condiciona por las transformaciones que en lo económico, político y social se manifiestan a lo largo de la historia de la sociedad.

Dentro de los antecedentes históricos se encuentran los grados superiores y equivalentes a Doctor, Maestro y Profesor que las universidades medievales otorgaban con carácter honoríficos o como una autorización para destacar a quienes egresaban con éxito de sus aulas.

Según Cruz Cardona V. (2009) por postgrado se entiende cualquier actividad de formación que se imparta o a la que se acceda, después de la obtención de un título universitario (en carreras que exigen cuatro o más años de escolaridad superior). En el ámbito internacional, se suele encontrar hoy oferta formal (especializaciones, maestrías, doctorados y postdoctorados) y no formal de postgrado (cursos, e incluso programas cortos, en las modalidades de “educación continuada” y de “reciclaje”).

En esencia al postgrado se le concibe como la formación de nivel avanzado cuyo propósito central es la preparación para la docencia, la investigación, la aplicación tecnológica o el ejercicio especializado de una profesión. El concepto incluye tres niveles de formación convencionales:

- Cursos de **especialización** cuya finalidad es brindar conocimientos y entrenamiento profesional en un campo del saber afín al del pre grado, actualizando y profundizando el conocimiento y refinando habilidades y destrezas.
- Cursos llamados indistintamente **maestrías, máster o magíster** cuyo propósito es brindar conocimientos avanzados en un campo del saber académico o profesional, usualmente de carácter interdisciplinario, en las ciencias, las artes, las letras o la tecnología. Entrenamiento básico en investigación suele acompañar a este tipo de programas, particularmente en aquellos más conocidos como maestrías “académicas” en contraste con las maestrías llamadas “profesionales” o “profesionalizantes” cuyo énfasis, como su nombre lo indica, es el fortalecimiento y consolidación de las competencias profesionales en un campo del saber.
- Cursos de **doctorado** cuya finalidad es brindar preparación para la investigación original que genere aportes significativos al acervo de conocimientos en una disciplina, demostrando haber superado distintos niveles

de complejidad en el saber que permitan avanzar, desplazar o aumentar las fronteras de un campo del conocimiento.

La evaluación del impacto. Sus fundamentos teóricos.

Con anterioridad se planteó que en la investigación se asumen los criterios de Tejeda Fernández (1997), respecto a la evaluación del impacto, por considerarla como un elemento esencial en el proceso de evaluación, entre otros aspectos porque la misma permite verificar: cambios en los participantes directos por el programa en su contexto profesional y social; grado de incidencia en la población que debiera afectar el programa; nivel de cambio en el contexto, más allá de los afectados por el programa.

Dentro de los estudiosos del tema en nuestro país, encontramos a Ortiz Ordaz (2003), quién señala al respecto que es “la fuerza de una situación sobre otra (...) un indicador utilizado para relacionar acciones ejecutadas con los resultados alcanzados en la práctica y en su influencia en los cambios ulteriores.

Al respecto Rabazza Perñalver (2003), lo define como el efecto en los individuos y en consecuencia en el rendimiento de sus organizaciones que ha de producir la capacitación y el aprendizaje.

Por otro lado, Cabrera Rodríguez (2003), apunta que la evaluación del impacto es un juicio de valoración sobre la dinámica de los cambios cuantitativos y cualitativos operados en las personas y las organizaciones beneficiadas por la acción de capacitación estableciendo un vínculo de causalidad directo o indirecto.

Las concepciones anteriores si bien abordan aspectos esenciales en el proceso de evaluación de impacto, presentan limitaciones por cuanto sólo se reducen al rendimiento de las personas que se superan y a sus organizaciones.

Añorga Morales (2004), plantea que la evaluación del impacto es, consecuentemente, la que se hace considerando el efecto múltiple de los objetos evaluables de la manera más amplia posible, por lo que puede considerarse como: la toma de conciencia de la utilidad, o el prejuicio o utilidad, que el objeto evaluado puede valorar parcial o totalmente de manera mediata como resultado de su aplicación. Esta concepción si bien es más abarcadora que las anteriores

sólo se limita a la evaluación de impactos mediatos y no considera lo inmediato y a largo plazo.

Es por ello que asumimos la concepción de Castellanos Simons (2005), el Impacto es la “transformación intencionalmente lograda de concepciones, actitudes y prácticas de la comunidad educativa escolar que contribuyen a la educación desarrolladora de las personas.”

Solórzano Benítez (2007), propone seis fases para la evaluación del impacto, las cuales no se dan de manera aislada, sino que dentro de una se gesta la otra o se dan de manera simultánea, ellas son:

1. Caracterización del efecto del impacto social.
2. Sensibilización y capacitación de los implicados.
3. Delimitación de las posibilidades de evaluación del impacto social.
4. Ejecución de la evaluación del impacto social.
5. Análisis de los resultados.
6. Socialización de los resultados.

Añorga Morales (2004), hace referencia a un conjunto de factores que condicionan el proceso de evaluación de impactos en los que se destacan:

- El efecto debe ser de conocido efecto (a posteriori), de inserción profunda y susceptible de ser detectado en el entorno socioeconómico.
- A partir de la inserción del objeto en el entorno socioeconómico se debe esperar el proceso de maduración de la misma.
- Se debe conocer de manera específica en qué el objeto evaluable se inserta en el proceso y los resultados en qué manera fructifican esa inserción.
- Se deben elaborar instrumentos específicos que permitan detectar los frutos de la inserción, incluyendo su valoración cualitativa.
- Son de particular interés dentro del conjunto de indicadores que permitan reflejar el proceso de repercusión del esfuerzo social intervenido en la inserción del objeto, en la práctica, además de reflejar el logro de los beneficios suplementarios correspondientes.

En resumen la evaluación del impacto se caracteriza por:

- Ser general y sintética.
- Abarca el análisis de diversas esferas en el plano espacial y en el plano temporal.
- Los efectos esperados pueden constatarse tanto en los usuarios como en el entorno social.
- Permite conocer la influencia transformadora, incluso no prevista como resultado de su aplicación, tanto en los usuarios como en el entorno social, tanto positivo como adverso.
- Se dirige a conocer los efectos esperados, positivos o no.
- Se sirve de un sistema de indicadores que no excluye, sino presupone el uso de todas las demás formas evaluativas.
- Para que exista una evaluación de impacto deben ser considerados especialmente los efectos positivos deseados.

Breve descripción de la investigación

La investigación transitó por las etapas de la investigación educativa definidas por B. Castellanos Simons, Fernández González, Llivina Lavigne, Arencibia Sosa, & Hernández Herrera (2005),. Etapas que se integran y expresan dialécticamente en 4 momentos fundamentales que evidencia la dinámica investigativa en el cumplimiento del objetivo general y los objetivos específicos en la medida que se da respuesta a las interrogantes científicas y al problema científico.

En el proceso de investigación se asume la dialéctica materialista como método general de la ciencia. De igual forma se emplean métodos específicos de la investigación educativa:

Del nivel teórico:

- Modelación
- Enfoque de sistema
- Inductivo

Del nivel empírico:

- Entrevista
- Revisión de documentos
- Observación
- Encuesta oral

Del nivel matemático-estadístico:

- La distribución empírica de frecuencias.

Presentación de la propuesta

Componentes del modelo de Evaluación del Impacto de la Especialidad de Post Grado en Deporte de Alto Rendimiento en la UCCFD.

- 1- La evaluación del contexto según Tejada Fernández (1997) pretende identificar y analizar las posibilidades, los conocimientos y las limitaciones-resistencias y obstáculos –del contexto en el que se origina o se va a desarrollar un programa.

Por tanto la evolución del contexto va dirigida a determinar la posibilidad real de implementar la Especialidad de Post Grado en Deporte de Alto Rendimiento en determinado territorio, atendiendo a: el nivel de claustro, la tradición institucional, las condiciones materiales (aulas e instalaciones deportivas) y las potencialidades de los aspirantes.

- 2- Evaluación del currículum, atendiendo a diseño y desarrollo y su propia evaluación.

2.1 Diseño curricular: Es el proyecto que recoge tanto las intenciones o finalidades más generales como el plan estudios. Además, la palabra diseño alude al boceto, esquema, plano, etc. Es decir, a una representación de ideas, acciones, objetos, de modo tal que dicha representación opere como guía orientada a la hora de llevar el proyecto curricular a la práctica”. Marta Cassarini (1999)

En este componente del modelo se tiene en cuenta la relación existente entre finalidad y el momento evaluativo.

Debetele y Roegiers (1995), señalan que la finalidad perseguida por la evaluación es diagnóstica, formativa y sumativa. La evaluación diagnóstica nos permite conocer la realidad en la que opera el programa; por tanto nos permite conocer limitaciones, posibilidad de recursos, de medios necesarios para enfrentar el programa, así como conocer las características del estudiante.

La evaluación formativa está relacionada con el desarrollo del programa lo cual nos permite mejorar las posibilidades de los estudiantes, contar con información sobre su desarrollo, conocer puntos débiles y realizar ajustes en él.

La evaluación sumativa nos muestra los resultados obtenidos por los estudiantes en las diferentes materias. El momento evaluativo se conecta con la finalidad evaluativo de la siguiente manera:

- Finalidad diagnóstica – momento inicial
- Finalidad formativa – momento continuo
- Finalidad sumativa – momento final.

En el modelo se relacionan de la siguiente manera:

Finalidad	Momento	Intención	Medidas a tomar
Diagnóstica	Inicial	Determinar las características de los especialistas. Caracterizar los medios para el proceso de formación.	Considerar la continuidad del especialista. Ajustar el programa a las características de los especialistas y los medios para la formación.
Formativa	Continuo	Aumentar las posibilidades de los especialistas. Evaluar la pertinencia del	Ajustar las actividades de enseñanza aprendizaje.

		programa.	
Sumativa	Final	Constatar el logro de los objetivos del programa. Comprobar la validez del programa.	Resultados académicos. Aprobación o no del programa.

2.2 Desarrollo curricular:

Puesta en práctica del proyecto curricular. La aplicación del currículum sirve para retroalimentar, rectificar, ratificar, etc. y de esta manera, ajustar progresivamente el currículum real, pero tratando, al mismo tiempo, detener al logro del currículum formal a medida que el diseño se ajusta y modifica. González Morales A. (2004)

El desarrollo curricular posee tres niveles dimensiones:

- 1- Macro
- 2- Meso
- 3- Micro

En desarrollo curricular existen dos aspectos fundamentales:

- 1- Rediseño: Repetir el diseño curricular, totalmente o en alguna de sus partes para, perfeccionarlo. (Nivel Macro)
- 2- Adecuación: Enriquecer el currículum, de forma tal que cumpla, las exigencias nacionales e incorpore las realidades culturales locales. (Nivel Meso)

2.3 Evaluación Curricular:

Proceso mediante el cual se comprueba la validez del diseño en su conjunto y se determina en qué medida su proyección, implementación práctica y resultados satisfacen las demandas que la sociedad le plantea a las instituciones educativas. González Morales A. (2004)

Para la evaluación curricular se debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- ¿Para qué? Objetivos más generales de la evaluación y derivada de ellos los parciales.
- ¿Qué? Todo el currículum o una parte de este.

- ¿Cuándo? Depende de lo que se evaluará. Nivel organizativo en que se realizará.
- ¿Cómo? Métodos a utilizar.
- ¿Con qué? Medios, recursos, presupuesto.
- ¿Cuándo? Secuenciación y organización del proceso de evaluación.

Esta evaluación puede ser externa o interna.

- Externa: tiene como objetivo comprobar el grado de implementación del currículo, facilitar su desarrollo y tomar posibles decisiones. La misma se realiza por agentes externos al centro normalmente con metodología cualitativa.
- Interna: Grado de excelencia de la ejecución del proceso curricular y grado de excelencia de los documentos que registran el proceso planificado.

Se debe tener en cuenta varios parámetros entre los que se destacan:

- Pertinencia: evalúa la relación de la institución con la sociedad.
- Sistemática: evalúa la ejecución del proceso.
- **Impacto**: evalúa la medida en que los resultados del modelo curricular satisfacen las necesidades sociales.
- Trascendencia: evalúa la medida en que los resultados del modelo curricular logran mayor difusión en diferentes áreas del desarrollo científico, cultural, tecnológico y social.

3- Trazados de procesos.

- ❖ El proceso de organización cuenta con tres momentos esenciales:
 - Se crea el grupo de evaluadores, que está compuesto por el Vicedecano de Superación, metodólogos del propio vicedecanato, metodólogo de superación de la dirección provincial de deportes, metodólogos municipales de superación y responsables de superación de los centros provinciales.
 - Superación de los evaluadores a través de un curso o entrenamiento titulado La Evaluación del Impacto de la Formación Académica.
 - Determinación del objeto y los objetivos de la evaluación.

- Elaboración de Instrumentos.

❖ Proceso de Evaluación del impacto propiamente dicho se estructura en:

- Aplicación de los instrumentos en las diferentes instancias, contexto laboral, área de entrenamientos, entrenamientos, institución educativa y en la comunidad.
- Procesamiento de la información utilizando diferentes métodos y técnicas.
- Se elabora el informe final teniendo en consideración los aspectos de la guía de evaluación del impacto de la formación académica.

Este proceso se da en tres momentos, ya que los impactos se van produciendo de manera gradual:

- Algunos de ellos pueden ser obtenidos de manera casi inmediata, a muy corto plazo, esos son los que tienen que ver, generalmente, con cuestiones de forma en el objeto de investigación: cuestiones de organización del entrenamiento, higiene del entrenamiento, algunas metodologías de enseñanza deportiva.
 - Otros son observables a mediano plazo: nos estamos refiriendo a resultados que vayan dirigidos a lograr cambios en la actuación de los sujetos, pero sólo a nivel de sus prácticas y hasta en las manifestaciones externas de sus actitudes. Ejemplo: resultados que traten de estrategias de aprendizaje, motivacionales, de orientación, de comunicación.
 - Otros son observables a largo plazo: los que tienen que ver con transformaciones a nivel de las concepciones de la comunidad educativa escolar: resultados de investigaciones de tipo fundamental, teóricas, de resultados encaminados al desarrollo de competencias, valores. Castellanos Simons.
- ❖ Proceso de Socialización de la información: se realiza en la comunidad universitaria y en el contexto laboral de los especialistas con el propósito primero de dar a conocer las transformaciones que la formación provocó en los especialistas y propiciar el debate para el intercambio, la búsqueda de soluciones, de nuevas ideas, propuestas, experiencias para el

mejoramiento y perfeccionamiento de la “Especialidad en Deporte de Alto Rendimiento”. Este proceso al igual que la anterior transita por tres momentos.

1. Componente Toma de decisiones y evaluación del modelo.

El proceso de toma de decisiones se centra en todo el proceso de aplicación del modelo donde analizan los aspectos positivos, negativos, logros, la factibilidad, pertinencia de la formación académica, para tomar decisiones en cuanto al mejoramiento de esta y posteriormente evaluar el modelo en una escala de uno a tres, atendiendo a:

- Funcionamiento del modelo en la práctica.
- La utilidad del modelo para la evaluación del impacto.
- La pertinencia del modelo.
- El impacto del modelo.

Escala de Evaluación:

(1, Significa que no se le concede valor al modelo)

(2, Significa que el modelo es medianamente importante)

(3, Significa que el modelo es importante).

Forma de implementación del modelo.

Tomando en consideración que la Formación académica especialidad en deporte de alto rendimiento tiene dos versiones anuales con inicio en el primer y segundo semestre del curso escolar es que se tienen en cuenta las siguientes etapas para su implementación:

- Etapa Diagnóstica: donde se realiza siguiendo las indicaciones del vicedecanato de superación y post grado en cuanto a necesidades de formación y las posibilidades de evaluar el impacto de la formación.

- Etapa de preparación del claustro: en cuanto la evaluación del impacto de la formación académica especialidad de post grado tomando en consideración que la evaluación de impacto no excluye el resto de las evaluaciones. Este proceso transcurre en los claustros de la especialidad que se dan mensualmente.
- Etapa de evaluación de la formación que tiene lugar durante todo el desarrollo de la formación y su conclusión con las evaluaciones del impacto inmediato, mediano y a largo plazo de la formación.

Conclusiones

- Existen insuficiencias en la evaluación del impacto de la formación académica especialidad en deporte de alto rendimiento en la Facultad de Ciencias de la Cultura física y Deporte de Villa Clara, pues los directivos, profesores y especializantes plantean que existen indicaciones para realizar la misma pero esta queda a criterio de cada evaluador, ya que no existen indicaciones para realizarla de forma homogénea, sistematizada y contextualizada a las particularidades del deporte.
- Las regularidades se fundamentan sobre la base de un proceso de evaluación del impacto de la formación académica, especialidad en deporte de alto rendimiento que permite establecer los aspectos esenciales para concebir un modelo de evaluación del impacto de la formación académica especialidad en deporte de alto rendimiento con especial énfasis en los procesos y sí excluir el resto de las evaluaciones.
- Los expertos plantean que la propuesta es viable para la evaluación del impacto de la formación académica especialidad de en deporte de alto rendimiento teniendo en cuenta la relación existente entre sus componentes, el énfasis en los procesos con especial atención en la socialización, evaluación gradual del impacto del impacto y la no exclusión del resto de las evaluaciones.

Recomendaciones

- Continuar profundizando en el desarrollo del modelo y hacerlo extensible al resto de los deportes y facultades de Cultura Física.

Bibliografía

- Benítez Pérez C. (2009) Evaluación del impacto del actual proceso de universalización en la formación del profesional de la educación para preuniversitario." "III Conferencia de Ciencias Sociales y Humanísticas."
- Cárdenas, J.H. (Editor)(1991). Doctorados. Reflexiones para la formulación de políticas en América Latina. Santafé de Bogotá: Tercer Mundo Editores.
- Castellanos Simons, B.(2005), Esquema conceptual, referencial y operativo sobre investigación educativa. Editorial. Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana.
- CONACYT (Octubre, 2003). Informe Nacional sobre la Educación Superior en México. SEP-CONACYT, UNESCO, IESALC.
- Corrales Gutiérrez A. Organización y evaluación del impacto de la capacitación en la empresa 2006.
- Cruz Cardona V (2009)Tendencias de la formación superior avanzada en América Latina Director General, Asociación Universitaria Iberoamericana de Postgrado AUIP, España.
- Cruz Cardona V (2000). Modelos educativos del postgrado. México: Congreso Nacional de Postgrados.
- Fariñas León ,Gloria. Maestro una estrategia para la enseñanza. PROMET. Propositiones metodológica, La Habana : Editorial Academia, 1995
- IESALC ((2004). La evaluación y la acreditación de la calidad de la educación superior en América Latina y el Caribe. Situación, tendencias y perspectivas. Buenos Aires: IESALC-UNESCO.
- Mujina Traviata, K., Cherkes-Zada Nadieshda (1979) Conferencias sobre psicología pedagógica. Ciudad de La Habana: Editorial Libros para la Educación.

- Palacio, J. L. (2005). Tendencias de desarrollo de los programas de posgrado en América Latina y el Caribe. Contexto y situación actuales. Salamanca: AUIP, La Formación Postgraduada en el Espacio.

MODELO DE FORMACIÓN PEDAGÓGICA CONTINUA PARA LA FORMACIÓN DE COMPETENCIAS PEDAGÓGICAS EN LOS PROFESORES DE LA UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE “MANUEL FAJARDO” FACULTAD DE VILLA CLARA

Autores: Dra. C. Xenia Mónica Aguiar Santiago, xenia@ucm.vcl.sld.cu Profesora Auxiliar, Vicedecana de Formación del Profesional. Universidad de Ciências de la Cultura Física y el Deporte. Facultad Villa Clara. Cuba

Dr.C. Alfredo González Morales alfredog@uclv.edu.cu Profesor Titular. Universidad Central “Marta Abreu” de las Villas. Cuba

Resumen

La investigación resuelve el problema científico ¿cómo contribuir a la formación pedagógica continua de los profesores de la UCCFD “Manuel Fajardo” Facultad de Villa Clara?; el objetivo consiste en proponer un modelo de formación pedagógica continua para la formación de competencias pedagógicas en los profesores de la UCCFD “Manuel Fajardo” Facultad de Villa Clara.

En la investigación se utiliza una metodología que asume como método general el materialista dialéctico y se adecua a la especificidad de la investigación educativa.

La novedad científica consiste en que se ofrece un modelo que contribuye a la formación pedagógica continua para la formación de competencias pedagógicas en los profesores de la UCCFD “Manuel Fajardo” Facultad de Villa Clara, el cual a través de un sistema de acciones de formación pedagógica continua, mediado por un sitio Web, jerarquiza el trabajo metodológico a partir del que se interrelacionan la superación y el posgrado, la investigación y la extensión en la formación de competencias pedagógicas en los docentes.

La contribución a la teoría se materializa en la determinación de las dimensiones y los indicadores de la formación pedagógica continua de los profesores de la UCCFD “Manuel Fajardo” Facultad de Villa Clara, y en el modelo de formación pedagógica continua para la formación de competencias pedagógicas.

El modelo de formación pedagógica continua para la formación de competencias pedagógicas se evaluó en cuanto a diseño, implementación y resultados, constatándose su contribución a la formación pedagógica continua para la formación de la competencia pedagógica-didáctica.

Palabras claves: formación pedagógica continua, formación de competencias

INTRODUCCIÓN

A principios de siglo son rasgos distintivos de la época: la globalización, la llamada sociedad del conocimiento, los adelantos científico-técnicos, unidos al desarrollo vertiginoso de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones.

En la sociedad del conocimiento es imprescindible tener presente que este crece de forma acelerada y envejece también con rapidez, lo que contribuye a la necesidad de

aprender a gestionarlo, por ello es ineludible actualizar a los profesores encargados de formar profesionales capaces de convertirse en el capital humano que recaban hoy los países para responder a sus más apremiantes necesidades.

A lo anterior se une la globalización neoliberal que afecta despiadadamente a los países más pobres y provoca la necesidad, tanto social como individual, de una formación que permita a los ciudadanos tener movilidad laboral, posibilite una economía eficiente, facilite a sus países la entrada en el mundo competitivo y, de manera ineludible, logre la formación integral de los ciudadanos.

En estos momentos la mayoría de los docentes encargados de la formación de los futuros profesionales, aplican en sus clases métodos y formas de enseñanza-aprendizaje tradicionales con los cuales generalmente fueron formados, y que entran en contradicción con las exigencias impuestas por la sociedad a la universidad.

Según Sandis (2009) es un hecho innegable que los docentes de este siglo deben considerar de forma diferente el concepto de aprendizaje y esto lleva a repensar la enseñanza tradicional, para lo cual es necesario invertir recursos en la formación continua de los profesores en aras del perfeccionamiento de su desempeño docente.

Sobre el tema Nordenflycht (2009) igualmente considera que a la formación pedagógica continua le es inherente una recontextualización, pues los conceptos de perfeccionamiento, actualización y capacitación van progresivamente cediendo paso al de profesionalización docente o de desarrollo profesional. Además plantea que el concepto se sustenta en el principio de que ninguna formación profesional se agota o se adquiere de manera completa y acabada en universidades o centros de formación profesional.

Asimismo, en la Conferencia Mundial sobre la Educación Superior de la UNESCO (1998), se aprobaron documentos que insisten en la necesidad de la formación continua del profesorado universitario incluyendo la pedagógica.

En la bibliografía revisada sobre la formación pedagógica continua en Europa, América Latina y Cuba, así como en las intervenciones de los profesores universitarios en diferentes reuniones y eventos internacionales, se aboga por la necesidad de nuevas formas de concebir la actualización de los docentes, de manera tal que puedan incidir

desde el proceso de enseñanza-aprendizaje en el acercamiento necesario entre las universidades y el mundo del trabajo.

Resulta necesario promover la formación pedagógica continua de los docentes para que transiten de viejas a nuevas prácticas pedagógicas establecidas por siglos en cuanto al rol del profesor y del estudiante, lo que contribuirá a que la educación superior llegue a ser pertinente.

En la carrera de Cultura Física se ha establecido como formación inicial el Plan de Estudio D, donde se reducen considerablemente las horas presenciales en la modalidad semipresencial que se imparte a los estudiantes de los cursos para atletas, lo cual exige de los profesores una actualización y profundización en su formación pedagógica continua para enfrentar la docencia.

A lo anterior se añade que los docentes de esta Carrera tienen como misión la formación de profesores, por lo que es preciso que posean las competencias pedagógicas necesarias para enfrentar la formación de los estudiantes.

Se requiere un profesor competente que pueda utilizar las Nuevas Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (NTIC) en el proceso de enseñanza-aprendizaje, enseñe a aprender a aprender y a la autogestión del conocimiento. También debe orientar más al estudiante y exponer menos información, propiciar espacios de debate y reflexión, así como contribuir a la formación integral de la personalidad de los educandos; de ahí la necesidad de la formación pedagógica continua de los profesores.

Esta problemática ha sido investigada en las facultades de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” de Cuba para resolver problemas puntuales.

Los argumentos anteriores permiten formular el **problema científico** siguiente:

¿Cómo contribuir a la formación pedagógica continua de los profesores de la UCCFD “Manuel Fajardo” Facultad de Villa Clara?

Objeto de estudio

La formación continua.

Objetivo general

Proponer un modelo de formación pedagógica continua para la formación de competencias pedagógicas en los profesores de la UCCFD “Manuel Fajardo” Facultad de Villa Clara.

Campo de acción

La formación pedagógica continua para la formación de competencias pedagógicas en los profesores de la UCCFD “Manuel Fajardo” Facultad de Villa Clara.

Objetivos específicos:

1. Analizar los antecedentes teóricos y metodológicos sobre el tema objeto de estudio a partir de la revisión bibliográfica realizada.
2. Diagnosticar las necesidades educativas de formación pedagógica continua para la formación de competencias pedagógicas en los profesores de la UCCFD “Manuel Fajardo” Facultad de Villa Clara para enfrentar la docencia contemporánea.
3. Fundamentar teórica y metodológicamente el modelo de formación pedagógica continua para la formación de competencias pedagógicas.
4. Diseñar un modelo que contribuya a la formación pedagógica continua para la formación de competencias pedagógicas en los profesores de la UCCFD “Manuel Fajardo” Facultad de Villa Clara.
5. Valorar la contribución del modelo de formación pedagógica continua para la formación de competencias pedagógicas en los profesores de la UCCFD “Manuel Fajardo” Facultad de Villa Clara.

La investigación se desarrolló en la UCCFD “Manuel Fajardo” Facultad de Villa Clara durante el período comprendido entre los años 2006 y 2009, con el objetivo de contribuir a la formación pedagógica continua de los docentes de la Facultad.

Para el trabajo investigativo se utiliza una metodología que asume como método general el materialista dialéctico y se adecua a la especificidad de la investigación educativa.

Entre los métodos y técnicas empleados se encuentran los de los niveles teórico, empírico y estadístico. Del nivel teórico se utilizaron, en el decurso investigativo, los métodos histórico-lógico, inductivo-deductivo, la modelación, el sistémico-estructural y el analítico-sintético.

Se aplicaron métodos y técnicas de los niveles empírico y estadístico en las diferentes fases del desarrollo de la investigación.

En la fase diagnóstica, para la determinación de las necesidades educativas en el orden de la formación pedagógica continua, se aplicaron la observación, la encuesta, la entrevista semiestructurada, la composición y la triangulación.

En la fase de diseño de la propuesta se tuvieron en cuenta los resultados del diagnóstico a partir de las dimensiones e indicadores para la formación pedagógica continua obtenidos de la teoría.

Estas dimensiones e indicadores se sometieron a criterio de expertos para diseñar el modelo.

En la fase de implementación de la propuesta se utilizaron métodos y técnicas tales como: entrevistas, encuesta de autovaloración y composición.

La fase de evaluación de la propuesta se realizó en su diseño, implementación y resultados, para lo cual se empleó el criterio de expertos, la observación sistemática, y se llevó a cabo un pre-experimento para valorar la contribución de la propuesta a la formación pedagógica continua para la formación de la competencia pedagógica-didáctica.

El pre-experimento se desarrolló en el curso 2008-2009 en el colectivo de primer año de la carrera de Cultura Física de la UCCFD “Manuel Fajardo” Facultad de Villa Clara. La intervención se extendió durante todo el curso.

Para la evaluación de la propuesta se utilizó una muestra de 11 expertos, los que por su competencia aportaron valoraciones y recomendaciones que permitieron, de forma oportuna, tomar decisiones para su perfeccionamiento.

Los métodos del nivel estadístico hicieron posible el procesamiento y análisis de la información para arribar a las regularidades del diagnóstico y a los resultados de las valoraciones del criterio de expertos y del pre-experimento realizado.

Se utilizaron distribuciones de frecuencias y medidas descriptivas como la media, desviación típica, coeficiente de variabilidad, moda, máximo y mínimo.

Para comprobar si los cambios antes y después de la intervención fueron significativos se utilizó la prueba de rangos señalados de Wilcoxon.

Los profesores de la UCCFD “Manuel Fajardo” Facultad de Villa Clara que se encontraban trabajando en el curso 2007-2008, y que cumplían la condición de tener más de dos años de experiencia en la actividad docente, conformaban un total de 118, quienes constituyeron la población en estudio.

De la población se seleccionó de forma intencional una muestra de 39 profesores, que cumple con las condiciones siguientes:

- Más de dos años de experiencia en la actividad docente.
- Interés en participar en los espacios de reflexión pedagógica.
- Tiempo para colaborar en el desarrollo de la investigación.

En el proceso investigativo participaron otras unidades de estudio; a saber:

- 41 estudiantes de segundo y cuarto años de la Carrera, quienes opinaron sobre el desempeño de los profesores de los colectivos de año de primero y tercero.
- El Vicedecano Académico, el Jefe del Departamento de Superación, tres jefes de departamentos docentes, tres jefes de disciplina y dos coordinadores de año.

En la fase de diseño de la propuesta para la evaluación de las dimensiones e indicadores por criterio de expertos, se trabajó con 10 de ellos.

Para la evaluación del modelo de formación pedagógica continua por criterio de expertos se utilizaron 11 expertos.

En la evaluación del modelo mediante pre-experimento se trabajó con una muestra de 20 de los 39 profesores que participaron en el diagnóstico inicial y expresaron su interés por la experiencia.

Esta investigación forma parte de un proyecto de investigación relacionado con la formación pedagógica del claustro universitario. Se lleva a cabo por el Centro de Estudios de Educación de la Facultad de Ciencias de la Información y la Educación de la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Integran el grupo profesores de dicha Universidad y de la UCCFD “Manuel Fajardo” Facultad de Villa Clara.

La novedad científica consiste en que se ofrece un modelo que contribuye a la formación pedagógica continua para la formación de competencias pedagógicas en los profesores de la UCCFD “Manuel Fajardo” Facultad de Villa Clara, el cual a través de un sistema de acciones de formación pedagógica continua, mediado por un sitio Web, jerarquiza el trabajo metodológico a partir del que se interrelacionan la superación y el

posgrado, la investigación y la extensión en la formación de competencias pedagógicas en los docentes.

La **contribución a la teoría** se materializa en la determinación de las dimensiones e indicadores de la formación pedagógica continua de los profesores de la UCCFD “Manuel Fajardo” Facultad de Villa Clara y en el modelo de formación pedagógica continua para la formación de competencias pedagógicas. En él se jerarquiza la determinación de necesidades en función de las cuales se diseña el sistema de acciones de formación pedagógica continua. En este sistema de acciones se jerarquiza el trabajo metodológico y a partir de él se interrelacionan la superación y el posgrado, la investigación y la extensión para la formación de competencias pedagógicas en los profesores de la UCCFD “Manuel Fajardo” Facultad de Villa Clara.

Aportes prácticos

- Sistema de acciones para la formación de competencias en los profesores de la UCCFD “Manuel Fajardo” Facultad de Villa Clara y recomendaciones metodológicas útiles.
- Programa de un curso a distancia de formación pedagógica continua para la formación de competencias pedagógicas en los profesores de la UCCFD “Manuel Fajardo” Facultad de Villa Clara.
- Sitio Web con información necesaria para la preparación pedagógica de los profesores de la UCCFD “Manuel Fajardo” Facultad de Villa Clara.

DESARROLLO

En el marco teórico conceptual se abordan las categorías fundamentales para la investigación. Se maneja una bibliografía amplia y actual con criterios de varios autores en su mayoría cubanos que han trabajado los conceptos formación y formación pedagógica continua desde los años 1990 hasta el 2009 (Zabalza (1990), Marcelo (1995), Berbaum y Honoré; citado en Marcelo, 2005, Carlos Álvarez (1992), González Morales (2006), Cáceres (2005), Ruíz Iglesias (2009)).

En el concepto de formación algunos autores hacen énfasis en que el sujeto que se forma debe sentir necesidad de la formación y la mayoría coincide en que debe producirse desarrollo o cambio en el individuo.

Los autores cubanos parten de la definición de Carlos Álvarez y coinciden en la relación entre formación y desarrollo.

Se aborda la formación continua según el criterio de los autores (Malcolm; Escotet, Lengrand y Hummel; citados en Tunnermann, 2003), Pineda y Sarramona (2006), Añorga (1994).

Los autores definen la formación continua de varias formas pero existen puntos coincidentes que se observan en la definición de Pineda y Sarramona (2006) con la que se concuerda.

La formación continua es “aquella formación que recibe una persona después de haber finalizado su formación inicial en una profesión, con el fin de ampliar o perfeccionar sus competencias profesionales. Por lo tanto, es la formación dirigida a los profesionales en activo que pretenden mejorar sus conocimientos, habilidades y actitudes para el desarrollo de su profesión. Este tipo de formación se da a lo largo de la vida laboral de la persona” (Pineda y Sarramona, 2006: 705).

Se revisó el criterio de los autores Cáceres M. (2005), Feiman (1983) sobre la formación pedagógica continua.

Según Ruiz de Gauna (1999) y Marcelo (1995) la formación pedagógica continua es un concepto contemporáneo sobre el que existen escasas conceptualizaciones. La autora de esta investigación sistematiza lo planteado por los autores estudiados, y considera que es un proceso organizado institucionalmente, que responde a las exigencias que hace la sociedad a la universidad y a las necesidades de los docentes en ejercicio, así como a las de la propia institución; en dicho proceso los docentes adquieren conocimientos, formas de hacer, valores y actitudes mediante diferentes vías y formas, con el objetivo de lograr competencias profesionales y perfeccionamiento de su desempeño docente para que repercutan en los aprendizajes de los estudiantes; debe haber disposición de los profesores hacia esa formación; producirse desarrollo y cambio en el individuo a través de la influencia de las acciones formativas, y promover la socialización de los conocimientos y prácticas docentes.

Como en el concepto se especifica que dicha formación se lleva a cabo con el objetivo de lograr competencias profesionales y perfeccionamiento de su desempeño docente, se consideró necesario estudiar las competencias.

Se analiza una bibliografía amplia y actualizada. Se consideró oportuno tomar la definición de competencia de autores cubanos del CEPES (2006) por la fundamentación esclarecedora del concepto “conjunto de conocimientos, procedimientos y actitudes combinados, coordinados e integrados, en el sentido que el individuo ha de `saber hacer´ y `saber estar´ para el ejercicio profesional. El dominio de estos saberes lo hacen `capaz de actuar con eficacia en situaciones profesionales´”. (CEPES, 2006: 81).

Las competencias pedagógicas se analizó a partir de los criterios de las autoras cubanas Castellanos (2005) y su colectivo, Ruiz Iglesias (2004) y la argentina Cecilia Braslavsky (1999).

El estudio realizado ha permitido a esta autora establecer las competencias pedagógicas a formar en los docentes de la UCCFD “Manuel Fajardo” Facultad de Villa Clara. Estas son: competencia pedagógica-didáctica, institucional, productiva, interactiva, especificadora y competencia investigativa.

A partir del análisis anterior y de las escasas conceptualizaciones del concepto de formación pedagógica continua y sus dimensiones la autora consideró oportuno revisar los criterios de autores que han abordado las dimensiones del concepto con el objetivo de proponer las dimensiones de la formación pedagógica continua para los profesores de la universidad de la ciencia de la cultura física y el deporte Facultad de Villa Clara.

Se revisaron los criterios de Bell y Gilbert (1994) Lange y Burroughs-Lange (1994; citado en Marcelo, 2005), Marcelo (1995), Sikes (1992), Pere Marqués (2000), Burke (1987; citado en Feixas, 2004)

En los análisis efectuados se observó que existe poco consenso acerca de la forma de concebir las dimensiones de la formación pedagógica continua; sin embargo varios de los autores, aunque con puntos de vista diferentes, concuerdan con las dimensiones personal y profesional.

La autora de la presente investigación parte del concepto de formación pedagógica continua, y considera que para lograrla, es necesario recurrir a tres dimensiones: la representación que tienen los profesores de la pedagogía, las competencias pedagógicas de los docentes y la contribución de la institución a la formación pedagógica continua.

Para obtener las necesidades educativas en cuanto a la formación pedagógica continua de los profesores a través del diagnóstico, se utilizaron las dimensiones y los indicadores propuestos por la autora.

Regularidades del diagnóstico

Dimensión 1 “Representación que tienen los profesores de la pedagogía”

La formación inicial de la mayoría de los docentes es pedagógica, se valora la importancia de la pedagogía por los docentes, los docentes reconocen la necesidad e importancia de la formación pedagógica continua.

Dimensión 2 “Competencias pedagógicas de los docentes”

Las mayores deficiencias se aprecian en la competencia pedagógica didáctica: diseñar programas de asignatura y disciplina, elaborar modelo de planificación de la asignatura (P1), planificar, diseñar y aplicar evaluaciones, elaborar y usar guías formativas, usar estrategias para promover el aprendizaje, facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje, tomar decisiones en el proceso de enseñanza-aprendizaje, usar las TIC, gestionar el conocimiento, desarrollar actividades de tutoría, realizar diagnóstico a los estudiantes, deficiencias en el elemento de competencia solucionar problemas aplicados a la actividad física de la competencia productiva, poco desarrollo de la competencia investigativa.

Dimensión 3 “Contribución de la institución a la formación pedagógica continua”

La superación en la Facultad se rige por la Resolución No. 132/2004 que avala legalmente la actividad de posgrado, el trabajo metodológico es insuficiente, existe la ruta crítica de los docentes en los departamentos y en la Facultad, pero es insuficiente

la planificación de la formación pedagógica continua de los docentes, los mismos reconocen la autosuperación como la forma de superación que utilizan sistemáticamente. Se priorizan también el curso y el posgrado académico, existe coincidencia en las necesidades educativas de los docentes en cuanto a: la clase de nuevo tipo, modelo pedagógico cubano, tutoría, enseñanza no presencial, enseñanza personalizada, enseñanza desarrolladora, tipos de aprendizaje, competencias profesionales, encuentro, elaboración de guías formativas, educación a distancia, las TIC.

Los docentes abogan por más espacios de reflexión pedagógica.

A partir de la determinación de necesidades se hace la fundamentación de la propuesta. La misma se fundamenta en la filosofía y sociología marxistas y el enfoque histórico cultural de Vigotsky y sus seguidores, lo que permite llegar al conocimiento científico mediante el estudio del fenómeno en su desarrollo y transformación, y considera la teoría y la práctica indisolublemente unidas.

El modelo toma como base los fundamentos de la Educación Avanzada, la formación continua, la formación de competencias y las TIC como mediadora de la formación.

El modelo de formación pedagógica continua tiene como características fundamentales:

- El diagnóstico de las necesidades de formación pedagógica continua de los docentes en cuanto a sus competencias pedagógicas.
- La jerarquización del trabajo metodológico a partir del cual se interrelacionan la superación y el posgrado, la investigación y la extensión para la formación de competencias pedagógicas en los docentes a través de las acciones de formación pedagógica diseñadas.
- Las TIC como mediadoras de la formación pedagógica continua.
- La formación de competencias a partir del diseño, organización y gestión de los procesos de aprendizaje sobre la base de la necesidad para el desempeño pedagógico del docente.
- La acreditación de la formación pedagógica continua de modo flexible y dinámico.

Las exigencias básicas del modelo son:

- Apoyo institucional para implementar las acciones diseñadas.

- Aseguramiento desde el punto de vista informático (al menos disponer de una Intranet y correo electrónico).
- Un sitio Web con la información actualizada necesaria sobre formación pedagógica continua y competencias pedagógicas.
- Conocimientos informáticos relativos a búsqueda de información y correo electrónico por parte de los docentes.

Se declaran los componentes del modelo: determinación de necesidades, sistema de acciones de formación pedagógica continua, sitio Web, formación de competencias pedagógicas y evaluación.

Se explican los componentes del modelo. En el sistema de acciones de formación pedagógica continua se jerarquiza el trabajo metodológico y se interrelacionan la superación y el posgrado, la extensión y la investigación mediadas por el sitio Web.

Este componente, **sistema de acciones de formación pedagógica continua**, está relacionado con los demás. Se subordina al de **determinación de necesidades** y se encuentra sujeto a **evaluación** como proceso regulador dentro del modelo; además guarda estrecha correspondencia con el componente **formación de competencias pedagógicas** (el sistema de acciones propicia la formación de competencias).

Por último se aborda la evaluación del modelo.

De la **triangulación** por fuentes y métodos, así como por los criterios de la investigadora inferidos del proceso de investigación y de las evidencias recopiladas, se arribó a resultados positivos en cuanto a la contribución del modelo a la formación de competencias pedagógicas.

Los resultados de la aplicación del pre-experimento durante el curso 2008-2009, corroboró la hipótesis: “la aplicación de un modelo de formación pedagógica continua para la formación de competencias pedagógicas, donde se jerarquiza en el sistema de acciones de formación pedagógica continua el trabajo metodológico y, a partir de este, se interrelacionan la superación y el posgrado, la investigación y la extensión, contribuirá a la formación pedagógica continua para la formación de la competencia pedagógica-didáctica en los profesores de la UCCFD ‘Manuel Fajardo’ Facultad de Villa Clara”.

CONCLUSIONES

- El estudio de la bibliografía realizado por la autora sobre la formación pedagógica continua y la formación de competencias, permitió llegar a regularidades en el comportamiento de la formación pedagógica continua de los docentes en Europa, América Latina y Cuba. También facilitó conocer las características y rasgos de la formación y evaluación de competencias en la actualidad a nivel internacional. Derivado de lo anterior se propusieron, para la formación pedagógica continua, las dimensiones siguientes: representación que tienen los profesores de la pedagogía, competencias pedagógicas de los docentes y contribución de la institución a la formación pedagógica continua para los profesores de la UCCFD “Manuel Fajardo” Facultad de Villa Clara.
- La realización del diagnóstico del estado actual del problema permitió identificar las potencialidades y deficiencias en la formación pedagógica continua para la formación de competencias pedagógicas en los docentes de la UCCFD “Manuel Fajardo” Facultad de Villa Clara. Como positivo se constata un interés por conocer diferentes temas pedagógicos, aspecto favorable para el desarrollo de la formación pedagógica continua; y como deficiencia: existe la proyección de la superación y el trabajo metodológico, pero es insuficiente. El desempeño pedagógico es tradicionalista, lo que es coherente con las mayores insuficiencias, apreciadas en la competencia pedagógica-didáctica.
- El modelo de formación pedagógica continua para la formación de competencias pedagógicas en los profesores de la UCCFD “Manuel Fajardo” Facultad de Villa Clara está fundamentado teórica y metodológicamente en la filosofía y sociología marxistas y en los postulados del enfoque histórico cultural de Vigostky. Pedagógicamente se sustenta en los fundamentos de la Educación Avanzada, la formación continua, la formación de competencias y las TIC como mediadoras de la formación.
- El modelo propuesto de formación pedagógica continua para la formación de competencias pedagógicas en los profesores de la UCCFD “Manuel Fajardo” Facultad de Villa Clara tiene como componentes, estructurados y jerarquizados sistémicamente, el diagnóstico de necesidades, las acciones de formación pedagógica continua y la formación de competencias pedagógicas, mediados por el sitio Web y la evaluación.

Asimismo, en las acciones de formación pedagógica continua se jerarquiza el trabajo metodológico y se interrelaciona con la superación y posgrado, la investigación y la extensión a favor de la formación de competencias pedagógicas de los docentes.

- El modelo de formación pedagógica continua para la formación de competencias pedagógicas en los profesores de la UCCFD “Manuel Fajardo” Facultad de Villa Clara fue evaluado en su diseño, su implementación y sus resultados. En su diseño a través del criterio de expertos; se valoró por los mismos su pertinencia, factibilidad de aplicación y contribución a la formación de competencias pedagógicas en los docentes. En su implementación y resultados fue evaluado mediante diferentes métodos y técnicas aplicados a las unidades de estudio con resultados positivos. También se aplicó un pre-experimento para comprobar la contribución del modelo a la formación pedagógica continua para la formación de la competencia pedagógica-didáctica; se corroboró que el modelo favorece la formación pedagógica continua para la formación de la competencia pedagógica-didáctica de los docentes de la UCCFD “Manuel Fajardo” Facultad de Villa Clara.

RECOMENDACIONES

- Continuar investigando en el tratamiento metodológico de la formación pedagógica continua mediante la interrelación de los diferentes procesos universitarios que proporcionen un mejor desempeño docente.
- Desarrollar líneas de investigación sobre la formación de competencias; hacer énfasis en los aspectos metodológicos de la formación de competencias y la operacionalización de las mismas. También en las competencias pedagógicas específicas de la didáctica de la Educación Física y del Entrenamiento Deportivo.
- Sistematizar la aplicación del modelo de formación pedagógica continua para la formación de competencias pedagógicas en la UCCFD “Manuel Fajardo” Facultad de Villa Clara.
- Aplicar el modelo de formación pedagógica continua para la formación de competencias pedagógicas en otras facultades de la UCCFD “Manuel Fajardo”.

BIBLIOGRAFÍA

Academia de Ciencias de la URSS. (1985). *La dialéctica y los métodos científicos generales de la investigación*. La Habana. Editorial Ciencias Sociales. 2v.

Addine, F., et al. (2000). *Diseño curricular*. La Habana. Instituto Pedagógico Latinoamericano y Caribeño.

Aguiar X., G., Alfredo y P., Elianet (2007) La formación pedagógica continua en el mundo contemporáneo: una mirada al Instituto Superior de Cultura Física”. En *Memorias de IX Conferencia de Ciencias de la Educación “Hacia una educación para un mundo mejor”*. 5 de noviembre de 07. Universidad Camagüey.

_____ (2008) Propuesta de un sistema de acciones de formación pedagógica continua desde el colectivo de año. En *Memorias de Actividad Física y Salud 2008*. Escuela Internacional. Habana.

_____ (2009) La formación de competencias pedagógicas mediadas por las TIC en profesores de la Facultad de Cultura Física. *Revista Lecturas Educación Física y Deportes* (137). Octubre 2009.

Álvarez de Zayas, C. (1992). *La Escuela en la Vida*. La Habana. Editorial “Félix Varela”.

_____ (1996). *Hacia una escuela de excelencia*. La Habana. Editorial Academia.

Anguiano A, C., Plascencia y S. Enrique (2005) Competencias profesionales integrales en la nivelación a la Licenciatura en Trabajo Social de la Universidad de Guadalajara.

“MULTILANZ, COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE DE LOS LANZAMIENTOS ATLÉTICOS”.

Autor: MSc. Didiet Sterling Canto didietsc@eiefd.co.cu

Institución: EIEFD (Escuela Internacional de Educación Física y Deporte)

País: Cuba

RESUMEN

La presente investigación se enmarca en el perfeccionamiento del proceso de enseñanza- aprendizaje de las disciplinas atléticas de lanzamiento en Cuba y estuvo dirigida a solucionar el déficit de bibliografía especializada, trazándose como objetivo: Propuesta de una multimedia dirigida al proceso del entrenamiento deportivo de los lanzadores cubanos que transitan por la etapa de formación básica. Se fundamentó en la elaboración de un medio de enseñanza que constituye una herramienta pedagógica para los profesionales deportivos, a partir de la consideración del valor cognitivo y las ventajas que ofrece la creación de un software multimedia sobre los lanzamientos atléticos. Para el desarrollo de la investigación fueron utilizados métodos teóricos y empíricos y medios tecnológicos como hardware (cámara de video JVC, una Computadora Pentium 4) y software (programa Texalout, Adobe Cotoso y el programa especializado Mediator 8). Los resultados alcanzados se concretaron en un formato multimedia que consta de cinco temáticas: historia, reglamento, metodología de la enseñanza, sistema de entrenamiento y perfil de la fama, organizados en ocho vistas que permiten la navegación de los usuarios.

Introducción

El hombre por naturaleza es sociable y por ende se ha dado a la tarea en el transcurso de la historia a enfocarse en el apoyo a la sociedad , por lo que ha interpretado leyes, principios, normas y establecido un conjunto de ciencias para poder desarrollarse en un mundo cada vez mejor y más culto; es por ello que la misma evolución no solo del hombre sino de sus pensamientos ha experimentado nuevas formas y tendencias del pensamiento; debido a esto la tecnología ha

surgido dando un cambio impresionante en la actualidad, y con ello las herramientas tradicionales se han modificado y evolucionado hasta dar a la luz la nueva generación de la ciencia y la tecnología; ahora podemos ver lo que en un tiempo remoto parecía imposible visualizar: en consecuencia, la era de las ciencias informáticas y la computación exige a todo profesional de la educación y a personas con la capacidad de superarse.

El auge y expansión de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC) en el mundo se ha producido a una velocidad insospechada y a cada momento van apareciendo nuevos elementos tecnológicos que conllevan a la rápida adquisición de los conocimientos, lo cual provoca continuos cambios en las estructuras económicas, sociales y culturales; su principal participación en la cotidianeidad se concreta en una serie de funciones que hacen más viables la realización de nuestros trabajos, ya que siempre se necesita de una cierta porción de información para realizarlos, que es la materia prima necesitada para crear conocimientos, o un determinado proceso de datos que es precisamente lo que nos ofrecen las TIC; dicho de otra manera: su aplicación le ha dado un vuelco dinámico a la formación profesional, al tiempo que el mundo global actual exige la aplicación de las TIC para lograr cambios positivos en la manera de vivir y trabajar de la actual sociedad del conocimiento por la que transitamos.

Las TIC brindan nuevas posibilidades de instrumentación de los conocimientos, que los métodos tradicionales ya no pueden cubrir y diversifican el conocimiento con el uso de herramientas telemáticas y de tele-formación como las enciclopedias multimedia, los videos, el software educativo, la realidad virtual, entre otros, todo lo cual proporciona mayor calidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje (PEA) y facilita ampliamente la tarea de difundir, transmitir y crear conocimientos, al tiempo que posibilitan una acción docente más eficaz sobre el sistema de aprendizaje.

Formando parte de estas tecnologías están los sistemas multimedia que encuentran su uso en varias áreas donde se incluyen por ejemplo: arte, educación, entretenimiento, ingeniería, medicina, matemáticas, negocio, e investigación científica. En la educación, la multimedia se utiliza en los cursos de

aprendizaje computarizado y los libros de consulta como enciclopedias y almanaques, por citar ejemplos. Este término antecede a la computadora porque se utilizaba para nombrar a programas de enseñanza que utilizaban la radio, la televisión y la prensa para alfabetizar o enseñar idiomas. En la actualidad, en Informática se suele identificar como multimedia a “un sistema interactivo que combina diferentes medios, que toma como eje de confluencia la computadora y cuya integración se caracteriza por la sincronización entre el sistema y el usuario y la no linealidad en la navegación” (Bravo, 1999:35).

En la búsqueda de antecedentes de la utilización de la multimedia como plataforma digital en el deporte cubano, se localizaron primeramente “Multimedia de Atletismo” (Romero E. 2004), tutor de la investigación en proceso, “Multimedia de futbol” (Rodríguez O. 2007) y “Multimedia de Baloncesto” (Estradé J. F. 2008), por mencionar algunas; Aportando todas datos de sumo interés, en cuanto al contenido a seleccionar para la confección de nuestra multimedia dirigida al área de lanzamiento cubano en su conjunto.

Por tanto tomando provecho de las facilidades que la multimedia nos brinda y debido a la necesidad de tener un sistema centralizado al que se pueda acudir en busca de información abarcadora sobre los lanzamientos atléticos en el atletismo, ya que esta añade imagen, sonidos, videos y música, lo que no permite la disociación del usuario que accede a ella, puede considerarse esta como una herramienta pedagógica sobre la base de la agrupación de la información en dos vertientes fundamentales: en aras de satisfacer aspectos metodológicos –por una parte-, y por la otra, propiciar consultas bibliográficas acerca de un tema, información que en ocasiones encontramos dispersa o no encontramos para la asignatura Atletismo Deporte III, que es la que aborda la didáctica de los lanzamientos; este resultado también serviría para reforzar ese libro básico del entrenador principiante, que es el Programa de Preparación del Deportista, que nos identifica como nación en cuanto nuestros resultados en el deporte, pero carece de imágenes audiovisuales, animaciones y videos, elementos estos que estimulan la construcción del conocimiento en nuestros entrenadores. El diagnóstico de la problemática existente es corroborado a través de la encuesta

realizada a 51 técnicos entre entrenadores, especialistas y docentes implicados en el área de lanzamiento y fundamentado en la experiencia de los profesores de la asignatura (Especialidad lanzamientos) en la EIEFD, donde el contenido que se trata: particularidades, fundamentos técnicos, capacidades, preparación de fuerza, preparación técnica entre otras, en ocasiones se va por encima de la bibliografía especializada existente.

DESARROLLO

Especificación del contenido.

Dentro del software serán tratados 5 temas:

El primer tema a tratar es Historia, el cual está compuesto por 4 subtemas, donde se explica los orígenes, evolución de las técnicas, recorrido histórico de los resultados y competencias, así como principales figuras nacionales e internacionales, lo que permite al usuario una mayor comprensión.

El segundo tema a tratar es Reglamento, el cual está compuesto por 4 subtemas también; en él se dan a conocer los aspectos actuales en cuanto a los cambios ocurridos en las reglas de competencias, medidas oficiales de los implementos y áreas de competencia.

El tercer tema tratado es Metodología de la Enseñanza, el cual está compuesto por 4 subtemas también; aquí se explican cada una de las tareas de la metodología de la enseñanza y los medios o ejercicios a utilizar para dar cumplimiento a cada una de ellas. Para cada subtema existe un apoyo audiovisual de algunos medios o ejercicios utilizados para cumplir cada una de las tareas.

El cuarto tema a tratar es Sistema de Entrenamiento, el cual está compuesto por 9 subtemas; en él se explica todo lo referente a la planificación del entrenamiento, donde se le brindan al entrenador conceptos y herramientas para utilizar de forma práctica.

El quinto y último tema es Perfil de la Fama, el cual está compuesto por 4 subtemas, en este se ofrecen una serie de imágenes de los atletas de más

relevancia, tanto nacional como internacional, con el objetivo de ampliar el conocimiento del usuario acerca de quiénes son los “dueños absolutos” en cada una de las categorías, así como una minibiografía y principales resultados.

Recursos tecnológicos para la realización de los videos utilizados en la aplicación con tecnología multimedia.

- **Cámara de filmación JVC**

Modelo 500u, Sistema de video SP, NTSC, 30 cuadros x segundos, tipo de casete miniDV.

- **Computadora**

Dual core a 2,0 GB y 2,6 GHz de velocidad del procesador.

- **Guiones**

El Guión se realiza con el objetivo de definir las diferentes tomas de la cámara y el orden estructurado de los ejercicios o medios implicados en la metodología de la enseñanza de cada una de las modalidades atléticas en el área de lanzamiento.

- **Text Alout**

Text Aloud es texto al software que convierte el texto de los documentos de MS Word, correo electrónico, páginas Web y archivos PDF en sonido natural del habla.

- **Studio Versión 9**

Studio combina la facilidad de uso tan conocida de su proceso de creación de películas en tres pasos, con su capacidad para capturar de forma rápida y fiable todos sus valiosos recuerdos, ya sean archivos de fotos, vídeos o audio.

Herramienta utilizada para el desarrollo de la aplicación con tecnología multimedia

- **Mediator 8**

Las aplicaciones del editor multimedia interactivo Mediator 8 como programa en nuestro caso tiene el objetivo de llevar a nuestros asociados e instructores una herramienta necesaria para crear presentaciones con efectos especiales, además,

de comenzar el trabajo con variables y el uso de los Scripts, que son sin dudas las novedades de Mediator 8.

Herramienta para el tratamiento de imágenes

- **PhotoShop**

Adobe PhotoShop es una aplicación en forma de taller de pintura y fotografía que trabaja sobre un “lienzo” y que está destinado para la edición, retoque fotográfico y pintura a base de imágenes de mapa de bits o conocidos en PhotoShop como gráficos rasterizados, elaborado por la compañía de software Adobe Systems.

Descripción de algunas de las vistas

Tabla 1. Descripción textual de la Vista Presentación

Descripción Textual de la vista Presentación		
Actores de la vista Presentación	Usuario	
Propósito	Permitir al usuario conocer el tema de la multimedia.	
Objetivos pedagógicos	-	
Resumen	La vista se inicia cuando el usuario ejecuta la aplicación y a continuación aparece la pantalla de bienvenida dando al usuario la posibilidad de interactuar con la multimedia.	
Precondiciones	Debe haberse ejecutado la aplicación.	
Poscondiciones	Se mostró la pantalla de presentación.	
Curso Normal de los eventos		
Acción del actor	Respuesta del sistema	Elementos de la Vista
1. Ejecuta la aplicación	2. Se muestra una animación que presenta la multimedia.	2.1 Muestra diferentes imágenes, animaciones y videos
	3. Se reproduce la música de fondo de la vista	3.1 Se reproducirá mientras dure la presentación
	4. Se muestra el botón “Saltar a inicio”	
Curso Alternativo de los eventos		

Acción		Curso Alterno		
4. Se muestra el botón “Saltar presentación”.		4.1 El usuario da clic en el botón “Saltar presentación” y accede a la vista de inicio.		
Medias a utilizar	Tipo de Media	Nombre	Descripción	Estado
	Animación		La animación tiene imágenes y fragmentos de videos que tienen que ver con el tema de la multimedia y entran desde distintas partes de la pantalla. Cuando salen todas las imágenes se	Existente.
	Sonido	-	Música de fondo que dura el mismo tiempo que la	Existente.

Tabla 2. Descripción textual de la Vista Principal

Descripción Textual de la vista Principal	
Actores de la vista Principal	Usuario
Propósito	Brindarle al usuario la posibilidad de conocer como está estructurada la multimedia y de acceder a la pantalla que desee haciendo uso de cualquier funcionalidad.
Objetivos pedagógicos	Ilustrar el funcionamiento de la multimedia, permitiendo ser individual en su interacción.
Resumen	La vista se inicia cuando el usuario salta la presentación o esta termina por sí sola, apareciendo así la pantalla de inicio y se muestran los elementos de la vista dando al usuario la posibilidad de navegar por toda la aplicación.
Precondiciones	Debe haberse saltado o terminado la vista presentación.

Poscondiciones		Se mostró la vista Principal		
Curso Normal de los eventos				
Acción del actor		Respuesta del sistema		Elementos de la Vista
		1. Se muestran seis botones generales.		1.1 Los seis botones generales se ubicarán en la parte inferior y central de la vista (Historia, Reglamento, Metodología de la
		2. Se muestran dos botones adicionales.		2.1 Los botones se ubicarán consecutivamente en la parte superior derecha de la vista. (Salir
		3. Se muestra el botón menú.		3.1 El botón menú se muestra en la parte superior central
		4. Se muestra la imagen de fondo de la vista.		4.1 La imagen se mostrará a todo lo largo de la vista.
Medias a utilizar	Tipo de Media	Nombre	Descripción	Estado
	Imagen	Backdrop.jpg	Imagen de fondo presente en la pantalla principal con un diseño acorde con el	Existente
	Video o animación		Animación de los botones.	Existente.
	Sonido	Blopp1.mp3 2.wav 1.wav Backmus.mp3	Sonido de los botones y las opciones existentes en la pantalla. Sonido de fondo a lo largo	Existente.

Multimedia del área de lanzamiento en el atletismo para el proceso de entrenamiento deportivo (Análisis de costos y beneficios).

El desarrollo de la aplicación Multimedia sobre los Lanzamientos atléticos en Cuba no necesita de grandes gastos de recursos, ni de computadoras de última generación con grandes prestaciones y capacidad de almacenamiento, por lo que según los resultados obtenidos a través de la estimación y analizando la relación costo-beneficios del producto, se decidió que sí era factible llevarlo a cabo.

Es una aplicación realizada para usuarios totalmente inexpertos en el trabajo con una computadora, por lo que tiene una interfaz amigable, de fácil entendimiento y comunicación. Su mayor aporte es la posibilidad de elevar el conocimiento sobre el tema en los entrenadores de lanzamiento, encargados de la formación básica a nivel nacional.

Multilanz

Multilanz es el producto final, que se pone al alcance de todos en un formato digital anexado al documento con opciones de videos: en Historia, Metodología de la enseñanza de los diferentes tipos de lanzamientos, entrenamiento de elementos especiales en el lanzamiento y de competencias. Opción de activar y desactivar el audio, navegación interactiva y no lineal.

Conclusiones

1. La utilización de esta multimedia dentro de la asignatura Atletismo Deporte III en la EIEFD y en la red de centros de la UCCFD, posee un carácter necesario ya que apoya en el déficit de la bibliografía especializada y la convierte en un soporte muy importante para el desarrollo de habilidades tanto teóricas como metodológicas.

MULTIMEDIA:”LO QUE DEBES SABER SOBRE LAS ITS”

Autores: Msc. Lutgarda Abín Vázquez.

Msc. Ana Gloria Guerra Malvárez.

Msc. Silvia del Carmen Manzur Rodés.

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte “Manuel Fajardo.

Provincia: La Habana

Resumen:

El perfeccionamiento en el plan de estudios de la carrera Licenciatura en Cultura Física responde al modelo pedagógico de perfil amplio, teniendo en cuenta la necesidad de una formación básica sólida, que le permita al futuro egresado enfrentarse y resolver las dificultades que se le presenten en las distintas esferas de actuación profesional . Esto permite al mismo constituirse en un promotor y formador de estilos de vida saludables en niños, adolescentes, jóvenes y la comunidad en sentido general, además de contribuir al desarrollo del deporte y la educación integral de los deportistas. Sin embargo el futuro profesional carece de elementos suficientes para formar estilos de vida saludables en su esfera de actuación en relación con las ITS a fin de irradiar una promoción integral de salud.

Profundizar en el conocimiento de las ITS y los agentes biológicos causantes de las mismas así como las formas de contagio, prevención y tratamiento de estas, constituye el primer paso para iniciar una labor comunitaria eficiente.

El presente trabajo se realizó con el objetivo de brindar a los estudiantes y profesores los conocimientos básicos sobre las ITS. El mismo consiste en una multimedia, donde se muestran generalidades sobre los agentes causales de ITS, las características, modos de transmisión y tratamiento de las principales ITS y se exponen las medidas de prevención y control de las mismas.

Summary:

The improvement in the plan of studies of the career Degree in Physical Culture responds to the pedagogic pattern of wide profile, keeping in mind the necessity of a solid basic formation that allows to the future egresado to face and to solve the difficulties that are presented in the different spheres of professional performance. This allows to the same one to be constituted in a promoter and formador of healthy lifestyles in children, adolescents, young and the community in general sense, besides contributing to the development of the sport and the integral education of the sportsmen. However the professional future lacks enough elements to form healthy lifestyles in its performance sphere in connection with the ITS in order to irradiate an integral promotion of health.

To deepen in the knowledge of the ITS and the causing biological agents of the same ones as well as the infection forms, prevention and treatment of these, it constitutes the first step to begin an efficient community work.

The present work was carried out with the objective of offering the students and professors the basic knowledge on the ITS. The same one consists on a multimedia, where generalities are shown on the causal agents of ITS, the characteristics, transmission ways and treatment of the main ITS and the measures of prevention and control of the same ones are exposed.

Introducción

La educación a la población para la prevención de las ITS constituye una línea central de trabajo de las autoridades de salud pública en nuestro país.

El fortalecimiento de las estrategias educativas, junto a otros factores como el sistema de vigilancia epidemiológica, la investigación, la atención médica y el acceso a los tratamientos antirretrovirales han permitido que la evolución de la epidemia del VIH/Sida sea de una lenta progresión y que nuestro país se encontrara en 2006 entre los 18 países de más baja prevalencia en el mundo ⁽⁷⁾.

La promoción de conocimientos va desde los medios masivos de difusión hasta las acciones que se inician en los consultorios médicos, los centros laborales, la comunidad, el hogar y la escuela.

La estrategia de prevención incluye la inserción de los grupos vulnerables para trabajar voluntariamente, como promotores de salud en la prevención de las ITS, para lo cual se les proporciona entrenamiento teórico y práctico que los capacita además en la prestación de servicios como consejeros, y les permite interactuar con otras poblaciones dentro de las comunidades y proyectos específicos.

En tal sentido la UCCFD “Manuel Fajardo” forma parte del proyecto PROSCAD del Ministerio de salud pública y el centro nacional de prevención de las ITS que pertenece a una de las rondas del PNUD, como una de las universidades insertadas dentro de la temática, que pretende lograr en cada uno de nuestros egresados y jóvenes estudiantes un promotor de salud dentro de la comunidad, no solo en Cuba sino en fronteras mediante la colaboración en otros países.

El presente trabajo se desarrolló teniendo en cuenta el objetivo general de:

Contribuir a la profundización del conocimiento de las ITS con vistas a promover aptitudes responsables ante la sexualidad.

Los objetivos específicos

- Profundizar en los conocimientos de los agentes causales de ITS.
- Actualizar en las características, modos de transmisión y tratamiento de las principales ITS.
- Exponer las medidas de prevención y control de las mismas.

Entre las tareas desarrolladas por los autores del trabajo como parte de este proyecto se efectuó un diagnóstico inicial sobre los conocimientos acerca de las ITS, se encuestaron estudiantes de primer año con predominio de sexo masculino, cuyas edades oscilaban entre 19-20 años, según el siguiente cuestionario:

Cuestionario:

Edad: _____ **Sexo:** _____

1. ¿Quiénes son los agentes biológicos causantes de ITS que conoces?
2. ¿Cuáles son las vías de transmisión de las ITS?
3. Menciona algunas ITS que conoces.
4. ¿Cómo se evita el contagio por alguna ITS?

Las respuestas evidenciaron la necesidad de ofrecer informaciones a los estudiantes principalmente sobre los agentes biológicos causantes de ITS ya que el 86% de los encuestados demostró desconocerlos, ampliar el conocimiento sobre las diferentes ITS pues en sus respuestas predominaron sífilis, gonorrea, VIH y en menor medida condiloma y herpes simple existiendo desconocimiento de otras ITS que no por menor frecuencia es importante que conozcan, además consideraron el uso del condón como la única forma de evitar las infecciones por ITS.

A partir de los resultados de esta encuesta se diseñó la multimedia en la que el material está organizado de forma que el usuario a través de las opciones de interactividad que brinda la misma tiene fácil acceso a los temas de su interés, e incluso, si lo desea, puede autoevaluarse después de concluir el estudio del contenido.

El software utilizado en la construcción de la multimedia fue el Mediator 8. A continuación se presentan algunas de las pantallas de la multimedia, para ilustrar el contenido de la misma.

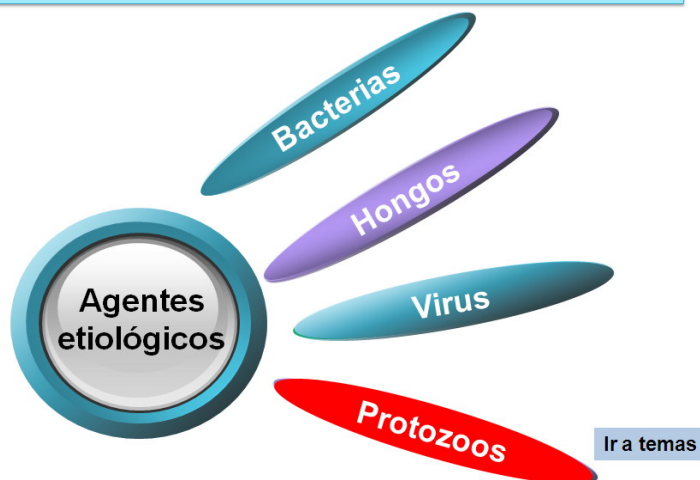
Temas:

- [Infección y enfermedad](#)
- [Etapas del proceso infeccioso.](#)
- [Vías de transmisión.](#)
- [Agentes etiológicos: bacterias, hongos, virus y protozoos.](#)
- [Quimioterapéuticos: antibacterianos, antiparasitarios, antivirales.](#)
- [Las ITS.](#)
- [Principales ITS y agentes causales. Signos y síntomas.](#)
- [Medidas de prevención.](#)
- [ITS ocasionadas por virus.](#)
- [ITS ocasionadas por bacterias.](#)
- [ITS ocasionadas por hongos y protozoos.](#)

Desde esta pantalla se puede acceder a cualquiera de los temas que trata el material, que se presenta en un lenguaje asequible a los estudiantes y que parte de los contenidos Morfología I que se imparte como parte del plan de estudios de la carrera Licenciatura en Cultura Física.

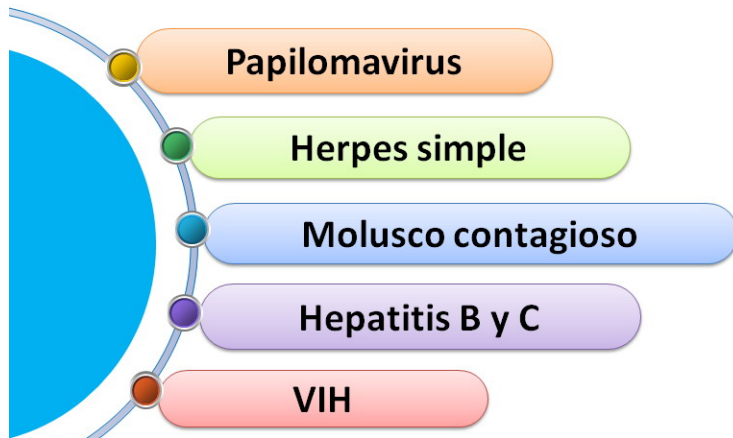
Como se muestra en la pantalla siguiente también se trató de mostrar figuras y diseños atractivos para los usuarios, es decir, para los jóvenes.

Agentes etiológicos de las infecciones de transmisión sexual



Desde esta pantalla se puede acceder a cualquiera de los agentes etiológicos, como se muestra en la figura siguiente.

ITS causadas por virus



También se muestran los signos y síntomas ante los que se debe acudir rápidamente al médico, pues el establecimiento del agente infeccioso y el desarrollo de la enfermedad.

Signos y síntomas que nos pueden ayudar a identificarlas:

- Lesiones ulceradas en las zona genital.
- Secreciones o flujo vaginal de color amarillento o blancuzco.
- Exudados purulentos uretrales. Irritación y erosiones en el glande.
- Inflamación de los ganglios inguinales acompañados de erosiones en zona vaginal.



[Ir a temas](#)

Se insiste en las medidas de prevención para las infecciones de transmisión sexual y en el hecho de que el uso del condón no elimina totalmente el riesgo de adquirirlas.

¿Cuáles son las medidas de prevención?

Recomendaciones "ABC"

La letra "A" de "abstinence (abstinencia).

La letra "B" de "be faithful" (sé fiel).

La letra "C" de "condom", recomendando el uso de condones pero advirtiéndolo que reducen, pero no eliminan totalmente, el riesgo de contagio.

[Ir a temas](#)

¿Son eficaces los preservativos para prevenir el SIDA y las demás ITS?

Los datos científicos más recientes indican que el preservativo no elimina el riesgo de contagio sino que lo reduce en un 80%.

Recomendaciones:

Utilizar el material desde las dimensiones curricular y extensionista para que los estudiantes de la carrera se apropien de los conocimientos necesarios para convertirse en promotores de conductas sexuales responsables en cualquiera de las esferas de actuación del profesional de la cultura física.

Hacer una encuesta para evaluar la satisfacción de los usuarios con la información y la calidad de la presentación para tener en cuenta estos criterios en futuras versiones o estrategias dirigidas al mismo objetivo antes señalado.

Bibliografía

1. Abín, L., Valdés, M. "Primera etapa de la Evaluación de un Manual electrónico de Agentes Biológicos dirigido a estudiantes de Medicina". CD de Memorias de la IV Jornada de la Ciencia Cubana en la ELAM. (2008).
2. Aspectos metodológicos para la prevención de las ITS y el VIH. Aguilera Montero, J.M., Ochoa Soto, R., Acevedo García, I.E., Bueno Marrero, Luis. E. 2007
3. Biología de los microorganismos. Madigan, M.T., Martinko, J.M., Parker, J. Editorial Pearson, Prentice Hall. 10 Edición, **2005**. ISBN 84-205-3679-2. Disponible en <http://www.pearsoneducacion.com>
4. Microbiología y Parasitología Médicas. Llop, A., Valdés-Dapena, M., Zuazo, J. Editorial Ciencias Médicas, Cuba, **2001**. ISBN 959-7132-55-9.
5. Microbiología médica. Murray, P.R., Rosenthal, K.S., Pfaufer, M.A. Editorial Elsevier, 5ta Edición, **2006**. ISBN 978-84-8174-927-4.
6. Microbiología y Parasitología Médica. Pumarola, A., Rodríguez, A., García, J.A., Piédraga, G. Editorial Salvat S.A., 2da edición, **2006**.
7. Pérez Ávila, J.: Disponible en: <http://www.trabajadores.cubaweb.cu/2006/abri/27/Cuba/sida.htm>

PROPUESTA DE LA HABILIDAD PROFESIONAL ESPECÍFICA REGISTRAR, PARA LA ASIGNATURA FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS DEL EJERCICIO FÍSICO.

Autora: MSc. Walquiria de la Caridad Dorta Romero, Profesora auxiliar.

INDER.

Dirección electrónica: walquiriadorta@umcc.cu

El proceso que conlleva la habilidad profesional específica registrar para la asignatura Fundamentos Biológicos del Ejercicio Físico, constituye una vía para dar cumplimiento a las habilidades profesionales propuestas en el Plan de estudio de la carrera Licenciatura en Cultura Física y lograr una vinculación con otras disciplinas, puesto se presenta dificultades para de manera generalizada valorar el rendimiento físico, faltándole al estudiante un grupo de acciones que permitan su actuación coherente desde la asignatura en cuestión. Por lo que es necesario proponer la habilidad profesional específica registrar, para la asignatura Fundamentos Biológicos del Ejercicio Físico, sobre el aspecto se derivaban otras acciones que subsumen registrar para ser logradas en el transcurso del proceso de enseñanza aprendizaje. Se obtiene como resultado que el estudiante-profesor desarrolla una conducta profesional para su actividad laboral al integrar de forma complementaria la materia de estudio con el campo de acción sobre el que trabaja, permitiéndole de manera continua considerar la situación académica de forma individual y colectiva de sus alumnos para adoptar las medidas necesarias.

Propuesta de la habilidad profesional específica, para la asignatura Fundamentos Biológicos del Ejercicio Físico.

Objetivo:

Proponer la habilidad profesional específica registrar para la asignatura Fundamentos Biológicos del Ejercicio Físico.

Introducción.

En el enfoque de las habilidades profesionales específicas, es necesario considerar las concepciones de actividad como término generalizador, por el papel que ha jugado en su interpretación la psicología pedagógica y la didáctica, por cuanto devenida en habilidad, es un elemento a desarrollar durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, en que debe ser objeto de desarrollo por el profesor hacia sus alumnos, con el fin de poner en su formación una conducta profesional desde la asignatura, que sea capaz de aplicar incluso en su evaluación final.

Desarrollo.

La actividad desde un papel preponderante mediante “la función del sujeto en interacción con el objeto, constituye la fuerza motriz que impulsa el desarrollo de la psique misma...se distingue la forma elemental y superior de actividad, ésta última se produce en la mente por medio de las acciones intelectivas” Rosental, y Iudin; que expresadas de manera externa a través del contacto práctico, desencadenan un grupo de procesos psíquicos, según Leontiev. Unificando estos referentes se comparte el concepto, definido por Rodríguez Rebutillo y Bermúdez Sarguera, cuando exponen que “la actividad es el proceso de interacción entre dos polos donde uno de ellos (sujeto) por su grado de activación, toma la iniciativa y la expresa con mayor intensidad que el otro (objeto), transformándolo a través de acciones cuando existe correspondencia entre la necesidad del primero y la cualidad del segundo”. De lo expuesto, puede entenderse que es la actividad quien identifica a la acción, definida por Leontiev, , “como un proceso que se supedita a la representación sobre el resultado que debe ser alcanzado”.

Talízina y señala que la Psicología conoce que cualquier acción humana, práctica (exterior), o abstracta, (mental) tiene una estructura, es un microsistema que incluye elementos diferentes “formando una unidad monolítica” a partir de las microacciones que dan esa forma de proceso continuo con determinada lógica. El

juicio anterior se comparte por quien suscribe, porque tiene puntos comunes con la opinión tomada de referente y señalada por Rodríguez Rebustillo y Bermúdez Sarguera, al plantear que la generalidad de la “actividad se realiza a través de acciones en menor o mayor grado y que éstas acciones diferentes, cada una de las cuales subsume otras acciones de menor grado de jerarquía”, siempre desde el punto de vista consciente para el individuo, incluso, cuando conlleva a niveles de ejecución elevados. Todo visto no como partes separadas, sino conformando un sistema.

De las anteriores interpretaciones sobre la actividad, su significado para el trabajo presente es compatible con la opinión de Ginoris Quesada, Addine Fernández y Turcaz Millán, cuando consideran que “el dominio consciente y exitoso de la actividad son las habilidades”, lo que avoca que la concepción de actividad sea tomada desde el aspecto psicológico para su aplicación metodológica de habilidad, expresada por acciones generales e incluidas en éstas otras particulares conformando el criterio a seguir en el presente trabajo.

Danilov, M. A., Álvarez de Zayas, C.M., Rodríguez Rebustillo y Bermúdez Sarguera, Mestre Gómez, Fuentes González y Repilado Ramírez, así como Ortiz Torres, entre otros, coinciden en opinar que las habilidades contemplan procesos de interacción del sujeto con el objeto, con alto dominio de ejecución, contienen otras acciones y deben cumplir un objetivo.

Por su aplicación puede apreciarse los criterios sobre las habilidades desde dos tendencias, a prácticas específicas en que los autores basan la definición según objetivos y objetos de estudio realizados en matemática como Delgado Rubí, J.R., (1999), Fernández Peña C. L. (2005), en el idioma Inglés Espino Casar L. A., (2001), Mestre Gómez, U. y Fuentes González, H., en monografía, (2007), sobre trataron el “Desarrollo de habilidades profesionales a través de la Física General en estudiantes de ingeniería”. En el campo de la Cultura Física “Las habilidades y las capacidades en el proceso de enseñanza-aprendizaje del deporte”, de Fung Goizueta, T.(1996), “Concepción Teórica acerca de los Niveles de Manifestación

de las Habilidades Motrices Deportivas en la Educación Física de la Educación General Politécnica y Laboral”, del Canto Colls, C., (2000); Modelo teórico metodológico para el desarrollo de habilidades investigativas propedéuticas en los estudiantes de Cultura Física por Tabares Arévalo, R. M., (2005).

La otra tendencia a declarar en los Planes de Estudio, Programas de asignaturas y textos, un grupo de conceptos de clasificación de habilidades en que se aprecia diferencia de opiniones a partir de tomar acciones y declarar sus definiciones, (ver anexo 1)

Aplicado al trabajo curricular se emplea el término habilidades profesionales específicas que en el Plan de Estudio D, para la carrera Licenciatura en Cultura Física, son delimitadas a partir del análisis funcional del ejercicio de la profesión, respondiendo al modo de actuación del profesional con un carácter eminentemente pedagógico, a esta determinación corresponde dos aspectos esenciales: uno, las esferas de actuación que son la Educación Física, los Deportes, la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica y la Recreación Física, dos, los campos de acción, definido por Horruitiner Silva, como “aquellos contenidos esenciales de la profesión que aseguran el desempeño profesional del futuro graduado, el qué y el cómo de la carrera”.

La asignatura Fundamentos Biológicos del Ejercicio Físico, perteneciente a las ciencias básicas específicas, según, Hernández Fernández, cuyo objetivo es que “el estudiante se apropie de los contenidos más generales y esenciales del objeto de la profesión, utilizados como instrumento de trabajo”, y las aquí agrupadas, contienen un conjunto de principios, leyes, métodos y procedimientos básicos, pero ligados a la profesión concreta, por lo que es una asignatura que se relaciona con las del ejercicio de la profesión, al aportar en sus contenidos la posibilidad de comprender sobre procesos y fenómenos del funcionamiento humano, así como el efecto del ejercicio físico en el organismo, del mismo modo que requiere conocimientos de otras disciplinas para facilitar lo antes expuesto y

permitir la conveniente articulación interdisciplinaria al ofrecer las posibilidades para fundamentar biológicamente las regularidades que caracterizan a la teoría y metodología de la educación física, el entrenamiento deportivo y la base biológica para la aplicación de los ejercicios físicos con fines profilácticos o terapéuticos. Como ciencia ofrece el conocimiento de la actividad humana creadora y utiliza el método científico, que responde a la dialéctica materialista, por eso debe establecerse relaciones a través de los contenidos para estudiar su objeto, a fin de descubrir dependencias y estructuras inherentes a la realidad, pudiéndose resumir según Islas Graciano, que “la objetividad de la ciencia queda determinada de acuerdo con la interacción que se establece entre el objeto de conocimiento y el sujeto cognoscente”.

De lo anterior se avoca la necesidad del elemento que aúna la acción profesional, aplicando los contenidos de la ciencia, por lo que esta autora considera que el rendimiento físico constituye un parámetro esencial a considerar por el educador y debe tenerse en cuenta su tratamiento desde una perspectiva de sistema tomando de referente el criterio de Ruíz aguilara, quien define rendimiento físico como “lo que logra el individuo mediante el desarrollo e integración de sus conocimientos, sus capacidades físicas, sus habilidades y sus cualidades psíquicas, posibilitándole el cumplimiento exitoso de determinadas tareas físico-deportivas”, por lo que es uno de los objetos sobre los que actúa el profesor de en cualquier área y por lo tanto conforma el argumento tomado como base de para instrumentar la habilidad profesional específica es registrar, definiéndola como la “acciones del profesor sobre cualquiera de los componentes del rendimiento físico del alumno o paciente, durante una etapa parcial o total del proceso de enseñanza aprendizaje, para valorar su cumplimiento”, puesto que a juicio del autor citado la Educación Física y el resto de las de las prácticas de ejercicio físico, es “fisiológica por la naturaleza de sus ejercicios, biológica por sus efectos, pedagógica por sus métodos y social por organización y actuación, en cuyo centro se encuentra el hombre”.

Por lo tanto, para fundamentar las regularidades biológicas en el objeto de estudio debe ser “expresado en la actuación e integración de los conocimientos, las habilidades y valores para asegurar el desempeño”, opinión de Horruitiner Silva, con quien compartimos, de aquí que la habilidad profesional específica registrar es tratada en la asignatura con los fines didácticos de que surge una contradicción a partir de la necesidad que tiene el profesor de fijarse, detenerse en el contenido de enseñanza, transitando por los componentes del proceso, hasta el control del aprendizaje. Su ignorancia crea un error en el trabajo docente al no contemplar los fundamentos científicos de las clases mediante el control del aprendizaje, entre los que media el trabajo correctivo. De no tenerse en cuenta éste, falla la atención pedagógica a las deficiencias de los educandos y el conocimiento que debe tener el profesor sobre la asimilación de su labor docente por el estudiante; luego el rendimiento físico constituye un parámetro esencial a considerar por el educador, visto el término habilidad profesional específica registrar, formando una pieza de la profesión que se integra el fin en sí mismo, porque al analizar el *rendimiento físico*, que en opinión de Ruíz Aguilera, es “lo que logra el individuo mediante el desarrollo e integración de sus conocimientos, sus capacidades físicas, sus habilidades y sus cualidades psíquicas, posibilitándole el cumplimiento exitoso de determinadas tareas físico-deportivas”. De aquí que el rendimiento físico de los alumnos, sea uno de los objetos sobre los que actúa el profesor de Educación Física y por lo tanto conforma el argumento tomado como base de acciones profesionales, cuya propuesta específica es registrar, puesto que la Educación Física y el resto de las de las prácticas de ejercicio físico, es “fisiológica por la naturaleza de sus ejercicios, biológica por sus efectos, pedagógica por sus métodos y social por organización y actuación, en cuyo centro se encuentra el hombre”, Ruiz Aguilera, entonces, cualquiera de los aspectos docentes, relacionados con estos argumentos pueden ser registrados, mediante acciones en que se reconozca la información sobre el contenido a registrar, sus unidades y expresiones de

medidas, su medición, el análisis de lo medido y la referencia bibliográfica tenida en cuenta, generalizando leyes, conceptos y hechos aplicados al registro para que diferentes parámetros ofrezcan elementos sobre el rendimiento físico.

Se puede registrar el rendimiento físico de las capacidades físicas, (flexibilidad, rapidez, fuerza, resistencia, etc), habilidades motrices, básicas y deportivas, Índices de Esfuerzo (IE) y otros índices, frecuencia cardíaca, consumo de oxígeno, capacidad física de trabajo y todos los objetivos que responden a pruebas físicas o test, entre otros. Puede ser aplicada la habilidad profesional específica registrar, a los diferentes campos de acción de la Cultura Física, la educación física, el deporte, y la rehabilitación, se concibe para estudiantes en su Práctica Laboral Investigativa (PLI) y para los profesores según sus necesidades metodológicas y didácticas, las cuales se organizan en el trabajo metodológico. Su instrumentación es cumplida paulatinamente en la medida que se domina las diferentes acciones contempladas en registrar, por cuanto facilita integrar, según el objetivo que se persiga.

La habilidad profesional específica registrar, revelada como acción, está conformada por un sistema de microacciones correspondidas unas con otras, atendiendo a partes de la actuación pedagógica del profesor, en que cada una accede a la siguiente para integrar en forma de proceso continuo y concibiendo la autora la concepción filosófica del concepto registrar, contemplado como sistema, considera “el conjunto de elementos, relacionados entre sí, que constituyen una determinada formación íntegra”, Rosental, e Iudin, según lo expuesto, las acciones que ofrece registrar deben estar en la lógica del pensamiento y la actuación del profesor, para que logre su integración como habilidad.

Tales acciones que se conciben al registrar son reconocer, alistar, medir, analizar y referenciar, descritas a continuación y en cuya aplicación es necesario tener en cuenta el carácter de sistema.

1. Al comenzar a registrar es necesario reconocer el conocimiento y las habilidades implicadas, en el DRAE, se significa que reconocer es examinar con cuidado algo o a alguien para enterarse de su identidad, naturaleza y circunstancias, distinguir. Al ejecutar un proceso de estudio para reflejar la realidad con la que se trabaja y reproducirla en el pensamiento humano, en el cual el profesor adquiere un saber para utilizarlo en su labor la información teórica y práctica, que deben dominar sus alumnos, distinguiendo los caracteres, conceptos, leyes, principios, modalidades y ejecución para proceder a demostrar. También es necesario reconocer el procedimiento matemático que puede ser empleado. Esta información es tomada de los documentos científicos, normativos, relacionados con el tema, o sea las fuentes, como programas, orientaciones metodológicas, bibliografía especializada e insertados al trabajo metodológico.
2. Una vez reconocido el conocimiento y las habilidades se requiere alistar datos, cuantitativos y cualitativos referidos al contenido ya reconocido a partir de sentar o escribir en lista, tener para disponer según la necesidad, juicio tomado de DRAE, se alista las unidades de tiempo, distancias, sus siglas, las repeticiones, símbolos, niveles de desarrollo, etc. es necesario para esta operación concebir las unidades del Sistema Internacional, (SI). Situar población, muestra y sus características.
3. La siguiente operación consiste en medir, Zaisiorski y Utkín, denominan *m e d i c i ó n* (en el amplio sentido de la palabra), a la correspondencia que se establece entre los fenómenos estudiados por una parte, y su expresión numérica por la otra, aunque la operacionalización de medir guarda una estrecha relación con lo anterior, aquí se concibe la aplicación de la prueba o test, en que debe ser determinada una cantidad a partir de la realización efectuada, por lo tanto, como microacción conlleva a indicar

orden del procedimiento y establecer los valores cualitativos y cuantitativos en que debe expresarse lo medido.

4. Analizar resultados, conforma la cuarta microacción, se describe o interpreta la medición efectuada a partir de lo simple de la situación o del objeto en cuestión, dirigida a una generalización, se integran los elementos de diversidad y unidad, teniendo en cuenta como referente lo reconocido en la operación ya descrita, aplicados las valoraciones al grupo etario y sexo.
5. Referir, constituye la acción contenida en relacionar las fuentes de referencias como paralelo y último evento del proceso registrar, es el “acto de remitirse a un libro o escrito”, DRAE.

Conclusiones:

Por la necesidad de contar con un vía de trabajo docente que permita al estudiante concebir y aplicar conocimientos y habilidades y le confiera una forma de actuación con conducta profesional, la asignatura Fundamentos Biológicos del Ejercicio Físico, propone desarrollar de manera programada en sus clases a través de acciones, la habilidad profesional específica registrar, para que favorezca la integración de contenidos y el vínculo con otras asignaturas del grado y la carrera, así como facilitar al estudiante-profesor contar con una vía de información académica y de control sobre el aprendizaje de sus alumnos.

Anexo 1. Acciones referentes a habilidades según clasificación de autores.

Acciones referentes a diferentes habilidades según clasificación	AUTORES y CLASIFICACIÓN DE LAS HABILIDADES					
	Álvarez de zayas, C. M. (1999)	Zilberstein Toruncha, J. (2000)	Gilar Corbi, R. (2003)	López, A y Moreno, J.A (2003)	Mestre Gómez, U. Fuentes González, H. C., Repilado Ramírez, F. (2007)	Mestre Gómez, U. Fuentes González, H. (2007)
<p>Procesos lógicos del pensamiento: inducción-deducción, análisis, síntesis, etc.</p> <p>Acciones lógicas intelectuales: describir, comparar, definir, observar.</p>	Lógicas	Generales intelectuales	Cognitivas generales		Lógicas o intelectuales	
			Cognitivas específicas	Intelectuales de carácter general		
Tomar notas, lectura rápida, desarrollar informes.	Docentes	Generales docentes			De comunicación	
Acciones propias de las ciencias.	Específicas	Específicas			Específicas	

Acciones que realiza el profesional al interactuar con los objetos de la profesión.						Profesionales
---	--	--	--	--	--	---------------

PROPUESTA DIDÁCTICA BASADA EN LA RELACIÓN MEDIO AMBIENTE – HOMBRE – SALUD. PROYECTO DE MANUAL DE ESTUDIO REHPP.

Autor: Ms. C. Prof. Aux. Julián René Salas Hau

Correo: jrsalash@ iscf.ciges.inf.cu

Institución: UCCFD – Facultad de Santiago de Cuba

País: Cuba

Resumen

El proyecto *Reading in Environment, Human Health, and Prevention* constituye el respaldo material didáctico dirigido a los especialistas de la Cultura Física interesados en la preservación del medio ambiente y en la prevención de influencias que este puede ejercer sobre la salud humana a partir de modos y estilos de vida inadecuados, el mismo va dirigido a quienes solicitan el estudio del Idioma inglés como asignatura optativa, del mismo modo que constituye el contenido básico del Curso optativo *Relación Medio ambiente- Salud* para estudiantes de la Carrera de Cultura Física, existiendo una versión para postgrado.

El proyecto de libro de texto centra su atención en la relación interdisciplinaria del Idioma inglés con otras disciplinas afines a la Carrera cuyo contenido no se estudia dentro del contenido básico del idioma curricular. La esencia del proyecto se dirige a promover calidad de vida y estilos de vida adecuados a partir de las relaciones hombre –medio, así como las influencias del medio sobre la salud humana.

Los futuros profesionales de Cultura Física no siempre velan por una conducta social que redunde en la promoción de calidad de vida, asumiendo hábitos inadecuados, en plena contraposición con su práctica socio- profesional.

A sabiendas de que aun no se resuelva la problemática, el proyecto puntualiza los problemas de carácter ambiental vinculados al uso de drogas, el hábito de fumar, la contaminación del aire y del agua, su incidencia sobre la salud humana, destacando problemas y patologías concretas, así como los elementos preventivos en cada caso.

Objetivo del trabajo: El trabajo va dirigido a promocionar el Manual de Estudio *Readign in Environment, Health Problems and Prevention* que como herramienta de trabajo profundiza en los nexos medioambiente- hombre- salud desde el estudio del idioma inglés con fines específicos.

Introducción

La cuestión medio ambiental se torna cada vez más recurrente a la hora de analizar los contenidos curriculares de la Carrera de Cultura Física, sin embargo, su consideración práctica dista en ocasiones de ser objetiva o tangible.

Se ha dedicado suficiente tiempo al estudio de la relación hombre- medio, no obstante, no todas las aristas de las influencias del uno sobre el otro se toman en consideración para un conocimiento más profundo de la repercusión de tales influencias en la formación del futuro profesional de Cultura Física.

Es interés, por ende, de este trabajo proponer un enfoque multidisciplinario de la relación medio ambiente- salud desde la mirada del Idioma inglés como disciplina.

Metodología empleada: Como material didáctico, su concepción se fundamenta en el elemento texto como centro de toda actividad. Concebido a partir de tres grupos temáticos por unidades, cada una con determinada finalidad, persigue el propósito de potenciar las habilidades fundamentales de la lengua: lectura, audición, habla, escritura, y de manera muy velada, la traducción.

Desarrollo

La disciplina Idioma inglés tiene entre sus objetivos principales la formación y desarrollo de habilidades de expresión oral, escritura, habilidades de audición y habilidades lectoras en una primera etapa (Inglés I e Inglés II); considerando, además, la sub-habilidad de traducción como el objetivo supremo en la etapa siguiente (Inglés III).

Los especialistas de esta lengua extranjera conocen con profundidad el sistema de conocimientos que respalda la enseñanza del idioma inglés en nuestras facultades: Interchange Intro y Readings in Physical Education. El primero constituye un manual de estudio muy útil para la comunicación a partir de las actividades diarias en diferentes ámbitos ya sea social, laboral y cultural.

Por su parte *Readings in Physical Education* constituye una compilación de textos sobre temas de deportes y la educación física; impregnados de diversos propósitos lectores y

una caracterización de los textos técnicos en general, que en ocasiones comprometen la comprensión amplia del texto.

Las temáticas de corte deportivo y de cultura física resultan imprescindibles para los estudiantes de la Maestría en Actividad Física Comunitaria, así como para los estudiantes que optan por cursos optativos diseñados a partir de la asignatura Idioma inglés, sin embargo no existe literatura docente actualizada que proporcione a esos profesionales, o personal en formación establecer los nexos existentes entre las cuestiones medio ambientales y su profesión.

A juicio de este autor, debe primar un enfoque multidisciplinario que conjugue contenido de las disciplinas de formación general y del propio ejercicio de la profesión con aquellos propios de la asignatura Inglés. Por lo tanto, cuestiones tales como el tabaquismo y el alcoholismo, por sólo citar dos ejemplos, y sus influencias sobre la salud humana, deberían ser considerados en el currículo. La relación interdisciplinaria que se establece a partir de la inclusión de las cuestiones medio ambientales en el estudio del Idioma inglés, posibilita prestar atención a las temáticas que se sugieren a continuación:

Conocimientos	Disciplinas
Nutrientes	Médico biológico (MB)
Obesidad y desnutrición	MB- Medicina Deportiva (MD)
Anemia	MD, Fisiología (F)
Dieta Vegetariana	
La forma física	Morfología
Alcohol y alcoholismo	Médico biológico
Drogas	MB, F, Cultura F Terapéutica
Tabaquismo	MB, F, Morfología, CFT
Stress	Medicina Deportiva (MD)
Contaminación del aire	Medicina deportiva
Contaminación del agua	Médico biológico

Idioma inglés como asignatura cumple la misión de desarrollar y potenciar las habilidades fundamentales de la lengua antes mencionadas, circunscribiéndose a un abanico de temáticas que no les son ajenas a los estudiantes.

Por otro lado, por razones de limitación en tiempo, resulta poco probable el estudio de todas las temáticas en cursos de pregrado, por lo que se hace necesario recurrir a los cursos electivos y opcionales, así como la modalidad de postgrado dirigida a profesionales del organismo, incluido el Alto rendimiento.

La esencia didáctica de esta asignatura se concreta en la proyección de libro de texto titulado *Reading in Environment, Human Health, and Prevention (REHPP)* dirigido al estudio de la relación medio ambiente - salud humana en el Inglés con Propósitos Específicos, adecuado, en este caso, a la Carrera de Cultura Física.

REHPP como proyección didáctica, tiene las siguientes particularidades:

El mismo constituye una compilación de textos de corte científico sobre temáticas que se vinculan con aquellos elementos e influencias medio ambientales que de forma directa o indirecta afectan al ser humano; otras temáticas apuntan a los efectos concretos sobre la salud humana, en lo que el tercer grupo se dirige al aspecto preventivo.

Cada unidad del libro consta de tres núcleos fundamentales, y en cada una de ellas se dilucidan las tres temáticas: el medio ambiente, los problemas de salud, y las cuestiones que previenen al ser humano de enfermedades en sentido general.

Los textos, sencillos y de corte científico, tienen vínculo con las disciplinas fundamentales que se estudian en la Carrera de Licenciatura en Cultura Física, entiéndase las del perfil médico biológico, y las vinculadas a la preparación física en un sentido amplio. Los textos originales, así como los adaptados para propiciar un acercamiento comunicativo a las temáticas estudiadas, van acompañados de un sistema de ejercicios y tareas dirigidas a reforzar las habilidades principales de la lengua objeto de estudio. Prima en todo momento el Enfoque Comunicativo, así como se potencia el trabajo con las habilidades fundamentales de la lengua: expresión oral, lectura, escritura y audición. De igual modo se le presta atención a la traducción como vía para verificar la comprensión general de las unidades.

Si bien anteriormente se estableció una relación con otras disciplinas de la Carrera, el siguiente recuadro muestra las temáticas en un orden lógico y por temas de estudio.

I-Air and human health	1-The natural elements
II-Water	
III-Nutrition and its effects on human health	
IV-Alcohol and alcoholism	2- Human adictions
V-Tobacco habit	
VI- VII-Drugs I and Drugs II	
VIII-Stress	3- Unpleasant environment
IX-Noise	
X-Infectuous diseases	
XI-Physical fitness	4- Human well-being

Dadas las similitudes del currículo de la Carrera de Cultura Física con otras en las que prevalece el perfil medico biológico, así como la propia necesidad de considerar las cuestiones medio ambientales y fundamentalmente preventivas- entiéndase Medicina, Licenciatura en Enfermería y las del área de las Tecnologías – se hace posible la extensión de este curso de idioma inglés a estudiantes y profesionales de la Salud interesados en las temáticas que en él se proponen.

La proyección como tal responde a un sistema de acciones y tareas que potencian el desarrollo de las habilidades y sub-habilidades de la lengua objeto de estudio, al tiempo que desde el punto de vista social y educativo, devela algunas de las cuestiones medio ambientales que más influyen en la salud del hombre, y en este caso particular, en la formación de futuros profesionales de la Cultura Física.

Resultados: Los resultados, aunque incipientes van dirigidos en dos direcciones fundamentales: (1) considerar la cuestión medioambiental dentro del currículo de la Carrera de Cultura Física, y (2) propiciar el desarrollo de ejercicios de graduación de los

futuros profesionales en temáticas que aborden la problemática medioambiental desde su desempeño social.

Conclusiones

La relación que se establece entre las disciplinas de la carrera de Licenciatura en Cultura Física, la cuestión medio ambiental y la enseñanza del idioma extranjero, exteriorizan los nexos interdisciplinarios y de paso redundan en una preparación teórica más sólida del futuro profesional. El profesional de la Cultura Física debe hacer prevalecer en su desempeño social y profesional un conocimiento, un respeto y una cultura ambientalista que lo ubique entre los mejores promotores de salud de nuestra sociedad.

Por otro lado, el trabajo con las cuestiones medio ambientales ha de darse de manera velada, quizás sutil, la aproximación a la temática lleva un mensaje implícito, de lógica y razonamiento. Los nexos que se develan entre el medio y las disciplinas de una carrera no deben conllevar a la excesiva referencia a términos, salvo excepciones muy necesarias, por ende, una situación idiomática que propicie la reflexión y que de paso involucre las aristas de dicha relación, constituye de hecho parte de su solución.

Bibliografía consultada:

1. American Health Foundation and Wynder E. Watts.(1981) New York.
2. Álvarez Denis, Joaquín. (1999) Ambiente y Enfermedades Contaminantes. Edit Científico Técnica. La Habana,
3. Ambiente y Enfermedades Contaminantes. Álvarez Denis, Joaquín. (1999) Edit. Científico Técnica. La Habana,
4. Brown, H.D. Principles of language learning and teaching.(2000) 4th ed. Longman: Pearson Education, New York.
5. Deckert, Glenn, (2004) Enseñanza Comunicativa del Idioma, Revista English Teaching Forum, Volumen 42, Número 1.
6. Enciclopedias Microsoft Encarta 2005- 2008
7. Jimenez, Maris Lee McKay, S.(2002) Teaching English as an international language. Oxford University Press.

8. Jiménez Álvarez, Marisela. (1999) Tesis de Doctorado: Metodología para el desarrollo de la habilidad de lectura para aprender en los estudiantes de Lengua inglesa en el ISP.
9. Jimenez, Marisela. Reading to Learn. (1997) I.S.P. "Frank País G".

PROPUESTA METODOLOGICA PARA LA EVALUACION DEL PLAN DE ESTUDIO DEL ESPACIO ACADEMICO CIENCIAS DEL DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL DEL YARACUY

Msc. Marys Caruci de Marullo

marymarullo@hotmail.com

Universidad Nacional Experimental del Yaracuy

Venezuela

RESUMEN:

Se presenta una propuesta metodológica para la evaluación del plan de estudio del Espacio Académico Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional Experimental del Yaracuy, basada en un Modelo de Evaluación de Planes de Estudio de Educación Superior. Esta investigación permitió analizar las debilidades y fortalezas, descubrir las necesidades de cambio en los programas académicos que conforman el plan de estudio y el establecimiento de los lineamientos para su actualización. Posterior a esta evaluación se propone un cuerpo de sugerencias, siendo la más determinante el rediseño de un plan de estudios actualizado bajo una concepción curricular innovadora.

Palabras claves: Evaluación, plan de estudio, currículo, perfil profesional.

INTRODUCCION

El establecimiento de un plan de estudio para el desarrollo de una carrera universitaria o la actualización de uno ya vigente, supone la necesidad de una evaluación, lo cual le da confiabilidad y validez del plan y de la carrera que respalda. El someter a un proceso de evaluación un plan de estudios permite descubrir sus aciertos, debilidades, fortalezas o que aspecto es necesario actualizar para que esté acorde con el desarrollo científico-tecnológico y con las demandas sociales que atenderá el profesional que se forme con ese plan de estudio.

Ese necesario estudio, revisión y actualización de los planes de estudio en las carreras de educación superior es motivo para realizar una propuesta que permita

evaluar el plan de estudio de la carrera Ciencias del Deporte de la UNEY, ante la imperiosa necesidad de que la práctica curricular responda a una realidad nacional, regional o local y en consonancia con las necesidades de formación que la sociedad demanda.

Al respecto se presenta una propuesta metodológica para la evaluación del plan de estudio de la mencionada carrera, apoyada en un Modelo de evaluación de planes de estudio de Educación Superior, para determinar las debilidades, fortalezas del mismo con miras a la toma de decisiones para su mejora, así como los beneficios que los usuarios recibirán de esa actualización; el momento adecuado para realizar la evaluación y presentar un cuerpo de sugerencias de los usos que se le puede dar a la información recopilada con la evaluación.

DESARROLLO

Al realizar un análisis curricular se debe ir más allá de la mera revisión de contenidos de manera aislada y considerar todos los elementos que interactúan en el complejo proceso educativo, para dar un verdadero sentido a la formación del futuro profesional. Este análisis obliga a considerar, principalmente, los siguientes elementos: delimitación del profesional requerido de manera clara y objetiva; establecimiento de la función social del profesional a formar; definición del perfil profesional y de las estrategias en el proceso enseñanza-aprendizaje a implantar. Esto hará que se tenga una visión integradora que permita precisar el tipo de profesional que se quiere formar, la función social que cumplirá y cuales serán sus competencias cognitivas, afectivas y sociales para su inserción a la vida profesional con herramientas suficientes para la resolución de problemas en su área de competencia.

Partiendo de esta premisa se hace necesaria la revisión del plan de estudio del Espacio Académico Ciencias del Deporte de la UNEY, y dar una serie de sugerencias o alternativas para su mejoramiento.

La Universidad Nacional Experimental del Yaracuy cuenta, dentro de su estructura, con una Vicerrectoría encargada de velar, entre otras atribuciones, por la actualización de los planes de estudio, tal como está establecido en el Reglamento General de la UNEY en su artículo 25, que dicta lo siguiente:

Son atribuciones del Vicerrector:

1. Planificar, dirigir, supervisar y coordinar, de acuerdo con el Rector, los programas, proyectos y actividades académicas de la Universidad.
2. Elaborar y evaluar los diseños curriculares e instruccionales.

En este sentido, se propuso, desde esta instancia, la evaluación de los planes de estudio a fin de determinar si los mismos estaban respondiendo a las expectativas de formación profesional que la sociedad venezolana estaba requiriendo y que la universidad estaba formando. Sobre esta base, se planteó una propuesta metodológica de evaluación del plan de estudio del Espacio Académico Ciencias del Deporte adoptando el “Modelo de evaluación de planes de estudio de Educación Superior” propuesta por Roldan, M (2005), por su dinamismo,

pertinencia curricular e identificación de los criterios evaluativos con las características de la estructura curricular de la UNEY.

Antes de abordar este tema, es necesario conceptualizar la evaluación en su sentido amplio, como un “proceso riguroso y sistemático mediante el cual se logra el conocimiento, la valoración y el juzgamiento del objeto evaluado, a la luz de criterios previamente consensuados, para alimentar los procesos de toma de decisión que permiten el mejoramiento de su calidad” (Berrocal, V y otros, 2006) Este concepto de evaluación se sustenta con los aportes de Peraza, E (1998) cuando la considera “un proceso mediante el cual se recoge, analiza e interpreta información relativa a una determinada actividad, con el objeto de emitir juicios y facilitar la toma de decisiones en términos de ajuste temáticos, reorientación de objetivos, reformulación de perfiles, selección y reorganización de recursos, entre otros temas”. Así, la evaluación de un plan de estudio consiste en reconocer sus fallas y aciertos, ventajas y desventajas, información ésta que será útil para hacer juicios sobre los mismos y tomar decisiones acertadas.

Esta evaluación curricular se abordó desde las dos dimensiones que plantea Díaz (1993)-dimensión interna y dimensión externa- para lo cual se establecieron una serie de criterios evaluativos orientadores de los juicios evaluativos que determinan la calidad de los planes. Para la construcción de estos criterios se realizó una revisión bibliográfica y un análisis de contenidos a los documentos fundamentales de la universidad y de esta tarea se derivaron los siguientes criterios evaluativos:

- Pertinencia social: Tiene que ver con la definición de un perfil de salida, que va a satisfacer tanto su formación académica, ética y moral que le permitirá insertarse en el campo laboral ejerciendo su profesión de manera acertada y respondiendo a las necesidades del país.
- Pertinencia curricular: En la UNEY se trabaja con el Modelo Curricular Integral, llamado así, porque pretende la formación integral del profesional, de manera tal que desempeñe tanto en el campo de la Ciencia y de la Técnica como en la comunidad donde vive con una

actitud participativa, creativa y crítica. En este sentido, el contenido debe ser actualizado y contextualizado de manera que propicie el desarrollo de aprendizajes significativos. El educador se convierte en guía y orientador. La pertinencia del currículo no es un producto acabado ni terminado, que irá evolucionando y construyéndose en el tiempo, el cual será influenciado por su entorno local-global, en lo social, político, económico y cultural.

- Congruencia: Es la situación en que las partes internas del plan de estudios están alineadas hacia un mismo objetivo. En este caso se examinó la congruencia del plan de estudio con respecto a los lineamientos y políticas institucionales y la congruencia entre los diferentes elementos que comprenden el plan de estudios, en especial, entre cada una de las unidades curriculares y el plan, con la finalidad de verificar que estaban acorde a las exigencias del perfil profesional.
- Integración: Se refiere a la interrelación armónica de los elementos curriculares, en términos de secuencia integrada, cohesionada y continua.
- Actualidad: Se refiere a la vigencia del plan de estudios en relación con los cambios en el conocimiento científico y disciplinas que lo sustentan, así como los cambios sociales, políticos, económicos asociados al ejercicio de la profesión.
- Coherencia: se entiende como la conexión, relación o unión de cada uno de los elementos que integran las materias en la estructura curricular.

Tomando en consideración estos criterios, como punto de partida, resultó necesario contar con una metodología y con un instrumental para hacer una evaluación más objetiva, un análisis riguroso de los principales aspectos del plan de estudio y una verdadera identificación de las debilidades y fortalezas sobre las cuales desarrollar un proceso de mejoramiento continuo.

Por otro lado, es preciso definir plan de estudio como estructura que orienta a la comunidad educativa y manifiesta la planificación del proceso de aprendizaje. Al

respecto, Roldán, M (2005) sostiene que el plan de estudio tiene como objetivo, “presentar un orden lógico de factores que afectan la formación profesional e integral de una persona. En ese ordenamiento lógico se incluyen los diferentes cursos con los que debe cumplir un estudiante para lograr su formación profesional.” Según el documento de Estudios del Proyecto de creación de la carrera Ciencias del Deporte de la UNEY(1999), el plan de estudio está concebido como “el componente del sistema curricular que representa la organización de los campos de conocimiento, a través de los cuales el estudiante adquirirá los aprendizajes científicos, tecnológicos y actitudinales que contribuirán a la formación del Licenciado en Ciencias del Deporte, en función del Perfil Profesional”, lo que corrobora la importancia de que los planes de estudio esten sometidos a procesos de evaluación que contemplen todos los elementos que lo conforman.

Fuentes de Información:

1.- Documentos de la UNEY:

- Reglamente General de la UNEY.
- Misión y Visión de la UNEY.
- Principios Filosóficos de la UNEY.

2.- Documentación del Espacio Académico Ciencias del Deporte.

- Documento de creación del Espacio Académico.
- Planes de estudio del Espacio Académico. (Desde su creación hasta el actual)
- Programas curriculares de las asignaturas.

3.- Perfil Profesional del Licenciado en Ciencias del Deporte.

4.- Actores educativos:

El proceso de evaluación se desarrolló bajo una metodología participativa donde estuvo involucrado el personal académico, estudiantes, egresados, coordinadores, empleadores y expertos.

Proceso metodológico para la evaluación del plan de estudio:

Entre los factores que contempla el “Modelo de evaluación de planes de estudio de Educación Superior” propuesta por Roldan, M (2005), y como base de esta investigación está el establecimiento de áreas o tipos de evaluación, consistente en agrupar el objeto a ser evaluado en dos tipos de relaciones significativas: la congruencia interna y la congruencia externa. En la congruencia interna se contempló la relación entre los distintos elementos del plan de estudio, y en la congruencia externa se consideró la relación del plan de estudio con el contexto social.

1.- Elementos pertinentes en la congruencia interna del plan de estudio:

La evaluación de la congruencia interna contempló aspectos como:

- La confrontación de los objetivos generales del plan con los fundamentos. Esto permitió descubrir si el plan tenía deficit de unidades académicas u omisiones de otras o si se dieron repeticiones.
- La viabilidad del plan de estudios en relación con los recursos. Esto permitió determinar si los recursos, tanto materiales como humanos eran suficientes para cumplir los objetivos propuestos. Igualmente se evaluó el perfil profesional de los docentes que estaban impartiendo las unidades curriculares.
- La continuidad e integración del plan, la cual confronta los objetivos de las unidades curriculares con los objetivos del plan. En este sentido, se verificó si las unidades curriculares ofrecen las necesidades de formación y si por medio de los objetivos de las unidades es posible lograr los objetivos de la carrera.
- La vigencia del plan. Esto permitió identificar su actualidad respecto al perfil profesional y de los avances en el campo científico, social, disciplinario, psicológico y pedagógico.

Todo el proceso de evaluación de la congruencia interna del plan de estudio del Espacio Académico Ciencias del Deporte, fue sistemático y consistió en la valoración de cada una de las unidades curriculares mediante la triangulación de

información obtenida de las siguientes fuentes de información: revisión de documentos de la universidad, programas curriculares de cada unidad e instrumentos de evaluación de los aprendizajes.

2.- Elementos pertinentes con la congruencia externa del plan de estudio:

La evaluación de la congruencia externa contempló, principalmente el impacto social que tuvo el egresado del plan de estudio al cual fue sujeto. Ese impacto se analizó partiendo de los siguientes elementos:

- El análisis de las funciones que están cumpliendo las personas que egresaron de ese plan de estudios.
- La revisión de los mercados de trabajo donde se identifican las demandas, las necesidades del campo laboral.
- El papel que están desempeñando los egresados en la solución de problemas reales de la comunidad en donde se desempeñan. Aquí, se identificó el vínculo entre la institución educativa y el entorno social.

La evaluación, tanto de la congruencia interna como la externa, permitió identificar los logros obtenidos a lo largo del desarrollo del plan de estudio. Esto conllevó a la toma de decisiones en cuanto al hecho de continuar con el mismo o modificarlo.

Esta revisión se llevó a cabo por parte de una comisión de evaluación del espacio académico Ciencias del Deporte. Por una parte, se organizó un equipo de docentes en subgrupos de trabajo y se dividieron las unidades curriculares de acuerdo a sus especialidades, se aplicó un instrumento diseñado para este propósito. Una vez concluida la revisión de cada unidad se desarrolló un trabajo integral en el que se consolidaron los resultados de todas las revisiones y se levantó un documento sobre el estatus actual del espacio académico mencionado. Este documento también contempla un cuerpo de recomendaciones que determinarán las acciones para intervenir (rediseñar) o mejorar el plan de estudio en cuestión.

Por otro lado, se efectuó una evaluación por parte de los estudiantes para complementar la evaluación de los académicos, la cual consistió en conocer la opinión de los estudiantes sobre la ejecución de los programas. En este sentido,

se diseñó un instrumento que permitiera recabar esta información y se realizaron talleres con estudiantes y egresados, quienes realizaron valiosos aportes para este proceso de evaluación.

3.- Los actores sociales de la evaluación:

Otro aspecto que contempla este modelo es considerar diferentes actores, según el campo que involucre. En cada una de las áreas deben participar todos los actores que forman parte de la acción educativa. En el caso de la presente investigación, se consideraron:

- El Coordinador del Espacio Académico: Es la persona que conoce el plan, los usuarios, coordina al personal docente y quien continuamente recibe retroalimentación de la dinámica administrativa y académica de la institución.
- Los docentes que imparten los programas porque son quienes mejor conocen el tipo de estudiante y las necesidades de las unidades curriculares que corresponden al plan de estudios.
- Los estudiantes cursantes de la carrera que corresponde al plan en estudio, quienes están al tanto de las necesidades y satisfacciones que les brinda. En esta investigación su aporte y recomendaciones fueron de suma importancia.
- El personal administrativo porque conoce las necesidades reales de demanda de la carrera.
- La comunidad a la cual beneficia dicho plan, por lo cual se involucró el contexto social para conocer si el plan está dando respuesta a las necesidades comunitarias.

4.- Momentos de la Evaluación:

El modelo utilizado contempla los momentos de la evaluación divididos en tres etapas: Cuando es un plan nuevo, se evalúa al finalizar cada ciclo lectivo; si es un

plan a mediano plazo, durante su implementación y el tercer momento, cuando es un plan que tiene una larga trayectoria, es decir, ya hay egresados de la carrera que siguieron el plan de estudios que se desea evaluar para establecer si el mismo cubrió las expectativas.

El caso que ocupa la presente investigación es que el plan de estudio evaluado pertenece al tercer momento, es decir, está vigente, lo cual permitió tener mayores elementos o insumos que permitieron identificar las problemáticas, debilidades o fortalezas del mismo.

5.- Metodología de la evaluación:

Se estableció una metodología mixta, cualitativa – cuantitativa para la recolección de información y de las evidencias que respaldarían el juicio valorativo. Para el análisis de la información se utilizó un proceso de triangulación tanto de las fuentes consultadas como de los procedimientos utilizados para recoger la información.

Los instrumentos utilizados para recoger y registrar la información fueron entrevistas abiertas, cuestionarios, listas de cotejo y cuadros resumen acerca de la información recolectada.

De igual forma se recurrió a las técnicas juicio de experto y análisis de contenido.

En cuanto a la utilización de la técnica juicio de expertos, se solicitó la presentación de un criterio técnico por parte de expertos en currículo de la Universidad Politécnica de Barquisimeto y de la Universidad Centro Occidental Lisandro Alvarado. Así como la consulta a especialistas en el área deportiva.

Una vez determinado el criterio técnico por parte de los expertos se procedió al análisis de los contenidos del plan de estudios a fin de determinar el grado de coincidencia entre la opinión de los especialistas en currículo con el personal académico del espacio académico Ciencias del Deporte.

Siguiendo la secuencia de los análisis efectuados y tomando como insumos estos resultados, se procedió a la valoración del perfil profesional de la carrera, reflexionado sobre la vigencia del mismo. Se utilizaron como fuentes el

documento de creación de la carrera, el Informe sobre observaciones al Estudio Académico del Proyecto de Creación de la Carrera Ciencias del Deporte y el libro de Oportunidades de Estudios en la Instituciones de Educación Superior en Venezuela. Estas fuentes funcionaron como referentes, al igual se utilizó la opinión de los egresados y empleadores. A efectos de validar el perfil profesional se aplicó un instrumento dirigido a egresados, estudiantes del cuarto año de la carrera y a empleadores. Este instrumento abordó la pertinencia social del perfil, rasgos profesionales definidos en el perfil y nuevos rasgos o competencias que deberían añadirse al perfil actualizado de la carrera.

En cuanto a la evaluación de la estructura curricular, se utilizó una matriz que permitió correlacionar cada uno de los rasgos del perfil profesional con cada una de las asignaturas que integran (o integrarán en caso de que se determine modificar el plan de estudio). Esta correlación permitió responder a la interrogante ¿Existe concordancia entre la estructura curricular con el perfil profesional establecido por la carrera? Y además, establecer un criterio de densidad horaria (carga de horas teórico-prácticas) de manera equilibrada. Así mismo, se logró valorar la pertinencia de la ubicación de cada una de las unidades en la estructura curricular.

Una vez culminada la valoración del plan de estudio del espacio académico Ciencias del Deporte, se logró determinar la situación de la misma y la emisión de juicios valorativos que condujeron a propuestas para su mejora, a fin de satisfacer las necesidades sociales y de formación académica. Al respecto, McCormick, (1997) sostiene que “El juicio constituye una parte esencial de cualquier evaluación curricular. En la medida en que ese juicio supone el desarrollo y la aplicación de criterios de valor (o calidad), es inevitable alguna forma de deliberación, debiendo dirigirse con el mismo grado de cuidado y reflexividad que en las fases de recogida y análisis de datos”.

Resultados de la evaluación:

Una vez obtenidos los resultados basados en la aplicación de instrumentos y analizada esta información, se identificaron los aspectos que se deben mejorar en el plan de estudio, cuales deben ser eliminados y cuales deben readaptarse a las necesidades de los usuarios.

Los resultados permitieron hacer una presentación justificada de las conclusiones y proponer modificaciones de actualización o rediseño del plan de estudio.

En este sentido se desprenden los siguientes resultados:

- Los programas del Espacio Académico Ciencias del Deporte, carecen de una verdadera interdisciplinariedad en las áreas de conocimiento, dando como resultado contenidos separados y yuxtapuestos, sin ser concebidos como unidades básicas y constitutivas de grandes campos de saber y práctica por medio de los cuales se organizan las experiencias de formación.
- En la praxis pedagógica, se observa una mayor orientación a los contenidos teóricos y poca carga en los niveles de práctica.
- Con respecto a la función social que debería tener el egresado en Ciencias del Deporte, en el plan de estudio vigente, se observa la incorporación de la unidad curricular Gestión y creación Social, suprimiendo otras que por su naturaleza estaban vinculadas al eje curricular gerencial y formación para una cultura emprendedora, como lo son: Iniciación Empresarial I y II, las cuales forman parte del perfil profesional del egresado y a su vez representaban un elemento innovador y particular del Espacio Académico Ciencias del Deporte, a diferencia de otras universidades que forman recursos en esta área. Es decir, se evidenció una ruptura de la secuencia del plan de estudio, los contenidos y su relación con el perfil del profesional que se está formando.

- Si bien los programas de estudios del espacio académico antes mencionado presentan un perfil de manera estructurada, hay visibles rupturas temáticas (incluso en los nombres de algunas unidades curriculares) y cargas desbalanceadas en los tiempos destinados a los aspectos teóricos y prácticos. Un ejemplo claro de esto es que del total de horas del plan de estudios anterior (5460) se disminuyeron a 4134 horas del plan actual, siendo suprimidas algunas asignaturas y a otras disminuidas en su carga de manera considerable. Conllevando esto a que el perfil profesional sea poco preciso e incongruente y el profesional egresado no esté comprometido con algunos elementos teóricos metodológicos específicos, y en consecuencia, identificado con su práctica real.
- Existen unidades académicas que requieren un rediseño total y otras un rediseño parcial. En su mayoría, necesitan incluir elementos que no se requerían en el momento en que se crearon, además de una actualización de contenidos y bibliografía, además de la inclusión de los ejes de formación definidos por la institución.
- La metodología empleada permitió realizar un análisis tanto a nivel interno y externo, y determinar los aspectos en los cuales se debe realizar un replanteamiento total o parcial del actual plan de estudio.

Estos son algunos de los resultados que impulsaron a dar continuidad a la investigación y formular una propuesta viable que permita el rediseño del plan de estudio, a fin de mejorarlo, actualizarlo y que verdaderamente responda al tipo de profesional que se quiere formar, la función social que cumplirá y cuales serán sus competencias cognitivas, afectivas y sociales para su integración a la vida profesional con herramientas suficientes para la resolución de problemas en su área de competencia.

Recomendaciones:

- Crear un proyecto para el rediseño del plan de estudio vigente y de las unidades curriculares que así lo requieran, para hacerlos más operativos, funcionales y enfocados a un verdadero equilibrio en los componentes científico-técnicos y humanísticos.

- Se propone estructurar este proyecto en tres fases:

I Fase: Capacitación del personal académico en diseño curricular, quienes serían los encargados de ejecutar el proyecto. Se recomienda tanto la participación activa de los docentes que intervinieron en el proceso de evaluación como la asesoría de expertos en el tema.

II Fase: Diseño de una normativa que regule principios, criterios y lineamientos prácticos para establecer un diseño curricular propio de la UNEY. Este documento permitirá seguir unas líneas de acción claras para la formulación del nuevo plan de estudio, no sólo para el plan evaluado sino para orientar a otros Espacios Académicos. Esta fase debe culminar con un documento de plan de estudio actualizado, socialmente pertinente, congruente y acorde con los lineamientos institucionales vigente.

III Fase: Esta fase será destinada a las prácticas autoevaluativas y de mejoramiento continuo dentro del accionar académico. Ello implica la revisión coordinada y permanente de los contenidos y la institucionalización de iniciativas para atender fallas desde el punto de vista curricular. En este proceso es fundamental el compromiso de los docentes y el apoyo de la Coordinación para velar por la pertinencia, actualización y mejoramiento continuo de las unidades curriculares.

- A través de esta experiencia se obtuvo información valiosa, por lo que se recomienda a la Coordinación Académica de Ciencias del Deporte, considerarlas para la toma de decisiones y crear mecanismos, proyectos o acciones concretas que permitan el mejoramiento de la calidad de los programas de estudio, como por ejemplo: evaluación permanente de las unidades curriculares; investigaciones permanentes sobre avances en el campo disciplinar

y seguimiento al egresado, lo que permitirá evaluar y actualizar de manera permanente el perfil profesional; monitoreo de indicadores de calidad educativa como deserción y rendimiento académico, entre otras.

- Se recomienda además, crear espacios donde se generen discusiones abiertas y permanentes por parte de los docentes para afinar criterios en cuanto a contenidos, secuenciación, transversalidad de las áreas, evaluación, cargas teórico.prácticas por unidad curricular e integración de los alumnos a los diferentes trabajos de investigación y/o servicio.
- Se sugiere una participación más activa de parte de la Vicerrectoría de la UNEY, ya que entre sus funciones le corresponde velar porque las carreras que ofrece la universidad den respuesta a los planteamientos obtenidos mediante el perfil profesional y con base en la realidad y necesidades futuras del país.

Bibliografía:

Berrocal, V y otros. (2006) Propuesta para la evaluación del currículo en educación a distancia. UNED, Costa Rica.

Díaz Barriga, A. (1997) Didáctica y Currículo. Editorial Paidós. México.

Díaz Barriga, A. (2003) Curriculum. Tensiones conceptuales y prácticas. Revista electrónica de Investigación Educativa

McCormick, R. y James, M. (1997) Evaluación del Curriculum en los centros escolares. Madrid: Ediciones Morata.

Peraza, E. (1998) Proyecto de Evaluación Curricular a los Planes de Estudio en la Escuela de Ciencias Sociales. Revista Mar y Arena. México.

Roldan, M. (2005) Elementos para Evaluar Planes de Estudio en la Educación Superior. Revista Educación Nº 29. Costa Rica.

SINAES (2000) Guía de autoevaluación para programas y carreras de educación superior. Costa Rica.

UNEY (1999) Reglamento General de la Universidad Nacional Experimental del Yaracuy.

UNEY (1999) Informe sobre observaciones al Estudio académico del Proyecto de Creación de la Carrera de Ciencias del Deporte.

SISTEMA DE ACTIVIDADES PARA CONTRIBUIR AL APRENDIZAJE DE LA ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA DE LA ASIGNATURA ANÁLISIS DE DATOS EN LOS ALUMNOS DE 2DO AÑO DE LA EPEF “MANUEL FAJARDO”

Autoras: MSc. Mayra Irene Cruz Becerra

Lic. Odalis Lescano Cofiño

Institución: EPEF Comandante Manuel Fajardo

Provincia: Pinar del Río.

País: CUBA

RESUMEN

Una de las características que marca el desarrollo del deporte moderno es la búsqueda, científicamente fundamentada de jóvenes con determinadas aptitudes naturales, capaces de asimilar grandes cargas de entrenamiento, pero además, con una cultura general integral acorde a nuestros tiempos. La Escuela de Profesores de Educación Física (EPEF) tiene como objetivo perfeccionar la calidad del Proceso Docente Educativo, logrando altos resultados en el aprendizaje, y futuros profesionales del deporte. A través de las visitas efectuadas a los profesores de la asignatura Análisis de Datos, los resultados de comprobaciones y la falta de actividades con textos deportivos, surgió la necesidad de brindar un sistema de actividades con el objetivo de perfeccionar el aprendizaje de la Estadística Descriptiva. Este resuelve situaciones prácticas afines con sus intereses deportivos, además permite el pensamiento lógico del estudiante. En el desarrollo del trabajo se utilizan diversos métodos, clasificados como teóricos, empíricos y estadísticos, a través de los cuales se constató que existen dificultades en el aprendizaje de los estudiantes, con la elaboración del sistema de actividades se pretende desde la clase lograr una influencia positiva en el aprendizaje. Lo novedoso radica en el tipo de actividades que se presentan, factibles de introducirse de forma generalizada en el programa de estudio, lo cual enriquecerá la práctica pedagógica.

Significación práctica :

El sistema de actividades facilita la ejercitación en las clases y en el trabajo extraclase de los estudiantes de segundo año, curso regular y atleta. Las actividades reflejan en su mayoría conocimientos teóricos- deportivos, donde se logra motivación e interés de los estudiantes por el aprendizaje de la Estadística Descriptiva e influye en la aplicación de la confección del Trabajo de Culminación de Estudios en el tercer año de la carrera.

Se utilizó como material bibliográfico.

Este trabajo fue seleccionado para participar en el Forum de Mujer Creadora a nivel de INDER Provincial y de igual manera para la reunión nacional de las EPEF en Ciego de Ávila, con gran aceptación por todos los participantes, para ser aplicados a nivel nacional en los programas de estudios.

Objetivo general del sistema de actividades.

Contribuir al aprendizaje a través de un sistema de actividades de la Estadística Descriptiva con textos deportivos en los estudiantes de 2do año de la EPEF "Manuel Fajardo" de Pinar del Río.

El sistema está organizado por un grupo de 16 actividades, teniendo en cuenta los objetivos de la Estadística Descriptiva en el programa de 2do año, propiciando la adquisición de conocimientos, habilidades, capacidades, actitudes y valores, explotando su capacidad creativa.

Estas actividades permiten la utilización de diferentes vías de evaluación del aprendizaje, ya que pueden ser evaluados en clases, trabajos independientes, trabajos prácticos, entre otras, posibilitando además evaluar el desempeño individual de cada estudiante atleta.

El sistema de actividades tiene en cuenta las características de los estudiantes a quienes va dirigida desde el punto de vista psicológico, asumiéndose el enfoque histórico-cultural de Vigotsky como base teórica de partida, la que conduce a una enseñanza desarrolladora y a un aprendizaje reflexivo, lo que permite asumir, desde esta posición, la concepción de una enseñanza y un aprendizaje centrados en el desarrollo integral de la personalidad de los estudiantes, se asume también

una concepción filosófica general del hombre y la educación que parte del Materialismo Dialéctico e Histórico.

El sistema de actividades para instrumentar el estudio de la Estadística Descriptiva en el programa de Análisis de Datos de 2do año, toma en consideración las deficiencias detectadas en el diagnóstico: no existen creados sistemas de actividades por los docentes a pesar de la experiencia docente que se tiene, la Estadística Descriptiva no se trabajaba en esta enseñanza, además las insuficiencias ya analizadas que existen en el programa, así como los resultados de los instrumentos aplicados a los estudiantes.

Esta primera etapa de familiarización con los estudiantes, que se inician en una nueva enseñanza, logra brindarle mayor científicidad al sistema de actividades en las relaciones que se establecen entre el estudiante y el profesor, fundamental en esta etapa donde los textos deportivos juegan un papel preponderante y crea las bases para el éxito del sistema de actividades.

Sistema de Actividades.

Actividad 1

En 22 juegos de Ajedrez realizados se observaron las siguientes movidas para ganar el juego:

10 10 12 12 12 14 14 14 14 14 16 16 16 16 16
16 16 18 18 18 18 20

a) Calcule la media aritmética

Actividad 2

La tabla muestra una distribución de frecuencia del consumo de energía eléctrica de varias familias.

CONSUMO	FAMILIAS
0 – 100 KW	25
100 - 200 KW	12
200 - 300 KW	21
300 - 400 KW	8
400 - 500 KW	2

- ¿Cuántas clases se representan?
- Determine la marca de la tercera clase.
- ¿Qué tamaño tienen los intervalos de clase?
- ¿Qué frecuencia tiene la última clase?
- ¿Qué porcentaje de las familias tienen un consumo que no exceden de 300KW?
- ¿Qué porcentaje de las familias tienen un consumo mayor que 200KW y menores que 400KW?
- Determine las medidas de tendencia central de estos datos.
- Construya el histograma y polígono de frecuencia de los datos.

Actividad 3

Con el fin de conocer la composición por edades de los trabajadores de la EPEF “Manuel Fajardo” de Pinar del Río. Su jefe de personal toma las siguientes muestras de edades.

30 41 52 28 31 22 38 27 42 54
37 29 33 37 29 42 40 37 39 45

- Elabore una tabla de frecuencia para los datos dados.
- Construya una tabla que muestre la forma en que quedan los intervalos con una amplitud igual a 7.
- Si consideramos que el colectivo de trabajadores está envejecido para mayores de 35 años. Argumente su respuesta.
- Construya un histograma de frecuencia absoluta.

Actividad 4

- Un grupo de estudiantes de la EPEF de Pinar del Río obtuvieron las siguientes calificaciones en una pregunta escrita de la asignatura de Análisis de Datos.:

6 7 10 10 5 8 4 6 9 10 3 9
10 3 9 9 10 8 6 7 9 6 10 4

- a) Calcule la calificación promedio de dichos estudiantes.
- b) Determine la mediana y la moda de las calificaciones.

Actividad 5

Las notas de los estudiantes de la EPEF en una prueba final de Matemática del grado están registradas en la siguiente tabla:

88	84	75	82	68	90	62	88	73	79	88	73	60	93	71	59
81	65	75	87	74	62	95	78	66	78						

- a) ¿Cuántos estudiantes tienen sus notas entre 85 y 100?
- b) Represente los datos en un gráfico de barra.
- c) Halle la nota media .Valore sus resultados en el colectivo de estudiantes.

Actividad 6

Con el fin de conocer la composición por edades de los trabajadores de un centro deportivo, el Ministerio de deportes de CUBA toma los siguientes datos de edades:

30	41	52	28	31
22	38	27	42	54
37	29	33	37	29
42	40	37	39	45

- a) Haga una tabla de distribución por intervalos de clases.
- b) Represente el polígono de frecuencia acumulada y determine en él la moda y la mediana de los datos.

Actividad 7

-Dada la siguiente tabla:

EDADES	CANTIDAD
16 a 24 años	4
25 a 34 años	5
35 a 44 años	6
45 a 54 años	7
55 a 65 años	8

- a) Clasifique los datos en discretos o continuos.
- b) ¿Cuál es el rango de la edad de las personas encuestadas?
- c) ¿Cuántos intervalos de clase se han considerado? ¿Cuál es su amplitud?
- d) Construya una tabla de distribución de frecuencia.
- e) Construya un gráfico que recoja los datos de esta tabla.
- f) Calcule las medidas de tendencia central de estos datos.

Actividad 8

En una copa occidental (PR, IJ, H.CH) se realizó un tope. Al efectuar la muestra del peso de los atletas de combate para comprobar si el mismo se corresponde con su división para enfrentar otras competencias.

Relación de pesos en Kg.:

45 62 50 61 52 71 54 59 55 62 67 59
60 49 56 51 61 59 57 65 57 63 67 64
47 71 50 65 53 56 58 66 73 58 56 61

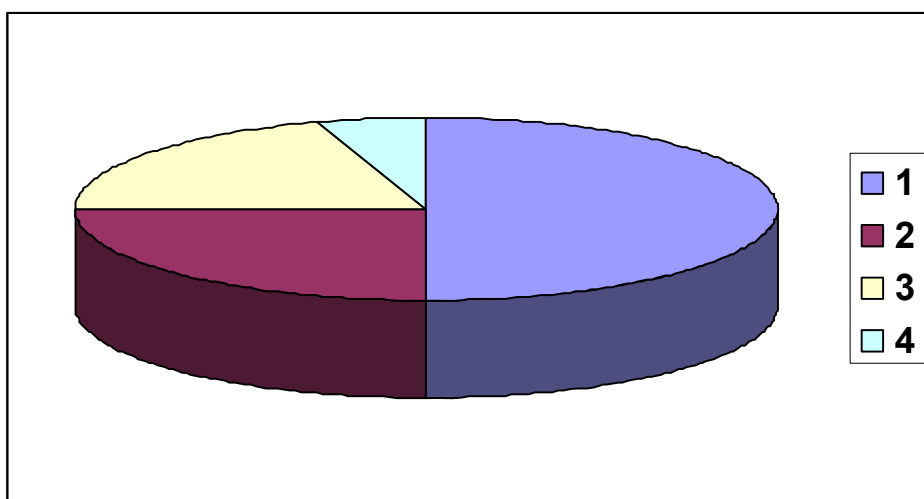
- a) Calcule el peso promedio de los atletas de la investigación.
- b) Determine la mediana y la moda de los datos.
- c) Haga una distribución con 6 intervalos de frecuencia.
- d) Determine la media con la fórmula para datos agrupados. Compárela con la obtenida para datos simples en el inciso a.
- e) Construya un histograma de frecuencia y el polígono de frecuencia acumulada

Actividad 9

El siguiente gráfico representa la cantidad de estudiantes que conforman el equipo de natación del centro, 20 estudiantes y los diferentes estilos en que competirán 10₍₁₎ estilo libre, 5₍₂₎ estilo pecho, 4₍₃₎ estilo mariposa y 1₍₄₎ estilo espalda, los que competirán en el próximo tope con la Academia Nacional Marcelo Salado de Ciudad Habana.

Dada la siguiente gráfica:

- a) ¿Qué representa este diagrama estadístico?



- b) ¿Qué tipos de datos se representan?
- c) Del total de los atletas del equipo de natación ¿Qué porcentaje representan los atletas de la especialidad de pecho?

CONCLUSIONES

1. Se elabora un sistema de actividades para contribuir al aprendizaje de la Estadística Descriptiva de la asignatura Análisis de Datos en los estudiantes de la EPEF "Manuel Fajardo" de Pinar del Río. Este sistema de actividades tiene entre sus particularidades esenciales la posibilidad de acercarse al ejercicio de la profesión a propósito de los temas y contenidos que estos aglutinan.

2. Una vez instrumentado en la práctica pedagógica el sistema de actividades se evalúa de positivo su impacto en los estudiantes de 2do año de los grupos B y C de la EPEF "Manuel Fajardo" de Pinar del Río, en tanto se evidencian mejores resultados en el aprendizaje de los contenidos de Estadística Descriptiva en este nivel.

RECOMENDACIONES

- 1- Continuar profundizando en la Estadística Descriptiva.
- 2- Aplicar el sistema de actividades a todos los estudiantes de 2do año de la EPEF "Manuel Fajardo"
- 3- Continuar enriqueciendo este sistema de actividades con otros datos importantes y actualizados, ya no sólo relativos a nuestra institución docente y grado sino también a otros referidos a la comunidad con la que ella interactúa.
- 4- Facilitar este sistema de actividades a todos los centros de este tipo del país.

SISTEMA DE EJERCICIOS PARA PROMOVER EL TRABAJO ORTOGRÁFICO EN LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA.

AUTORAS: MSc. Lina Rosa Rodríguez Artilles. Profesora Auxiliar.

MSc. Alexis Brínguez Coello. Profesor Asistente.

MSc. Ángela Merecí Acosta Machado. Profesora Asistente.

INSTITUCIÓN: Facultad De Cultura Física “Manuel Fajardo”

Villa Clara. Cuba

Síntesis

La Educación Superior se encuentra inmersa en un grupo de transformaciones con el fin de elevar la calidad del egresado universitario, en ellas la competencia comunicativa juega un papel importante para poder lograr tal empeño. Es por ello que la enseñanza y práctica de la Ortografía, adquiere una gran significación en los momentos actuales, para el estudiante de la Carrera de Licenciatura en Cultura Física.

La presente investigación, surge de la necesidad de ir hacia la búsqueda de alternativas, que den tratamiento a las múltiples dificultades de los estudiantes. Es una propuesta de ejercicios relacionada con el vocabulario técnico de todas las asignaturas que conforman el plan de estudios en la Carrera de Cultura Física. La misma favorece la atención diferenciada al desarrollo de habilidades en el componente ortográfico, más allá de la clase de Español Comunicativo. Cuenta con ejercicios útiles, atractivos, no complejos, vinculados a palabras, frases, oraciones, párrafos, que aparecen en textos u otros materiales de apoyo de las diferentes materias, y que emplean vocablos con dificultades presentadas en evaluaciones escritas de las diversas asignaturas

En su aplicación práctica, ha favorecido la ampliación del vocabulario gráfico, el desarrollo de habilidades con los libros de textos, el uso del diccionario, el estudio independiente, y la interacción de alumnos y profesores no especialistas que pueden emplear los ejercicios en clases, consultas, estudios individuales. Mediante ella los estudiantes eliminan insuficiencias en el uso de grafemas, mayúsculas, acentuación, así como logran poseer un mejor dominio del lenguaje técnico de las disciplinas. La propuesta proporciona la interacción con las nuevas tecnologías de la información, pues se encuentra insertada en una multimedia para la práctica ortográfica dentro de la red informática en la Facultad de Cultura Física de Villa Clara.

A partir de la propuesta se han elaborado y publicado los siguientes materiales:

Folleto con los ejercicios en copia dura.

Glosario de términos relacionados con la actividad deportiva.

Multimedia con ejercicios de la propuesta para interactuar con ella en la intranet de la Facultad de Cultura Física de Villa Clara.

La investigación que se presenta ha obtenido resultados en eventos nacionales e internacionales relacionados con la formación del profesional de la Cultura Física.

Introducción.

Al estudio de los contenidos ortográficos se le otorga gran significación en todos los niveles, sin embargo estos se mantienen como los de mayores dificultades dentro de los componentes del idioma, su enseñanza continúa presentándose como una materia en exceso normativa, desvinculada de los necesarios saberes con los que el alumno deberá interactuar para desarrollarse.

En los momentos actuales el aprendizaje y práctica de la ortografía adquiere una total relevancia. La Educación Superior se encuentra inmersa en un grupo de transformaciones para elevar la calidad del graduado universitario. En ellas se halla la aplicación de la Instrucción 1 del año 2009, con normas para el descuento ortográfico y de redacción en las evaluaciones escritas que realice el estudiante, y de esta forma incentivar una mayor preparación del alumno y una competencia comunicativa con efectividad.

Todo docente, desde la esfera del conocimiento que ejerza su labor, debe contribuir a que sus alumnos aprendan a comunicarse con calidad, mediante la producción de textos sin errores ortográficos, y es necesario además, que el estudiante adopte una actitud ortográfica que le posibilite desarrollar habilidades en la autocorrección de sus escritos.

A partir de lo antes expuesto, se impone la búsqueda de alternativas que den tratamiento a las múltiples dificultades de los estudiantes. Una vía efectiva puede ser la ejercitación desde todas las asignaturas que integran el plan de estudios de la Carrera de Cultura Física, pues emplean el lenguaje como medio de transmisión de los conocimientos y para la comunicación en general. Estas utilizan un vocabulario técnico

que debe ser manejado al evaluar los contenidos impartidos y que resulta difícil su escritura para el alumno, por lo que su ejercitación es imprescindible en la clase y el estudio independiente.

Al tener en cuenta los problemas que debe enfrentar la institución con respecto a la enseñanza de la ortografía, hay que remitirse a los criterios del investigador Osvaldo Balmaceda Neira, quien divide estos, en dos grupos: Los de la ortografía en sí y los que suelen presentar los alumnos. En cuanto a los de la ortografía: El carácter controvertido de muchas reglas ortográficas, la mayoría de las cuales requiere de conocimientos gramaticales complementarios para ser asimiladas, las reglas son muchas y con numerosas excepciones, y el carácter temporal de las normas ortográficas. En cuanto a los de los alumnos: El poco interés que prestan, la insuficiente competencia lingüística o gramatical, poca capacidad para concentrar la atención, y las dificultades auditivas, visuales o motoras.

Al aplicar los conocimientos precedentes sobre los contenidos idiomáticos, en ejercicios que posibiliten un entrenamiento sistemático, el alumno puede elevar su competencia lingüística, aspiración que se materializa cuando el egresado de las aulas universitarias es capaz de hacer un uso adecuado de la lengua materna y consecuentemente, de escribir sin faltas de ortografía.

Si se tiene en cuenta que todo lo que se escribe refleja la personalidad del individuo: sentimientos, deseos, intereses, es muy importante no sólo lo que se expresa, sino la forma o corrección con que se hace, por lo que el estudio sistematizado de la ortografía debe procurar que la palabra escrita transmita los componentes esenciales de la nacionalidad cubana, y tribute al dominio de la comunicación entre los jóvenes lo cual favorece su formación para el posterior desempeño como profesional.

En un momento en que el Español, en especial el de América, demanda, quizás como nunca antes, el lugar y la atención que le corresponden en el panorama de las lenguas, la práctica de la ortografía debe ser atendida por todos, es necesario activar conocimientos, recordar normas, desarrollar la habilidad de la observación, y la copia, así como procedimientos comunicativos como la lectura, la audición, la pronunciación y la escritura.

El plan de estudios de la carrera de Cultura Física incluye a la asignatura de Español Comunicativo, para contribuir al desarrollo de habilidades comunicativas en los estudiantes, pero esto resulta insuficiente, por la pobre preparación que tienen los alumnos para dominar con efectividad el lenguaje. La estrategia curricular de la disciplina Idiomas, teniendo en consideración esta problemática, traza líneas para un trabajo interdisciplinar con el objetivo de eliminar las carencias ortográficas en los educandos desde los primeros años de estudio.

Los requerimientos actuales, las insuficiencias con que llegan los estudiantes a las aulas universitarias, la necesidad de enseñar la ortografía de manera más práctica, y de contar con herramientas asequibles, sencillas, útiles, que puedan ser empleadas tanto por profesores como por alumnos han sido las motivaciones para llevar a cabo la investigación que se presenta, y de esta forma contribuir a elevar el desarrollo de habilidades comunicativas en los estudiantes de la Facultad de Cultura Física de Villa Clara.

Desarrollo

Razones que justifican la investigación:

- ❖ Los estudiantes sólo reciben tratamiento ortográfico en la clase de Español Comunicativo.
- ❖ No se sistematiza la ejercitación de las reglas generales de uso de grafemas, tildes, y signos de puntuación.
- ❖ Los alumnos no poseen una actitud ortográfica, lo que no permite resolver las dificultades por la vía de la autocorrección.
- ❖ Los errores más frecuentes de los alumnos son: cambios de grafemas como b, v, s, c, z, la acentuación, uso de mayúsculas.
- ❖ El uso del vocabulario técnico de las diferentes asignaturas es pobre y se cometen errores ortográficos en su escritura.
- ❖ Profesores y alumnos no poseen ejercicios relacionados con el vocabulario técnico de las asignaturas para efectuar la práctica ortográfica.

Situación Problemática:

Existen carencias en el dominio de los contenidos ortográficos por los alumnos del primer año de la carrera de Cultura Física, lo cual les impide interactuar eficazmente con el vocabulario técnico de las asignaturas de su plan de estudios. Los docentes de las diferentes disciplinas no poseen herramientas que le permitan atender estas insuficiencias, desde la clase o en la orientación del trabajo independiente.

A partir de las regularidades señaladas se declara como:

Problema Científico:

¿Cómo contribuir a la atención del componente ortográfico en alumnos de 1er Año de la Carrera de Cultura Física, desde el vocabulario técnico de las asignaturas que conforman el plan de estudios?

Objetivo General:

Elaborar una propuesta de ejercicios para promover el trabajo ortográfico de los alumnos de 1er Año de la Carrera de Cultura Física, mediante prácticas con el vocabulario técnico de las asignaturas que conforman su plan de estudios.

Objetivos Específicos:

1. Determinar los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan la enseñanza de la ortografía como componente de la lengua materna.
2. Diagnosticar el estado actual de la preparación de los estudiantes del primer año de la Facultad de Cultura Física para interactuar con el vocabulario técnico de las asignaturas del plan de estudios.
3. Elaborar una propuesta de ejercicios que permita la preparación de los estudiantes del primer año de la Facultad de Cultura Física para interactuar con el vocabulario técnico de las asignaturas del plan de estudios.

Metodología empleada:

Del nivel teórico:

Histórico-Lógico: Para seguir la secuencia de los hechos y fenómenos relacionados con la enseñanza de la Ortografía en el tiempo y luego generalizar el material empírico y establecer la regularidad histórica de su enseñanza y la tendencia general de la misma.

Analítico-sintético: Permite el análisis de los contenidos en la bibliografía consultada al penetrar en la esencia del tratamiento de la Ortografía en la clase, su relación con el

resto de las habilidades comunicativas, y de esta forma establecer los presupuestos teóricos de la investigación, sus fundamentos y el diseño de soluciones.

Inductivo-deductivo: Se emplea para establecer las direcciones necesarias en las etapas del proceso investigativo, dando un enfoque interdisciplinar al tratamiento de la Ortografía, además de permitir profundizar en distintas concepciones y someter a crítica los diferentes documentos normativos.

Del nivel empírico

Análisis documental: Se utiliza para la revisión de documentos relacionados con la enseñanza de la Ortografía en los diferentes niveles, investigaciones precedentes sobre el tema, la bibliografía de las diferentes disciplinas del plan de estudios de la carrera de Cultura Física.

Entrevistas a profesores de la carrera: Se emplea para constatar el dominio de la Instrucción 1 del 2009 sobre el descuento ortográfico en las evaluaciones escritas, el tratamiento ortográfico que se realiza en las clases de las diferentes especialidades.

Pre experimento Pedagógico: Se utiliza una prueba pedagógica de entrada y otra de salida para diagnosticar las dificultades y validar los resultados después de aplicada la propuesta de ejercicios.

Estructura de la Propuesta de ejercicios:

1. **Información básica y necesaria:** Contiene orientaciones metodológicas para el uso de los ejercicios, notas al alumno, el vocabulario técnico de cada asignatura, y el significado de los términos.
2. **Asignaturas relacionadas con la propuesta de ejercicios:** Morfología, Matemática, Análisis de Datos, Computación, Gimnasia Básica, Baloncesto, Psicología, Pedagogía, Fútbol.
3. **Sistema de Ejercicios:** Diez Ejercicios para cada asignatura con el vocabulario técnico de las mismas. Tienen órdenes similares, cambian los textos utilizados, los cuales se relacionan con la materia ejercitada.
4. **Anexos útiles:** Se incluyen algunas reglas ortográficas necesarias en el proceso de la escritura y curiosidades ortográficas que resultan de interés para alumnos y profesores.

Muestra seleccionada para el diagnóstico. Resultados del diagnóstico inicial:

Se utilizó una población de 101 estudiantes del Primer Año del CDR de la carrera de Cultura Física, y una muestra intencional de 28 alumnos del grupo 1 CDR, por ser el año, curso y grupo donde imparte clases la autora. Al aplicar la escala de niveles cualitativos (Balmaseda 2000) en los diagnosticados se constata que:

No existía ningún alumno en el cuarto nivel, o sea catalogado como Diestro por tener un dominio absoluto de lo que escribe, revisar sus trabajos y tener automatizada la ortografía del vocabulario activo y pasivo.

Ocho alumnos se ubican en el tercer nivel, catalogados como Estables o Seguros por poseer el dominio del vocabulario activo y pasivo, una ortografía aceptable, pero cometen errores al no tener hábito de revisión.

Catorce alumnos se ubican en el segundo nivel, catalogados como Inseguros por tener tendencias a confundir las palabras, necesitar escribirlas varias veces, imaginarlas o emplear otros recursos para recordar la forma.

Seis alumnos se ubican en el primer nivel, catalogados como Anárquicos por desconocer las normas más elementales de la ortografía.

Las mayores dificultades están en el uso inadecuado de grafemas, acentuación, uso incorrecto de mayúsculas, pocos hábitos de lectura, de escritura, y de auto revisar lo escrito.

Ejemplo de uno de los sistemas de ejercicios que integran la Propuesta.

Ejercicios para la práctica ortográfica con el vocabulario técnico de las asignaturas.

Asignatura: Gimnasia básica.

EJERCICIOS

1. Copia Con tu mejor letra el siguiente párrafo de: L/T La gimnasia y la educación rítmica. Epígrafe 5 Métodos y procedimientos organizativos para la educación de las capacidades motrices.

En las clases de Gimnasia, como en cualquier otro proceso pedagógico, se utilizan los métodos pedagógicos generales. Específicamente en estas clases los métodos utilizados para la enseñanza de los ejercicios son de amplia utilización y presentan ciertas características propias. Aún más específicos, propio de la Educación Física, son los métodos para la educación de las capacidades motrices, ya que en su elaboración no solo se tienen en cuenta los procesos psíquico-cognoscitivos que dan lugar a una

apropiación de conocimientos tanto intelectuales como físicos, sino que contemplan el funcionamiento del organismo humano y se basan en su estimulación, teniendo en cuenta las leyes de este funcionamiento, para lograr cambios cualitativos de orden biológico.

Realiza las siguientes actividades:

- a) Extrae tres palabras agudas acentuadas ortográficamente.
- b) ¿Qué parte de la oración constituyen estos vocablos?
- c) Ordénalas alfabéticamente.
- d) ¿Qué tienen en común estas palabras?
- e) Conversa con algún compañero sobre algunas tácticas que pueden emplear para la autocorrección

Aplicación Práctica de la Propuesta. Resultados.

La propuesta de ejercicios es novedosa porque está relacionada con el vocabulario de las asignaturas que integran el plan de estudios de la carrera de Cultura Física, lo que favorece la atención diferenciada al desarrollo de habilidades en el empleo del componente ortográfico, más allá de la clase de Español Comunicativo.

Los ejercicios ayudan al mejor uso del libro de texto y el diccionario, amplían y enriquecen el vocabulario gráfico. Propician la interacción entre el alumno y los profesores no especialistas que pueden utilizarlos en clases, estudios independientes consultas, y como material de apoyo de las diferentes materias.

Los ejercicios se han estado aplicando en los estudiantes que acudieron a consultas en el Primer Semestre desde el curso escolar 2009_2010 y en los desaprobados de las diferentes asignaturas que llevan Exámenes Mundiales por insuficiencias en la ortografía y la redacción. En asignaturas como Baloncesto, Morfología, Gimnasia Básica se han aplicado en tareas docentes para atender las diferencias individuales en la escritura.

En la prueba pedagógica inicial, 20 estudiantes de la muestra seleccionada son diagnosticados con dificultades en los grafemas **b, v, s, c, z**, en el uso de mayúsculas, y la acentuación. Con la puesta en práctica de la propuesta de ejercicios para el trabajo con el vocabulario técnico de las asignaturas de la carrera, en la aplicación de la prueba pedagógica final se pudo constatar que sólo 6 estudiantes no vencieron los

niveles propuestos, quedando con mayores incidencias el uso incorrecto de los grafemas s, c ,z .

Los profesores no especialistas han validado la propuesta como de gran pertinencia social, debido a su utilidad desde el punto de vista práctico, pues les facilita el trabajo con el componente ortográfico desde su disciplina y les permite atender las insuficiencias de los alumnos en la clase y en materiales de apoyo a docencia, además los prepara para poder interactuar con reglas y contenidos relacionados con el idioma, que resultan efectivos para perfeccionar todo acto comunicativo.

Los estudiantes aprecian el sistema de ejercicios por su asequibilidad, este les posibilita la ejercitación sistemática desde todo su plan de estudios, pueden acceder a ellos de forma independiente a través de las nuevas tecnologías de la información.

A partir de la propuesta se han elaborado y publicado los siguientes materiales:

Folleto con los ejercicios en copia dura.

Glosario de términos relacionados con la actividad deportiva.

Multimedia con ejercicios de la propuesta para interactuar con ella en la intranet de la Facultad de Cultura Física de Villa Clara.

La investigación que se presenta ha obtenido resultados en eventos nacionales e internacionales relacionados con la formación del profesional de la Cultura Física.

Conclusiones

- ❖ Existen dificultades en la escritura del vocabulario técnico de asignaturas de la carrera de Cultura Física, fundamentalmente en el uso de grafemas, mayúsculas y acentuación.
- ❖ Los profesores y estudiantes de la carrera no poseen una herramienta de trabajo para ejercitar el componente ortográfico desde el vocabulario técnico de las asignaturas.
- ❖ La propuesta de ejercicios favorece la ejercitación desde las diferentes materias.
- ❖ La aplicación de la propuesta de ejercicios resulta efectiva para la atención personalizada, de acuerdo con las necesidades del estudiante.

Recomendaciones.

1. Extender la propuesta de ejercicios a otras Facultades de la carrera de Cultura Física, a las asignaturas de su Plan de estudios y al vocabulario técnico de las mismas.
2. Incluir dentro de la propuesta, ejercicios variados para el trabajo con la redacción de textos relacionados con el vocabulario de las diferentes disciplinas.

Bibliografía.

Abello, Ana M: Ortografía, selección de textos para la Educación. Editorial, Pueblo y Educación, 2004.

Alpízar, Castillo Rodolfo, Para expresarnos mejor, Editorial, Científico Técnica, la Habana, 2001.

Balmaseda, O: *Ortografía, Nuevos caminos para su enseñanza*. Revista Educación. Editorial. Pueblo y Educación, 2004.

_____: *Enseñar y aprender ortografía*. Editorial Pueblo y Educación, 2001.

Cassany, Daniel, Cómo se aprende a escribir. Editorial Prados. Barcelona, 1991.

Díaz, L, C: *Éxito y fracaso de la ortografía*. En URL <http://www.leng.com.nuevaortografia.Default.htm> 1999.

Hernández, L. M. Ortografía. Editorial Científico Técnica. La Habana, 2009.

SISTEMA DE TAREAS COMUNICATIVAS PARA DESARROLLAR LA MACROHABILIDAD DE COMPRENSIÓN EN IDIOMA INGLÉS DE LOS PROFESORES DE LA ESCUELA INTERNACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE.

Nombre: M.Sc. Niurka Rodríguez Martínez; Dra.C. María Heidi Trujillo Fernández.

Instituciones: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte (EIEFD); Instituto Superior Politécnico José Antonio Echevarría (CUJAE).

e-mail: niurkarm@eiefd.co.cu; heidi@tesla.cujae.edu.cu

Palabras clave: proceso de enseñanza-aprendizaje, métodos problémicos, tareas comunicativas, categorías.

Resumen:

En la tesis se presenta un sistema de tareas comunicativas para el desarrollo de la macrohabilidad de comprensión de los profesores de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte a partir de la insuficiente preparación de los profesores para llevar a cabo las actividades investigativas y académicas que les exige el desempeño de su labor profesional y para realizar los exámenes de idioma inglés para el cambio de categoría docente y para el doctorado. Desde un enfoque dialéctico materialista se utilizaron diferentes métodos teóricos y empíricos que permitieron realizar el diagnóstico del estado actual del desarrollo de la macrohabilidad de comprensión de los profesores de la EIEFD. El diagnóstico se realizó mediante encuestas, entrevistas y el análisis del programa del curso de postgrado Traducción Inglés-Español. El estudio permitió determinar las necesidades de los profesores y establecer el punto de partida para el diseño del sistema de tareas que se propone, el cual se elaboró tomando como referentes, fundamentos científicos de la lingüística del texto, el enfoque histórico cultural y el enfoque por tareas e incluye un sistema de principios y componentes metodológicos bajo los cuales funciona el sistema de tareas propuesto. El aporte práctico radica en el sistema de tareas comunicativas contextualizadas al perfil de la educación física y el deporte para el desarrollo de la macrohabilidad de comprensión en idioma inglés y dimensiones e indicadores para evaluar el desarrollo de la macrohabilidad, en el postgrado de Entrenamiento en Inglés con Fines Específicos para el Ejercicio de la Profesión y la Categorización de los Profesores de la EIEFD.

Introducción:

Los profesores de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte (EIEFD) necesitan comprender textos científicos con terminología deportiva en idioma inglés para llevar a cabo las tareas profesionales, académicas e investigativas que les exige el ejercicio de su profesión, pero esta comprensión no se puede restringir a entender textos sino que debe ir más allá y conformarse como una macrohabilidad en la que se integran de manera armónica las habilidades de comprensión de lectura, comprensión auditiva, resumir y traducir en un proceso de aprender a partir del texto y de aplicar esos aprendizajes en nuevas situaciones comunicativas ya sea para planificar clases, conformar tribunales evaluadores, realizar investigaciones científicas o tutorar trabajos de curso, diploma, maestrías, doctorados u otros.

En este sentido, la superación juega un papel determinante y su objetivo fundamental lo constituye *“la formación permanente y la actualización sistemática de los graduados universitarios, el perfeccionamiento del desempeño de sus actividades profesionales y académicas, así como el enriquecimiento de su acervo cultural”*. (Resolución, 2004: 3). De ahí que la superación profesional en idioma inglés se proyecte no solo hacia el desarrollo del acervo cultural de los profesores, sino también hacia el perfeccionamiento del desempeño de sus actividades profesionales y académicas en estrecha relación con su objeto de trabajo y con la investigación científica.

Sin embargo, en la superación profesional del idioma inglés, predominan los cursos comunicativos que abordan temas generales de la vida cotidiana, los que no capacitan a los profesores para la comprensión del idioma inglés en el contexto de su especialidad, menos aún cuando se trata de emplear las habilidades de comprender, resumir y traducir las que por su complejidad requieren de una ejercitación sistémica, sistemática y orientada hacia la profesión.

En la EIEFD estas insuficiencias se evidencian en que en el desarrollo de las actividades profesionales, académicas e investigativas los profesores solicitan la ayuda de los profesores de inglés, de los estudiantes de habla inglesa o simplemente desestiman la bibliografía especializada que se publica en este

idioma y también se evidencia en que no contribuyen al desarrollo de estas habilidades en los estudiantes, aunque está diseñada la estrategia curricular de idioma y están proyectadas las acciones que se deben acometer en cada disciplina y asignatura, además a los profesores les resultan muy difíciles los exámenes de idioma inglés para el cambio de categoría docente y para el doctorado.

Estas insuficiencias permitieron identificar la siguiente **Situación Problemática**: Aun cuando en la EIEFD existen vías programáticas y metodológicas para implementar la utilización del idioma inglés como lengua internacional que permita la actualización científico-técnica y sociocultural de los profesionales; el desarrollo de la macrohabilidad de comprensión en idioma inglés de los profesores es insuficiente para llevar a cabo las actividades profesionales, académicas e investigativas que les exige el desempeño de su labor profesional y como consecuencia, para realizar satisfactoriamente los exámenes de idioma inglés para el cambio de categoría docente y para el doctorado. Esta contradicción y todo lo expresado hasta aquí permitió identificar el siguiente **problema científico**: ¿Cómo contribuir al desarrollo de la macrohabilidad de comprensión en idioma inglés de los profesores de la EIEFD?

Del problema expuesto se deriva el **objetivo general** de esta tesis que consiste en proponer un sistema de tareas comunicativas que contribuya al desarrollo de la macrohabilidad de comprensión en idioma inglés de los profesores de la EIEFD.

Desarrollo:

Desde el surgimiento de la enseñanza del idioma inglés como lengua extranjera hasta la actualidad se han aplicado diversos métodos y enfoques. Entre los métodos que mayor influencia han tenido en Cuba se encuentran: el método gramática traducción, el cual no cuenta con una teoría lingüística que lo sustente, el método audio-oral o audio-lingual que tiene sus sustentos teóricos en la lingüística estructural de Saussure y en el conductismo de Bloomfield y Skinner y

entre los enfoques el que mayor repercusión ha tenido es el enfoque comunicativo y, como una variante innovadora de este, el enfoque por tareas.

Este enfoque constituye la propuesta de un programa de aprendizaje de lengua cuyas unidades consisten en actividades de uso de la lengua y no en estructuras sintácticas (como hacían los métodos audiolinguales) o en nociones y funciones (como hacían los programas nociofuncionales). Su objetivo es fomentar el aprendizaje mediante el uso real de la lengua en el aula y no solo mediante la manipulación de unidades de sus diversos niveles de descripción; de ese modo se postula que los procesos de aprendizaje incluirán necesariamente procesos de comunicación. (Diccionario Cervantes, 2009).

Este enfoque propone el concepto de tarea como una unidad metodológica de trabajo en el aula cuyo objetivo principal es que los estudiantes actúen y se comuniquen de forma real en la lengua extranjera. (Richards, 2007:223).

En esta investigación se asume la tarea como una actividad docente que implica a los estudiantes en la comprensión, producción e interacción en el idioma inglés, centrando su atención prioritariamente en el significado y el sentido más que en las estructuras de la lengua, cuyo resultado se obtiene mediante un proceso de pensamiento reflexivo controlado y evaluado por los profesores que le permite a los estudiantes el logro de uno o más objetivos o la resolución de un problema.

En las tareas, así concebidas, se pueden aplicar los métodos productivos que *“exigen de los estudiantes la aplicación de sus conocimientos, habilidades y experiencias en una situación docente nueva, que se encuentre en su zona de desarrollo próximo y que constituya un reto, que demande de él la reflexión, el análisis y otros procesos lógicos del pensamiento para descubrir los nuevos conocimientos, solucionar problemas, resolver tareas, responder preguntas y establecer determinadas normas de relación con el mundo”*. (Ginoris, 2001). Entre estos métodos se encuentran los métodos heurísticos, problémicos e investigativos, en las tareas comunicativas que se presentan en este trabajo se aplican los métodos problémicos.

Estas tareas se diseñaron para la Educación Posgraduada de los profesores de la EIEFD, la que se define como *“el proceso cuyo fin es formar a aquellos que participan en él, que puede incluir aspectos de la ciencia y la tecnología de una profesión y que necesariamente tiende a ser más sistémico, profundo y creador que la formación de pregrado, organizándose a partir de los problemas presentes en la sociedad o en una rama o cuestión”*. (Álvarez y Fuentes citado por Borges, 2006:18).

Las formas organizativas principales de la educación posgraduada son: el curso, el entrenamiento y el diplomado, además se incluyen otras formas como la conferencia especializada, el seminario, el taller, el debate científico y otras que complementan y posibilitan el estudio y la divulgación de los avances del conocimiento, la ciencia, la tecnología y el arte.

Para esta superación se ha seleccionado la forma organizativa de entrenamiento porque *“posibilita la formación básica y especializada, de los graduados universitarios, particularmente en la adquisición de habilidades y destrezas y en la asimilación e introducción de nuevos procedimientos y tecnologías con el propósito de complementar, actualizar, perfeccionar y consolidar conocimientos y habilidades prácticas. Tiene una extensión mínima de 2 créditos*. (Resolución 132, 2004:5).

Dadas las necesidades comunicativas de los profesores de la EIEFD en el contexto de la educación física y el deporte se ha identificado al Inglés con Fines Específicos (IFE) como el más apropiado para la formación posgraduada de los profesores porque permite satisfacer las necesidades específicas del estudiante en cuanto a temas y contextos ocupacionales o vinculados a áreas de estudio específicas y permite hacer una selección más precisa del contenido lingüístico acorde al perfil profesional en cuestión.

El Inglés con Fines Específicos (IFE) es una instrucción reconocida desde el punto de vista didáctico diseñada para satisfacer las necesidades específicas de los estudiantes en relación con los temas y aspectos ocupacionales o con áreas de estudio señaladas y puede ser selectiva en relación con el contenido lingüístico, y

estar dirigida, según se indique, a determinadas habilidades lingüísticas. (Stevens, 1998). En el IFE el proceso de enseñanza-aprendizaje del idioma en sus dimensiones sintáctica, semántica y pragmática se ajusta a la profesión, especialidad u ocupación de que se trate y requiere de la labor conjunta de los profesores de inglés y de los del ejercicio de la profesión, por tanto no va dirigido solamente al desarrollo del acervo cultural de los profesores sino va más allá y se proyecta como una herramienta esencial para la práctica pedagógica cotidiana, la superación y la investigación.

En este caso el propósito fundamental es el desarrollo de la macrohabilidad de comprensión que se define como el dominio de un complejo sistema de acciones psíquicas y prácticas necesarias para la ejecución independiente y efectiva de los procesos mentales de codificación y percepción de las operaciones inherentes a la lectura, la confección de un resumen, la traducción y la audición del discurso propio del perfil de la educación física y el deporte en idioma inglés.

Para el desarrollo de esta macrohabilidad se tienen en cuenta las habilidades de comprensión auditiva, comprensión de lectura, la habilidad de resumir y la habilidad de traducir. La primera responde a la comunicación oral y las demás a la comunicación escrita, la lectura y la audición se conciben como procesos interactivos lo que implica la aplicación de estrategias. Las estrategias de enseñanza constituyen *“una acción mental consciente e intencional que puede activarse ante la representación de una situación problemática y que consiste en una toma de decisiones sobre operaciones a realizar donde se activan los conocimientos conceptuales, procedimentales, actitudinales y estratégicos para resolver satisfactoriamente dicha situación”*. (Pérez. J, 2001:25). Entre las estrategias que se aplican se destacan las de predicción, inferencias, muestreo y el control.

En el proceso de enseñanza-aprendizaje mediante tareas comunicativas se aplican los principios del enfoque histórico y sociocultural por lo que las tareas se realizan fundamentalmente en parejas y equipos, algunas de forma individual y otras con la intervención de todo el grupo, de esta forma los estudiantes del

posgrado se benefician por las ayudas que reciben de los profesores, de los compañeros más aventajados, de los estudiantes de pregrado de habla inglesa y del papel activo que desempeñan en el proceso de aprendizaje, con lo que se pretende lograr que sean capaces de aplicar los conocimientos de la lengua inglesa en el desempeño de sus actividades profesionales, académicas e investigativas, en este proceso también se transforman a sí mismos en la medida en que asumen valores y modos de actuación acordes con la ética profesional.

Para la resolución de las tareas comunicativas se ha concebido un sistema de ayudas que se presentan en forma de tarjetas en las que se les ofrece a los estudiantes información adicional fundamental para la solución de la tarea. Para cada tarea se prepara más de una tarjeta con diferentes niveles de ayuda y solo se dan si los estudiantes las solicitan o si el profesor se percata de que no pueden avanzar sin ayuda.

En el proceso de enseñanza-aprendizaje mediante las tareas comunicativas se propicia que los estudiantes argumenten, valoren, comparen, traduzcan, resuman, expresen su acuerdo o desacuerdo con las ideas de los textos que se les presentan y que asuman posiciones propias con lo que se estimula la reflexión, el análisis, la síntesis y otros procesos lógicos del pensamiento.

La evaluación se focaliza en el proceso de resolución de las tareas y no en el resultado final, se valoran los pasos que siguen los estudiantes para resolver las tareas, las estrategias de comprensión que sea capaces de aplicar, la creatividad y originalidad que logran entre otras.

Las tareas se diseñaron para el curso de posgrado de Traducción Inglés-Español, por lo que se partió de realizar un análisis crítico del programa analítico y se sugieren las siguientes modificaciones:

- Enriquecer la fundamentación del programa.
- Operacionalizar la habilidad a lograr desde el objetivo general del programa hasta las clases, teniendo en cuenta el perfil profesional de los estudiantes.
- Incluir en los objetivos la intencionalidad educativa, en correspondencia con el sistema de valores propuesto.

- Incrementar los temas relacionados con la educación física y el deporte.
- Ahondar en el sistema de evaluación del curso.
- Incluir en el programa las indicaciones metodológicas y de organización.
- Enriquecer el plan bibliográfico y la bibliografía complementaria.

Con el propósito de constatar las necesidades formativas de los profesores en cuanto a la superación profesional se realizó la caracterización del claustro de profesores desde la inauguración de la escuela hasta el curso 2008-2009 y se apreció el crecimiento sistemático del claustro en cuanto a la superación profesional. En la actualidad todos los profesores de la institución están vinculados a estudios de diplomado, maestrías o doctorados y todos se preparan para transitar a una categoría docente superior.

Se analizaron las características de los estudiantes adultos de posgrado y se pudo constatar que se pueden aprovechar las siguientes potencialidades:

- Se pueden disminuir los encuentros presenciales e incrementar el acceso personal al conocimiento, así como, elaborar materiales docentes especialmente confeccionados para el estudio independiente.
- Se pueden explotar las posibilidades de los contenidos para la búsqueda de lo contradictorio, lo divergente, lo alternativo con la correspondiente argumentación científica desde una óptica profesional.

Además se aplicó una encuesta a 71 profesores de la EIEFD con el objetivo de valorar sus opiniones acerca de la superación profesional en idioma inglés y acerca del nivel de desarrollo que creen tener en cuanto a la macrohabilidad de comprensión. Como resultado se obtuvo que en la comprensión de lectura el 64,7% de los profesores se consideran por debajo del nivel 5, en la comprensión auditiva el 83%, en la habilidad de resumir el 67,6% y en la habilidad de traducir el 23,9%, los profesores reconocen sus dificultades en cuanto al desarrollo de esta macrohabilidad y el 91,5% reconoce que estas carencias inciden de manera negativa en su desempeño profesional, académico e investigativo, solo un 45% de los profesores señalaron que necesitan el idioma para el desempeño de su labor profesional, el 95,7% no le exige el uso del idioma inglés a sus estudiantes de

pregrado y solo un 59,1% de los profesores afirman que consultan bibliografía en idioma inglés, sin embargo, no refieren el título de ningún libro o artículo especializado en idioma inglés, lo que evidencia que no están conscientes de porque y para que necesitan el dominio del idioma inglés.

Se le realizó una prueba diagnóstico a los 20 profesores que matricularon el posgrado de traducción inglés-español en el curso 2008-2009, en la que se evaluaron las cuatro habilidades que comprende la macrohabilidad de comprensión: comprensión de lectura, comprensión auditiva, resumen y traducción; los resultados bastante insatisfactorios arrojaron entre un 85 y 90%, de profesores suspensos y solo entre un 10 y 15% de profesores aprobados. Este diagnóstico corroboró la necesidad de diseñar el sistema de tareas comunicativas para el desarrollo de la macrohabilidad de comprensión.

También se le realizó una entrevista a las profesoras de inglés de la EIEFD y ellas expresaron que los posgrados no responden a las necesidades de los profesores en tanto no se incluye el trabajo con la terminología deportiva, hay falta de materiales didácticos para impartir las clases, hay desconocimiento de las normas para realizar los exámenes de idioma inglés, los profesores no estudian sistemáticamente y no se exige la aplicación de la Estrategia de Idioma, todo esto trae como consecuencia que los profesores no les exijan el uso del idioma inglés a sus estudiantes de pregrado como se verá más adelante. Como sugerencias las profesoras opinaron que se deben perfeccionar los programas de posgrado, incluir tareas más retadoras y textos con terminología deportiva

Por último se revisó el asentamiento bibliográfico de los trabajos de diploma de los estudiantes del 5to año de la carrera y se pudo concluir que de una matrícula de 187 estudiantes se revisaron 161 tesis, de las cuales solo 35 estudiantes consultaron alguna bibliografía en idioma inglés pero ninguno llegó al 5% establecido.

A partir de toda esta caracterización se diseñó el sistema de tareas el cual se sustenta en los siguientes principios didácticos:

1. Principio de la unidad de lo instructivo y lo educativo

2. Principio del carácter reflexivo del aprendizaje
3. Principio de la sistematización y asequibilidad del aprendizaje
4. Principio del carácter contextualizado del aprendizaje
5. Principio de la actividad comunicativa interactiva

Se precisan los componentes del sistema de tareas que son:

- El objetivo general: Demostrar la macrohabilidad de comprensión de textos orales y escritos en idioma inglés en el contexto de la educación física y el deporte, mostrando modos de actuación profesional acordes con la ética pedagógica.
- Funciones del sistema de tareas comunicativas: diagnóstica, motivacional, instructiva, educativa, desarrolladora, organizativa y metacognitiva.
- La tipología de las tareas comunicativas: previas, posibilitadoras, finales, metacognitivas y reparadoras.
- Los métodos de enseñanza-aprendizaje: fundamentalmente métodos productivos y entre ellos los problémicos.
- Los contenidos: cognitivos: relacionados con los aspectos lingüísticos de idioma inglés, procedimentales: relacionados con las estrategias de comprensión y actitudinales: en relación con los valores declarados en el programa de la asignatura.
- Los medios de enseñanza: computadora, videos, textos auténticos en inglés vinculados a la educación física y al deporte
- Las formas de organización de la clase: clase práctica de forma individual, en parejas, equipos y de todo el grupo.
- La evaluación de las tareas: continúa y sistemática se evalúa el proceso de solución de las tareas y no los resultados finales.
- Consideraciones didáctico-metodológicas para el trabajo con el sistema de tareas:
 - Realizar el diagnóstico inicial para precisar si la tarea comunicativa se encuentra en la zona de desarrollo próximo de los estudiantes o si es necesario modificarla.

- Especificar los objetivos por habilidades y orientarlos correctamente para que los estudiantes concienticen lo que se espera de ellos.
- Tener en cuenta las necesidades e intereses profesionales de los estudiantes y en consecuencia modificar las tareas, si fuera necesario.
- Propiciar un clima agradable durante la realización de las tareas comunicativas que motive a los estudiantes y despierte el interés por el estudio del idioma.
- Evaluar el desempeño del estudiante durante la realización de las tareas y no sólo el resultado final.
- Estimular en todo momento el fortalecimiento de los valores y los modos de actuación profesional.
- Incentivar el uso de la lengua inglesa y no interrumpir a los estudiantes para señalar errores, siempre y cuando no impidan la comprensión del mensaje, en cuyo caso se deben corregir de inmediato, de no ser así se corrigen en las tareas reparadoras.
- El trabajo en parejas y equipos se debe considerar la vía fundamental de organización de la enseñanza mediante tareas porque propicia la comunicación e intercambio en la lengua inglesa.
- Aplicar métodos productivos, fundamentalmente el método problémico para estimular los procesos de reflexión.

Para la validación de la propuesta se aplicó un pre-experimento pedagógico para el cual se definió **la hipótesis de trabajo** siguiente:

La aplicación de un sistema de tareas comunicativas contextualizadas al perfil de la educación física y el deporte, sustentado en la lingüística del texto, el enfoque por tareas y el enfoque histórico-cultural contribuye al desarrollo de la macrohabilidad de comprensión en idioma inglés de los profesores de la EIEFD.

Variable Independiente: Un sistema de tareas comunicativas contextualizadas al perfil de la educación física y el deporte sustentado en la lingüística del texto, el enfoque por tareas y el enfoque histórico-cultural.

Variable Dependiente: La macrohabilidad de comprensión en idioma inglés de los profesores de la EIEFD.

Para constatar la factibilidad y viabilidad del sistema de tareas se realizaron tres pruebas una prueba inicial, una prueba intermedia y la prueba final, los resultados se muestran a continuación.

Prueba	Nivel 1	%	Nivel 2	%	Nivel 3	%	Nivel 4	%	T ot al
Pre-test	11	27,5	12	30,0	14	35,0	3	7,5	40
Interme dia	9	22,5	10	25	16	40	5	12,5	40
Post- test	-	0	7	17,5	26	65,0	7	17,5	40

Se aplicó la prueba de signos con rangos pareados para determinar si los cambios que se produjeron como consecuencia de la aplicación del sistema de tareas fueron significativos y se obtuvo como resultado: que hay evidencias significativas con un 95% de confiabilidad para afirmar que el sistema de tareas comunicativas provoca cambios significativos para mejorar el desarrollo de la macrohabilidad de comprensión en idioma inglés de los profesores de la EIEFD.

CONCLUSIONES

1. Los antecedentes históricos de la enseñanza-aprendizaje del idioma inglés muestran que los enfoques comunicativos y su variante de enfoque por tareas son eficientes para el proceso de enseñanza-aprendizaje del idioma inglés con fines específicos.
2. La lingüística del texto, el enfoque histórico-cultural, el enfoque por tareas y los métodos problémicos constituyen los sustentos teórico-metodológicos del sistema de tareas propuesto porque conducen a un aprendizaje activo y desarrollador en el que se resalta la función comunicativa de la lengua y se estimula el pensamiento reflexivo donde el proceso de solución de la tarea es más importante que la propia solución.

3. El análisis del programa del postgrado Traducción Inglés-Español, los resultados de las entrevistas a los profesores y la revisión de los trabajos de diploma de los estudiantes de pre-grado permitieron constatar que el nivel de preparación de los profesores en la macrohabilidad de comprensión es insuficiente para el desempeño profesional y para realizar con éxito los exámenes de idioma para el cambio de categoría y de doctorado.
4. El sistema de tareas comunicativas propuesto para el Curso de Postgrado Inglés para Categorización de Profesores de la EIEFD se puede aplicar en el proceso de enseñanza postgraduada teniendo en cuenta el sistema de principios y los componentes metodológicos que lo conforman.
5. El pre-experimento pedagógico realizado y la valoración positiva de los estudiantes participantes en el pre-experimento arrojan resultados positivos que indican su posible generalización.

RECOMENDACIONES

1. Aplicar el Sistema de Tareas Comunicativas con el objetivo no solo de comprobar su aplicabilidad y carácter generalizable sino y sobre todo para perfeccionarlo y enriquecerlo.
2. Socializar el Sistema de Tareas Comunicativas y la importancia de la macrohabilidad de comprensión en estrecha relación con el perfil profesional.
3. Precisar más los indicadores de la macrohabilidad de comprensión en correspondencia con la competencia profesional requerida y contextualizada.
4. Diseñar Tareas Comunicativas que propicien el desarrollo de las habilidades de expresión oral y escritura en Inglés con fines específicos para el contexto comunicativo de los profesores de la EIEFD que permitan complementar la presente propuesta de Sistema de Tareas y ampliar sus potencialidades de aplicación.
5. Promover la capacitación de los profesores de Inglés con fines específicos para que apliquen con efectividad el sistema de tareas propuesto.

Bibliografía:

- Alfonso, Eugenia y Jeldres, María. (1996) ¿Cómo acercarnos a la comprensión auditiva en español? [en línea] Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071809341999000100009&lng=es&nrm=iso
- Arnoux, Elvira, Nogueira y Sylvia y Silvestri, Adriana. (2002) La construcción de representaciones enunciativas: el reconocimiento de voces en la comprensión de textos polifónicos. Rev. Signos, 2002, vol.35, no.51-52, p.129-148.
- Arroyo, Martha. (2002). La superación profesional de los profesores universitarios en la Disciplina Idioma Inglés: su perfeccionamiento y aplicación en la Universidad de Pinar del Río. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas, Pinar del Río.
- Azcuy Lorenz, L. (2004). Algunas consideraciones teóricas acerca de la Enseñanza Problemática. La Habana: Humanidades Médicas.
- Batista González, María del Carmen. (2004). Tareas comunicativas para el desarrollo de la competencia auditiva del discurso en idioma Inglés en estudiantes de carreras de Ciencias Técnicas. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas, La Habana.
- Borges Frías, Jorge Luis. (2006). Modelo de gestión didáctica del postgrado a distancia. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Santiago de Cuba.
- Breen, M. P. (1997). Paradigmas contemporáneos en el diseño de programas de lengua. Revista Signos. Teoría y práctica de la educación, enero-marzo, 52-73.
- Corona, Dolores (1988). El perfil de enseñanza de lenguas extranjeras a estudiantes no filólogos en la Educación Superior cubana. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. La Habana.

- Ginoris Quesada, Oscar. (2001). Didáctica Desarrolladora; teoría y práctica de la escuela cubana. Memorias del evento Pedagogía 2001. La Habana.
- González Albear, María Isabel. (1999). La comprensión lectora: una nueva concepción. En Taller de la palabra. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. González, Otmara. (2003). El enfoque histórico-cultural como fundamento de una concepción pedagógica. Material en soporte digital.
- Pérez Morales, Juana Idania. (2001). Las estrategias de aprendizaje en una lengua extranjera. En Actas II. Centro de Lingüística Aplicada. Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente. Simposio Internacional de Comunicación Social, 22 al 26 de enero. Santiago de Cuba (pp: 25-28).
- Reglamento de la Educación de Postgrado de la República de Cuba. Resolución 132/2004.
- Richards, Jack and Rodgers, Theodore. (1986). Approaches and Methods in Language Teaching. New York: Cambridge University Press.

Anexos:

Ejemplo de una tarea comunicativa.

Group work. Read the following text and identify the main ideas.

Coaches are good at planning training schedules: indeed, most are very thorough, even mathematical, in the detail of their planning. Typically, a coach will plan and add up the amounts of training at different intensity levels and modes required to create the ideal programme for a given athlete.

By contrast with the rigorous planning of their coaches, athletes' recording of training is often subjective, lacking in particular any information that can be used to calculate the training load of the session. While the coach will have planned exactly when the hard, moderate and easy training sessions should take place, the athlete may not record information that can be used to determine whether this, in fact, occurred.

What's more, perceptions of the level of training may also differ between coach and athlete. For example, an athlete may find a 'circuits' session hard, but the coach may assume that it is moderate and place it in the weekly plan accordingly. The resulting weekly programme may therefore lack the recovery element needed to maximize fitness benefits.

Identify the mistakes in the summaries below. Check if there are mistakes in selecting, ranking, linking or stating the main ideas. Correct the mistakes and write your own summary.

Summary 1: Coaches are good at planning training schedules: indeed, most are very thorough, even mathematical, in the detail of their planning. By contrast with the rigorous planning of their coaches, athletes' recording of training is often subjective, lacking in particular any information that can be used to calculate the training load of the session. What's more, perceptions of the level of training may also differ between coach and athlete. For example, an athlete may find a 'circuits' session hard, but the coach may assume that it is moderate and place it in the weekly plan accordingly.

Summary 2: Coaches are good at planning training schedules while athletes' recording of training is often subjective, and perceptions of the level of training may also differ between coach and athlete.

Summary 3: Coaches are good at planning training schedules, but athletes don't know how to plan training schedules. For example, an athlete may find a 'circuits' session hard, but the coach may assume that it is moderate and place it in the weekly plan accordingly.

SOFTWARE EDUCATIVO: “ENSEÑAR A NADAR”.

Autores: MSc. Norma Mirabal Florín, nmirabal@inder.cu

MSc. Maira Castellanos Cueto

Lic. Leonel Hernández Mirabal

Institución: Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” (UCCFD). La Habana. Cuba.

RESUMEN

La Natación se una de las Asignaturas del Ejercicio de la Profesión del Plan de Estudio de la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) “Manuel Fajardo”, donde se forman los Licenciados en Cultura Física.

La posibilidad de utilizar medios de enseñanzas con las nuevas tecnologías, nos motivó a elaborar el Software Educativo: “Enseñar a nadar”, dirigido a los estudiantes de dicha carrera, el que brinda el contenido actualizado y asequible de las temáticas del programa de natación, consultando para ello el libro de texto de la asignatura “Enseñar a nadar”, publicado en el año 2008, y que se comenzó a utilizar en la UCCFD en el segundo semestre del curso escolar 2008-2009.

El Software Educativo: “Enseñar a nadar”, es una herramienta muy útil para el docente, porque le permite desarrollar con mayor calidad el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La gran cantidad de ilustraciones y videos de nadadores del ranking mundial, de niños del Plan Masivo de Natación de nuestro país y de los propios estudiantes de los primeros grupos que utilizaron dicho Software, permite que éstos puedan interactuar con variada información de la Natación de forma motivada, contribuyendo a la mejor comprensión del contenido de la asignatura natación, lo que favorecerá la adecuada formación y desarrollo del futuro egresado de la Cultura Física.

SINTESIS

La natación contribuye en gran medida a favorecer el estado de salud y al desarrollo físico y psíquico de quienes la practican, además, en los últimos años los profesionales de la medicina han incrementado la recomendaciones de su práctica para las más variadas terapias y patologías. Por ello, la importancia de que la natación sea una de las Asignaturas del Ejercicio de la Profesión del Plan de Estudio de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) “Manuel Fajardo”, donde se forman los Licenciados en Cultura Física.

En los años terminales de la carrera, los estudiantes tienen la posibilidad de escoger la natación como Deporte I, II y III, donde profundizan el contenido que se imparte en la asignatura natación, y otros temas relacionados con el entrenamiento deportivo. Al ser la natación deporte básico para la práctica de los demás deportes acuáticos y náuticos, también les permite a los estudiantes interesados que puedan escogerlos uno de ellos como Deporte I, II y III, lo que contribuye a formar futuros egresados que se encuentren preparados para trabajar como profesor de natación y el resto de los deportes acuáticos y náuticos en la comunidad, centros deportivos, de recreación y otros centros donde brinden este servicio.

Desde la creación de la Escuela Superior de Educación Física (ESEF) “Manuel Fajardo” hasta nuestros días, los contenidos fundamentales de la asignatura Natación han estado relacionados con la Formación Básica y los Fundamentos Técnicos de las diferentes Modalidades de Nado, así como los Errores que con mayor frecuencia se cometen y la Metodología para su enseñanza, además, se da a conocer además, el Reglamento de Competencias.

Hasta el curso escolar 2009-2010, los estudiantes de la UCCFD solo contaban con libros y folletos impresos como materiales didácticos para lograr adquirir los conocimientos en la asignatura de natación y por lo general los medios de enseñanza con que se contaban eran láminas y secuencias que en muchos casos

han elaborado los propios profesores sin los recursos necesarios, También se han usado videos de competencias y en ocasiones videos de enseñanza que han sido elaborados en el extranjero.

En todos los deportes y aun más en la natación que se realiza en un medio que no es el natural donde se desarrolla el hombre, además de la explicación y demostración del profesor, sus practicantes necesitan observar y analizar detenidamente los movimientos que debe ejecutar, para lograr su comprensión con mayor facilidad y precisión. De ahí la importancia que cuenten con medios de enseñanza que les permita tales habilidades, lo antes expresado provoca la **situación problémica**: No existe un software educativo dirigido los estudiantes de la UCCFD, que brinde el contenido actualizado y asequible de la asignatura natación. Dando lugar al **problema científico**: ¿cómo contribuir a una mejor comprensión del contenido de la asignatura natación de forma motivada en los estudiantes de la UCCFD?

Por tal motivo el **Objetivo de nuestro trabajo** es: Elaborar un Software Educativo, como medio de enseñanza, que contribuya a una mejor comprensión del contenido de la asignatura natación de forma motivada en los estudiantes de la UCCFD?

METODOLOGÍA

Se utilizaron los **métodos científicos del nivel teórico, empírico y estadístico**, lo que facilitó la recopilación de informaciones a cerca del contenido del Software.

MÉTODOS TEÓRICOS

Los que se utilizaron fueron: Histórico lógico, analítico sintético, enfoque sistémico y modelación

Método Histórico Lógico: Las bases teóricas que sustentan la investigación se reflejan en la revisión de varios software y de multimedias que nos anteceden, lo que

permite reflejar de forma lógica la esencia, necesidad y comportamiento del proceso de información acerca del contenido de la asignatura natación de forma motivada en los estudiantes de la UCCFD?

En dicha revisión se pudo constatar la existencia de varios Software Educativos sobre los diferentes deportes acuáticos:

- Multimedia; Libro electrónico: “Natación” (2009), Dirigido fundamentalmente a conocedores de la natación.
- Proyecto de Software Educativo: Del Arte Competitivo “El nado sincronizado”, sus usuarios serán las atletas y entrenadoras de nado sincronizado.
- Propuesta de un “Sitio Web Docente de Natación para la comunidad Universitaria de las Ciencias Informáticas”. (2010) En función de facilitar el proceso de enseñanza - aprendizaje de los estudiantes de la Universidad de las Ciencias Informáticas.

Los Software antes mencionados les brindan información de natación a los estudiantes de la UCCFD, pero no tienen el contenido asequible de las temáticas del programa de natación que ellos reciben.

Método Analítico Sintético: Permite determinar la información que necesitan conocer los estudiantes de la UCCFD, para contribuir a la comprensión del contenido de la asignatura natación de forma motivada.

Enfoque sistémico: Integra como un sistema, todos los elementos a desarrollar durante el proceso de investigación, en este caso, la comprensión del contenido de la asignatura natación. El Software Educativo “Enseñar a nadar”, que proponemos, funciona como un sistema.

Modelación: El Software Educativo “Enseñar a nadar” posibilita el logro del objeto de estudio a través del contenido actualizado y asequible, dado por las ilustraciones que contiene (figuras y secuencias, de los fundamentos técnicos de la formación básica y las modalidades de nado), así como animaciones de cada fundamento técnico, del nado completo de las técnicas de nado y de competencias, facilitando que los estudiantes puedan representarse los ejercicios de la formación básica y la técnica de los diferentes elementos de natación, analizando sus particularidades y operar con las informaciones variadas que se brindan.

MÉTODO EMPÍRICO.

Entrevista: Por medio de las entrevistas pudimos determinar el nivel de conocimientos que tienen los profesores de natación y otros deportes acuáticos de la UCCFD, sobre la existencia de un Software Educativo de Natación dirigido a nuestros estudiantes, así como de la necesidad de elaboración y de la utilización de este como medio de enseñanza que contribuya al proceso de aprendizaje-enseñanza del contenido de la asignatura de forma motivada, así como de la existencia de otros medios de enseñanza con tal fin.

MÉTODO ESTADÍSTICO.

Se utilizó la estadística descriptiva para resumir la información obtenida a partir de los instrumentos aplicados. Para ello los resultados de los instrumentos aplicados se presentaron en tablas de distribución de frecuencias empíricas y se emplearon algunos estadígrafos como la media para resumir algunas variables cuantitativas.

NOVEDAD

Los estudiantes de la UCCFD, con el uso de la nueva tecnología, tendrán la posibilidad de interactuar con el Software Educativo “Enseñar a nadar” como medio de enseñanza, debiendo sentirse motivados por la gran cantidad de figuras,

secuencias y videos que contiene el mismo, lo que contribuirá a una mejor comprensión del contenido de la asignatura natación.

El Software brinda un contenido actualizado y asequible de las temáticas del programa de natación, porque fue extraído del libro de texto “Enseñar a Nadar” publicado en el año 2008, y que se comenzó a utilizar en la UCCFD en el segundo semestre del curso escolar 2008-2009.

DESCRIPCIÓN GENERAL DEL SOFTWARE.

El Software Educativo “Enseñar a nadar” se clasifica como un libro electrónico entrenador. Se confeccionó en el Sistema de Autor Toolbook, el que recrea la idea de un libro, formado por un conjunto de páginas (pantallas) donde se muestran los recursos multimedia, y por los que se avanza o retrocede mediante botones de navegación o hiperenlaces, principalmente.

El Menú Principal da acceso al Módulo para estudiantes y profesores de Natación.

Contempla varias pantallas. Se mostrará una pantalla con el índice de las diferentes temáticas, con hipervínculos a otras pantallas que mostrarán otras subtemáticas de la temática seleccionada.

Pantalla del Contenido.

Aborda el contenido del tema seleccionado en la pantalla del sumario. Si hay temas relacionados con el contenido que se esté tratando aparecerá con palabras calientes (en rojo), dando la posibilidad de ir a esos temas y si se desea, continuar con la lectura, del mismo modo si hay gráficos, imágenes o videos que ilustran el contenido, aparecen sus referencias también como palabras calientes para verlos si se desea, o si no, continuar, dando la libertad de elección y no obligando al usuario a ver toda la información si no lo desea.

Estas pantallas también tienen botones en la parte inferior que permiten, regresar, ir al Menú o Salir de la aplicación si se desea. También cuenta con un botón de ayuda en la parte superior derecha que es un signo de interrogación blanco, al igual que las demás pantallas.

Este módulo contiene los siguientes temas temáticos:

Resumen de la natación universal.

Expone un breve resumen de la natación a nivel mundial

Historia de la natación en Cuba.

Muestra la trayectoria de la Natación en nuestro país, donde aparecen aspectos importantes desde su origen y desarrollo posterior, incluyendo los resultados más relevantes obtenidos por los atletas que nos han representado en Competencias Nacionales e Internacionales de gran nivel.

Estructura de la Natación en Cuba.

Ofrece una breve información de los aspectos que deben conocer al respecto, los futuros profesionales de la Cultura Física y el Deporte.

Formación Básica.

Inicialmente aparece el desarrollo de la etapa de familiarización. Después se refleja cómo desarrollar las cinco cualidades básicas (salto, sumersión, respiración, flotación y locomoción), aspecto esencial para poder nadar posteriormente las técnicas de nado adecuadamente, mostrándose ejemplos de ejercicios y complejos de ellos con ilustraciones, que permiten comprender fácilmente las actividades que se deben desarrollar de forma práctica en la piscina, así como una variedad de juegos, actividad fundamental en el proceso de aprendizaje de los niños.

Técnicas de nado.

Muestra una explicación asequible de las técnicas de nado, errores más comunes y metodología de la enseñanza de los diferentes fundamentos técnicos, en el mismo orden en que se deben impartir la asignatura según el Programa establecido. Para facilitar la comprensión del contenido, se muestra gran cantidad y variedad de ilustraciones, secuencia del movimiento, cuadros de la coordinación y animaciones de la natación.

Reglas de natación.

Se presenta de manera integral el Reglamento de Natación de la Federación Internacional de Natación Amateur (FINA),

Además, contiene otros temas de interés:

Hábitos higiénicos en las piscinas.

Conocerlos, les permitirá a nuestros estudiantes, cumplir y hacer cumplir de forma concientemente los mismos.

Beneficios de la práctica de la natación.

Este tema le brinda herramientas a los futuros egresados, para comprender y hacer comprender a sus alumnos y al resto de la comunidad, los beneficios de la práctica de la natación para el mantenimiento de una calidad de vida, así como sus beneficios terapéuticos.

Módulo del Glosario de términos técnicos.

Muestra el diccionario donde se definen las palabras técnicas relacionadas con los temas tratados del contenido de la Natación. Se accede a él a través de las pantallas donde se aborda el contenido mediante hipervínculos en las palabras de mayor dificultad y también a través del Menú Inicial.

Módulo de Videos. Tiene las imágenes en video relacionadas con el proceso de enseñanza-aprendizaje de Natación. Se escogieron videos de nadadores del ranking

mundial que nadan con la técnica adecuada, algunos de ellos tuvieron que editarse para facilitar la comprensión del contenido referido y se tomaron videos a niños que se encuentran vinculados al Plan Masivo de Natación y a estudiantes del cuarto año de la carrera que se encuentran en el Deporte I de Natación.

Módulo de Imágenes.

Se exponen todas las imágenes utilizadas para ilustrar el contenido del software, para que el usuario que quiera consultarlas sin necesidad de ir al contenido pueda hacerlo.

Módulo de la ayuda.

Brinda la ayuda necesaria acerca de cómo interactuar con el Software.

Módulo de la Bibliografía.

Muestra la bibliografía consultada para abordar tanto los contenidos que refiere el Software, como para la construcción del mismo.

El Software “Enseñar a nadar” se esta utilizando en la UCCFD “Manuel Fajardo” desde el curso escolar 2010-2011, puede generalizarse a los estudiantes de la Carrera Profesorado de Maestros de Educación Física y Deportes de nivel medio: Escuelas Provinciales de Educación Física (EPEF). También puede ser una herramienta muy útil para los profesores de natación del Plan Masivo de Natación y de centros de entrenamientos de natación, así como a la comunidad en general.

VOLEIBOL: DIDACTICA BAJO LA MODALIDAD VIRTUAL

(Ponencia para ser presentada en AFIDE 2011)

Autor:

Yodilbeida S. Rangel Urbina

Universidad Nacional Experimental de Yaracuy

Aspirante doctoral en la Universidad de la Cultura Física y el Deporte la

Habana-Cuba

yodirangel32@hotmail.com

RESUMEN

En este trabajo se pretende ofrecer la unidad curricular voleibol dentro de la modalidad educación a distancia a los estudiantes del segundo año de la carrera Ciencias del Deporte de la UNEY, con la finalidad de brindar oportunidades y adquirir conocimientos teóricos prácticos básicos para el proceso de enseñanza-aprendizaje, mediante la aplicación de métodos, técnicas, estrategias innovadoras, unidos a los distintos recursos de las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) para motivar la creatividad, la construcción de su propio aprendizaje, e iniciarse en su rol como promotor facilitador, gerente y emprendedor en la disciplina del Voleibol. Se pretende de igual manera, contribuir con la sólida formación integral de un profesional ético, con un sentido crítico, investigador, capaz de analizar los problemas de la comunidad, buscando y aplicando soluciones dentro del campo de trabajo, asumiendo responsabilidades para el mejoramiento de la calidad de vida, lo cual podría traer beneficios de gran alcance para la sociedad yaracuyana en una franca ruptura de los paradigmas tradicionales del currículo para generar el equilibrio entre las demandas de las entidades públicas y privadas de la región Centro-Occidental del país respecto a la formación de recurso humano en el área de la educación física el deporte y la recreación.

Palabras claves: Voleibol, didáctica, educación a distancia.

INTRODUCCIÓN

Desde su fundación (en el año 1999) la Universidad Nacional Experimental del Yaracuy ha venido asumiendo nuevos retos y oportunidades que se

plantean en la Educación Superior de Venezuela, a la luz de la integración de los cambios científicos tecnológicos que se han producido en la educación desde algunos años en el contexto mundial. En tal sentido, viene configurando y articulando en sus *curricula* de forma creativa y sustentable, políticas académicas que refuerzan el compromiso social, atendiendo particularmente con las tecnologías de la información y las comunicaciones.

El impulso acelerado de la electrónica, la informática, las telecomunicaciones han producido, desde hace algunos años, cambios en sistema educativo, como ocurre hoy con las tecnologías de la información y las comunicaciones. Por ello, los objetivos de la educación se adecuan y responden a las condiciones históricas concretas de la época y el proceso de enseñanza - aprendizaje que se desarrolla en la escuela debe satisfacer a las demandas de la sociedad.

El desarrollo que han tenido en las dos últimas décadas las Nuevas Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (NTIC), ha conllevado a una visión transformadora de los contextos socioeducativos y a la búsqueda de formas alternativas, como la educación a distancia con el empleo de estas tecnologías, que amplían y diversifican los servicios de educación y formación. Pérez (2005).

La educación Superior en Venezuela cada vez más ha venido apuntando a incrementar la participación de todos y todas ofreciendo nuevas políticas para el logro de una mayor cobertura social, es por ello la necesidad de ofrecer la Licenciatura en Ciencias del Deporte bajo la modalidad a distancia en este caso nace la propuesta de la Unidad Curricular Voleibol, asignatura que se ofrece en segundo año de la carrera, para los estudiantes que son atletas del alto rendimiento y no pueden asistir de manera presencial a la institución por sus múltiples competencias nacionales e internacionales. El interés de crear un programa de capacitación de manera semipresencial que les permita a los atletas incorporarse en el proceso de enseñanza

aprendizaje a distancia con la utilización de la concepción didáctica de las TIC en la enseñanza.

Los estudiantes cursantes de esta nueva modalidad deben organizar su tiempo de manera que puedan verdaderamente aprovechar los contenidos que se ofrecen, por ello, es sumamente importante la responsabilidad y la independencia de estudio apoyado en un aprendizaje colaborativo y que este aproveche al máximo todos los recursos humanos y tecnológicos disponibles para garantizar el éxito y el logro de los objetivos propuestos.

El tiempo previsto para el desarrollo de esta asignatura bajo la modalidad de educación a distancia equivale a 5 horas semanales dentro del plan de estudio con un total de 195 horas pero el estudiante asumirá la responsabilidad de dedicarle 10 Horas por Semana, distribuidas en nueve (9) semanas continuas.

Durante el proceso formativo se toma en cuenta la autoevaluación de los estudiantes constituyendo un medio para que el mismo esté permanentemente regulando sus procesos de aprendizaje. Esto tiene que ver directamente con el desarrollo de habilidades para la reflexión, la metacognición y la autorregulación, vinculadas con todo perfil de formación por competencias.

En relación a estrategias de aprendizajes se adecuan según los contenidos distribuidos en unidades por nueve módulos. Se diseñaron guías didácticas para cada modulo a fin de guiar al estudiante sobre la información necesaria para que este pueda trabajar en forma autónoma y le ayude a que aprenda a aprender manteniendo control sobre la planificación de sus procesos de aprendizaje, en contaste orientación específica para la organización y mejor aprovechamiento de sus sesiones de estudio o de trabajo intelectual.

Esta propuesta en base a los nuevos ambientes de aprendizajes a distancia se considera la mediación pedagógica en forma indirecta y activa en todos los implicados en el proceso, propiciando la interacción y la interactividad de los estudiantes hacia el logro de objetivos previamente establecidos que harán posible que muestren determinadas competencias necesarias para la vida social.

DESARROLLO

En la actualidad se están observando vertiginosos cambios en los modelos educativos donde el dinamismo de las telecomunicaciones en la sociedad, exige la necesidad de formar profesionales a través de nuevas situaciones de enseñanza- aprendizaje apoyado a las nuevas tecnologías de la información y la comunicación y que a su vez estén integradas en el currículum desde diferentes perspectivas, que se puedan concretar en su utilización como herramienta o recurso al servicio de la enseñanza.

En Venezuela se ha incrementado los centros de computación en el ámbito educativo puesto que el gobierno nacional ha creado políticas para introducir nuevas tecnologías en instituciones educativas especialmente en la universidades con el propósito de ir generando una plataforma que puedan participar los estudiantes y los facilitadores-tutores.

Sin embargo Valcárcel, N. (2005) señala que posiblemente una de las aportaciones más significativas de las nuevas tecnologías en el contexto educativo, sea la de poder eliminar las barreras espacio temporales por las que se ha visto condicionada la enseñanza con la modalidad presencial y a distancia. Desde esta perspectiva se asume que el aprendizaje se produce en un espacio físico virtual, como es el ciberespacio, en el cual se tienden a desarrollar nuestras interacciones comunicativas mediáticas, ampliando sus posibilidades de intercambio. La sociedad de la información está potenciando el aprendizaje a lo largo de toda la vida, pues la información en un futuro vendrá determinada por diferentes características como son más individualizadas y más flexibles.

La educación a distancia según Castillo, R (2006) se puede entender como la que se realiza fuera de los recintos escolares, a partir de recursos como la internet, páginas web, foro de discusión, chat, correo electrónico y también videoconferencia, audio, video; aunque puede incluir algunas actividades presenciales. En ella el facilitador-tutor al fungir como tutor o asesor del

alumno juega un papel de evaluador. Sus principales características son tres: está mediada por la computadora, la comunicación no es en tiempo real y cuenta con un conjunto de apoyos disponibles en línea (Churchill, en recursos, accesible, a distancia e interactiva.

Ahora bien, conociendo las características de la educación a distancia, surge la interrogante ¿cómo ofrecer la unidad curricular Voleibol a los estudiantes del segundo año de la Carrera Ciencias del Deporte de la UNEY bajo un sistema semipresencial, interactivo, participativo donde el estudiante promueva competencias para el emprendedurismo, que le permita innovar, crear y gerenciar su propia empresa e investigar en las áreas de gerencia deportiva, deportes recreativos y para la salud, deportes de rendimiento, infraestructura deportiva y cultura deportiva.

Para dar respuesta a esta interrogante se estructuro un programa tomando en cuenta los contenidos distribuidos por unidades en nueve módulos, diseñándose una guía didáctica para cada uno, con herramientas didácticas, actividades de control y de evaluación. A continuación se presenta un ejemplo de modelo de Guía Didáctica a fin de favorecer la separación física del estudiante con el Facilitador-tutor-tutor, a través de un instrumento o documento impreso con orientaciones técnicas para que el estudiante tenga información necesaria para el correcto uso y manejo provechoso de los contenidos y objetos de aprendizaje a fin de mejorar el aprovechamiento del tiempo disponible y maximizar el aprendizaje y su aplicación.

Los contenidos programáticos del curso se presentan a continuación:

1.-Generalidades y modalidades del Voleibol (cancha y arena) origen y evolución del voleibol en el mundo y en Venezuela, conceptos, definiciones, características y sistemas de organización, finalidad educativa.

2.-Reglas oficiales del Voleibol.

3.-Fundamentos técnicos del Voleibol: posiciones básicas (alta, media, baja), desplazamientos (adelante, lateral, cruzado y atrás), toque de dedo (adelante, atrás, lateral, y en suspensión), golpe de antebrazo (doble y

simple) servicio (*por encima y por debajo del hombro*), remate, bloqueo, defensa (simple y acrobática).

4.-Fundamentos tácticos del voleibol

La táctica de juego

Denominaciones k1 y k2

Sistemas de recepción

Sistemas defensivos

Distribución de fuerza

5.- Metodología de Enseñanza del Voleibol: Métodos, técnicas, procedimientos y recursos de aprendizaje.

6.- Organización y participación de un evento deportivo y explicar cómo se organiza una competencia deportiva y elaborar proyectos con comisiones de trabajo, participar activamente en la ejecución de una competencia reglamentada.

Los contenidos fueron distribuidos en módulos y en unidades para ser abordados en nueve semanas, en total de horas teóricas prácticas por semana equivale a 10 horas.

En lo referente a la evaluación de los aprendizajes como componente del proceso educativo al inicio del programa se realiza una evaluación diagnóstica, para identificar el estado actual y el nivel de aprendizaje de los estudiantes y poder hacer ajustes en el programa según las características del grupo igualmente la evaluación será formativa y cuali-cuantitativa. Asimismo durante las nueve semanas se propondrán asignaciones en la que el participante tendrá que estar alerta y bien informado para el cumplimiento de las responsabilidades en forma individual y grupal. La autoevaluación constituirá un medio para que el estudiante este permanentemente regulando su aprendizaje, esto tiene que ver directamente con el desarrollo de habilidades para la reflexión, la meta-

cognición y la autorregulación, vinculadas con todo el perfil de formación por competencias.

Del mismo modo, se tomara en cuenta la coevaluación para que los participantes se evalúen entre sí, además se valorara los mensajes de e-mail, las conversaciones por chat y grupos de discusión puesto que proveen información importante acerca del pensamiento de los estudiantes.

Dentro de los medios utilizados en la Educación a Distancia es relevante destacar que el tutor-facilitador y los estudiantes en su gran mayoría no estarán presentes físicamente en el mismo espacio ni en el mismo tiempo, pero para que la comunicación se produzca en forma efectiva, se crea elementos mediadores de comunicación para favorecer la interacción, es por ello, que se utilizara la guía didáctica como material impreso, con información de los contenidos según las unidades correspondientes en la cuales tendrá el desarrollo del contenido con sus actividades de control, ejercicios, cuestionarios, y evaluaciones respectivas. Se utilizara recursos audiovisuales, video, conferencia entre otros y dentro de los informáticos se tomara en cuenta los dispositivos electrónicos y sistemas computacionales como: Software educativo, orientado a temas educacionales, el uso del internet, para estar conectados e intercambiar información directamente entre sí, el correo electrónico para enviar y recibir información. En algunas ocasiones se propone foros de discusión como una aplicación web que permite intercambiar en forma online información, opiniones, preguntas y respuestas, archivos y todo tipo de material sobre el tema en estudio. Se utilizara también el chat, que es una conversación electrónica en tiempo real a través del internet.

En relación al modelo pedagógico, está apoyado en una concepción constructiva del aprendizaje siguiendo la teoría sociocultural de los procesos psicológicos superiores de Vigotsky, la teoría del aprendizaje verbal significativo de Asubel y otros.

MODELO DE GUIA DIDACTICA

GUIA DIDACTICA 1.-

NOMBRE DE LA UNIDAD CURRICULAR

Deportes Básicos II. Voleibol

TUTOR-FACILITADOR-TUTOR

Yodilbeida S. Rangel Urbina
yodirangel32@hotmail.com

Teléfonos
Móvil 0424-5895267

CORREO UNEY

ELECTRONICO

contacto_une@une.edu.ve

Institucional 0254-2324221
0254 -23117669

MODULO I

¡Amigo uneysta! en este primer modulo debes organizar tu tiempo de manera tal, que se puedas aprovechar con eficiencia los contenidos y evaluaciones que a continuación se te ofrecen. Te recomendamos tomes en cuenta la importancia de la responsabilidad, la independencia de estudio, y el trabajo colaborativo apoyado estos en el aprendizaje semipresencial y a distancia aprovechando al máximo todos los recursos humanos y tecnológicos que tienes disponibles en este curso.

PRESENTACIÓN

La guía didáctica que a continuación se presenta te brinda la oportunidad adquirir conocimientos a través de los contenidos y estrategias de aprendizaje relacionados a: origen y evolución del Voleibol en el mundo, reglamento oficial de la Federación Internacional de Voleibol (FIVB) y fundamentos técnicos básicos. Recuerda que la responsabilidad, el esfuerzo y la dedicación son herramientas claves para lograr el éxito.

“Para el logro del triunfo siempre ha sido indispensable pasar por la senda de los sacrificios”. Simón Bolívar

INTRODUCCION

El voleibol es un deporte considerado como uno de los más practicados en nuestro país y en el mundo, por sus características recreativas, educativas y de entretenimiento te permite ofrecer el desarrollo de las habilidades físicas, cognitivas, afectivas y sociales.

COMPETENCIA GENERAL DE APRENDIZAJE

Esperamos que logres una sólida formación integral como un profesional ético, con sentido crítico, investigador, capaz de analizar los problemas de la comunidad, buscando y aplicando soluciones dentro del campo de trabajo, asumiendo responsabilidades para el mejoramiento de la calidad de vida y de la preservación cultural dentro de la sociedad.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

Te invitamos a revisar las competencias específicas que se espera que alcances al finalizar el estudio:

SABER CONOCER:

- Analizar con visión crítica la historia, origen y evolución del Voleibol de cancha a nivel mundial.
- Establecer las características propias del Voleibol y compararlas con otros deportes.
- Analizar la evolución en el mundo.
- Interpretar las reglas básicas del reglamento oficial del voleibol.
- Estudiar los principales fundamentos técnicos del Voleibol.
- Comparar la técnica de ejecución de los fundamentos técnicos (posiciones básicas y desplazamientos)

SABER HACER:

- Ejecutar ejercicios progresivos de los fundamentos técnicos (posiciones básicas y desplazamientos).
- Desarrolle herramientas efectivas del proceso comunicacional (oral y escrita).
- Proponer ejercicios metodológicos para la enseñanza de los fundamentos técnicos (posiciones básicas y desplazamientos).
- Logre un verdadero aprendizaje cognitivo, afectivo y social.
- Aplica analogías referentes a conceptos, definiciones, características e historia del Voleibol a nivel mundial.
- Poner en práctica los conocimientos relacionados al reglamento oficial de la FIVB a través de situaciones reales de juego.
- Desarrolle herramientas didácticas-pedagógicas de aprendizaje para la enseñanza del Voleibol en niños, jóvenes y adultos.
- Adquiera un mejor desenvolvimiento en su entorno educativo, deportivo y recreativo.
- Desarrolle una actitud positiva, responsable, crítica, comprensiva, colaborativa y honesta en el entorno educativo y deportivo.
- Coopere con sus compañeros durante el proceso educativo en esta modalidad semipresencial.
- Adquiera cualidades para el desarrollo intrapersonal e interpersonal.

SABER SER:

- Logre un verdadero aprendizaje cognitivo, afectivo y social.
- Desarrolle herramientas didácticas-pedagógicas de aprendizaje para la enseñanza del Voleibol en niños, jóvenes y adultos.
- Adquiera un mejor desenvolvimiento en su entorno educativo, deportivo y recreativo

SABER CONVIVIR:

- Desarrolle una actitud positiva, responsable, crítica, comprensiva, colaborativa y honesta en el entorno educativo y deportivo.
- Coopere con sus compañeros durante el proceso educativo en esta

modalidad semipresencial.

- Adquiera cualidades para el desarrollo intrapersonal e interpersonal.

MODULO I

DESARROLLO DE LOS APRENDIZAJES

Se elaboro un documento como herramienta pedagógica en la cual contiene actividades específicas y de evaluación con el fin de orientar al estudiante en el proceso enseñanza-aprendizaje e invitar al estudiante al cumplimiento con las asignaciones propuestas

UNIDAD 1. ORIGEN Y EVOLUCION DEL VOLEIBOL EN EL MUNDO

Para el desarrollo de esta unidad se elaboro un documento como herramienta pedagógica en la cual contiene actividades específicas y de evaluación con el fin de orientar al estudiante en el proceso enseñanza-aprendizaje con los contenidos sobre: conceptos, definiciones y características de Voleibol, sus modalidades y tipos de organización, las competencias mundiales y oficiales a fin de invitar al estudiante al cumplimiento con algunas actividades de control.

Ejercicios

- Construir con sus propias palabras una definición clara y sencilla del Voleibol,
- Aplicación de cuestionario para comprobar conocimientos adquiridos de las características del Voleibol de cancha y voleibol de arena.
- Resumir en 10 líneas una reseña histórica desde el inicio del Voleibol a nivel mundial hasta los actuales momentos y explique brevemente como ha sido la participación de la mujer en relación a los hombres en esta disciplina deportiva.
- Elaborar un trabajo de investigación bibliográfico sobre una reseña histórica del voleibol a nivel mundial, en la misma usted tendrá que seguir los siguientes lineamientos: originalidad y creatividad, el mismo debe contener portada, introducción, contenido, conclusiones y/o

recomendaciones y referencias bibliográficas ; la redacción deberá hacerse en un mínimo de diez (10) paginas y un máximo de veinte (20), redacción y estilo, manejo de las reglas ortográficas, tipo de letra Times New Román, numero 12, espacio 1,5 cm.

UNIDAD 2. REGLAS OFICIALES DEL VOLEIBOL.

En esta unidad usted deberá leer, analizar e interpretar los artículos del reglamento Oficial del Voleibol para responder un cuestionario en línea, también elaborara un listado de preguntas sobre los artículos que no estén ni puedan ser claramente entendidos y enviarlos por la vía del correo electrónico del curso, para ser discutidos en la fecha prevista.

Se realizará un examen escrito en forma presencial, la fecha del mismo será acordada entre los estudiantes, la institución y los facilitadores (Tutores) sobre **Dimensiones:** superficie de juego, líneas de pista, zonas y áreas, temperatura, iluminación. **Red y postes:** altura de la red, estructura, bandas laterales, antenas, postes, útiles complementarios. **Balones:** características, uniformidad de los balones, sistema de tres balones, equipos, composición del equipo, ubicación de los miembros del equipo. **Indumentaria:** cambios de indumentaria y objetos prohibidos.

Para la evaluación de los aprendizajes se realizará un examen escrito en forma presencial, la fecha del mismo será acordada entre los estudiantes, la institución y los facilitadores (Tutores).

UNIDAD 3. FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS DEL VOLEIBOL

Se propone ejercicios progresivos de familiarización, iniciación e intermedio y avanzado para cada fundamento técnico, en la que el estudiante debe ejecutar el movimiento. El estudiante diseñara una metodología para la enseñanza de la destreza técnica (posiciones básicas y desplazamientos y toque de dedos) a través de un micro clase para ser impartida a un grupo de personas, tomando en cuenta las siguientes características: edad, sexo, tiempo, nivel de entrenamiento, aspectos

fisiológicos, motores, pedagógicos y biológicos del entrenamiento deportivo y las bases didácticas de la clase de educación física (parte inicial, parte central y parte final). La planificación estará ajustada a un tiempo de 45 a 90 minutos, los contenidos estudiados en esta unidad serán las posiciones básicas alta, media y baja, los desplazamientos adelante, lateral, cruzado y atrás y finalmente toque de dedos.

CONCLUSIONES

Las universidades deben fomentar la formación de los docentes universitarios, que obedezca a lineamientos perfectamente definidos, a políticas acordes a la realidad y con competencias, profesionales, técnicas y científicas que les permita la resolución de problemas y la toma de decisiones de forma eficaz en beneficio de la calidad de vida de la sociedad. Los profesionales de la docencia necesitan abrir sus conocimientos a las tecnologías de este milenio y llevar en forma pensante y pausada su proceso de aplicación en la superación y capacitación de forma permanente y continua, de esa forma encuentran una gran motivación en el aprendizaje que realizan.

La primera experiencia piloto en esta Universidad nace para la acreditación profesional de atletas de alto rendimiento, pero se trata de una primera fase donde se están sensibilizando a los facilitador-tutores de Ciencias del Deporte de la UNEY para adaptar los programas curriculares bajo la modalidad a distancia.

Para llevar a cabo esta propuesta se necesita contar con una infraestructura tecnológica para ser utilizada en estos programas de educación virtual, y entornos de enseñanza-aprendizaje con plataformas tecnológicas que permitan administrar los cursos, los portales integrados, entre otros. Así mismo, las estructuras, procesos, espacios u objetos que pueden ser incorporados en línea y que están soportados sobre infraestructura tecnológica para dar apoyo

al usuario y al personal académico y administrativo de la UNEY y los portales digitales.

En la actualidad se están haciendo contactos con otras universidades del país para obtener la orientación respecto a la infraestructura tecnológica utilizada en estos Programas de Educación Virtual.

Como esta propuesta inicial responde a la demanda de un grupo de atletas, pretendiendo satisfacer las expectativas de un sector de la población venezolana, sería conveniente también que el primer postgrado en línea estuviese vinculado con las carreras que oferta la UNEY en sus pregrados.

Los avances que se han hecho hasta ahora, en esta materia solamente se seleccionaron un grupo de docentes y personal administrativo, quienes han obtenido una información preliminar acerca de la intención de la propuesta señalada. De igual manera se aprecia la necesidad de continuar investigando y adaptando sobre esta temática para seguir avanzando y llevar a la práctica el proceso de enseñanza aprendizaje bajo la modalidad a distancia.

La necesidad de desarrollar estudios de pregrado por educación a distancia requiere contar con un equipo multidisciplinario que permita coordinar esfuerzos para incorporar las tecnologías a la formación facilitador-tutor en cada institución, desarrollando en paralelo una infraestructura tecnológica que les sirva de base para todo el proceso.

Por todo lo antes expresado es relevante mencionar la necesidad de desarrollar un proyecto interinstitucional que permita la creación de una plataforma única de formación virtual para la educación superior en Venezuela integrada por inicialmente por las universidades e instituciones que conforman el grupo de tecnología educativa universitaria, el Ministerio de Educación Superior y la Organización y Planificación del Sector Universitario.

“Las masas humanas más peligrosas son aquellas en cuyas venas ha sido inyectado el veneno del miedo.... del miedo al cambio”.

Octavio Paz

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARRIOS R y otros (1995). Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Instituto Nacional del Deporte.

BENITEZ, L y otros. (2010) Las características de la evaluación del aprendizaje de los alumnos en programas de educación a distancia.
<http://www.evaluacion.edusanluis.com.ar/2010/09/las-caracteristicas-de-la-evaluacion.html>.

CAMPO, G y otros (2001). Teoría y planificación del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo.

CASTILLO, R. (2006,). Evaluación del aprendizaje en la educación a distancia “en línea”. RED. Revista de Educación a Distancia, número M6
<http://www.um.es/ead/red/M6/quesada.pdf>

DOMÍNGUEZ, R.() Fundamentos técnicos del Voleibol. Primera Parte.

GEORGE, E. (2000). Ganamos jugando otro Voleibol. Revista Bohemia Ciudad de la Habana Año 92, N° 26,15.

HERRERA, G. (1996). Manual de consulta operativa para entrenador. Editorial Federación Vasca de Voleibol.

HESSING, W. (). Voleibol para principiantes, entrenamiento, técnica y táctica. Editorial Paidotribo (3da Edición).

KARCH, K. y otros.(2000) Vóley playa. Técnica, Entrenamiento y Táctica. Editorial Paidotribo.

LUCAS, J. (). El Voleibol, Iniciación y perfeccionamiento. Editorial Paidotribo (5da Edición).

LUCAS, J. (1993). Recepción, colocación y ataque en el voleibol. Editorial Paidotribo.

MATA, D. Y OTROS (). Vóley playa, aprendizaje, entrenamiento y organización editorial paidotribo (5da edición). Editor cultural de ediciones,

MORAS, G. () La preparación integral en el Voleibol, 1000 Ejercicios y juegos. Editorial Paidotribo (2da Edición).

NAVELO, R. (2000). La preparación técnico- táctica de los jóvenes jugadores en correspondencia con el voleibol contemporáneo. I Congreso Cubano de Teoría y Metodología.

NAVELO, R. (2002). Un modelo alternativo para la preparación técnico- táctica del joven voleibolista. (Parte I). Acción. Revista Cubana de la cultura Física. N° 1.

<http://www.slideshare.net/lasford/gua-didactica-para-cursos-virtuales>

<http://efalhadra.wordpress.com/category/voleibol/>

<http://voleibolypunto.blogspot.com/search/label/historia%20del%20voleibol>
[Bibliográficas.](#)

http://www.educra.cl/documentacion/articulos/evaluacion/08_evaluacion_aprendizaje_educacion_distancia.html

<http://www.mailxmail.com/curso-voleibol-competitivo/fundamentos-tecnicos-defensa-antebrazo-bloqueo>.

<http://aprendizaje20.blogspot.com/2008/08/recursos-utilizados-en-la-educacin.html>

**2DO TALLER INTERNACIONAL “TIEMPO
LIBRE Y ACTIVIDADES RECREATIVAS,
DESAFÍOS ACTUALES”**

ACTIVIDADES EXTENSIONISTAS EN EL CENTRO PENITENCIARIO DE MUJERES DE LA ISLA DE LA JUVENTUD.

AUTORES: MSc. Fermín Fidel Blanco Rodríguez, MSc. Julio César Pérez Suzarte, Dr.C. Juan Carlos García Mesa, MSc. Norberto Cerviño Álvarez, Lic. Douglas Crispín Castellanos.

RESUMEN

El presente trabajo versa sobre la implementación de un plan integral de actividades extensionistas las que tienen carácter físico recreativo deportivo y educativo, concebido para la población penal (internas) del Centro Penitenciario de Mujeres en la Isla de la Juventud. La investigación en cuestión tiene como objetivo estructurar un plan integral de Extensión Universitaria en el Centro Penitenciario de Mujeres de la Isla de la Juventud que permita satisfacer las necesidades de la formación cultural integral en la población penal. Se abordan temas de alta significación en nuestros días y que están en el orden de: la función sustantiva de la Extensión Universitaria, los esfuerzos de gobierno revolucionario por lograr una formación cultural general en nuestro pueblo, así como los logros del Sistema Penitenciario Cubano en el periodo revolucionario. La significación de este trabajo está dada, en gran medida, por resultar ser la primera vez en que la universidad del deporte pinero accede a esta población con el fin de realizar actividades de esta índole y la posibilidad, de expresión de las potencialidades de estos profesionales y estudiantes de la Cultura Física.

INTRODUCCIÓN

Resulta oportuno apuntar que los orígenes del tema de la atención humanitaria a los Centros Penitenciarios a nivel mundial, están en los pronunciamientos de los funcionarios de las Naciones Unidas realizados en Ginebra, Suiza en 1955, cuando se celebró el Primer Congreso de las Naciones Unidas. Allí fueron aprobadas las reglas mínimas de la ONU para el tratamiento de los reclusos y sus anexos correspondientes actualmente vigentes. Sin embargo, no es hasta 1959, etapa posterior al triunfo de la revolución, que se lleva a vías de hecho la

preparación de las fuerzas con la creación de la escuela técnica de los funcionarios penitenciarios, así como se adaptan las reglas mínimas a las características socio-políticas, económicas, geográficas, culturales de nuestro país, ya que estas reglas no son obligatorias, sino que son recomendaciones para los estados, señalando que en el caso de Cuba estos se cumplen en su totalidad.

Nuestro trabajo está encaminado justamente a la población penal del Centro Penitenciario de Mujeres.

Es importante acotar que diferentes instituciones, como son: el Centro del Libro, y la Casas de Cultura, pertenecientes al Sectorial de Cultura en el municipio, los Combinados deportivos los cuales accionan bajo la supervisión de la Dirección Municipal del INDER, así como la F.M.C, tienen dentro de sus lineamientos el realizar actividades encauzadas a la recreación de la comunidad pinera.

El MININT por su parte, tiene estipulado el trabajo de capacitación de las educadoras que realizan sus acciones propiamente educativas directamente con la población penal. Para ello, reciben cursos de superación en el Centro penitenciario “El Guayabo”, lo que supone una preparación para enfrentar esta tarea en el Centro Penitenciario de Mujeres.

A pesar de lo expuesto en los dos párrafos anteriores nos encontramos con la **situación problemática** siguiente: Aunque el Centro Penitenciario de Mujeres tiene entre sus objetivos, garantizar la formación cultural general e integral a través del apoyo de varias instituciones; las actividades realizadas se caracterizan por ser insuficientes y no satisfacen las necesidades, intereses, gustos y preferencias de este sector poblacional.

Teniendo en cuenta la situación planteada anteriormente declaramos el siguiente:

Problema científico:

¿Cómo contribuir a la formación de una cultura general e integral en la población penal del Centro penitenciario de Mujeres desde la Universidad?

Con la intención de solucionar el problema científico mencionado se traza el siguiente:

Objetivo general: Estructurar un plan integral de Extensión Universitaria que permita satisfacer las necesidades de la formación cultural general e integral en la población penal femenina de la Isla de la Juventud.

El alcance del objetivo exigió dar cumplimiento a las siguientes:

Tareas científicas:

- 1- Caracterización del estado actual que presentan los planes de actividades físico- recreativas en el Centro Penitenciario de Mujeres.
- 2- Determinación de las características que presenta la población penal del Centro Penitenciario de Mujeres.
- 3- Determinación de los fundamentos teóricos que deben tenerse en cuenta para la aplicación de un plan integral que contribuya a la formación cultural general e integral de la población penal femenina de la Isla de la Juventud.

La importancia de este trabajo se traduce en su significación en los aspectos teórico, metodológico, práctico y social.

Novedad científica: El aprovechamiento eficaz de las potencialidades que brinda el modelo del profesional de la Carrera de Cultura Física para la formación cultural general e integral de las internas del Centro Penitenciario de Mujeres en la Isla de la Juventud.

METODOLOGÍA

En la realización de esta investigación se utilizaron métodos tanto teóricos como empíricos.

Teóricos

- Histórico – lógico.
- Analítico sintético.
- Inducción – deducción.

Empíricos

- Encuesta: Aplicada a 12 internas para determinar gustos y preferencias.
- Entrevista: Realizada a 10 funcionarias para precisar las características de los planes de actividades existentes en la unidad.
- Observación: Para comprobar duración, frecuencia y asistencia de las internas a las actividades.
- Test psicológico de Inventario de Ansiedad de Beck: Se aplicó a las internas en 2 momentos (al inicio de la investigación y al finalizar la aplicación del Plan) para evaluar estados de ansiedad.
- Consulta a especialistas: Realizada a 10 especialistas para evaluar la viabilidad del Plan de actividades.

Elaboración del Plan de actividades

Una vez recopilados todos los datos precisos para la caracterización de las internas, se procedió a elaborar el Plan de actividades.

Teniendo en cuenta las potencialidades, y a la vez la sencillez que supone su aplicación nos auxiliamos del modelo de planificación de la recreación del autor Aldo Pérez Sánchez, quien lo diera a conocer en el año 2003 en su libro "Recreación: Fundamento Teórico Metodológico" Este plan está estructurado a partir de una correcta dirección del Proceso enseñanza-aprendizaje de manera que posibilite una comprensión superior de los elementos que se pretenden impartir, orientando así el trabajo de una manera planificada y organizada. Este plan de actividades no puede considerarse del todo "terminado", sino que posee un carácter dinámico y flexible, lo cual hace posible la instrumentación de los posibles ajustes en la medida que se trabaja y experimentan las acciones.

Actividades de mayor preferencia de las internas.

Actividades	# de preferencias.	% de preferencia.
Bailoterapia.	10	83.33
Video debate.	10	83.33
Obras de teatro.	7	58.33
Debate de libros.	10	83.33
Descarga de trova.	9	75
Voleibol recreativo.	10	83.33
Talleres de ITS.	9	75

Plan de actividades (fragmento)

N ^{ro}	Objetivos	Actividad	Lugar	Ejecutan	Participan
1	Promover la historia de la Ciencia y la Técnica.	Presentación del libro "Momentos cumbres de la Ciencia y la Técnica".	Biblioteca	Julio César Pérez Suzarte.	Todas las internas.
2	Incentivar el amor a la música.	Descarga de trova.	Área bajo la arboleda.	Fermín Fidel Blanco.	Todas las internas y equipo.
3	Infundir el amor filial.	Encuentro con internas y familiares.	Área bajo la arboleda.	Juan Manuel Vega.	Internas y familiares que visitan.
4	Mejorar el estado físico de	Sesión de Aerobios	Salón de	Fermín Fidel Blanco	Todas las

	las internas.		visitas.	Rodríguez.	internas.
--	---------------	--	----------	------------	-----------

Algunas actividades realizadas y su metodología son relacionadas a continuación:

Actividad # 2

Temática: Música.

Tema: Descarga de trova.

Materiales: Guitarra acústica. Cancionero de Silvio y Pablo.

Objetivos: Incentivar el amor a la música.

Desarrollo: La realización de esta actividad tuvo como escenario la arboleda junto al campamento de las internas. El equipo de trabajo de la investigación integrado para la ocasión cuatro profesores ocupó la posición central y las internas se sentaron enfrente formando un semicírculo. Se estableció un ambiente cálido desde la perspectiva afectiva. Se interpretaron temas de Silvio y Pablo los que fueron seguidos con palmas y a veces a coro por las internas. Una interna interpretó el tema “Años”, de Pablo Milanés. Otra lo hizo el tema “Óleo de una mujer con sombrero”, de Silvio Rodríguez. Entre la ejecución de los números musicales se abrió un espacio propicio para el intercambio de anécdotas de conciertos ofrecidos por ambos cantautores a lo largo de la carrera artística. Así se hizo alusión a sus inicios en el grupo de experimentación sonora del ICAIC y como pioneros del movimiento de la nueva trova en Cuba. Otro momento en el que se apreció la profundidad de la actividad fue aquel en que se contaron vivencias de los conciertos (ofrecidos en la entonces plaza “Guerrillero Heroico” de Nueva Gerona, hoy Parque de la Glorieta) en los años ochenta donde Pablo Milanés presentó su espectáculo “Querido Pablo” y Silvio Rodríguez “Gira por la patria”. Fue intenso el intercambio de experiencias generado por la participación de todas las internas en la presentación que hiciera este último trovador junto a un grupo de artistas cubanos en el Centro Penitenciario “El Guayabo” de la Isla de la Juventud , como parte del Proyecto “Expedición” que realizara en distintas prisiones del

país. Para finalizar la actividad todos corearon el tema “Yolanda”, de Pablo Milanés.

Actividad # 3

Temática: Sesión de Aerobios.

Materiales: CD Player (reproductora)

Objetivo: Mejorar la condición física de las internas.

Desarrollo: Para la realización de la batería de ejercicios aerobios se empleó el área que se encuentra bajo la arboleda de mangos. Se trabajó en el horario de 1:15-1:55 pm. La actividad estuvo dirigida por una especialista de Gimnasia Aerobia. Primero que todo se procedió a explicar a las internas el objetivo de la sesión, cómo estará estructurada y cómo pueden evitar lesiones. El trabajo se realizó a partir del orden común que caracteriza a la clase de Aerobics. Por ello se comenzó con una parte introductoria la cual incluye un calentamiento general, donde se preparan los principales órganos y sistemas con vistas a lograr el aumento de la temperatura corporal requerido para el trabajo físico posterior. Este calentamiento comenzó con movimientos suaves y controlados para involucrar a varios grupos musculares con ejercicios rítmicos. Así se pretendió aumentar el rango de movimiento de las articulaciones y sus tejidos adyacentes e incrementar la temperatura muscular y el flujo sanguíneo hacia las articulaciones.

Importante momento fue la transición entre el calentamiento y la fase aeróbica la que se logró elevando la intensidad al indicar moverse intensamente, elevar los brazos y aplaudiendo para ganar en ritmo.

Para continuar la sesión se presentó la parte principal o aeróbica la cual estuvo compuesta por una serie de ejercicios cardiovasculares de intensidad moderada los que se caracterizaron por ser suaves y controlados. Estos se desarrollaron durante el 60-70 % aproximado del tiempo, lo que representa unos 24 a 28 minutos. En la clase se trabajó de forma continua con un pulso entre el 45 y el 75% de la frecuencia cardíaca máxima. Esta la obtuvimos al restar a 220 la edad

del practicante. Así una interna llamada M que tiene 25 años de edad, realizó la operación matemática que sigue: $220 - 25 = 195$ y después multiplicó este resultado por 0,45 y obtuvo así las pulsaciones de 88 p/m, lo que significa el 45 % de su frecuencia cardiaca máxima. Al multiplicar 195 por 0,75 resultó valores de 146 p/m, que significa el 75 % de su frecuencia cardiaca máxima. De modo que debió trabajar en un rango entre 88 y 146 p/m.

Resulta importante resaltar que las combinaciones realizadas no fueron complicadas por cuanto las practicantes no poseen una condición física avanzada pues no han realizado estas actividades con frecuencia.

Se indicó y controló que el peso del cuerpo descansara no solo sobre los talones, sino sobre toda la planta de los pies.

Se prestó atención a la respiración de las internas y se comprobó que fue suave y controlada en la mayoría de ellas.

La música utilizada estuvo caracterizada por ritmos que fueron desde, el rock and roll, el pop hasta la discoteca y con una velocidad que osciló entre los 120 y los 130 beats por minutos.

Se aseguró una buena transición entre los ejercicios de la fase aeróbica y los ejercicios de tono muscular teniendo en cuenta que el corazón se encontraba en una fase de alta tensión y que por tanto debió hacerse de manera gradual para que este regresara a su estado normal. Para ello se realizaron movimientos de brazos y piernas a una intensidad moderada.

Al finalizar esta parte, se logró una bajada de pulso cercana a la inicial para pasar a realizar ejercicios localizados.

Para terminar la sesión de aeróbicos se realizó la parte final la cual estuvo dedicada a la recuperación del organismo por medio de estiramientos, ejercicios de relajación, y respiratorios.

De tanta importancia podemos catalogar los estiramientos, los cuales estuvieron dirigidos a los músculos involucrados durante la fase aeróbica y

haciendo énfasis en los de la espalda baja, pantorrillas, cuádriceps y flexores de la cadera entre otros.

Comportamiento de la asistencia de las internas a las actividades propuestas.

N^{ro}	Actividad	Asistencia	%
1	Presentación del libro “Momentos cumbres de la Ciencia y la Técnica”.	8	66,66
2	Descarga de trova.	10	83,33
3	Encuentro con internas y familiares.	11	91,66
4	Sesión de Aerobios	12	100

Nivel de satisfacción.

Resultado de la encuesta final aplicada a las internas.

1- Las 12 internas (100 %) manifestaron su preferencia por las actividades alegando el dinamismo de las mismas, la variedad, así como la calidad.

2- En relación a la satisfacción, intereses asociados a la recreación, 11 internas (91,66 %) manifestaron complacencia, argumentando que estaban acordes a sus deseos y gustos, contribuyendo a su superación cultural.

3- El 91,66 % de ellas desean que se incremente la frecuencia con que se realizan las actividades, aunque su duración es buena.

4- El 100 % de las internas valoraron de positivo los momentos de reflexión y análisis, destacándose aquellos asociados con las relaciones familiares, los de corte histórico y los de promoción de salud.

Conclusiones.

Como resultado de esta investigación hemos logrado arribar a las siguientes conclusiones:

1- Aunque en el Centro Penitenciario se realizan actividades físico recreativas y educativas, las mismas no logran la formación general e integral en la población penal.

2- Las actividades físico recreativas y educativas que contribuyen a la formación de una cultura general e integral son aquellas que tienen un contenido grupal y conducen a la reflexión.

3- El Plan de actividades físico recreativas y educativas es viable a partir de todos los elementos teóricos y metodológicos tenidos en cuenta durante todo el proceso investigativo que permitió un criterio positivo de todos los especialistas consultados.

Bibliografía

1. Alarcón de Quezada, R. (2003). Profunda Revolución en la Educación. Evento de Pedagogía Internacional.
2. Alfaro Torres, R. (2003) Juegos cubanos. Ciudad de la Habana, Editora Abril
3. Álvarez de Zayas, C. (1995) La Universidad como institución social. Santiago de Cuba: Editorial Oriente.
4. _____ (1999) *La escuela en la vida*. La Habana: Editorial Félix Varela.
5. Bolaños, Tomás. (1996) Recreación y Valores. Armenia. Colombia.
Butler, G. (1976). Introduction to Community Recreation. New York. Mc Graw Hill.
6. Butler, G. (1976). Introduction to Community Recreation. New York. Mc Graw Hill.

7. Cagigal, J. (1979) Cultura intelectual y cultura física. Buenos Aires: Kapelusz. Carta de los Derechos Humanos al Tiempo Libre, Ginebra 1967.
8. Cagigal Gutiérrez, José María. Hombres y deportes. Volumen I
Editorial Taurus (1957)
9. Castro Ruz, Fidel. Discurso pronunciado en el Aula Magna de la Universidad de la Habana. el 17 de noviembre de 2005

revisado DF

ACTIVIDADES FÍSICO COMUNITARIAS PARA ADOLESCENTES DE UNA COMUNIDAD SEMIURBANA.

Profesor: Dr. C. Ángel García Rodríguez

Cargo: Metodólogo de la Vicerrectoría de Extensión Universitaria

Categoría Docente: Auxiliar

Grado Científico: Doctor en Ciencias Pedagógicas.

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

Resumen

La existencia de determinados elementos que obstaculizan la ocupación adecuada del tiempo libre de los adolescentes en la comunidad semiurbana, la gestión de las actividades físico-recreativas no está en función de las necesidades, gustos e intereses de los adolescentes de la comunidad, el bajo nivel de aprovechamiento de las potencialidades existentes en la comunidad para el desarrollo de actividades físico-recreativas en función de los adolescentes. Problema científico: ¿Cómo lograr que los adolescentes de la comunidad Santa Amelia, del municipio Cotorro hagan un uso adecuado de su tiempo libre? Para dar respuesta se plantea como objetivo: Elaborar un conjunto de actividades físico-recreativas en función de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la comunidad Santa Amelia, del municipio Cotorro. Se aplicaron métodos teóricos: análisis – síntesis, histórico – lógico, modelación, enfoque sistémico y empíricos: observación, entrevistas, encuestas, dentro de los estadísticos matemáticos la estadística descriptiva. La pertinencia social de esta investigación está dada en mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la comunidad Santa Amelia, partiendo de una caracterización de estos para lograr la potenciación de las actividades físico-recreativas y el empleo de los adelantos científico-técnicos en la organización de la vida en la comunidad.

DESARROLLO

El tiempo libre constituye una condición obligatoria para el desarrollo espiritual de la personalidad. El hombre puede trabajar y disponer de tiempo para aumentar sus conocimientos, para dominar la ciencia y crecer intelectualmente; no obstante, es necesario que cumpla normas de higiene mental para descansar después del trabajo, de ahí que la sociedad podrá, entonces, conseguir la reproducción ampliada de las fuerzas espirituales.

La problemática del tiempo libre y la recreación, constituye un desafío de nuestra época, en tanto tiende a transformar, entre otros aspectos, las condiciones sociales y culturales de la sociedad.

La recreación tiene como objetivo incrementar las actividades recreativas destinadas a la sana ocupación del tiempo libre de la población, a la vez que propicia el desarrollo de diferentes valores tales como: la perseverancia, el colectivismo, la solidaridad y la laboriosidad; ofertando opciones y servicios en los centros de trabajo, educacionales, consejos populares y demás objetos sociales del territorio.

La calidad de vida y la creación de un estilo de vida saludable en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona, pues por un lado la realización de actividades físico-recreativas fortalecen la salud y los prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una adecuada salud posibilita una mayor y mejor ocupación del tiempo libre en las diversas esferas de la recreación.

La práctica sistemática de actividades recreativas ayuda al equilibrio biológico, psicológico y social que demanda el adolescente para poder desenvolverse en la vida. En este sentido, Wroczynsky, M. citado por Petroski A.V (1980), plantea que la educación fuera de la escuela constituye una institución educativa intermedia entre la escuela y la casa. Por todos sus valores educativos, las actividades recreativas tienen que ser consideradas como medio de trabajo fundamental en el tiempo libre, especialmente en lo que concierne al trabajo con los adolescentes y

su correcta utilización, lo que conlleva a una incidencia positiva en la formación y desarrollo de los hábitos motores.

Con las actividades físico-recreativas se tiene la oportunidad de realizar tareas llenas de vivencias y aventuras, saturadas de valores educativos que las hacen sólidamente constructivas, mientras se logra un mayor acercamiento de la persona a su ambiente específico, en tanto amplía su conocimiento y comprensión del mismo y consecuentemente, una mayor identificación y amor hacia la naturaleza.

La recreación planificada para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes, mediante actividades físico-recreativas, se caracteriza por determinadas limitaciones en su planificación y ejecución. Lo que presupone que el proyecto de intervención comunitaria para la ocupación del tiempo libre se sustente sobre la base de las particularidades propias y necesidades de las personas que integran cada comunidad, específicamente, las de este grupo etario.

El tiempo libre es un concepto en el que se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, de los procesos de producción, en combinación con otros parámetros de la actividad vital de los hombres. Caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Constituye una necesidad para el individuo, pues como resultado de su empleo útil racional, dependerá el papel que desempeña el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla.

Desde el propio triunfo revolucionario, el país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y recreativo de cada uno de los miembros de la sociedad cubana, en aras de contribuir a su disfrute y desarrollo multilateral.

Las actividades físico-recreativas de tiempo libre se consideran en la actualidad una necesidad para todos los seres humanos, en la medida en que estas les proporcionan una mayor calidad y estilos de vida, a partir de su influencia en el

desarrollo de las capacidades físicas, de la salud, la economía y de los niveles de comunicación en el desarrollo humano.

La aplicación de diferentes instrumentos en función de estudios comunitarios reveló la existencia de poca variedad en las actividades planificadas para los adolescentes y que estas no cumplen con sus expectativas e intereses.

En consecuencia, se considera que existe una necesidad de realizar actividades físico-recreativas organizadas por entidades responsables que contribuyan a transformar el tiempo libre de niños y adolescentes en un espacio ameno, no solo para la diversión y el entretenimiento, sino también para el enriquecimiento físico y espiritual.

Los estudios sobre la recreación de la población en el contexto del eficiente empleo del tiempo libre adquieren una mayor importancia, sobre todo porque ha venido perfilándose como regularidad esencial de la época en que son cada vez más pasivas las actividades del hombre post moderno.

Mediante los programas de Educación Física, Cultura Física y Recreación, tanto para adolescentes, como para niños, se ha demostrado que el uso satisfactorio y pleno del tiempo libre, constituye un factor activo en la regulación de los procesos sociales, al incidir en el aumento de la calidad de vida del pueblo; en el desarrollo paulatino de la productividad del trabajo e incluso, en el carácter de las relaciones entre los individuos, entre los miembros de la familia y los ciudadanos en general.

El uso adecuado del tiempo libre ejerce una influencia directa en la vida espiritual de la sociedad. La estructura y variedad de las actividades con las cuales este se ocupa expresan el nivel del desarrollo cultural de un país.

La recreación constituye un fenómeno complejo en el que han de considerarse numerosos factores que interactúan, tales como la estructura y contenido del tiempo libre, el sistema de valores declarados por la población, el presupuesto del tiempo libre, el tipo de modelo, la educación y auto educación de la vinculación inter materias para el empleo del tiempo libre y el desarrollo de la recreación, entre otros aspectos.

Existe consenso entre los estudiosos cuando plantean que la recreación, en la sociedad post moderna, se encuentra en una profunda crisis como resultado de la existencia de modelos recreativos cada vez más pasivos, con menores actividades motrices en las que poco o nada intervienen los motivos físico- recreativos.

Las causas de tales tendencias se encuentran en la súper civilización, en la aparición de los juegos electrónicos, en el predominio del video, en fin, en numerosos adelantos tecnológicos que han ido condicionando que la recreación se conciba en espacios cerrados y climatizados.

El derrumbe del campo socialista en 1991, provocó que en Cuba se afectara tanto en el aspecto recreativo como en el deportivo. Entre las dificultades más significativas se pueden citar:

- Problemas organizativos para enfrentar los eventos físico-recreativos.
- Bajos niveles de participación de la población en la recreación física.
- La no planificación de actividades físico-recreativas en días no laborables.
- Insuficientes recursos y escasas instalaciones recreativas en centros educacionales y otras entidades.
- Insuficiente número de promotores recreativos estatales.
- Tiempo insuficiente para la recreación.

Estas observaciones focalizadas esencialmente hacia los adolescentes, se contradice en lo esencial entre el sistema de valores declarado y el actuante. Si el modelo recreativo de los adolescentes es de carácter pasivo, resulta posible comprender que el del resto de la población también lo sea, incluso, se ha observado que el modelo recreativo de los niños también es pasivo.

Desde este concepto y en sus fundamentos se aprecia que en muchos modelos recreativos actúan estructuras y contenidos de tiempo libre de carácter estereotipado. Se enseñan juegos y técnicas expresivas y se despliegan diversas actividades como modo de placer que obvian la formación de la personalidad, de modo que puede afirmarse que no existe una adecuada educación de los

individuos. No siempre la escuela, la familia o las instituciones se ocupan de este problema como debieran hacerlo, lo que indudablemente tiene relación con los modelos recreativos actuales.

Actualmente, las instituciones estatales se interesan por el funcionamiento y desarrollo de las comunidades, por el rescate de la práctica de actividades físico-recreativas y por la búsqueda de soluciones a las dificultades más diversas en las localidades y barrios, propiciando la participación activa de sus habitantes.

En la recreación comunitaria se propone fomentar una cultura de desarrollo integral y sostenible, para lo cual se trabaja en la capacitación de grupos que elaborarán y ejecutarán planes, actividades y programas comunitarios como el que se propone en esta investigación.

Diversos instrumentos aplicados para el desarrollo de esta investigación en la Comunidad Santa Amelia del municipio Cotorro, permitieron constatar la existencia de determinados elementos que obstaculizan la ocupación adecuada del tiempo libre en los adolescentes y que constituyen la **situación problemática** de este trabajo:

- La gestión de las actividades físico-recreativas no está en función de las necesidades, gustos e intereses de los adolescentes de la comunidad.
- Es bajo el nivel de aprovechamiento de las potencialidades existentes en la comunidad para el desarrollo de actividades físico-recreativas en función de los adolescentes.

Las consideraciones anteriores condujeron a la formulación del siguiente **problema científico**: ¿Cómo lograr que los adolescentes de la comunidad Santa Amelia, del municipio Cotorro hagan un uso adecuado de su tiempo libre?

El objeto de estudio lo constituye el proceso de la recreación física en la comunidad y el **campo de acción** se enmarca en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la comunidad Santa Amelia, del municipio Cotorro.

Se plantea el siguiente **objetivo**: Elaborar un conjunto de actividades físico-recreativas en función de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la comunidad Santa Amelia, del municipio Cotorro.

Para el desarrollo de esta investigación se formularon las siguientes **preguntas científicas**:

- 1 ¿Cuáles son los referentes teórico- metodológicos que sustentan las actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes?
- 2 ¿Cuál es el estado actual de la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de la comunidad Santa Amelia, del municipio Cotorro?
- 3 ¿Qué conjunto de actividades físico-recreativas permitirá la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en la comunidad Santa Amelia, del municipio Cotorro?
- 4 ¿Cuál es la valoración del conjunto de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en la comunidad Santa Amelia, del municipio Cotorro?

Se estructuraron además, las siguientes **tareas científicas**:

- 1 Determinación de los referentes teórico- metodológicos que sustentan la actividad físico-recreativa para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes.
- 2 Caracterización del estado actual de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la Comunidad Santa Amelia, del Municipio Cotorro.
- 3 Elaboración de un conjunto de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en la comunidad Santa Amelia, del municipio Cotorro.
- 4 Valoración del conjunto de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en la comunidad Santa Amelia, del municipio Cotorro.

Es evidente la necesidad de lograr en los adolescentes una participación activa, creativa, y sistemática en actividades físico-recreativas, lo que implica una adecuada proyección de este proceso a nivel comunitario con el objetivo de aprovechar sus posibilidades educativas y desarrolladoras.

Aporte práctico de la investigación:

Radica en la elaboración de un conjunto de actividades físico-recreativas atendiendo los gustos y preferencias de los adolescentes de la comunidad Santa Amelia, del municipio Cotorro.

Su Pertinencia Social, está en mejorar la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de la comunidad Santa Amelia, partiendo de una caracterización de estos para lograr la potenciación de las actividades físico-recreativas y el empleo de los adelantos científico-técnicos en la organización de la vida en la comunidad.

Propuesta resumida de las actividades

Juegos Tradicionales

Actividad 3: Juego de bolas

Nombre: Quien gana más

Actividad 10: Tracción de la sogá

Nombre: El más fuerte.

Actividad 13: Los juegos tradicionales

Nombre: El baile de la silla.

Actividad18: Festivales de papalote

Nombre: Papalote.

Actividad 25 Agilidad

Nombre: La pañoleta

Actividad 27 Saltar la cuerda

Nombre: Quién salta más.

Juegos Predeportivos

Actividad 1: Juego de voleibol

Nombre: Balón volando

Actividad 2: Juego de fútbol con vallas

Nombre: Anota tu gol.

Actividad 5: Juegos de béisbol

Nombre: Corre y anota.

Actividad. 17 Ciclismo popular

Nombre: Quién llega primero.

Actividad 21 Pre deportivo

Nombre .Siempre por el Aire

Actividad 23 Pre deportivo de fútbol

Nombre. Derribar la fortaleza.

Actividad 24 Competencia colectiva

Nombre. Tira y Corre.

Actividad 26 Predeportivo

Nombre: Cuatro esquinas

Actividad 28 Predeportivo

Nombre: Pin-Pon.

Juegos Deportivos

Actividad 4: Juego de baloncesto

Nombre: Quién encesta más tantos

Actividad 20.Juego de baloncesto

Nombre. Pase y tiro al aro

Juegos de Mesa

Actividad 6: Juegos de mesa

Nombre: Juego de ajedrez.

Actividad 7: Juegos de mesa

Nombre: Juego de parchís

Actividad 8: Juegos de mesa

Nombre: Juego de dominó.

Actividades recreativas

Actividad 9: Festival físico recreativo

Nombre: Programa: A Jugar

Actividad 11: Competencia de baile

Nombre: Baile de la escoba.

Actividad 12 Mi amigo elegido

Nombre: Buscar mi elegido

Actividad 14: Caminata y bañarse en la piscina.

Nombre: Por una mejor salud.

Actividad 15: Acampada iluminada

Nombre: Mi zona por una recreación unida.

Actividad 16: Actividad cultural

Nombre: Karaoke y bailable

Actividad 19 Festival de baile.

Nombre: Disco-baile.

Actividad 22. Persecución

Nombre Los eslabones perdidos

CONCLUSIONES.

Luego de ser aplicados los distintos instrumentos y métodos de investigación planificados para el desarrollo de esta investigación, arribamos a las siguientes conclusiones:

1. Las teorías consultadas sobre la ocupación del tiempo libre por los adolescentes en la comunidad, permitieron constatar las amplias ventajas que ofrecen las actividades físico-recreativas para acceder a un desarrollo integral de este grupo de edades.
2. Los instrumentos, métodos y técnicas aplicadas en el estudio diagnóstico, arrojaron altas demandas de actividades físico-recreativas, en correspondencia con las posibilidades materiales y las preferencias de los adolescentes de la comunidad Santa Amelia del municipio Cotorro de La Habana, para la ocupación del tiempo libre.
3. A partir de los sustentos teóricos consultados, los datos empíricos analizados y las deducciones hechas, se conformó un conjunto de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la comunidad Santa Amelia del municipio Cotorro, las cuales son personalizadas, flexibles, sistemáticas y evaluables
4. Partiendo de las necesidades del grupo de estudio se aplicó un conjunto de actividades físico-recreativas, propuesta que nos permitió incrementar el número de adolescentes en la participación sistemática de las diferentes opciones planteadas, atendiendo a sus gustos y preferencias, logrando satisfacción y calidad de vida, ocupando de manera óptima el tiempo libre, lo que condujo, en resumen, a un ambiente agradable y sano en la comunidad.

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y EDUCATIVAS PARA LA PREVENCIÓN DE CONDUCTAS SEDENTARIAS

Autor: MsC. Frenkel Guisado Bourzac *

E-mail: frenkel@iscf.ciges.inf.cu

Resumen

Uno de los retos actuales de la cultura física es la prevención y el tratamiento del sedentarismo y aunque existe un programa de educación física nacional que responde a ello, generalmente las condiciones y las acciones locales en cada escuela y comunidad no satisfacen la prevención de las conductas sedentarias.

La muestra escogida fue intencional, pues entre 9 y 11 años (preadolescencia) surgen cambios biológicos, físicos y psíquicos que aparejados a aptitudes y formas de vida sedentarias desencadenarían enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, la diabetes y la hipertensión arterial, entre otras.

Si bien en la infancia no se puede hablar directamente de niños sedentarios por las particularidades físicas, biológicas y psicológicas de esta franja etaria, no se debe descuidar la prevención del sedentarismo propiamente dicho o de conductas sedentarias, ya que esta etapa del desarrollo bio-psico-sociológico del individuo es clave para el desarrollo de hábitos, conductas y valores que repercutan positivamente en el estado de salud del individuo y su formación integral.

A través de los métodos de investigación científica utilizados como las entrevistas a profesores, la observación y las encuestas se lograron concebir un conjunto de acciones dirigidas a la prevención del sedentarismo. Se propone juegos con intenciones educativas, Círculo de interés, Sanabanda infantil, actividades físico recreativas y charlas educativas con los padres.

Se observaron actitudes sedentarias afectando a un grupo importante de la muestra, con afectaciones diferencias estadísticas significativas ($\alpha=0,05$) a las niñas (más afectadas) estadísticamente significativas, no así entre 5to y 6to grado.

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
ESTADO DELTA AMACURO

**ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVO-RECREATIVAS PARA MEJORAR LA
PROMOCIÓN DE SALUD DEL ADULTO MAYOR DE LA COMUNIDAD “NEGRO
PRIMERO”, BARRIO LA GUARDIA DEL MUNICIPIO TUCUPITA.**

Resumen del trabajo a presentar en el Evento Internacional AFIDE 2011

Autores: Carlos Alberto Díaz Caminero.
Aymara Echane Pedroso

Correo Electrónico: cdcaminero@gmail.com
aymara7009@yahoo.es

Institución: Batallón Bolívar Martí
País: Venezuela

Resumen

La investigación desarrollada bajo el título Actividades Físicas-Deportivas- Recreativas para mejorar la promoción de la salud del adulto mayor de la comunidad “Negro Primero”, del municipio Tucupita, tiene como objetivo elaborar actividades físico-deportivo-recreativas para el mejoramiento de la salud física, psicológica y social del adulto mayor de la comunidad de referencia. En el desarrollo de la misma se aplicaron algunos métodos tales como: nivel teórico; inducción-deducción, histórico-lógico, análisis y síntesis: nivel empírico; la observación, la encuesta y la entrevista y del nivel estadístico y/o matemático, el cálculo porcentual, los cuales permitieron la obtención de información necesaria sobre el objeto de estudio de la investigación y la interpretación de los datos obtenidos durante su aplicación. El aporte práctico de la investigación se precisa en la elaboración de actividades físico-deportivo-recreativas para mejorar la promoción de salud del adulto mayor de la comunidad antes mencionada, de manera tal que propicie la atención de las enfermedades propias de la edad, así como el incremento de la motivación por la práctica de la actividad física, lo cual arrojó como resultados que: el análisis de las características biopsicosociales del adulto mayor de la comunidad, permitió una adecuada y diversificada oferta de actividades físico-deportivo- recreativas que se corresponden con las actuales necesidades y exigencias de la labor educativa a fin de alcanzar mayores niveles en la promoción de salud para promocionar la salud en el adulto mayor. Se corroboró a través del criterio de usuarios la factibilidad de las actividades físico- deportivo- recreativas.

ACTIVIDADES RECREATIVAS: UNA OPCIÓN PARA ELEVAR LA AUTOESTIMA EN PERSONAS CON VIH/SIDA.

Autores: MsC. Anisley Peña Santiesteban

MsC. Renier Zayas Tornés

Institución: Facultad de Cultura Física de Granma

E-mail: vdigra@inder.cu

RESUMEN

La investigación fue realizada en la comunidad Viviendas Campesinas, en el municipio Bayamo, donde radica el sanatorio de la provincia de Granma. Se aplicó un proyecto recreativo con énfasis en la función terapéutica de la recreación para elevar la autoestima a las personas con VIH/SIDA donde se enmarca el proceso de rehabilitación y formación psicológica hacia la proyección de actividades que contribuyan al logro de modos y formas de tratamiento cada vez más factible para los residentes que manifiestan diversas formas de conductas, reflejando emociones agresivas, negativas y depresión que influye en los sentimientos de aislamientos, temor al ridículo, necesidad de ser aceptados, incidiendo negativamente en el bienestar físico y psíquico de estos sujetos.

Las conclusiones están encaminadas a dar respuestas a la hipótesis planteada que de esta se deriva la recomendación

INTRODUCCIÓN

La epidemia del VIH, surgida en la década de los años 80 y convertida en una pandemia, constituye junto a la pobreza y el hambre uno de los más grandes azotes de la humanidad y amenaza con exterminar a la especie misma; lo que ha puesto de manifiesto, quizás como ningún otro problema de salud, la importancia del estudio de los determinantes de salud y su abordaje integral.

Según el diagnóstico psicológico establecido, los portadores del VIH/sida tienen manifestaciones psicológicas como la autovaloración, la motivación, las cualidades volitivas del carácter y la autoestima en estado deprimido, producto del hecho de

que no hay solución a su enfermedad y constituye una afección psicológica general para las personas que la padecen.

En la comunidad Viviendas Campesinas, en el municipio Bayamo, radica el Sanatorio de la provincia de Granma para el tratamiento de las personas con VIH/SIDA. En esta misma área existe un Combinado Deportivo, el cual dirige las acciones hacia las esferas de actuación del deporte, la educación física, la cultura física y la recreación; pero no tienen en cuenta a este centro asistencial para la proyección de las actividades que contribuyan al logro de modos y formas de tratamiento cada vez más factible para los residentes.

Como resultado de entrevistas realizadas al personal de salud que labora en el sanatorio se detectaron las siguientes manifestaciones internas y externas de la problemática planteada:

- ✓ En el programa de atención a las personas con VIH/SIDA establecido por el Ministerio de Salud Pública no se contemplan acciones que tomen como referente la Cultura Física. No existe desde la Cultura Física un programa de atención a las personas portadoras del VIH/SIDA. La no existencia, desde el trabajo comunitario que realizan los combinados deportivos, de proyectos que incluyan acciones para la atención de los portadores del VIH/SIDA.

Desde el punto de vista externo, el tratamiento a estas personas desde la actividad físico-recreativa resulta insuficiente:

- No existe proyección de trabajo para la promoción de la recreación en estos sujetos. No se posee un personal especializado para realizar las actividades recreativas, ni de otra índole. Los profesores de recreación que trabajan en las áreas recreativas no dominan las características biopsicosociales de estas personas. No están definidos los profesores de recreación que atenderán de forma sistemática a estas personas. No están definidos los espacios recreativos para esta comunidad. No se aprovechan las potencialidades que brinda la Cultura Física y en particular la recreación, como vía para el abordaje de los problemas psicológicos que presentan los sujetos portadores de VIH.

A partir de la situación descrita se derivó el **problema científico**: ¿Cómo elevar la autoestima de las personas con VIH/SIDA del sanatorio de la provincia de Granma desde la Cultura Física?

Se declara el siguiente **objetivo**: Elaborar un Proyecto Recreativo que permita elevar la autoestima en las personas con VIH/SIDA del sanatorio de la provincia de Granma.

Para dar cumplimiento al objetivo de la investigación se plantea la siguiente **hipótesis**: La aplicación de un proyecto recreativo con énfasis en la función terapéutica de la recreación permitirá elevar la autoestima a las personas con VIH/SIDA que asisten al sanatorio de la provincia de Granma.

DESARROLLO

La Dra. Jiménez, Omaida (200-?) expone que las reacciones emocionales casi siempre son intensas y transitan por un proceso emocional conformado por varias etapas: *negación, cólera, negociación, depresión y resolución*. A criterio de la autora esta investigación se refiere, que las fases mencionadas no siempre se dan y tampoco siguen el orden que se han expuesto, estas suceden de manera particular en cada individuo, aunque a veces se retroceden, según la reacción emocional de la persona ante el diagnóstico; por lo que se requiere de acciones que posibiliten el apoyo necesario para que se sientan comprendidos y aceptados por la sociedad. Una de las causas principales están dadas por las relaciones sexuales lo cual está plagado en la mayor o menor medida de conflictos psicológicos y puede ir acompañado de:

- Sentimientos de aislamientos. - Temor al ridículo. - Necesidad de ser aceptado. -
- Vergüenza de sí mismo. - Baja autoestima. - Baja motivación. - Dificultades en las relaciones interpersonales.

Todos estos elementos sirven de reacción a la autoestima.

Para el saber vulgar, el del hombre de la calle en su lenguaje cotidiano, la recreación es sinónimo de entretenimiento, divertimento, alegría, actividad sin esfuerzo y no demasiado importante. Se desarrolla en un tiempo de poca valía social, no obligatoria y que no supone productividad. Para aquellos que intentamos analizar, comprender e incidir en las prácticas sociales de recreación y tiempo

libre, la temática es más compleja, ya que debemos circunscribir el concepto a ideas que puedan ser descritas, comparadas y generalizadas a efectos de concebir un conocimiento ordenado, jerarquizado, con posiciones coherentes y demostrables.

ETAPAS PARA DESARROLLAR EL PROYECTO RECREATIVO.

1era. DIAGNÓSTICO:

Se realiza sobre una base sólida, real y objetiva, de las actividades recreativas y se tiene en cuenta los elementos siguientes:

- Problema o situación concreta objeto de estudio.
- Magnitud, estructura y contenido del tiempo libre.
- Intereses y necesidades recreativas.
- Infraestructura recreativa.
- Características del medio físico-geográfico y oferta recreativa.

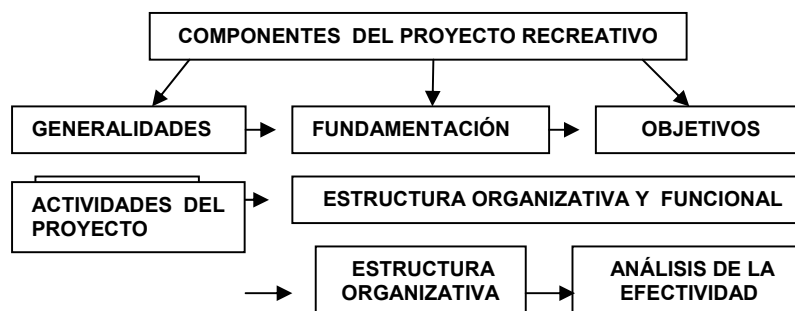
2da. Etapa de metas y objetivos.

- Elevar el nivel conocimientos de las personas que dirigen las actividades.
- Satisfacer las necesidades, intereses y preferencias de las personas con VIH/SIDA para elevar su autoestima a través de las actividades ofertadas.
- Incrementar la incorporación y participación de ellos a las actividades.

3ra. Etapa de evaluación, control y ajuste de las acciones recreativas.

Evaluación. Constituye la efectividad en los resultados de la aplicación del proyecto donde se tiene en cuenta, el contenido, cantidad y calidad de las actividades recreativas. Se puede realizar cada vez que desarrolle una acción al finalizar este. Control. Este sí se tiene que desarrollar a través de cada actividad que se realice. Ajuste. Se realiza después de terminar el proyecto, con el objetivo de tomar del mismo los aspectos positivos para la continuidad de este y lo negativo es corregido o eliminado según lo que se tenga en cuenta.

Componentes del proyecto recreativo a aplicar.



Nombre: "PARA VIVIR MEJOR"

Generalidades: El Proyecto Recreativo está dirigido a las personas con VIH/sida del Sanatorio de la Provincia Granma. El mismo se encamina al aprovechamiento del tiempo libre logrando elevar la autoestima y la integración a la sociedad a través de actividades recreativas ofertadas con el apoyo de los diversos sectores de la comunidad, los CDR, FMC, y el delegado de la circunscripción de la zona.

Fundamentación: El proyecto está encaminado a la satisfacción de las necesidades recreativas de las personas con VIH/sida, contribuyendo a elevar la autoestima en estas personas implicadas, su importancia radica que se encuentra al alcance de todo, el buen funcionamiento depende, de la calidad, variedad de ofertas, en las actividades propuesta, mediante estas lograr transmitir emociones, alegrías, salud, estímulos y el deseo de ganar, permitiendo la relación con otras personas, convirtiéndose en una actividad vital e indispensable para el desarrollo de todo ser humano, dando la posibilidad de que no sólo se recree el que realiza la actividad, sino, también el que ocupe un lugar como espectador.

Misión: Brindar una oferta recreativa para elevar la autoestima en las personas con VIH/SIDA que satisfaga los gustos y preferencias de los mismos.

Visión: Elevar la autoestima a través de las actividades recreativas que se desarrollarán en el sanatorio para las personas con VIH/SIDA con énfasis en la función terapéutica de la recreación.

Objetivo general: Elevar la autoestima de las personas con VIH/sida del sanatorio de la comunidad Viviendas Campesinas en Bayamo provincia Granma mediante el proyecto recreativo en el entorno comunitario.

Objetivos específicos: -Satisfacer las necesidades, partiendo de estos los gustos e intereses de las ofertas programas en el proyecto recreativo para las personas con VIH/sida del sanatorio. Incrementar las opciones, para la participación de las personas con VIH/sida que contribuyan a elevar su autoestima en las actividades recreativas planificadas y además favorecer el nivel de calidad en las actividades recreativas para las personas con VIH/sida del sanatorio y la comunidad.

Metas: -Incorporación de las personas con VIH/sida a la práctica de actividades recreativas. Incrementar las ofertas de actividades con vistas a la inserción de estas personas al entorno social comunitario. Las actividades programadas para las personas con VIH/sida del sanatorio en esta comunidad responden a las necesidades gustos e intereses recreativos. Realizar de forma semanal actividades recreativas con este grupo específico de la comunidad.

Población y muestra.

Para la realización de esta investigación se seleccionó el sanatorio de la provincia de Granma, el cual está ubicado en el reparto Viviendas Campesinas del Consejo Popular “Jesús Menéndez”. Para la misma se tuvo en cuenta la muestra de 15 personas, diagnosticados con VIH/SIDA que representa el 100% de la población. Es una población joven comprendida en las edades entre 25 y 48 años con características diversas como: tímidos, poco comunicativos y desmotivados por la falta de actividades tanto en el orden cultural como recreativo.

Metodología empleada.

Se emplearon diferentes métodos del nivel teórico: histórico-lógico, análisis y síntesis, inducción-deductivo, análisis documental, sistémico-estructural-funcional e hipotético-deductivo. Dentro del nivel empírico están: la observación no estructurada y el experimento en su variable de pre-experimento con un pre-test y un pos-test. Las técnicas empleadas fueron la entrevista al delegado de la Circunscripción, médico del Sanatorio, Psicólogo, con el objetivo de conocer el estado actual de las personas con VIH/sida, elementos a tener en cuenta en la planificación de las actividades recreativas; la encuesta a las personas con VIH/sida para facilitar la recogida de información para una valoración asequible y se aplica en dos momentos de la investigación, al inicio (encuesta de entrada)

para recopilar toda la información necesaria con el fin de conocer cuál es el nivel escolar, edad, sexo, necesidades recreativas, frecuencia de las actividades e intereses y en un segundo momento (de salida) para comprobar la aceptación de las actividades propuestas. Para valorar la influencia de las actividades recreativas en la esfera psicológica se emplearon las técnicas siguientes: técnica de los deseos expresados, test Inventario de autoestima de Coopersmith a partir de estudios realizados en el área de la autoestima, la escala psicoafectiva como instrumento de autoevaluación psicológica y el test de autovaloración de los estados emocionales (IDARE) para medir el nivel de ansiedad como componente esencial incidiendo en la manifestación de la autoestima. Además se utilizó la estadística descriptiva el cálculo porcentual en tabla de distribución de frecuencia y la dócima de comparación (Wilcoxon).

Antes de aplicar las actividades recreativas se comprobó que de las 15 personas que integran la muestra 12 se encuentran en un nivel bajo de autoestima para un 80%, la puntuación es pobre en los ítems que indican una adecuada autoestima. Los sujetos de este nivel son poco comunicativos, no sienten apoyo familiar, los amigos más cercanos no los comprenden, se avergüenzan de sí mismos, no sienten satisfacción de sus deseos, se perciben infelices, inseguros, se centran en sí mismos y en sus problemas particulares.

La escala psicoafectiva permitió comprobar que sólo el 13% está en estado depresivo moderado, el resto se encuentra en estado profundo, pues en ellos existe melancolía, insomnio, desconfianza, fracaso, irritabilidad, ideas fijas con relación a su enfermedad, anorexia y todo esto encamina a quitarse la vida. Con la aplicación del test IDARE en el estado de ansiedad como rasgo se manifestaron el 67% de la muestra en nivel alto y el 33% en nivel medio, ya que no había relación entre ellos y existía poca comunicación, en la ansiedad como estado el 93% está en el nivel alto y un 7% en el nivel medio, pues predomina las categorías “bastante” y “mucho” en las frases relacionadas con los estados de tensión, ansiedad, alteraciones nerviosas, ansiosos por una respuesta positiva para darle fin a su problema de salud.

Una vez realizadas las actividades recreativas a estas personas se aplicó el post-test para determinar el nivel de la autoestima en ellos. Se registraron valores altos de la autoestima, aumentó a 9 sujetos para un 60%, el 33% de muestra se encuentran en un nivel medio, pues requieren de un período más largo en el tratamiento psicológico señalando que hubo menos depresión, en el nivel bajo solo se halla una persona para un 7%, el cual manifestó sentirse rechazado por sus amigos y se avergüenza de su enfermedad. En relación con la depresión psicoafectiva se registraron valores más favorables, el 93% se encuentra en estado depresivo moderado y no existente, ya que sintieron la confianza, el amor, la dedicación, el cariño, la ternura del personal de Cultura Física que trabajó en la realización de las actividades programadas, aumentando más la comunicación de unos con otros. El test para evaluar la ansiedad como estado mostró resultados aceptables, aumentando un 93% en el nivel bajo y medio, aunque un 7% está en el nivel alto de ansiedad respectivamente. Sin embargo la ansiedad como rasgo manifestó que sólo el 20% alcanzó el nivel alto. Aunque en la generalidad de la muestra desaparecieron las manifestaciones de la ansiedad.

Dando respuestas a las encuestas antes y después de aplicado el proyecto recreativo se procede al análisis de las tablas:

¿Conoce usted qué es la recreación?				Conociste que es la recreación.			
ENTRADA				SALIDA			
Si	%	No	%	Si	%	No	%
3	20	12	80	15	100	0	0

En la encuestas de entrada se expresa el poco conocimiento sobre la recreación, el 20% respondieron positivamente y el 80% tuvieron una respuesta negativa, lo que demuestra el desconocimiento de ellos sobre el tema y la poca atención del organismo INDER a las actividades en la comunidad. Después de aplicado el proyecto se da respuesta a la encuesta de salida donde se demostró que el 100% de las personas con VIH/sida adquirieron un conocimiento inmenso en cuanto a la recreación.

Conoce usted la importancia de la recreación para las personas con VIH/sida.				Consideras si han sido útiles las actividades recreativas ofertadas a Ustedes.			
ENTRADA				SALIDA			
Si	%	No	%	Si	%	No	%
2	13	13	87	15	100	0	0

En esta tabla se refleja que el 87 % de las personas no conocen la importancia que tiene la recreación para ellos, ya que no poseen un personal especializado que le hable y los oriente en cuanto a recreación se trate, por lo que se hace necesario que esta idea sea un punto de partida para nuevas y positivas acciones encaminadas al bienestar social de estas personas. En la encuesta de salida ellos manifiestan que las actividades que se realizaron durante el proyecto fueron de gran importancia, pues elevaron su autoestima y su motivación.

¿Realizan ustedes actividades recreativas en la comunidad?				Participaste en las actividades recreativas realizadas a través del proyecto.			
ENTRADA				SALIDA			
Si	%	No	%	Si	%	No	%
5	33	10	67	15	100	0	0

La tercera interrogante, expresa que de las 15 personas sólo 5 realizaban una actividad recreativa (juego de dominó) lo cual representa un 33% de la muestra y el otro 67% respondieron que no desarrollaban actividades encaminadas a este fin. ando respuesta en la encuesta de salida el 100% de las personas con VIH/sida participaron en las actividades recreativas ofertadas en la circunscripción, además del personal que labora en el centro incorporados niños, ancianos y demás personas de la comunidad.

Antes			Después de aplicado el proyecto	
¿Cuáles otras actividades realizan en el centro?			Actividades (Festivales).	Cantidad
Actividades	Cantid ad	%	-Festival Recreativo de Juegos de participación.	10

Juegos de mesas (Dominó)	5	33	-Festival Recreativo de Juegos tradicionales.	7
Música	4	27	Festival Recreativo Variado	8
			-Festival Recreativo de Juegos de mesas.	5

Dando respuesta a la pregunta se refleja que la única actividad recreativa realizada en el Sanatorio era Juego de mesa (Dominó) para un 33%, la música sin embargo para muchos no era una forma de recrearse. El resto de los compañeros manifestaron que allí no se realizan actividades con fines recreativos. En la encuesta de salida se reflejan los tipos de festivales que se desarrollaron durante la aplicación del proyecto, demostró que la mayor cantidad de festivales fueron los juegos de participación (10). Además se desarrolló el festival recreativo variado con una cantidad de 8 juegos, además tenemos el festival recreativo de juegos tradicionales (7) y por último están los festivales recreativos de juegos de mesas que no por ser el de menor cantidad deja de estar en el gusto de las personas.

Actividades que se realizaron: Festival Recreativo de Participación. - Festival Recreativo de Juegos Tradicionales. - Trabajo Socialmente Útil. - Taller de reflexiones. - Conferencias – Debates. - Visitas de intercambio para la promoción de salud (en la Facultad de Cultura Física de Granma).

CONCLUSIONES

1. La estructuración del proyecto recreativo con énfasis en la función terapéutica de la recreación como alternativa de intervención psicológica para las personas diagnosticadas con VIH/SIDA, posibilitó elevar la autoestima de los sujetos investigados, ello corrobora la hipótesis planteada.
2. El análisis de la evolución y tendencias del proceso de recreación a las personas con VIH/SIDA en el contexto comunitario revela que aún resultan insuficientemente aprovechadas las potencialidades que brinda la Cultura Física en función de la atención a estos pacientes.

COMPILACIÓN DE TÉRMINOS PARA LA RECREACIÓN

Autora: MSc. Yovana Gorgoy Lugo.

Institución: Dirección Municipal de Deportes.

Provincia: Pinar del Río.

País: CUBA

Resumen

La conceptualización y definición de principios son recursos precisos para interpretar y asumir conscientemente cualquier herramienta metodológica. Por lo tanto, a partir de las premisas proyectadas en la misión y la visión del Programa de Recreación en nuestro país, trataremos simplifcadamente, con el propósito de restablecer y enriquecer la formación de base de nuestros profesores, quienes se dedican a la tarea de educar, desde la recreación, a todos, preparándonos para la vida. La recreación física y el trabajo en la comunidad son propiciadores del cambio y sobre todo en la formación integral del individuo y la sociedad.

Muchas son las actividades que podemos ofrecer a los participantes. La posibilidad de brindar diferentes actividades permite que este sienta la necesidad de acercarse y pasarla bien, al mismo tiempo en que se desarrolla integralmente. Para acercarnos a la recreación física es necesario entender algunos aspectos generales a los que nos referimos en este folleto.

Para poder ofrecer actividades con la calidad que se merece el participante, es necesario estar bien preparado en cada una de las manifestaciones de la recreación. Por lo que el profesor deberá capacitarse en cada una de las actividades negociadas en el Protocolo de Negociación del Departamento de Recreación en el INDER Provincial. Es esta una de las demandas científicas tecnológicas de la recreación en los combinados deportivos para la preparación de los profesores ya que no se cuenta con materiales que proporcionen la preparación teórica y práctica de ellos; como habíamos mencionado en el folleto Parte I.

Desarrollo.

Para el tratamiento de los diferentes aspectos nos apoyamos en los documentos existentes que tratan los temas de la recreación haciendo una revisión profunda de cada uno de ellos.

El presente folleto se realiza en un segundo momento, relacionando, en esta ocasión, los aspectos referentes a la recreación física y el trabajo en la comunidad, todos de carácter necesario para dar continuidad al contenido de la

recreación; para así lograr mayores resultados a partir de la capacitación de los profesores y activistas de la especialidad.

El folleto contiene un prólogo, una serie de aspectos básicos de la recreación física en las diferentes manifestaciones, bibliografía actualizada, así como, con imágenes de fotos realizadas por la autora. Para dar continuidad al desarrollo del trabajo de la recreación encaminado a respaldar una educación integral de todos y para todos.

ASPECTOS BÁSICOS SOBRE:

- I- Recreación física
- II - La animación recreativa
- III- Programación recreativa comunitaria
- IV- Algunos juegos de mesa
- V- Festival deportivo, plan de la calle, programa a jugar, juegos tradicionales,
Cometas y objetos volantes
- VI- Recreación para discapacitados
- VII- Deporte canino
- VIII- Ludotecas
- IX - Deportes foráneos
- Bibliografía

Para acercarnos al contenido del folleto haremos, en esta ocasión, referencia a los aspectos que en él se desarrollan, haciendo solo una reseña de cada capítulo tratado; en cuanto a la bibliografía, nos apoyamos en los documentos más actuales que refieren todos los temas tratados.

I- RECREACIÓN FÍSICA

En este capítulo trataremos aspectos básicos con el fin de realizar las actividades Físicas Recreativas en los Consejos Populares, centros estudiantiles, centros de trabajo, etc., garantizando que estas actividades estén bien planificadas y organizadas, haciendo una selección apropiada que aboquen en los principios de nuestra sociedad. Para adentrarnos en este tema nos referiremos a algunos

aspectos y definiciones que se tratan directamente en la recreación, que veremos a continuación.

Recordemos que la recreación es una actividad (o conjunto de ellas), que tiene lugar en un tiempo liberado de obligaciones, que el sujeto prefiere y que le provoca placer, diversión, entretenimiento, alegría; pero no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el beneficio de este tiempo de forma positiva, contribuyendo al desarrollo de la personalidad del hombre. La Recreación esta ligada, sin dudas, a la educación, autoeducación, higiene física y psíquica, el regocijo y la cultura en general, favoreciendo la calidad de vida de los participantes.

Principales objetivos del trabajo recreativo a desarrollar en las comunidades y Consejos Populares.

1. Lograr el incremento cuantitativo y cualitativo en la prestación de servicios masivos de Recreación a todos los sectores de la población, vinculados a las escuelas, centros de trabajo comunitario.
2. Lograr la renovación de los métodos de trabajo mediante la búsqueda de incentivos que estimulen la participación en los proyectos recreativos que se elaboran (teniendo en cuenta los gustos, intereses y necesidades de la población.
3. Mantener actualizados a los técnicos (promotores) y activistas, de la especialidad, desarrollando seminarios, talleres, cursos de capacitación en todas las instancias, elevando el nivel científico-técnico.

II- ASPECTOS BÁSICOS SOBRE LA ANIMACIÓN RECREATIVA.

La animación de grupos requiere crear las condiciones físicas, psicológicas y sociales necesarias para lograr el objetivo que nos proponemos. Por lo que se hace necesario que los profesores conozcan todo lo preciso para que las actividades recreativas sean un excelente escenario participativo para la población. En este capítulo referiremos los aspectos que se deben tener en cuenta para el buen desenvolvimiento del animador.

La animación recreativa es una tecnología social para la movilización y organización de grupos, basada en una pedagogía participativa, generando un proceso de participación y desarrollo a través de actividades y servicios de recreación, ubicados dentro del contexto del tiempo libre.

El animador debe conocer las cualidades que le permiten un mejor desenvolvimiento.

Educativo: investigador, conocimiento de los contenidos, integrador, humilde, comprensivo, exigente, recursos didácticos, tolerante, reflexivo, sinceridad, recursos personales, capacidad de análisis.

Artista: originalidad, capacidad de improvisación, sensibilidad, seguridad, creatividad, espectacular, sentido crítico, perfeccionismo, desinhibición, vivencial,...

Animador: capacidad para escuchar, intuición, comunicativo, carisma, espíritu lúdico, organización, espontaneidad, iniciativa, vitalidad, afectividad, abierto, líder, observador, cooperativo, sentido del humor,...

III- ASPECTOS BÁSICOS SOBRE LA PROGRAMACIÓN RECREATIVA COMUNITARIA.

En esta sección recordaremos algunas definiciones necesarias que nos permitirán adentrarnos en los aspectos que debemos tener en cuenta para la correcta planificación y puesta en marcha de los programas recreativos en nuestras comunidades:

Actividad: Conjunto de operaciones o tareas propias de una persona o entidad.

Actividades físico-recreativas: todas aquellas acciones de carácter físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente.

Actividades Lúdico-Recreativas: Aquellas presididas por el ejercicio de la libertad de elección, como es característico en la actividad lúdica por excelencia: el juego en su diversidad de formas, a través del cual es posible lograr resultados educativos y formativos, como valores agregados a la obtención del placer. Lo lúdico es una condición inseparable del juego, por lo que es erróneo emplear el término de "juegos lúdicos", ya que no existen juegos que no lo sean. En el campo

general de la lúdica también se inscriben las manifestaciones artísticas, el rito sacro y la liturgia religiosa, el espectáculo y la fiesta, y otras expresiones de la cultura humana regidas por el simbolismo lúdico, o representación simbólica de la realidad.

Deportes Recreativos: Disciplinas deportivas, autóctonas o foráneas, que no forman parte del programa olímpico, pero que responden a gustos y preferencias de las personas para la ocupación del tiempo libre, generalmente organizándose en clubes, asociaciones o federaciones. Muchas disciplinas actualmente en el calendario olímpico comenzaron como deportes recreativos, por lo que esta es una vía adecuada para la difusión y masificación de toda novedosa propuesta deportiva.

Ahora bien, en teoría el programa tiene un objetivo Socialmente bien definido para su correcta utilización que será el elemento de enlace; necesita una estructura donde se eduque, es decir, una Estructura Metodológica, o sea, acciones metodológicas que lo precedan y sucedan (condiciones materiales, medios que se utilizaran para hacerlo factible) y Pedagógica y Didácticas que sugiere componentes personales (promotor/técnico y los pobladores/adolescentes) y no personales (objetivo, contenido, habilidades, capacidades, métodos, medios, evaluación).

Nuestro objetivo social será propiciar la salud, el bienestar físico y mental, el desarrollo multilateral de la personalidad de los individuos en el tiempo libre, para ello es necesario trazarse determinadas acciones metodológicas que permitan un buen desarrollo de las mismas.

IV- ASPECTOS BÁSICOS SOBRE ALGUNOS JUEGOS DE MESA

Los juegos de mesa forman parte de la cultura y tradición de nuestra población, no faltan en las reuniones informales, en las fiestas, en las actividades recreativas. Los torneos y competencias de dominó y damas entre circunscripciones y consejos populares son actividades que se desarrollan, también en las peñas de dominó, cuyos participantes son asiduos y llegan a nivel municipal y provincial, para posteriormente, cuando se convoque a las competencias o torneos

nacionales ya estén seleccionadas las parejas que van a participar; para ello es necesario que los profesores sepan con precisión como se juega a ese nivel. También se ha logrado desarrollar un proyecto de intercambio cultural del GO entre Cuba y Japón, realizándose encuentros entre ambos países con el fin de difundir y provocar el interés por este juego considerado un deporte cerebral, el que ha participado en las Olimpiadas de Pekín y en el Campeonato Mundial del Deporte Mental.

Ahora bien, trataremos lo esencial de cada uno de los juegos de mesa que mencionamos anteriormente, para que los profesores de recreación dejen claras algunas definiciones y elementos para el desarrollo de estos juegos.

El dominó es uno de los juegos de mayor popularidad, lo juegan todo tipo de participantes, en lugares improvisados, a cualquier hora del día y la noche, es parte de nuestra idiosincrasia y tradiciones.

El dominó es un juego que se juega con 28 o 55 fichas rectangulares divididas en dos cuadrados, cada uno de los cuales lleva marcados de uno a seis puntos, o no lleva ninguno. Cada jugador pone por turno una ficha que tenga número igual en uno de sus cuadrados al de cualquiera de los dos que están en los extremos de la línea de las ya jugadas, y gana quien primero coloca todas las suyas o quien se queda con menos puntos. El más popular es el de 55 fichas, pero el de competición es de 28 fichas.

V- ASPECTOS BÁSICOS SOBRE FESTIVALES RECREATIVOS, PLAN DE LA CALLE, PROGRAMA A JUGAR, JUEGOS TRADICIONALES Y COMETAS Y OBJETOS VOLANTES.

La principal misión del profesor de recreación en la comunidad es propiciar ofertas recreativas y promover el espectáculo deportivo teniendo en cuenta las características de la población con la que se trabaja, y considerando que la recreación por sí misma provoca placer. Perfeccionar nuestras ofertas es esencial para la aceptación de las actividades que proponemos, para la ocupación del

tiempo libre de cientos de participantes ávidos de placer, que acuden como espectadores a estos eventos.

Las actividades lúdico-recreativas, los deportes recreativos y el espectáculo deportivo se diferencian entre sí, además, por la presencia en ellos de diversos grados de competencia y de competición. En el juego, la recompensa es el placer y la satisfacción por participar o quizás alguna cosa que tenga resultado colectivo, considerando que toda actividad lúdico-recreativa debe ser, fundamentalmente, una expresión de cooperación.

Ahora, los juegos recreativos son cualquier forma de juego que es utilizado espontáneamente en el tiempo libre y no hay en ellos rigor en la aplicación de regulaciones ni se necesitan instalaciones concretas por ser muy variadas.

Otra de las ofertas que se incluyen en las actividades recreativa, por su alta demanda son los juegos tradicionales ya que, a pesar del tiempo transcurrido siguen perdurando, pasando de generación en generación conservando su esencia y que guardan la cultura de las sociedades. A través de ello se desarrollaban capacidades motrices como rapidez, la agilidad, la fuerza, etc.

Todos estos elementos los tendremos en cuenta en la preparación de los **Festivales Recreativos** que están concebidos con el objetivo fundamental de llevar las actividades recreativas de participación masiva a toda la comunidad, con variadas ofertas para diversos grupos de edades, de forma sistemática y permanente sobre la base de los proyectos para la atención a la Comunidad.

VI- ASPECTOS BÁSICOS SOBRE LA RECREACIÓN PARA DISCAPACITADOS.

Los discapacitados son una parte vulnerable de la población en todo el mundo, en nuestra sociedad son atendidos correctamente y siempre en busca de integrarlos a la sociedad, nuestro trabajo en la comunidad nos permite acercarnos a ellos y darles la oportunidad de participar en las actividades, incluso crear proyectos para las diferentes asociaciones y el trabajo comunitario.

La Subcomisión Nacional de Atención a Atletas con Discapacidad como órgano de trabajo del Departamento Nacional de Deportes para discapacitados lleva a cabo su trabajo para garantizar su misión de acuerdo a su visión, trazándose objetivos que conducen a su plan de acción y además trabaja con un grupo de programas que le son afines. Para alcanzar su ejecución exitosa elabora un plan anual y sus correspondientes planes mensuales a nivel nacional.

Sistema de Atención a las personas con discapacidad tiene como objetivo incrementar la incorporación de las personas con discapacidad a la práctica sistemática de actividades físicas y continuar trabajando en la formación integral de los atletas, con énfasis en los valores y en lo educativo.

La recreación y el deporte masivos permiten la atención para todos (asociados o no, encamados o con movilidad reducida), la selección de talentos, reservas mediata e inmediata y su tratamiento diferenciado, la masificación del ajedrez y el incremento de las competencias municipales: asociados y no asociados, por salud o recreación.

VII- ASPECTOS BÁSICOS SOBRE DEPORTE CANINO.

En este capítulo revisaremos lo relacionado con la actividad canina, una de las actividades que debe atender el profesor de recreación y que ha tenido gran auge en los últimos tiempos, para ello es necesario que los profesores conozcan como debe ser el trabajo con los perros y orientar a los participantes en los aspectos que debe tenerse en cuenta para adiestrar a su perro y como hacerlo.

Pues en este capítulo trataremos algunos aspectos necesarios para que nuestro can se sienta más a gusto con nosotros y demuestre en todo momento sus habilidades caninas luciéndose lindamente en las actividades en las que participamos.

Para el desarrollo de este tema nos apoyamos en los trabajos y eventos realizados por la Federación de Deporte Canino en Cuba, con el fin de que estos aspectos necesarios para el desarrollo en la comunidad del deporte canino lleguen a los profesores de recreación quienes tienen negociada esta actividad en su combinado deportivo.

El adiestramiento es fundamental en todos los perros. Algunas personas creen que nuestro perrito que es chulo no es capaz de aprender todo lo que podemos enseñarle, también se adiestran los perros de las razas destinadas a la caza o a la defensa, si el mejor amigo está bien adiestrado es un compañero ideal en la vida cotidiana.

Para el trabajo de adiestramiento es necesario que conozcamos las cualidades del adiestrador, para adiestrar un perro, sea de la raza que fuere, e incluso careciendo de ésta, hay que tener presente lo que algunos autores han llamado las tres grandes P del adiestramiento: *paciencia, persistencia y práctica del trabajo que se va a realizar.*

VIII- ASPECTOS BÁSICOS SOBRE LUDOTECAS.

El Juego constituye un impulso libre..., libertad de movimientos. El Juego forma parte de la naturaleza simbólica del hombre y desde este punto de vista, las clases de juegos, la forma de jugar y el grado en que se participe en ellos, quizás dicen algo de la manera en que percibimos el mundo.

Los juegos se clasifican de forma general por:

- *Ubicación.*
- *forma de participación.*
- *intensidad de la actividad.*
- *carácter o tipo.*
- *ordenamiento de acciones motrices.*

En la recreación se utiliza todo tipo de juegos, es importante saber con que población se va a trabajar, los juegos pueden ser para niños, adolescentes, adultos y la 3ra edad:

- Tradicionales.
- Pre-deportivos.
- Juegos recreativos.

- Juegos de actividad profiláctica o de mantenimiento de las condiciones físicas.

Los juegos forman y desarrollan valores en los participantes:

1. Prepara, ejercitar y entrenar al niño para las exigencias de la vida.
2. Satisfacer la necesidad de expresarse, crear, ejercitar su propia voluntad.
3. Permite la liberación emocional.
4. Es la mejor forma de desarrollar las necesidades.
5. Es un medio educativo y desarrollador de la personalidad.

Los espacios abiertos son un excelente medio para el desarrollo de las capacidades y habilidades, las ludotecas son espacios donde se ofrecen servicios de carácter lúdico, por lo que debe ser agradable para la ocupación del tiempo libre y la recreación de las personas.

El objetivo fundamental de la ludoteca es brindar a quienes participan en ellas actividades para el desarrollo del juego, de forma libre y espontánea.

IX- ASPECTOS BÁSICOS SOBRE DEPORTES FORÁNEOS

Muchos son los interesados en la práctica de deportes foráneos; los profesores de recreación tienen la posibilidad de desarrollar los de mayor demanda en su comunidad. La petanca, Las bolas criollas, el Rugby, Cricket, son algunos de ellos.

LA PETANCA

El juego de la petanca destaca por su gran popularidad y su origen se remonta mucho tiempo atrás, puesto que se han encontrado bolas de piedra que datan de muchos milenios antes de Jesucristo. Posteriormente, con el curso de los siglos el juego de bolas se precisa y define en diversas prácticas que evolucionarán y darán lugar a diferentes prácticas lúdicas que hoy en día tienen gran aceptación tales como los bolos o la misma petanca.

Material

Para jugar a la petanca, tan sólo se debe disponer de un terreno libre o bien dentro de una pista delimitada, a poder ser de tierra o arena, de unos 15x4 metros. Las bolas deben ser metálicas, si bien, valdrá cualquier tipo, siempre que tengan un peso de entre 650-800 gramos, según el reglamento, y un diámetro comprendido entre 7 y 8 centímetros. Además se necesita una bola más pequeña, el "boliche" de unos 25-35 milímetros de diámetro, y mucho más ligera que las anteriores.

Cómo jugar a la Petanca

La petanca se practica por equipos de igual número de jugadores que pueden ser tripletas (3 jugadores con dos bolas cada uno), dupletas (tres bolas cada uno) e individual (tres bolas), si bien cualquier otra forma de oposición que creamos conveniente puede ser igual de válida.

Para empezar a jugar, se traza un círculo de medio metro de diámetro, desde dónde se lanzarán las bolas, y el boliche.

En principio, por sorteo o en el orden que nosotros dispongamos, se comienza lanzando el boliche, intentando que se desplace entre seis y diez metros a partir del círculo. A partir de aquí, cada jugador irá lanzando la bola por turnos, intentando aproximarla lo más posible al boliche, de modo que tras finalizar los lanzamientos, la bola que ha quedado más cercana otorga un punto a su lanzador. La partida finaliza al haber alcanzado los 13 puntos, con posibilidad de desempate a 11 puntos.

X- BIBLIOGRAFÍA

1. Almeida, A. y Amador, F. (2007): "Historia de la Lucha Canaria". Anroart Ediciones. Gobierno de Canarias/Federación de Lucha Canaria. Las Palmas de Gran Canaria.

2. Albarrán, M. A. (1993). Tres opciones académicas de la formación profesional en recreación educativa. En: Asociación de Educación Física y Recreación de Puerto Rico (Eds.). Mueévete y Vive...Saludable. 39 ma. Convención Anual.
3. Alonse T J. (1992). Motivar en la adolescencia. Teoría y Evaluación e Intervención.-- Universidad Autónoma de Madrid: España.
4. Andrade de Melo. V. y De Drummond, E. (2003).Introducción al ocio. Editora Menole Ltda., Barueri Brasil.
5. Antequera, F. (1996): "La Lucha Canaria, algo más que un deporte". Centro de la Cultura Popular Canaria. La Laguna (Tenerife).
6. Arias H. H. (1995). La comunidad y su estudio.--La Habana: Editorial Pueblo y Educación. --134p.
7. Artazcoz, Maria M. y OSSA, Andrés. (2002). Algunos aportes de la recreación dirigida para la construcción de la convivencia y la paz. Ponencia VII Congreso Nacional de Recreación. II Encuentro Latinoamericano de Recreación y Tiempo Libre ELAREL. <http://www.funlibre.org>.
8. Avendaño, R. M. (1988). Una escuela Diferente.-- la habana: Editorial Pueblo y Educación.
9. Barriéntos, J, G. (2005). Propuesta de programación recreativo físico deportiva, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.
10. Cardona, A. (1995): "Juegos y Deportes vernáculos y tradicionales canarios". Cabildo Insular de Gran Canaria. Las Palmas de Gran Canaria.
11. Castro, U. (2003): "Juegos y Deportes Tradicionales Canarios". Dirección General de Deportes del Gobierno de Canarias.
12. FIBoules@orange.fr, www.fiboules.org. FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE BOULES
13. Federación Española de Rugby de Playa, Reglamento del Rugby de playa.
14. Gorgoy L, Y. (2009). Programa de actividades para la satisfacción recreativa de los adolescentes en su tiempo libre, de la comunidad rural de San Vicente, municipio de Pinar del Río.

15. Internetlink: <http://www.efdeportes.com/efd37/epistem.htm>

<http://www.efdeportes.com/> revista digital – Buenos Aires - año 7 - n° 37 – junio de 2001.

16. Internet <http://es.wikipedia.org/wiki/satisfacci%C3%B3n>

17. Internet <http://es.wikipedia.org/wiki/Juventud>

Conclusiones.

Con la implementación de este folleto se ha logrado mejorar la preparación teórica y practica de los profesores y activistas de la recreación, permitiendo reforzar sus conocimientos acerca de los diferentes temas de la recreación física y el trabajo en la comunidad, mejorando axial, las ofertas, la participación y los resultados, es decir logrando un mayor impacto en la comunidad y los resultados en competencias en las distintas manifestaciones recreativas.



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA EDUCACIÓN UNIVERSITARIA
UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR
SAN CARLOS –COJEDES
JORNADA CIENTIFICA AFIDE-UDS 2011

**CONJUNTO DE ACTIVIDADES DESTINADOS A UNA CORRECTA
UTILIZACION DE TIEMPO LIBRE, PARA PROMOVER EL DESARROLLO
SOSTENIBLE EN EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA EN
MUJERES ADMINISTRATIVAS DE LA UDS.**

AUTOR: ROQUE LANDERA
ASESOR: José Gerardo

Resumen

Partiendo de la idea de que los seres humanos tenemos una percepción subjetiva de nuestra imagen corporal, es importante establecer u analizar si esta percepción es correcta o no y que efectos produce una percepción corporal no ajustada a la realidad en la salud del individuo , ya sea tanto en aspectos sociales, psicológicos y físicos. Mediante la utilización de modelos anatómicos elaborados por medio de una formula del IMC, estos datos se le suministraron a un diseñador grafico el cual diseño los modelos anatómicos según la escala solicitada. Se tomo en primera instancia todo el personal administrativo femenino de la UDS, a los cuales se les aplicó un test con los modelos anatómicos y se tomo un IMC percibido y un IMC real para determinar la muestra del trabajo. A cada sujeto se lo tomaron medidas de talla y peso. Se aplico un cuestionario para medir los valores biopsicosociales, Posteriormente se tomaran los pliegues, se analizara y se hará una evaluación con estos datos utilizando métodos estadísticos. Continuando con la investigación la cual tiene consejos nutricionales y un programa de actividad física orientado a las necesidades de los individuos con una duración de 2 meses en el cual se realizaran pruebas intermedias de rendimiento y resistencia. Posteriormente al finalizar, nuevamente se aplicaran los test y pliegues con los mismos se comparara cada uno de ellos pudiendo observar la mejora o no de estos resultados según el test inicial y medir el nivel de auto estima y comparar resultados entre el antes y el después, para determinar el alcance y efectividad del programa.

Descriptores: imagen corporal, modelos anatómicos, salud, nutrición, actividad física, percepción, obesidad, mujer, Ejercicio físico sistemático, IMC.

SAN CARLOS, COJEDES

CAPITULO I

El problema

La satisfacción corporal constituye un elemento que influye en la calidad de vida y la salud de las personas sumado a la falta de valoración corporal que induce a pérdida de la salud, de autoestima y pérdida de cuidado personal que influye en nuestro organismo elevando los índices de masa corporal, y con esto quedando propensos a padecer obesidad y con esta enfermedad quedar vulnerable a otras patologías que ella conlleva

Los seres humanos por la propia naturaleza aspiran a marcar una diferencia con respecto a otras personas. De esta concepción aparece la idea de “querer ser el mejor”; como por ejemplo ser el más inteligente, el más popular, el más fuerte, en síntesis, un sin fin de alternativas que la vida da para poder triunfar.

Las dimensiones corporales de la mujer han sido valoradas de distintas maneras en las distintas épocas de la historia del mundo occidental. La imagen de un modelo ideal de belleza, compartido y reconocido socialmente, supone una presión altamente significativa en todos y cada uno de los miembros de la población. Las mujeres que se identifican con ese modelo tienen razones para valorarse positivamente y quienes no reúnen estas características, están obligadas a excluirse y a bajar su autoestima.

En el establecimiento de los modelos estéticos, intervienen multitud de factores aunque en cada país tenga su prototipo de belleza específico. Por ejemplo, en la India, donde escasea el alimento, la obesidad es signo de prestigio social y de potencial socioeconómico. Por el contrario, el ideal de delgadez se da en sociedades donde la obtención de alimento no es problema. Así, se refleja el pensamiento de algunos filósofos: “Se anhela lo que no se posee” Inmersos en una sociedad donde TV, prensa, radio, bombardean continuamente a los ciudadanos con múltiples mensajes.

Partiendo de esta idea, un bajo auto concepto y una tendencia a auto valorarse en términos de figura corporal serían predicativos de la posibilidad de desarrollar un trastorno de la imagen corporal y, por ende, un blanco fundamental para la prevención.

El sobrepeso y la obesidad, así como sus enfermedades no transmisibles asociadas son en gran parte prevenibles, sin embargo se requiere brindar apoyo a las personas que padecen dichos problemas, de una alimentación balanceada, de la práctica periódica de actividades físicas, además de la convivencia en entornos favorables.

Ante la situación previamente descrita se plantean las siguientes interrogantes:

- ¿Que parámetros se debe tener en cuenta para elaborar un plan de actividad física fundamentado en los índices generados por los modelos anatómicos que mejoren la salud, la imagen corporal e n en tiempo libre de las mujeres?
- ¿Cuales son los requerimientos alimenticios para adquirir una imagen adecuada, mejorar niveles de salud y regular su IMC mejorando la calidad de vida de las mujeres de la muestra?
- ¿Como lograr diferentes alternativas que proporciona la práctica la actividad física para promover y mejorar los niveles de IMC mediante el ejercicio aeróbico?
- ¿Cuales son las pruebas y test adaptados y factibles para, medir la efectividad de del plan elaborado?

Objetivo general

Aplicar un conjunto de actividades dirigidas al personal administrativo del género femenino de la uds orientado a una correcta utilización de tiempo libre, para promover el desarrollo sostenible en el mejoramiento de la calidad de vida

Objetivos específicos

Diagnosticar la situación actual del personal administrativo femenino de la UDS y verificar la necesidad de la realización un conjunto de actividades físicas en su tiempo libre.

Seleccionar un conjunto de actividades físicas orientado a mejorar el IMC del personal administrativo femenino de la UDS detectado mediante modelos anatómicos

Diseñar un conjunto de actividades físicas dirigidas al personal administrativo femenino de la UDS orientado a mejorar el IMC detectado mediante modelos anatómicos

Evaluar el rendimiento físico, la motivación a través conjunto de actividades físicas dirigidas al personal Administrativo femenino de la UDS

Justificación

Con esta investigación se pretende ayudar al personal administrativo femenino de la UDS para mejorar su percepción corporal con miras a lograr que se acepten a si mismos y que si desean cambiar esa imagen corporal porque se sienten inconformes con la misma sea por métodos naturales que no atenten contra su salud. Y aunque el deseo sincero de los involucrados en la salud, es poder ayudar a las personas a mejorar su imagen corporal y mantenerse así, la dificultad que supone mantenerlo esta más que demostrada. La incapacidad de ayudar a los pacientes a evitar el aumento de peso o ayudarles a mantener después de haber bajado, suele ser frustrante para los profesionales del cuidado de la salud.

La prevención de la obesidad o delgadez extrema exige una mejor comprensión de los controles del apetito y mejores herramientas, incluidos los medicamentos, para prevenir el aumento de peso o ayudar a bajar. Se demanda una dieta baja en grasa y baja en calorías, un aumento de la actividad física y, lo más importante, el contacto regular con los pacientes (mensual y a menudo semanal) durante todo el estudio.

A su vez los parámetros mencionados se encuentran contemplados en la en esta investigación buscando como prioridad el cuidado de salud del individuo.

Se beneficia a personas que se encuentran con un mal concepto y mala valorización corporal de si mismos, que tienen un IMC superior a 25. Si bien el estudio se delimito en un grupo poblacional, no es excluyente y puede ser adaptado a cualquier tipo de individuo, teniendo las consideraciones pertinentes a las necesidades. Personas que están insatisfechas con su cuerpo, porque piensan que su cuerpo se aleja de lo que la sociedad considera como ideal de belleza. Estas personas pueden empezar a hacer regímenes o una actividad física exagerada para perder peso; es decir, esta insatisfacción con el cuerpo les empieza a interferir seriamente en su vida y en su salud.

CAPITULO II

Marco teórico

”. **Programa de actividades para personas obesas** Autor: José Alejandro Gerardo 2010. El autor comenta : “La obesidad es un fenómeno que tiene gran incidencia a nivel mundial, como en nuestro país, es uno de los problemas más comunes y este ha ido aumentando cada vez más en la población, se le conoce como factor de riesgo.

La obesidad es de difícil manejo médico, para lograr resultados favorables en su tratamiento requiere de medidas higiénicas sanitarias y un trabajo multisectorial demostrando la importancia de la práctica sistemática del ejercicio físico y los deportes. La vida sedentaria y la obesidad guardan una íntima relación

Pero, hasta la fecha los trabajos que han analizado la masa muscular en relación con la imagen corporal se han llevado a cabo únicamente en hombres. Además, pocos estudios han considerado como control las medidas reales de composición corporal en el análisis de la percepción de la imagen. Aunque existen evidencias que demuestran que las medidas reales proporcionan mayor precisión al análisis de los datos.

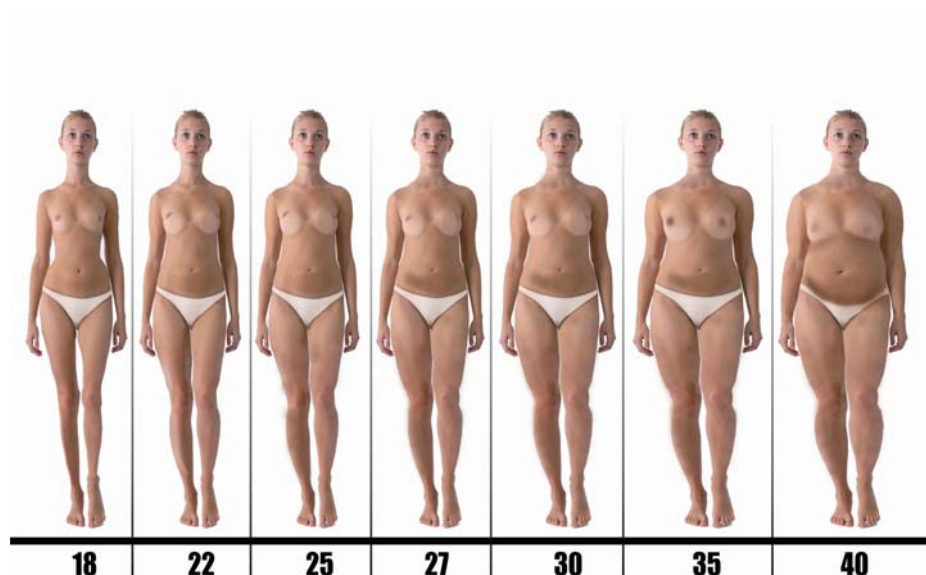
Por todas las razones anteriormente expuestas y por el enorme interés que este tema presenta en la actualidad, nos planteamos el presente estudio con el objetivo general de analizar la percepción de la imagen corporal y

comparar los resultados con las medidas reales en un grupo de estudiantes universitarias. Partimos de las hipótesis que consideran que hay diferencias significativas entre las medidas reales y las percibidas; y que a las mujeres que participan en este estudio les gustaría de tener menos grasa corporal y más masa muscular de la que realmente tienen.

Los modelos fueron hechos por medio de un diseñador grafico utilizando las TIC con forma más real y a color para mejorar la visión de los modelos en la percepción de la imagen corporal de los participantes. Para ello se diseñaron 7 modelos anatómicos correspondientes a valores de IMC de 18, 22, 25, 27, 30, 35 y 40 Kg./m². Cada persona selecciono un modelo con el que mejor se identifique, respondiendo a la pregunta ‘Cuándo se mira desnudo al espejo, ¿con cuál de estas imágenes se siente más identificado?’. A cada sujeto y, a partir del modelo elegido, le corresponde un ‘IMC percibido’. Posteriormente, se procedio a pesar y medir al sujeto obteniendo a partir de estos parámetros su IMC real.

talla mujeres(1.65)	Peso	Imc
	50	18
	60	22
	68	25
	74	27
	84	30
	95	35
	109	40

Modelos a utilizar:



CAPITULO III

MARCO METODOLOGICO

Tipo de investigación: Cuasi experimental

Diseño: investigación explicativa

El valorar la percepción de la imagen corporal de un grupo de mujeres adulto joven mediante el uso de modelos anatómicos que corresponden a determinados valores de índice de masa corporal y comparar dicha percepción con los valores reales del índice de masa corporal para poder detectar posibles alteraciones de la auto-percepción de la imagen corporal y observar los niveles de IMC Y sobrepeso y obesidad para Proponer un plan de actividades físicas aeróbicas en mujeres administrativas de la Universidad deportiva del sur orientado a mejorar sus índices de masa corporal elevando, detectado mediante modelos anatómicos. Conjuntamente realizar una orientación nutricional para mejorar su condición y en consecuencia disminuir el riesgo de alteraciones del comportamiento alimentario obesidad.

POBLACION:

La investigación se realizara a 40 mujeres entre 18 y 40 años de la comunidad de San Carlos que trabajan como administrativas en la UDS

MUESTRA

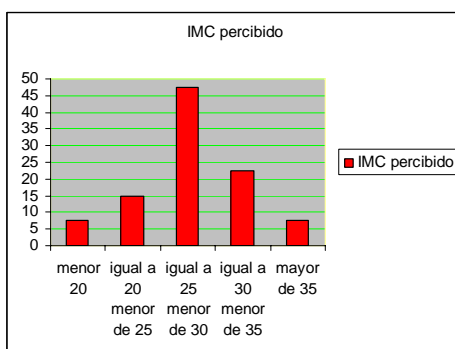
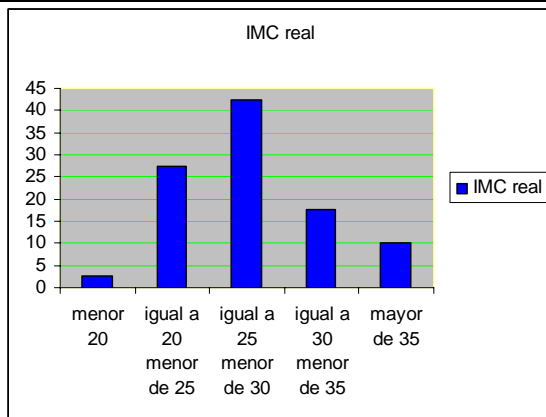
La selección es de manera intencional determinado los factores para su elección, son 10 mujeres administrativas entre 18 y 40 años que equivale al 25% del total de la población que presentan índices de obesidad o sobre peso y muestren interés en querer mejorar su condición para colaborar con un plan alimenticio y realizar ejercicios físicos aeróbicos con un seguimiento, la aplicación de las dietas será elaborado por parte de un nutricionista.

Capitulo IV

Análisis de resultados

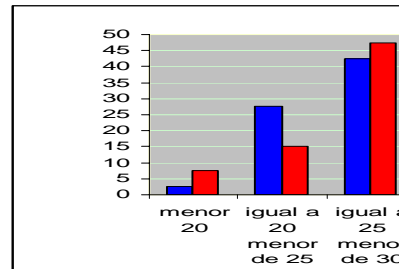
Fase diagnostico

IMC real	Cantidad	%
Menor 19.99	1	2.5
Entre 20 y 24.99	11	27.5
Entre 25 y 29.99	17	42.5
Entre 30 y 34.99	7	17.5
mayor de 35	4	10



Ambas graficas juntas

IMC percibido	Cantidad	%
menor 19.99	3	7.5
entre 20 y 24.99	6	15
entre 25 y 29.99	19	47.5
entre 30 y 34.99	9	22.5
mayor de 35	3	7.5



Análisis:

Mujeres que se encuentran en déficit de peso podemos observar en la grafica que realmente solo hay un 2,5% de la muestra en IMC real y que un 7,5% se observaron en esta categoría de manera perceptiva. Con este dato podemos decir que mujeres que se encuentran en un nivel normal de IMC se percibieron más delgadas esto debido a las siguientes hipótesis: Al ser las más delgadas de su lugar de trabajo en nivel de autoestima es muy elevado y se sienten superiores a las demás compañeras de trabajo. Otra hipótesis es que no aceptan su cuerpo tal cual es y se ven como quisieran ser, sin tener en cuenta que su deseo las aleja de los índices normales de IMC.

Mujeres que se encuentran en un IMC normal podemos ver que en la realidad tenemos a un 27,5% de la población y que de manera perceptiva solo

vemos un 15% del total en esta categoría, con éstos resultados alarmantes podemos decir lo siguiente.

En primer lugar que los valores siguen en el lineamiento de otras investigaciones realizadas en el ámbito esto nos ayuda a darles crédito de fiabilidad a los modelos anatómicos elaborados por Roque Landera con un equipo colaborador.

En relación a los resultados vemos que se marca la tendencia a que las mujeres se están viendo con mayor tejido adiposo del que poseen ya que un 12,5% se ven fuera de los índices de su realidad y su percepción es de una tendencia a aumentarse kilos de los que en realidad son. Hipótesis las mujeres debido al la alta presión social, conjuntamente con factores biopsicosociales tienen la tendencia a verse con mayor eleva de peso a su realidad y esto es un índice que refleja un nivel de auto estima bajo.

Las mujeres que están en la categoría de sobre peso y obesidad en índices reales tienen una misma tendencia ya que las de sobre peso en su gran mayoría es que son de índice normal pero se perciben con sobre peso y las que tienen sobre peso marcan la tendencia a verse obesas esto debido a lo explicado anteriormente en relación al auto concepto personal formado por la cultura, la presión social y los estándar que el capitalismo esta marcando por medio de la publicidad y los modelos a seguir que no hace mas que disminuir la valoración corporal de la mujer y olvidarse de los parámetros de salud que marca la OMS y con este trabajo se pretende marcar.

Finalmente en este análisis podemos observar que hay un 7,5% de la población que tiene obesidad mórbida esto es grave ya que estas mujeres comprenden la edad de 30 a 52 años y que están en zona de riesgo de padecer muchas otras enfermedades que se empeoran con su condición de salud que poseen

Teniendo la muestra seleccionada se precederá a realizar un cuestionario y pliegues para determinar las características de la población y así poder planificar el programa de actividades.



UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR

***ESTRATEGIA DE ACTIVIDADES FISICO-RECREATIVAS
PARA EL BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL DEL ADULTO
MAYOR DE LA UNIDAD GERONTOLÓGICA DON AGUSTÍN
CAPOBIANCO SÁNCHEZ***

Autor:

MSc. Karim Yelitze Morales Jaimes

Venezuela, Octubre de 2011

El tema de la actividad físico-recreativa ocupa cada vez más un espacio importante en el mundo actual. La sociología moderna reconoce y resalta la significancia de estas actividades y su función multilateral en la sociedad. La incidencia de las actividades físico-recreativas en la cotidianidad es reveladora y se ha convertido en una actividad practicada por más cantidad de personas, considerado como un fenómeno social de gran auge, capaz de aglutinar a diferentes grupos poblacionales; constituye una premisa para la promoción de salud y contribuye en la mejora de la calidad de vida de la población.

El estar sano es un estado positivo desde todos los puntos de vista, es sentirse a plenitud, físicamente significa encontrarse en buenas condiciones, fuerte, resistente a las enfermedades o poder sobreponerse rápidamente a ellas. Desde el punto de vista psíquico, es poder disfrutar, hacerse cargo de las responsabilidades, combatir la tensión nerviosa y el estrés. Desde el punto de vista emocional, es auto valorarse y estar en paz.

Las actividades físico-recreativas son de gran significación para el adulto mayor ya que contribuyen en el desarrollo de una salud, permitiendo sostener una lucha constante a favor de su longevidad y por consiguiente, ser útiles a la sociedad. Se trata de darle vida a los años.

Hay que atender seriamente a este grupo poblacional, al que Sánchez y González citado por Espinosa (2007) lo definen como “el período que media entre los 60 y 80 años, refiriéndose además que a partir de los 80 años se habla hoy en día de una cuarta edad”. (p. 8) Muchos de estos sujetos antes de entrar en la llamada tercera edad, dedicaron gran parte de su existencia a la vida útil del país y el retiro provoca cambios radicales en sus vidas, considerándose ellos mismos cargas familiares.

El tema del adulto mayor es de gran interés para las Naciones Unidas, sobre todo en lo referido a la salud y a de los derechos humanos. Según lo afirma Cepeda y otros (2006), la población en Latinoamérica demográficamente ha envejecido al acentuarse la existencia de las personas mayores de sesenta

años. Este evento ha generado gran incertidumbre por el predominio de altos niveles de pobreza y de una aguda iniquidad social.

Datos emitidos por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en el informe demográfico 2002, revelan “que una de cada cinco personas tendrá más de 60 años en el 2050, y que la edad media anual será de 36,2 años, frente a la actual que 26,5 años”(p.13).

La integración del adulto mayor en actividades físico-recreativas promueve cambios sustanciales en la conducta, se optimiza el bienestar biológico, psicológico y social; la comunicación propiciada en estos ambientes contrarresta la tendencia al aislamiento que se incrementa según pasan los años, mejora la autoestima y desarrollo personal que elevan la capacidad de independencia y bienestar funcional.

Las Unidades Gerontológicas son aquellos establecimientos de internación encargados de proteger integral, permanente y gratuitamente al adulto mayor. Dicha atención comprende servicio médico, social, psicológico (autoestima, autorrealización), recreacional, cultural. Las edificaciones deben contar con áreas verdes, sala de usos múltiples para satisfacer las necesidades terapéuticas, recreacionales y otras que garanticen una vida digna.

En razón que el ejercicio físico y la recreación son derechos constitucionales en beneficio de la salud y calidad de vida de sus habitantes, resulta preocupante la situación vivida diariamente por el adulto mayor en las unidades gerontológicas antes, que son centros de atención social de residencia permanente, en los cuales muchos de ellos son recluidos por situación de abandono familiar, discapacidad mental, física, falta de atención médica; ingresando ya sea de manera voluntaria, por algún organismo oficial, por los familiares o conocidos.

El diagnóstico realizado determinó la presencia de una población de 55 residentes, todos con edad superior a los sesenta (60) años, salvo algunas excepciones. Según las historias clínicas se evidenciaron diagnósticos

médicos propios de la edad tales como: osteoporosis, artritis, diabetes mellitus, hipertensión arterial, incontinencia, demencia senil, afecciones respiratorias, entre otras.

En relación con la práctica de actividades físico-recreativas se determinó que no todos los adultos mayores participan de las actividades de bailoterapia, bolas criollas y juegos de mesa, que son las únicas opciones existentes para el disfrute físico-recreativo, unido a ello se pudo constatar que en la mayoría de los adultos predomina el sedentarismo no solo por la reducción de la capacidad física para el desplazamiento, decaimiento, fatiga del cuerpo u otras afecciones propias de la edad, sino también por la falta de motivación al no existir opciones que resulten más atractivas para ellos lo que opaca cualquier esperanza de participación. El apoyo técnico de parte de los instructores es muy limitado, no hay una planificación e integración de actividades físico-recreativas según gustos y preferencias que estimule la participación de los adultos en ellas.

Como se evidencia la atención a esta población tan frágil con este tipo de actividades que se retribuyan en bienestar saludable son casi nulas, las visitas y algunas programaciones a corto plazo realizadas por algunas organizaciones, dejan a esta población destellos de soledad, a la cual muchos de ellos ya están acostumbrados por el abandono vivido tanto de familiares y amigos.

De acuerdo a la situación problemática descrita se plantea el siguiente **problema científico:**

¿Cómo contribuir al bienestar físico y mental del adulto mayor residente en las Unidades Gerontológicas desde la perspectiva de la actividad físico-recreativa?

El problema permite identificar como **objeto de estudio:** El proceso de actividad físico-recreativa para el adulto mayor.

Para materializar la actividad investigativa se precisa el siguiente **objetivo:**

Elaborar una estrategia de actividades físico-recreativas para el bienestar físico y mental del adulto mayor de la Unidad Gerontológica Don Agustín Capobianco Sánchez, ubicado en San Carlos Estado Cojedes.

Se determina como **campo de acción**: Actividades físico-recreativas para el bienestar físico y mental del adulto mayor de la Unidad Gerontológica Don Agustín Capobianco Sánchez.

Para dar cumplimiento al objetivo y orientar la investigación se plantean las siguientes **preguntas científicas**:

¿Cuáles son los referentes teórico metodológicos que fundamentan la importancia de las actividades físico-recreativas en el bienestar del adulto mayor?

¿Cuál es el estado actual de la práctica de actividades físico recreativas del adulto mayor de la Unidad Gerontológica Don Agustín Capobianco Sánchez de San Carlos Estado Cojedes?

¿Cuáles son los elementos que conforman la estrategia de actividades físico-recreativas para el beneficio físico y mental del adulto mayor de la Unidad Gerontológica Don Agustín Capobianco Sánchez?

¿Cómo determinar la factibilidad de la estrategia de actividades físico-recreativas propuesta para el beneficio físico y mental del adulto mayor de la Unidad Gerontológica Don Agustín Capobianco Sánchez?

La investigación presenta las siguientes tareas científicas:

1-Determinación de los referentes teóricos y metodológicos que fundamentan la importancia de las actividades físico-recreativas en el bienestar físico y mental del adulto mayor.

2-Valoración del estado actual sobre la práctica de actividades físico-recreativas del adulto mayor de la Unidad Gerontológica Don Agustín Capobianco Sánchez.

3-Diseño de la estrategia desde la perspectiva de las actividades físico-recreativas para el bienestar físico y mental del adulto mayor de la Unidad Gerontológica Don Agustín Capobianco Sánchez.

4- Determinación de la factibilidad de la estrategia propuesta para la mejora del bienestar físico y mental del adulto mayor desde la perspectiva de los Expertos.

En la presente investigación se declaran como aportes:

Aporte teórico. La argumentación teórica y metodológica de la estrategia de actividades físico-recreativas para el fomento del bienestar físico y mental del adulto mayor de la Unidad Gerontológica Don Agustín Capobianco Sánchez.

La significación práctica. Radica en la estrategia para mejorar el bienestar físico y mental del adulto mayor, y en la contribución al establecimiento de políticas en ésta dirección en la Unidad Gerontológica Don Agustín Capobianco Sánchez, en las indicaciones y acciones que se plantean. Las actividades físico- recreativas actúan como herramienta de participación, se reconoce el derecho a jugar, a moverse, el derecho al placer y la alegría, a la sociabilidad, a la autorrealización, a relacionarse con el medio natural y a su vez sensibilizarse por la conservación del ambiente.

Metodología.

La investigación se llevó a cabo en la Unidad Gerontológica Don Agustín Capobianco ubicado en la ciudad de San Carlos del Estado Cojedes, Venezuela. Se realizó a través de un estudio de tipo descriptivo, con la finalidad de conocer las características de los adultos mayores institucionalizados en este Centro.

Población y Muestra

Para esta investigación se conto con una población de cincuenta y cinco (55) adultos mayores de los cuales se seleccionaron cuarenta (40) y un (1) instructor de actividad física que es el único que cumple dicha función. La selección de la muestra de los adultos mayores se realizó a través de un muestreo intencional. En tal sentido, del total de la población existente se aplicó el instrumento a cuarenta adultos, motivado a que los restantes no están en condiciones físicas o mentales para participar en ellas, lo cuales se clasifican como adultos físicamente dependientes de terceros, de acuerdo a

lo planteado por Ceballos (2002). De igual forma se aplicó instrumento al único instructor de actividad física.

Métodos utilizados durante la investigación:

Los **métodos del nivel teórico** utilizados son:

Analítico- sintético; Inductivo–deductivo; El enfoque sistémico estructural

Dentro de los **métodos del nivel empírico** se encuentran:

La observación; La entrevista; La encuesta; La consulta a expertos.

Se utilizaron, además, procedimientos **estadísticos y matemáticos** para el análisis de los resultados dentro de la Estadística Descriptiva se utilizaron las técnicas de distribución de frecuencias y el cálculo porcentual.

Objetivo Estratégico

Propiciar el bienestar físico y mental del adulto mayor de la Unidad Gerontológica Don Agustín Capobianco Sánchez de San Carlos Estado Cojedes a través de la práctica de actividades físico-recreativas.

Etapas de la Estrategia

Primera etapa: Diagnóstico

El diagnóstico permite conocer las características de los adultos de la tercera edad y las condiciones reales existentes para poder implementar la estrategia, por lo que hay que diagnosticar el estado real de su comportamiento en el centro donde están institucionalizados y de sus principales necesidades.

Segunda etapa: Planificación. Planificar un conjunto de acciones destinadas a los adultos mayores que permita, de forma organizada y colectiva incidir en las esferas: física, social, y psicológica, a través de las actividades físico-recreativas.

Teniendo en cuenta el carácter integral de la estrategia para la atención al adulto mayor del centro gerontológico seleccionado, a través de las actividades físico-recreativas, la autora de esta investigación establece las siguientes líneas de acción para el cumplimiento del objetivo:

Línea de acción social –laboral; Línea de acción física; Línea de acción psicológica.

Tercera etapa: Ejecución.

Objetivo: Desarrollar actividades físico-recreativas que tengan en cuenta básicamente los procedimientos que conducen a la estimulación del desarrollo mental y físico del adulto mayor que permitan un rescate de su rol social y eleve su autoestima.

CONCLUSIONES

- 1.- Al evaluar los antecedentes y fundamentos teóricos-metodológicos, se determinó que la práctica regular y programada de actividades físico-recreativas son esenciales en los adultos mayores, ya que repercute positivamente en el bienestar físico y mental de los mismos.
- 2.- El diagnóstico efectuado permitió establecer las características de las condiciones ambientales y de dotación de recursos materiales. Por otra parte se evidencio que realizan actividades físico-recreativas pero de forma esporádica, no programadas, tampoco se tiene en cuenta los principales gustos y preferencias de los adultos mayores lo que no permite un mayor aprovechamiento que favorezca el bienestar físico y mental del adulto mayor.
- 3.- La estrategia elaborada sobre la base del método dialéctico, el enfoque sistémico entre todos sus componentes y su contextualización, revela la importancia y potencialidad de la misma y de las actividades físico-recreativas en el mantenimiento y mejoramiento de las condiciones físicas y mentales del adulto mayor de la unidad gerontológica Don Agustín Capobianco Sánchez.
- 4- De acuerdo a los resultados de la evaluación de los expertos la estrategia resulta factible y es posible su implementación práctica.

ESTRATEGIA EDUCATIVA- RECREATIVA PARA LA PREVENCIÓN DEL ALCOHOLISMO EN LOS ADOLESCENTES DE LA CIRCUNSCRIPCIÓN 8 DEL CONSEJO POPULAR CAPITÁN SAN LUIS, MUNICIPIO SAN LUIS.

Autor. Nayalis Nápoles Neyra.

La Cultura Física es una de las especialidades que se encarga del bienestar físico del hombre, de la prevención y promoción de salud, el aprovechamiento del tiempo libre, y de elevar la calidad de vida de toda la población. El análisis del alcoholismo indica que este ha sido uno de los más serios y devastadores problemas entre las drogas, capaz de afectar la conciencia, la personalidad y de provocar funestas consecuencias, especialmente para los adolescentes. El objetivo de este trabajo, consiste en elaborar una estrategia educativa recreativa para la prevención del alcoholismo en los adolescentes de la circunscripción 8, del Consejo Popular Capitán San Luis, municipio San Luis, que toma como centro el trabajo comunitario a través de la Metodología de la Educación Popular.

Obteniendo como resultados significativos un alto grado de efectividad y factibilidad de aplicación, en tanto se ha logrado disminuir en unos casos y eliminar en otros el consumo de bebidas alcohólicas, así como el mejoramiento de las relaciones interpersonales dentro de la familia, a partir de involucrar a la comunidad en la solución de su problema, de manera coordinada y planificada. Se ha propiciado la capacitación de los líderes formales e informales de la comunidad, la preparación dirigida a la familia, que le facilita la orientación a sus hijos acerca del tema en cuestión; de igual manera, actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes que como resultado contribuyan a prever la ingestión de bebidas alcohólicas durante su tiempo libre.

***ESTRATEGIAS RECREATIVAS PARA LA RECREACIÓN COMERCIAL: UNA
PROPUESTA BASADA EN EL NUEVO MODELO BOLIVARIANO
VENEZOLANO.***

Prof. Greiber J. Acosta

Br. Alexander Montero

Tutora: MsC. Jeglys C. Abreu

La recreación comercial en Venezuela se encarga de proporcionar opciones para la ocupación del tiempo libre de los niños, niñas y adolescentes venezolanos durante la temporada vacacional de agosto y septiembre, durante este tiempo empresas dedicadas a la recreación comercial ofrecen actividades recreativas, deportivas, culturales, y turísticas que no están en correspondencia con la realidad venezolana. En este marco, la presente investigación tiene como objetivo general: Proponer estrategias recreativas basadas en el ideal bolivariano para la recreación comercial. El diseño de la investigación corresponderá al modelo no experimental, sustentado en un estudio de campo, con base documental y apoyo bibliográfico en el nivel descriptivo, para efectos de este estudio se procederá a realizar una exhaustiva revisión de fuentes bibliográficas, utilizando la entrevista y en segundo lugar, se utilizará la observación, los instrumentos serán sometidos a un procedimiento de validación de contenido a través de juicio de expertos, la muestra será escogida por un procedimiento no probabilístico mediante un muestreo intencional. La intención final de esta investigación será ofrecer herramientas para enriquecer a la recreación comercial de manera que las actividades que se ofrezcan se correspondan con el ideario bolivariano venezolano.

Palabras clave: recreación, comercial, turismo, educación, tiempo libre

***ESTRATEGIAS RECREATIVAS PARA LA RECREACIÓN COMERCIAL: UNA
PROPUESTA BASADA EN EL NUEVO MODELO BOLIVARIANO
VENEZOLANO.***

Prof. Greiber J. Acosta

Br. Alexander Montero

Tutora: MsC. Jeglys C. Abreu

La recreación comercial en Venezuela se encarga de proporcionar opciones para la ocupación del tiempo libre de los niños, niñas y adolescentes venezolanos durante la temporada vacacional de agosto y septiembre, durante este tiempo empresas dedicadas a la recreación comercial ofrecen actividades recreativas, deportivas, culturales, y turísticas que no están en correspondencia con la realidad venezolana. En este marco, la presente investigación tiene como objetivo general: Proponer estrategias recreativas basadas en el ideal bolivariano para la recreación comercial. El diseño de la investigación corresponderá al modelo no experimental, sustentado en un estudio de campo, con base documental y apoyo bibliográfico en el nivel descriptivo, para efectos de este estudio se procederá a realizar una exhaustiva revisión de fuentes bibliográficas, utilizando la entrevista y en segundo lugar, se utilizará la observación, los instrumentos serán sometidos a un procedimiento de validación de contenido a través de juicio de expertos, la muestra será escogida por un procedimiento no probabilístico mediante un muestreo intencional. La intención final de esta investigación será ofrecer herramientas para enriquecer a la recreación comercial de manera que las actividades que se ofrezcan se correspondan con el ideario bolivariano venezolano.

Palabras clave: recreación, comercial, turismo, educación, tiempo libre

INCORPORACIÓN DE LOS NIÑOS ENTRE 6 Y 13 AÑOS CON AUTISMO A LAS ACTIVIDADES FÍSICO - RECREATIVAS EN LAS COMUNIDADES DEL MUNICIPIO GUANTÁNAMO

Autor: M Sc. Angela Yenis Ortega Oquendo. angelayenis@fcf.gu.rimed.cu

Institución: Dirección Provincial de Deportes (Subdirección de DCTMA)
Guantánamo.

País - Cuba.

Síntesis

En la presente obra se propone un sistema de acciones educativas dirigido a la incorporación de los niños con autismo, entre 6 y 13 años, a las actividades físico – recreativas en las comunidades del municipio Guantánamo.

Se utilizaron diversos métodos teóricos, empíricos y matemáticos para dar respuestas a las tareas de investigación; se sistematizó en el marco de las principales regularidades del problema estudiado, a partir de una amplia gama de literatura científica actualizada de autores cubanos y extranjeros que avalan diferentes opiniones acerca de las acciones educativas dirigidas a la incorporación de los niños con autismo, entre 6 y 13 años, a las actividades físico- recreativas.

El diagnóstico realizado demostró una insuficiente preparación de los profesores de recreación física para trabajar con los niños con autismo, entre 6 a 13 años, en la comunidad.

El sistema de acciones educativas dirigido a la incorporación de los niños con autismo, entre 6 y 13 años, a las actividades físico-recreativas en las comunidades del municipio Guantánamo, se elaboró tomando en cuenta los referentes teóricos que sustentan el tratamiento de estos niños. Este sistema está estructurado por etapas en las que se ofrece orientaciones con mayor precisión, objetividad y científicidad, para su implementación.

Los resultados de los datos obtenidos mediante el criterio de especialistas, demostraron la factibilidad del aporte para la solución del problema científico.

Introducción

La formación continua de los profesionales de la Cultura Física y el Deporte es un espacio importante para promover la investigación, sobre todo en escenarios como el guantanamero donde son poco aprovechadas las oportunidades que han aparecido.

El estado cubano, a pesar de la difícil situación económica y social que ha enfrentado durante más de 53 años, está asociado a las preocupaciones y acciones del desarrollo integral comunitario, en la que la comunidad tiene un papel importante para la realización del trabajo educativo y formativo comunitario.

Por eso resulta inevitable e ineludible la búsqueda obligada de actividades que permitan enfrentar una política de desarrollo de la práctica deportiva y la recreación física en función de la ocupación del tiempo libre de forma sana con un carácter masivo y de espectáculo, que conlleven a incrementar la calidad de vida de la población en niños con autismo, entre 6 y 13 años, en las diligencias recreativas de la comunidad.

La época moderna, caracterizada por un creciente desarrollo de la ciencia y la técnica, está obligada a introducir en las comunidades diversas modificaciones significativas en el proceso de desarrollo de la recreación física, donde se precisa de mayor reflexión en torno a los debates sobre el porvenir de la humanidad, uno de los temas que se debe seguir con mayor frecuencia, es la ocupación del tiempo libre del hombre como ser social de forma sana y en específico de aquellos que tienen necesidades educativas especiales, en tanto la sociedad es la encargada de prepararlo para la vida.

La preparación del niño con necesidades educativas especiales para la vida es un proceso complejo que lleva a cabo nuestro Sistema Nacional de Educación y en específico el subsistema de la Educación Especial, aspecto este que presupone de la necesidad de un diagnóstico de la realidad de dichos niños.

La educación del niño con uno u otro defecto, se apoya, generalmente, en la compensación, la que pone al organismo ante la tarea de vencer ese defecto, eliminar la deficiencia y compensar el perjuicio orgánico ocasionado.

Actualmente, en Cuba, se asegura la atención integral a los niños, niñas con necesidades educativas especiales (NEE) en correspondencia con lo señalado en los artículos 42 y 51 de la Constitución de la República. Para garantizar que cada niño, en cualquiera de los períodos evolutivos alcance su pleno desarrollo, se hace necesario conocer las particularidades en que se origina dicho aprendizaje, pero además, las condiciones concretas en que este se produjo desde las primeras edades y eso solo es posible con la participación activa de los agentes educativos.

Cuba ha puesto en práctica actividades con fines recreativos incorporando a la comunidad con vínculo efectivo en programas y proyectos de rescate de tradiciones en la vida de la comunidad, además como medio para fomentar la cultura, las tradiciones históricas y las buenas costumbres.

La necesidad de solucionar los problemas propios de cada comunidad, relacionados con la práctica sistemática y controlada de la actividad física, obliga a profundizar en métodos, estilos y técnicas desde un enfoque de investigación participativa, en la elaboración y desarrollo de proyectos comunitarios en los que a la vez que se resuelve un problema inmediato, a mediano plazo se logran crear las bases de una cultura general que permita la implicación de la comunidad en la adopción de actitudes y prácticas adecuadas que mejoren permanentemente la calidad de vida de la población en específico de sus niños con NEE.

La incorporación de los niños entre 6 y 13 años con autismo a las actividades físico-recreativas en las comunidades del municipio de Guantánamo, trazando como **Objetivo:** elaboración de un sistema de acciones educativas para la incorporación de los niños entre 6 y 13 años con autismo a las actividades físico-recreativas en las comunidades del municipio de Guantánamo.

Población: Un grupo conformado por 5 niños de 6 a 13 años con necesidades educativas especiales (autismo), evaluados en el Centro de Diagnóstico y Orientación, 5 padres de estos niños con autismo y 5 profesores de Cultura Física.

Muestra: Coincide con la población para un 100 %.

Actualidad del tema: Trata desde la óptica de la insuficiente incorporación de los niños con autismo a las actividades físico-recreativas de la comunidad. Se ajusta al Programa Ramal # 1 del INDER, relacionado con la actividad física y calidad de vida.

El autismo es un trastorno del desarrollo permanente y profundo. Afecta a la comunicación, imaginación, planificación y reciprocidad emocional. Los síntomas, en general, son la incapacidad de interacción social, el aislamiento y las estereotipias (movimientos incontrolados de alguna extremidad, generalmente las manos).

Autista es aquella persona con desarrollo marcadamente anormal o deficiente de la interacción y comunicación social, y un repertorio sumamente restringido de actividades e intereses, es por ello que proponemos un sistema de acciones educativas dirigidas a la incorporación de estos en las actividades físico - recreativas de la comunidad.

Por estas razones se hace necesario abordar y profundizar en el conocimiento de las principales características psicológicas de los niños con autismo, que es la comunidad a la cual se dirige la investigación, para que de esta manera las ofertas de actividades físico-recreativas se correspondan con sus gustos y preferencias.

Aunque son muchas y diversas las características de los niños con autismo, hay algunas a las que debemos prestar especial atención, para reconocer a un niño con autismo. Pues se considera que una persona tiene autismo si posee o ha tenido cuando menos siete de las siguientes características:

- Lenguaje nulo, limitado o lo tenía y dejó de hablar.

- Ecolalia, repite lo mismo o lo que oye (como si fuese un perico).
- Parece sordo, no se inmuta con los sonidos.
- Obsesión por los objetos, por ejemplo, le gusta traer en la mano un montón de lápices o cepillos sin razón alguna.
- No tiene interés por los juguetes o no los usa adecuadamente.
- Apila los objetos o tiende a ponerlos en línea.
- No ve a los ojos, evita cualquier contacto visual.
- No juega, ni socializa con los demás niños.
- No responde a su nombre.
- Muestra total desinterés por su entorno, no está pendiente.
- No obedece, ni sigue instrucciones.
- Pide las cosas tomando la mano de alguien y dirigiéndola a lo que desea.
- No le gusta que lo toquen o carguen.
- Aleteo de manos (como si volara) en forma rítmica y constante.
- Gira o se mece sobre sí mismo.
- Se queda quieto observando un punto como si estuviera hipnotizado.
- Camina de puntitas (como ballet).
- No soporta ciertos sonidos o luces (por ejemplo, la licuadora).
- Hiperactivo (muy inquieto) o extremo pasivo.
- Agresividad y/o auto agresividad (se golpea a sí mismo).
- Obsesión por el orden y la rutina, no soporta los cambios.
- Se enoja mucho y hace rabietas sin razón aparente o porque no obtuvo algo.
- Se ríe sin razón aparente (como si viera fantasmas).
- Comportamiento repetitivo, es decir, tiende a repetir un patrón una y otra vez en forma constante.

El sistema de acciones educativas dirigidas a la incorporación de los niños autistas, entre 6 y 13 años a las actividades físico-recreativas de la comunidad, como proceso educativo de transformación con relación a estas actividades, contribuyen a incentivar la motivación para que estos se incorporen de forma activa, sistemática, protagónica y reflexiva a las actividades físicas.

Los criterios que aportan los especialistas consultados son favorables a la factibilidad de la propuesta para solucionar el problema, se logro la incorporación de los niños autistas entre 6 y 13 años a las actividades físico-recreativas, así como una mejor preparación de los profesores y la familia para el tratamiento a estos niños en su contexto familiar y social.

La propuesta consta en su estructura de: objetivo, etapas con sus orientaciones metodológicas, sistema de acciones educativas.

I Etapa: Diagnóstico.

Objetivo: Valorar el estado actual de la preparación de los profesores de la Cultura Física en el conocimiento de niños con autismo, entre 6 y 13 años, para lograr su incorporación en las actividades físico-recreativas en la comunidad.

II Etapa: Organización

Objetivo: organizar las acciones en el orden metodológico que permitan garantizar la preparación de los profesores para la incorporación de niños con autismo, entre 6 y 13 años, en las actividades físico-recreativas de la comunidad.

III- Etapa: Preparación intensiva teórico-práctica.

Objetivo: concreción del sistema de acciones propuestas para la preparación de los profesores.

Acciones a tener en cuenta.

1- Estructura de las acciones educativas propuestas:

- Acciones teóricas
- Talleres teóricos
- Conferencias

- Acciones prácticas
- Actividades físico-recreativas (juegos)

Ejemplos:

Acción # 1:

Taller teórico práctico. La integración escolar. Retos y perspectivas en la educación de niños con autismo.

Objetivos: Destacar los tipos de integración existentes y los retos que enfrenta el profesor de Cultura Física para asumirlos con la necesaria cooperación de la familia y la comunidad.

Forma de implementación: taller.

Métodos: expositivo-oral.

Medios: visualización de spot televisivos y utilización del video y la multimedia "El Universo en el yo".

Explicación necesaria: se hace referencia a la necesidad de que el profesor conozca que la educación constituye un reclamo de estos tiempos, a partir de comprender que más allá de los tipos de integración existe educación para todos en el medio menos restrictivos y bajo condiciones equiparables, de forma tal que exista deporte para todos y para el bien de todos.

Resulta importante destacar la necesaria relación que debe lograrse entre la comunidad y la familia para potenciar el desarrollo y aunar esfuerzos que permitan garantizar la incorporación del niño en las actividades físico-recreativas de la comunidad.

Se ofrecerán vías a los profesores para brindar orientaciones a la familia, sobre el manejo a tener con estos niños, cuales son los ejercicios específicos en las casas

con la ayuda familiar, las labores sociales, visitas al hogar, juegos con otros niños, padres entre otros.

Por otra parte se hará especial énfasis en la necesidad de demostrarle al profesor la viabilidad de acceder a un proceso educativo en el medio menos restrictivo, siempre y cuando las condiciones así lo permitan.

Balón en Círculo

Se forma un gran círculo con todos los jugadores unidos de las manos. Se lanza un balón al medio. El juego consiste en hacer que el balón salga del círculo golpeándolo con el pie. Si el balón sale por encima de las cabezas, pierde el que lo ha lanzado, pero si el balón sale por entre dos jugadores, quedan eliminados estos dos.

El juego acaba cuando quedan en el círculo dos o tres personas.

Objetivo: Desarrollar la velocidad y agilidad, adquirir sentido de pertenencia sobre determinados objetos, percibir la naturaleza a través de todos los sentidos, crear vínculos con ella y consolidar el concepto de amistad.

Desarrollo: Los participantes formarán un círculo tomados de la mano, se lanza un balón al medio y lo golpearán con el pie hasta que salga del círculo. Recuerde que el niño con autismo, se encuentra en el juego, relacionándose con los demás niños, aprendiendo a lanzar la pelota con los otros niños. El profesor explicará que el primer niño en darle a la pelota será el niño con autismo.

Evaluación:

Resolución ecológica: En ronda dados de la mano cuenta cada uno su experiencia al trancar la pelota. Es acá donde se le puede preguntar al niño autista cual es la pelota, dale con el pie, repetirle la acción varias veces recuerde siempre las características del niño entre 6 y 13 años, con autismo, preguntar te gusta jugar

para lograr sacarlo de su entorno para el bienestar físico, psíquico y social del individuo.

Resolución Afectiva: En la misma ronda después se le puede preguntar cómo se sintieron (seguros o inseguros). Así, tomando todo lo expuesto por los integrantes del grupo, podemos llegar a una conclusión de cómo debe ser la amistad, cómo se debe comportar un compañero, con un amigo que hay que ayudar por sus características personales que son diferentes a la de los otros niños.

Materiales: pelotas.

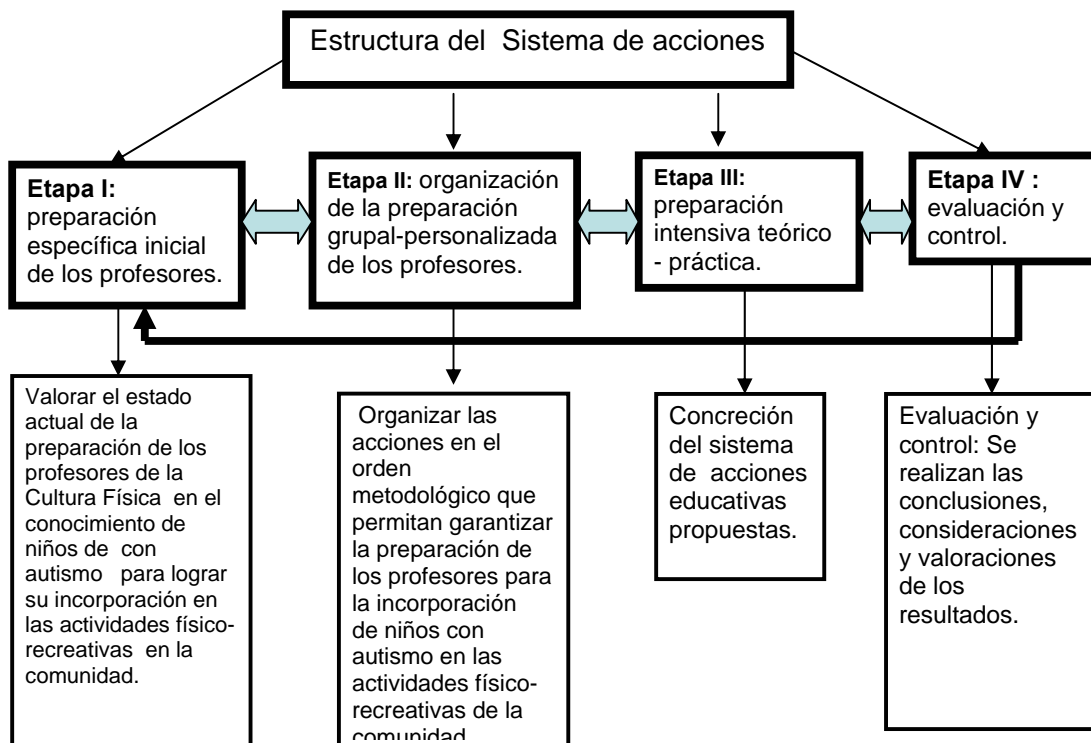
De carácter: reflexivo.

Cuándo y dónde jugarlo: en cualquier momento del día y en un horario determinado de gusto y preferencia al juego.

Resulta importante destacar la necesaria relación que se logró entre la comunidad y la familia para potenciar el desarrollo y aunar esfuerzos que permitieron garantizar la incorporación del niño autista a las actividades físico-recreativas de la comunidad.

Se ofrecieron vías a los profesores para brindar orientaciones a la familia, sobre el manejo a tener con estos niños, cuáles son los ejercicios específicos en las casas con la ayuda familiar, las labores sociales, visitas al hogar, juegos con otros niños, padres, entre otros.

Estructura y fundamentación del Sistema de acciones educativas.



JUEGOS RECREATIVOS PARA LA EDUCACIÓN DEL VALOR COMPROMISO EN NIÑOS Y NIÑAS DE 10 Y 12 AÑOS DE LA COMUNIDAD DE LAS DELICIAS.

AUTORA: MSc CARMEN MAGALY RIVERA DE NAVAS.

ESTADO: ANZOÁTEGUI

PAÍS: VENEZUELA

RESUMEN

Se aborda la educación y desarrollo del valor compromiso en los niños y niñas (10 – 12 años) de la comunidad Las Delicias, municipio Sotillo, estado Anzoátegui, Venezuela, a partir del diseño, aplicación y valoración de juegos recreativos. Se brinda el marco teórico referencial del tema de investigación a partir del potencial axiológico de la recreación, en especial, de la actividad lúdica. Se diagnostica el estado del valor compromiso en una muestra aleatoria de 30 niños que asisten a la unidad educativa Cacique, enclavada en la comunidad, a partir de la caracterización sociocultural de la comunidad y de indicadores establecidos. Desde perspectivas múltiples, se cruza la información obtenida con la aplicación tanto de métodos teóricos, empíricos, estadístico – matemático y de técnicas. Los resultados del diagnóstico corroboran la pertinencia de la investigación al revelar carencias relativas al desarrollo del valor compromiso de los sujetos de la muestra y a la influencia de la propia comunidad – ámbito escolar y familiar. Se diseñan los juegos recreativos a partir de talleres de capacitación para los promotores deportivos comunitarios y para los profesores de la unidad educativa con un enfoque multifactorial de la educación en valores, las potencialidades educativas de la actividad lúdica y un enfoque personalizado en la labor educativa con los sujetos. La valoración de la incidencia de los juegos en el desarrollo del valor compromiso, desde la perspectiva de los propios autores, arroja resultados positivos para todos los implicados; infantes y profesores.

INTRODUCCIÓN

El hombre de hoy contempla en su conciencia un gran vacío de valores, no es posible separar la crisis de valores de la crisis social. Cualquier reajuste social y mucho más un cambio social, implica siempre un reflejo en el sistema de valores. Los cambios sociales acaecidos en el último cuarto de siglo son tan radicales que se puede hablar de una metamorfosis social y cultural.

Ante tal situación constituye una necesidad impostergable, la búsqueda de vías que contribuyan a sensibilizar al hombre con la necesidad de salvar su especie y sustentarla en su enriquecimiento espiritual. Al respecto Fabelo (2003) acota que el hecho de que el género humano haya puesto en peligro su propia supervivencia es el más claro indicador de la aguda crisis de valores por la que atraviesa.

Venezuela no escapa a esta etapa histórica donde la cambiante dinámica de la sociedad actual marcha a la par de una excesiva cuantificación y mecanización de diversas manifestaciones de la vida moderna que generan la ruptura de algunas de nuestras creencias y la alteración de valores socio-culturales.

Por tal razón, el gobierno socialista de Venezuela promueve el Plan Nacional “Simón Bolívar” como sustento teórico del proyecto de gobierno y de las iniciativas de desarrollo a partir de refundar la patria, construir una nueva ética socialista, y una cultura democrática y solidaria para el logro de la felicidad social y el bien común, existiendo la convicción total que para lograr ese un mundo mejor, vislumbrado en el Plan Nacional, hay que trabajar en la formación de los valores.

Ante el acuciante reto de educar valores y lograr una sociedad más digna diversos autores venezolanos han aportado al tema (Lanz, 1998; Rivas,

1996;) y enriquecido la visión de un accionar mancomunado, multifactorial, transformador y comprometido. Existen autores que abordan el estudio con énfasis especial en algún valor como es el caso del colombiano Jorge Yarce (2009). Plantea que el compromiso es un valor primordial, que tiene que ver con la libertad personal empeñada en una dirección concreta, valor necesario para cumplir la misión que se desempeña en cualquier tipo de organización (familia, empresa, escuela, universidad, milicia, iglesia). El presente trabajo asume el énfasis en el valor que propone Yarce.

A partir de las observaciones realizadas por la autora y del contacto con los niños y niñas de 10 – 12 años la comunidad Las Delicias, Puerto La Cruz, estado Anzoátegui, de los sondeos de opiniones a los miembros de la comunidad y de las intervenciones realizadas, se han podido constatar irregularidades en el comportamiento de los infantes. Son indisciplinados, irrespetuosos, poco conscientes de sus deberes y responsabilidades e ineficientes en las tareas asignadas tanto por la escuela como en la comunidad. Muestran poco sentido de pertenencia hacia la escuela, y hacia el cuidado del medio ambiente. No se sienten implicados en los destinos de la familia y la comunidad. En resumen, todas estas manifestaciones revelan que es muy pobre el desarrollo del valor compromiso en los niños de 10 -12 años de la Comunidad de Las Delicias.

Las anteriores carencias indujeron a la realización del presente trabajo que tiene como propósito fundamental

Objetivo General: Diseñar juegos recreativos, encaminados al proceso de educación y desarrollo del valor compromiso, en los niños y niñas de 10-12 años de la comunidad de Las Delicias, municipio Sotillo.

A la práctica se aporta un conjunto de juegos recreativos para contribuir a la educación del valor compromiso en niños y niñas de 10 a 12 años

Métodos y técnicas de investigación empleados:

En el decursar investigativo se aplicaron diferentes métodos y técnicas, del nivel teórico el analítico sintético, sistémico estructural, e inductivo – deductivo. Del nivel empírico la observación, revisión documental, entrevista, encuesta, las técnicas grupales la RODA, la Palabra y técnica de perfil. Del nivel estadístico – matemático se utilizó la distribución empírica de frecuencias

La investigación se realizó en la comunidad Las Delicias, municipio Sotillo de Puerto la Cruz, con niños y niñas comprendidas en las edades de 10 - 12 años de la unidad educativa Cacique Paisana. Adicionalmente participaron como sujetos clave en las fases de diagnóstico, diseño, aplicación y valoración de la investigación 6 promotores deportivos de la comunidad Las Delicias y 6 profesores de la unidad educativa Cacique Paisana.

DESARROLLO

La investigación es un estudio descriptivo puesto que parte del diagnóstico del estado real del fenómeno objeto de estudio para diseñar una propuesta de intervención que revierta las carencias diagnosticadas y se acerque al estado ideal al que se aspira.

DISEÑO DE LOS JUEGOS

Para la construcción de los juegos se realizaron talleres, en los que participaron los promotores deportivos comunitarios, y profesores, los cuales tuvieron como punto de partida el conocimiento y experiencias acumuladas sobre la educación en valores y los juegos recreativos como vía para contribuir al proceso.

Los temas desarrollados en los diferentes talleres fueron los siguientes:

1er. Taller: Panorama de la educación en valores. Reflexiones desde la teoría.

- Concepción pedagógica desde la perspectiva de la actividad física.
- El valor compromiso como base en la formación de la personalidad de los niños.
- El papel de la comunidad en la educación en valores
- Situación actual de la educación en valores en Venezuela

2do. Taller: Actividad recreativa y la educación en valores

- Concepciones en torno a la educación en valores mediante la actividad recreativa
- Los juegos recreativos : una vía para la educación en valores:
- Conceptos, definición de juegos y su clasificación.

3er. Taller: Los juegos recreativos dirigidos a la educación del valor compromiso.

- Selección de los juegos

4to. Taller: Contextualización de los juegos para su aplicación en escenarios formativos diversos: comunidad, escuela, entorno familiar.

El diseño de los juegos en correspondencia con las características de las edades de los niños y sus motivaciones e intereses.

Estructura de los juegos

Los juegos recreativos se estructuran atendiendo a elementos tanto didácticos, propios de la práctica lúdica, como organizativos:

- Número del juego y título
- Objetivo(s)
- Contenido(s). En algunos juegos se contemplan las actividades pormenorizadamente que pueden desarrollarse en la misma secuencia propuesta o no lo que proporciona variaciones que los facilitadores (promotores deportivos, docentes, familiares) pueden decidir aplicar según el contexto de aplicación de que se trate.
- Métodos
- Medios
- Procedimientos organizativos
- Reglas
- Observaciones generales para la aplicación de los juegos que incluye el tiempo de duración (45 minutos), las frecuencias semanales en que se desarrollan (3 frecuencias los lunes, miércoles y viernes) y los espacios lúdicos (comunidad, unidad educativa y ámbito familiar)
- Programación de los juegos recreativos por semana durante 8 semanas, tres frecuencias semanales para un total de 24 juegos en el período total y una ocupación del tiempo medio de $\Sigma = 1080$ minutos.

La secuenciación de los juegos en la programación está regida por el criterio de proceder de lo general básico (gustos y preferencias) a lo particular (los valores humanos y el valor compromiso que se aspira educar). Otros criterios de secuenciación en la planificación son la correspondencia con los contenidos programáticos y el tipo de actividad predominante en el juego recreativo: la actividad física, la actividad intelectual, o ambas de modo que se lograra variedad en la planeación.

A continuación se ofrece una muestra de 3 juegos, que responden a cada uno de los lapsos lectivos

Juegos:

Juego #1- Título: - “Gustos y preferencias”

El juego se vincula a los contenidos programáticos de las áreas Sociales, Matemática y de Lengua que están previstos en el Primer Lapso. Brinda a los niños y niñas la libertad de elegir entre diferentes opciones de juego atendiendo a sus gustos y preferencias, los facilitadores, Promotores deportivos, docentes o familiares deben conversar con los niños una vez que han realizado sus elecciones sobre la responsabilidad que tienen en el desarrollo y feliz término del juego seleccionado, En este juego se combina la actividad física con la actividad intelectual.

- Objetivo: Conocer los gustos y preferencias de los niños y niñas, a través de diferentes juegos recreativos.
- Contenido : Se colocan en un tablero los nombres de los juegos contemplados, para que los niños y niñas de acuerdo a su gusto y preferencia escojan las que desean realizar:

Alternativa #1- : “Carrera de relevo.” Objetivo: Ejercitar la parte física de los niños.

Carrera de relevo.” Cada miembro del equipo conducirá el bastón en la distancia indicada (30 metros), caminando, trotando o corriendo, entregándoselo al siguiente y así sucesivamente hasta el último miembro del equipo. Gana el equipo que menor tiempo haga el recorrido conduciendo el bastón. Tiempo de duración 9 minutos

Alternativa #2- : “Adicción y sustracción de números naturales.” Objetivo: Ejercitar la lógica de la mente.

“Adicción y sustracción de números naturales.” Se colocará dos pizarras enfrentadas a una distancia de 10 metros, una para la adición y la otra para la sustracción. Cada equipo tendrá la misma cantidad de participante, los mismos tendrán que recorrer de una pizarra a otra para realizar las operaciones matemáticas, sacando de una caja el tipo de operación a realizar. Gana el equipo que realice correctamente en el menor tiempo posible las operaciones de adicción y sustracción. Tiempo de duración 9 minutos.

Alternativa #3- : “Bailes tradicionales.” Objetivo: Ejercitar la cultura de la música y el baile.

Juego: “Bailes tradicionales.” Cada participante escogerá la música que desea bailar con su vestuario típico. Gana el equipo y el participante que mejor esté acoplado al ritmo de la música. Tiempo de duración 9 minutos.

Alternativa #4- “Valores positivos.” Objetivo: Identificar los valores positivos de los negativos.

“Valores positivos.” Se ubicará un cubo separado a una distancia de 10 metros; el mismo contendrá tarjetas con el nombre de valores positivos y negativos, el participante debe correr hasta el cubo y escoger solo una tarjeta con el valor positivo. Gana el equipo que acumule mayor cantidad de valores positivos. Tiempo de duración 9 minutos

Alternativa #5- Juego: “Mi compromiso es jugar.” Objetivo: Ejercitar el valor del compromiso.

“Mi compromiso es jugar a lo que quiero.” Es el tipo de juego o espacio que se les brinda a los estudiantes para que ellos expongan su criterio colectivo y escojan el juego que desean jugar. Tiene un tiempo de duración de 9 minutos. Las reglas la ponen ellos.

- Medios: Tablero, cartel con el nombre de cada actividad, el ejercicio y la carrera como medio, bastones de relevo, pizarra, marcadores rojos para las operaciones de adición y marcadores azules para la sustracción, video musicales con música tradicional, bolsa con operaciones matemáticas, ropas tradicionales para el baile, y tarjetas con el nombre de valores positivos y negativos.
- Métodos: Juegos de carácter recreativo, Descriptivo, orden
- Procedimientos organizativos: Frontal y en grupo.
Frontal: Frontal en fila, Frontal en hilera,
Grupo: Pareja, Onda, Estaciones, Recorrido, Disperso.

Juego #5- Título: “Costumbres y tradiciones”

El juego se vincula a los contenidos programáticos de las aéreas Sociales, y de Lengua que están previstos en el Segundo Lapso. Brinda a los niños y niñas la libertad de elegir entre diferentes opciones de manifestaciones artísticas tales como bailes, cantos y narraciones orales. En este juego se combina la actividad física con la actividad intelectual.

- **Objetivo:** Ejercitar las costumbres y tradiciones de bailes, cantos y narraciones.

Contenido: En el escenario de juego, cada participante escogerá la música pedida con antelación, que desea bailar con su vestuario típico, de igual modo para los que cantan o narran algún hecho de la vida cotidiana o familiar.

- **Medios:** Escenario de juego, vestuario típico, micrófono, equipo de música.
- **Métodos:** Explicativo, demostrativo.
- **Procedimientos organizativos:** grupal
- **Reglas de juego:**

Cada grupo dispondrá de 10 minutos para prepararse y 5 minutos para ofrecer su presentación: Bien un baile , una narración o un canto

Al final se el jurado premiara las participaciones de baile canto y narración por igual.

Juego #9- Título: La búsqueda del tesoro.

El juego se vincula a los contenidos programáticos de las área Social, que e prevista en el Tercer Lapso. Brinda a los niños y niñas la oportunidad de unir esfuerzos para realizar diferentes actividades físicas, que se vinculan a fechas importantes , los facilitadores, En este juego se combina la actividad física con la actividad intelectual.

- **Objetivo:** Estimular la práctica de la actividad física grupal, mediante la asignación de tareas que demanden el compromiso con la misma.
- **Contenido:** Colaboración para lograr cohesión grupal y fortalecimiento del valor compromiso.
- **Medios:** papel , silbato,, cronómetro, bloque de arrancada,
- **Métodos:** Carácter Recreativo.
- **Procedimientos organizativos:** En equipos y dispersos
- **Reglas de juego:**
 - Se organizaran 3 grupos a cada grupo se le entregara un hoja de ruta, con estaciones señaladas.
 - En cada estación los participantes encontraran tareas que deben realizar vinculadas a fechas importantes. Para encontrar el tesoro cada

equipo tendrá que realizar las tareas en cada estación según las orientaciones y el tiempo establecido. .

- Al oír el silbato los equipos saldrán a recorrer el área establecida para la búsqueda del tesoro , en cada punto señalado en la hoja de ruta encontrara una tarea cuyo cumplimiento les dará una nueva pista para continuar .

A título de ejemplo de tareas. están las siguientes : Saltar 10 veces con un pie vinculada al día de la salud; Conformar 5 carretillas para recorrer 5 metros sin caerse alternando las posiciones de la carretilla en parejas, Vinculada al día de la tierra, Con material reciclable deben confeccionar una pelota de beisbol y lanzarla por lo menos 3 veces sin dejarla caer a tres miembros del equipo, vinculada al Día Internacional del Reciclaje. En un tiempo de 6 minutos montar y demostrar una coreografía al son del Calipso Oriental vinculada a la Independencia.

Gana el grupo que cumpla con todas las tareas en el tiempo establecido, y satisfaga las siguientes exigencias: Participación completa de todos los miembros del grupo (10 niños)

Colaboración desplegada entre los miembros del grupo .a fin de alcanzar el cumplimiento de la meta.

Regularidades derivadas de la valoración final.

1- Predominio de los rasgos positivos derivado de la incidencia de los juegos.

2-Incremento del cumplimiento de tareas y responsabilidades.

3- Satisfacción de las necesidades recreativas de los niños y niñas a través de los juegos e incremento de su asistencia.

4- Satisfacción de las necesidades de capacitación de los promotores. deportivos mediante los talleres y aplicación de los juegos.

CONCLUSIONES

1. La génesis de los juegos y su proceso de construcción se desarrollaron a partir de la interacción creativa y protagónica de los promotores deportivos comunitarios y de los profesores de la educación primaria en cuatro talleres de capacitación. Los talleres se articularon equilibradamente a partir de ejes teóricos y prácticos vinculados al proceso de la educación del valor compromiso.
2. El diseño y aplicación de los juegos se sustentan en el enfoque multifactorial de la educación en valores, las potencialidades educativas y, por tanto, axiológicas, de la actividad lúdica y de la recreación y el enfoque personalizado en la labor educativa con los niños y niñas. Se estructuran atendiendo a elementos tanto didácticos, propios de la práctica lúdica, como organizativos.
3. La valoración de la incidencia de los juegos recreativos en la educación y desarrollo del valor compromiso se realizó desde la perspectiva de sus propios actores mediante el análisis cruzado de la información a partir de diferentes fuentes, métodos y espacios. Los resultados valorativos apuntan hacia una incidencia positiva en el comportamiento de los infantes, hacia la satisfacción tanto de sus necesidades recreativas como de las necesidades de capacitación de los promotores deportivos.

RECOMENDACIONES

1. Continuar la aplicación de los juegos y perfeccionarlos atendiendo a las nuevas necesidades de los sujetos en estudio que se determinen.

2. Diseñar y aplicar juegos para otros grupos de edades – niñez temprana, adolescencia, - y valorar los resultados de su aplicación.
3. Extender la capacitación para el diseño y aplicación de los juegos a los promotores deportivos comunitarios y profesores de primaria de otras comunidades.

JUEGOS RECREATIVOS PARA LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS EN LA COMUNIDAD GUASIMO 2 .MUNICIPIO SAN FERNANDO ESTADO APURE.

Comunidad. Guasimo 2.

Promotor deportivo. Gerson Osmel Blanco C.

Resumen

Los juegos son de hecho un fenómeno histórico en el desarrollo social y cultural de la humanidad. A través del juego y su desarrollo histórico se ha reflejado la actividad del trabajo, pues el juego es el hijo del trabajo por eso se puede afirmar que la actividad laboral fue lo primario y la actividad lúdica lo secundario.

Para que los juegos cumplan sus objetivos, tanto instructivo-educativo el profesor debe tomar medidas de carácter pedagógico-metodológico que facilite una buena organización y desarrollo de la actividad. En primer lugar el profesor al seleccionar los juegos previstos debe de asegurarse si en el contenido no se presentan habilidades motrices que no conocen o no dominan, en segundo lugar el profesor debe de conocer con exactitud el juego que enseñará para poder preparar el área del juego y garantizar la base material de estudio necesaria y la organización del grupo y en tercer lugar tener presente las edades de los niños y las medidas de seguridad requerida para evitar cualquier accidente. La metodología de los juegos radica en una explicación clara y concisa de los mismos, su organización, desarrollo y reglas.

Este tema tiene gran importancia porque me posibilita fomentar en los niños hábitos de conducta, respeto, amor y el interés por los juegos. El aporte social consiste en la realización de juegos recreativos dirigidos a satisfacer los gustos y preferencias de los niños de 4 a 5 años de edad en la comunidad Guasimo 2 municipio san Fernando estado apure.

JUEGOS RECREATIVOS PARA MEJORAR LA ASISTENCIA AL CÍRCULO DE ABUELOS DE LA COMUNIDAD NAZARENO, MUNICIPIO ACHAGUAS.

Autor: Rosa Pereira León (venezolana)

Resumen del trabajo:

Los trabajos dirigidos a mejorar la calidad de vida del adulto mayor revisten gran significación para la hermana república bolivariana de Venezuela por el impacto que logran en la población y el valor humano que representan. En este trabajo se refleja un tema de gran importancia en el estado Apure donde la asistencia del adulto mayor a los círculos de abuelos es insuficiente y poco sistemática, de ahí la necesidad de buscar alternativas para su incrementación, para ella se realizó un estudio de los enfoques teóricos y empíricos; los cuales permitieron ahondar en los referentes sobre la tercera edad, así como sus preferencias, necesidades y el conocimiento que albergaban acerca de la importancia que reviste el ejercicio físico. Este trabajo parte de un diagnóstico de las preferencias de los 40 abuelos matriculados en los círculos de abuelos de la comunidad Nazareno y la Pica en el municipio Achaguas, a partir de lo cual fueron elaborados 10 juegos, los que se emplearon en las clases de las comunidades objeto de estudio durante 4 meses, constatándose mediante la observación durante y al culminar su aplicación el incremento en cuanto a la participación y la sistematicidad de las personas de la tercera edad. .

LA CARRERA DE ORIENTACIÓN, COMO UN MEDIO DE INCORPORACIÓN DE LOS ADULTOS A LAS ACTIVIDADES FÍSICO - RECREATIVAS

NOMBRE: MSc. Numan Truman Hernández Torrealba

CÉDULA DE IDENTIDAD: 13.600.048

FECHA DE NACIMIENTO: 28/12/78

TELÉFONO: 0416-6238823

CORREO: **numan809@hotmail.com**

EMPRESA: Petróleo de Venezuela Sociedad Anónima

ESPECIALIDAD: Lev. de pesas olímpicas, Carrera de Orientación.

RESUMEN

La carrera de orientación es una actividad físico - recreativa que tiene como característica resaltante la vinculación del individuo con la naturaleza, permitiendo así el contacto directo con esta y desarrollando en sus practicantes el sentido de pertenecía y respeto por ella. Es practicada en cualquier medio bien sea en la ciudad, parques, bosques, montañas, playas y en la nieve en modalidades diurnas y nocturnas, y sus practicantes pueden ser desde los escolares hasta el adulto mayor incluyendo a las personas en condiciones especiales, esta consiste en visitar una serie de puntos de control que por lo general tienen un orden preestablecido con la ayuda de una brújula, un mapa y una tarjeta con la descripción de los puntos de control, la intención de este trabajo es la incorporación de la comunidad a la practica de esta disciplina deportiva que en primera instancia tiene un enfoque dirigido hacia la actividad físico – recreativa como una alternativa de la utilización correcta del tiempo libre, para esto se partirá de un diagnostico previo mediante la observación para conocer las características topográficas de la comunidad piloto, con el fin de crear el material logístico para la puesta en practica de la carrera de orientación así como la aplicación de una encuesta para conocer el grado de conocimiento y aceptación de esta actividad físico – recreativa, en cuanto a la metodología a aplicar se comenzará con charlas breves donde se impartirá el conocimiento básico como es principales

características de la actividad, simbología, colores más utilizados, escalas de mapas y la utilización del mapa.

“LA EDUCACIÓN FÍSICA, UNA VÍA PARA LA EDUCACIÓN DEL TIEMPO LIBRE EN LOS NIÑOS”.

Autores: MSc. Gisleidy Sosa Cabrera. (gisleidysc@inder.cu)

Dr.C Desiderio Alberto Sosa Loy. (dasloyyo@inder.cu)

Dr.C Alejandro López Rodríguez. (alelopez@inder.cu)

RESUMEN

La educación es un proceso de socialización y endoculturación de las personas a través del cual se desarrollan capacidades físicas e intelectuales, habilidades, destrezas, técnicas de estudio y formas de comportamiento ordenadas con un fin social. Dentro de las funciones de la educación podemos citar el ayudar y orientar al educando para conservar y utilizar los valores de la cultura que se le imparte, fortaleciendo la identidad nacional. La educación es lo que transmite la cultura, permitiendo su evolución. Es importante señalar que las investigaciones realizadas hasta este momento sobre el Tiempo Libre en los niños, abordaron el Presupuesto-tiempo desde el punto de vista de la magnitud de las actividades principales particularizando en algunos índices de la estructura del Tiempo Libre por el carácter general de sus actividades agrupadas en tres direcciones: las actividades físicas, las pasivas y el tiempo dedicado a ver la TV, sin detenerse en la estructura específica de estas direcciones. Realmente los modelos actuales no son puros sino tendenciales, lo más común son formas mixtas, pasar por el aprendizaje de los juegos, de la actividad, pero no detenernos sino avanzar hasta el aprendizaje de la vida, ello constituye un tipo de educación permanente de educación para toda la vida. En nuestra investigación; “La Educación Física, una vía para la Educación del Tiempo Libre en los niños”, pretendemos abordar una problemática existente en cuanto a la correcta utilización del Tiempo Libre en los jóvenes y como desde la niñez se comienza a educar en este sentido. Nuestro trabajo pretende brindar modestamente una alternativa y otra dimensión a las clases de Educación Física sobre la base del concepto contemporáneo de Educación Física (López, 2006), el cual en un sentido amplio, se define como un proceso de intervención físico – educativo integral, que no se centra sólo en lo físico y si a educar a través de lo físico.

Introducción:

La Educación Física, con la connotación común actual, se originó en las actividades físicas que el hombre trató de sistematizar en la antigüedad para su mejor condición física para la guerra. El renacimiento vio un ideal en el hombre físicamente apto y hace sólo 150 años se convirtió en la educación física escolar para el "desarrollo armonioso y equilibrado del cuerpo". Ese concepto de educación física en la escuela, prevaleció por muchos años como el objetivo mismo de la disciplina.

La recreación por su parte, fue considerada como juegos de y para los niños, para complementar su educación física y entretenerlos en su tiempo libre; surgiendo de allí los parques infantiles como una manifestación que recibió apoyo de escuelas y comunidades. Antes la recreación era una entretención pasiva, como la televisión lo hace hoy a otra escala, con la tecnología a nuestro alcance.

Consideramos que realizar este tipo de investigaciones donde se eduque a los niños para la correcta utilización del tiempo libre son necesarias y urgentes ante la realidad, donde los adolescentes y jóvenes en la actualidad por lo general utilizan su tiempo libre en actividades de ocio pasivo y los videos juegos les son muy atractivos, así como el incentivo cada vez más creciente a enajenarse mediante el tabaco, las bebidas alcohólicas y en otros casos hasta el uso de las drogas.

Nuestro centro principal de acción estaría en las actividades físicas que se desarrollan en la escuela y cómo mediante la docencia, el intercambio con nuestros profesionales y la posibilidad de adquirir herramientas y conocimientos podemos contrarrestar lo anterior mencionado para desde la niñez inculcar valores y hábitos que le provean al niño para la correcta utilización del Tiempo Libre.

Situación problemática identificada:

Se manifiesta una contradicción entre los esfuerzos institucionales y sociales del país para potenciar el Tiempo Libre, conscientes de la necesidad de su educación y la realidad que se observa en el incremento de un uso pasivo de ese tiempo por los escolares.

Objetivos:

- Analizar los factores que influyen en la ocupación del Tiempo Libre de los niños.

- Evaluar las potencialidades de la clase de Educación Física para educar para el Tiempo Libre.

Desarrollo:

2.1.- Factores que influyen en la ocupación del Tiempo Libre de los niños.

Son múltiples los procesos relacionados con la aplicación de modelos físico-recreativos relacionados con el ámbito escolar, sin embargo muchos docentes como recreadores acuden a la didáctica, a la técnica, en la mayoría de los casos no sobrepasan los juegos, la práctica deportiva, recursos grupales, la alegría, risa, que provocan estas actividades. A propósito cabe preguntarnos. **¿Educamos así a las nuevas generaciones?**

En este sentido P. Waichman afirma que está demostrado que son actitudes reduccionistas, pues se está demostrando lo que se ha aprendido, el recreador se ha formado en ese enfoque, que neutraliza cambios, inhibe la crítica y requiere de alguien que permita y organice la actividad. Este recreador forma para el hoy, pero como plantea Waichman, no se sabe si forma o compensa, tampoco sabemos si mejora la humanidad del hombre o más bien perpetúa el modelo alienado y alienante contraponiendo al aburrimiento escolar o comunitario la alegría del juego, el placer de la risa o la fatiga del cansancio.

“Pensar que el eje único de la recreación es el juego (como didáctica) es reducir un fenómeno pedagógico a lo meramente didáctico y ello realmente confunde”.¹

No se pueden perder de vista las concepciones del Dr. Sosa Loy, quien en sus aproximaciones generaliza e integra valores individuales y sociales a partir de estas actividades, para propiciar el desarrollo integral del individuo-mediante un proceso de educación permanente durante el tiempo libre para influir positivamente en la calidad de vida de los participantes. No olvidemos las palabras de quien fuera vicepresidente de la Asociación Mundial de Recreación (WLRA) el profesor canadiense Cor Vestland, cuando en el primer congreso latinoamericano planteó: “El enfoque de desarrollo de los pueblos centrado sobre la calidad de vida es más conveniente que el enfoque centrado

¹ Waichman, P. (1993) Tiempo Libre y Recreación. Un desafío pedagógico. Ediciones Pablo Waichman PW. Argentina. P.128-136.

sobre el nivel de vida. (...) ser más, tiene mas sentido que tener más. (...) crear es más valioso que consumir”.²

Durante el curso de nuestra investigación indudablemente tendremos que abordar determinadas definiciones que nos ayudarán a comprender la problemática. En un primer momento consideramos importante expresar que según Aldo Pérez el Tiempo Libre...es aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas...³

La Educación para el Tiempo Libre...es la formación para la complejidad de la vida contemporánea y el despertar de los rasgos sociales en los niños, jóvenes y adultos. Como tal, es función de toda la sociedad y no de algunos de sus componentes aunque en ella confluyan 5 factores esenciales: la escuela, la familia, los medios de difusión, las organizaciones sociales y políticas y la oferta estatal para el tiempo libre...⁴

López Andrada (1982), expresó “La educación del tiempo libre no puede dejarse al capricho del individuo sino que debe existir una preparación y una formación para que sea un enriquecimiento para el hombre, a la vez que una ayuda para alcanzar la educación integral correspondiente”.

También Vera Guardia, Carlos (1999) aborda, “Una nueva educación cuyo objetivo sea el capacitar para la vida y para el disfrute de la vida, se desarrollará dando una nueva importancia a las actividades físicas y la recreación como los factores básicos del desarrollo integral del niño y de su educación”.⁵

Para Higinio Arribas Cubero “La Recreación es educación en el sentido más amplio de la palabra. La intención educativa va a enlazar y potenciar las posibilidades de la recreación. Es Educación Informal que genera la propia actividad”.⁶

En el Código de la Niñez y la Juventud se plantea que los programas de radio y TV deben tener en cuenta su presencia cotidiana en todos los hogares y por tanto han de

² Bolaño Mercado, Tomás Emilio. (1996) Recreación y Valores. Pág. 51-52 Editorial Kinesis. Colombia.

³ Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997) “Recreación Fundamentos Teórico- Metodológicos”, p-21-29.

⁴ Ibídem

⁵ Vera Guardia, Carlos (1999) Lecturas: <http://www.efdeportes.com/>, Revista Digital, Año 4. N° 13. Buenos Aires, Marzo.

⁶ Arribas Cubero, Higinio. Facultad de Educación (Universidad de Valladolid)

particulizarse en los niños. Además deben concebir su papel en la formación de la nueva conciencia, su posibilidad y por tanto su responsabilidad en la formación de hábitos, criterios estéticos y modalidades del lenguaje.⁷

A partir de 1995 y hasta el 2000 se estructura y valora un modelo de recreación física par la población villaclareña puesto en prácticamente hasta el 2011. En la actualidad los trabajos se encuentran encaminados hacia programas, planes y proyectos de recreación física en los procesos comunitarios.

A menudo nos preguntamos **¿Quién forma para el tiempo de no trabajo, para el libre?** La escuela forma para la vida de trabajo, para ser un buen profesional, integral, pero para el tiempo libre forma el recreólogo, el profesional de la recreación, el que educa a través de la recreación en el tiempo libre. El sistema social no lo hace, la familia, la escuela o las instituciones tampoco.

Es muy común que se entienda por recreación el entretenimiento, el pasa-tiempo, el consumo de tiempo y por que no el consumo en el tiempo.

Un buen profesional de la recreación debe considerar las siguientes aproximaciones:

- No solo actualizarse técnicas de trabajo, metodología, conceptos sobre dinámica de grupo, su compromiso fundamental no debes ser solo ser exclusivamente el que genera alegría, risa sino el que supone la exigencia del marco teórico de acuerdo a la acción concreta, el que va a hacer el cómo se hará, el para qué, el por qué.
- El profesional que adopte la posición de entretenedor, es un entretenedor, no pasa por modificación de conductas, de actitudes, de generación de modelos de vida, de toma de conciencia del actual, sino que mantiene al recreando suspendido en el quietismo (no es que falten acciones físico-recreativas) sino que resulta un modelo que adolece de la falta de participación real y efectiva en el mundo, falta de un verdadero protagonismo como el propuesto por el Dr. Sosa Loy en su Tesis en opción al grado científico de doctor en ciencias de la Cultura Física "Hacia el necesario tránsito del consumismo al protagonismo como concepción de la recreación".
- El profesional de la Recreación (recreólogo) fundamenta su práctica, el por qué se hacen y para qué las actividades, lleva un análisis imprescindible de la técnica, de su marco teórico, debe definir el protagonismo, la educación, para él la didáctica (métodos

⁷ Cuba (1976) Código de la Niñez y la Juventud. La Habana. Editora Política. p. 348.

y recursos) son solo un medio, él es el responsable de la recreación no del entretenimiento, de la educación por esta vía. El jugar por jugar también es positivo, ¿Dónde radica el problema?, cuando es eso y solo eso. Su marco teórico le orienta avanzar sobre lo conocido: Ej. En un juego a generar protagonismo, es decir no solo actores de juego, sino fabricantes de juego, de reglas, de su organización, de su significado, estimulando los motivos físico-recreativos.

Varias son las investigaciones que en este campo se han suscitado en más de dos décadas en el campo de los niños y las niñas, los primeros trabajos en la facultad de Cultura Física de Villa Clara, se remontan a los años 80. Es obvio señalar que estas investigaciones abordaron el Presupuesto-tiempo desde el punto de vista de la magnitud de las actividades principales particularizando en algunos índices de la estructura del Tiempo Libre por el carácter general de sus actividades agrupadas en tres direcciones: las actividades físicas, las pasivas y el tiempo dedicado a ver la TV, sin detenernos en la estructura específica de estas direcciones.

Se hace necesario estimular la tendencia positiva de nuestros niños y realizar una labor educativa con la mujer y el hombre. En la Mujer, para desviarla de la dependencia de la casa a partir de las nuevas motivaciones en el orden cultural e intelectual; en los hombres, con el fin de lograr una mayor participación en las tareas del hogar.

Las actividades docentes ocupan, por su magnitud, el segundo lugar entre semana, incluye fundamentalmente, arreglo de libros, estudio, solución de tareas, círculos de interés, visitas a bibliotecas, excursiones programadas por los centros educativos, y otras. La familia en este sentido es el pilar de mayor responsabilidad, recordemos que. “La función de la familia en la formación de la conciencia infantil y de los adolescentes y en su actitud social es decisivo en esta etapa de la vida por lo que requiere de una activa participación en el logro de los objetivos de la educación comunista”.⁸

Las propias investigaciones consideran que “...la TV absorbe una parte considerable del Tiempo Libre, pero no prueba que se realice a cuentas de otras ocupaciones de carácter cultural”.⁹

⁸ PCC. (1978) Tesis y Resoluciones del 1er. Congreso del PCC. Ciudad La Habana. Editorial Ciencias Sociales. p. 404.

⁹ Gvanova, V.F. (1980) Problemas Actuales del Desarrollo de Investigaciones Sociales Concretas. La Habana. Editorial Ciencias Sociales. p. 214.

2.2.- Potencialidades de la clase de Educación Física para educar para el Tiempo Libre.

Como expresa el DrC Alejandro López, el término “educación física” fue utilizado por primera vez por John Locke en Inglaterra, en 1693, y posteriormente, según Blázquez (2001:10) por J. Ballexserd, en 1792, en Francia. Sin embargo durante varios siglos prevaleció el término “gimnasia”, que proviene del latín “gymnasia” que significa *ejercitar*. No es hasta 1893 que se hace oficial el término “educación física” en España, en sustitución del término hasta ese entonces usual de “Gimnástica”. Moreno J.A. (1999)

Según Blázquez (2001) citado por López, A, algunos profesionales de la educación física “piensan que el término educación física es una denominación inadecuada, porque puede ser interpretado por educación del físico y no a través del físico. Por ello promueven términos como “educación del movimiento” o “educación motriz”. La justificación viene argumentada por lo inapropiado de dicha nomenclatura y que el nuevo término puede contribuir a generar una nueva imagen de respeto por el área”.¹⁰

Según López, A. (2006), esta proliferación de términos es explicada por Cecchini, (1996:19) de la forma siguiente. “Educación física es una expresión no unívocamente entendida, referida a ámbitos de actuación educativa muy diferentes y que ha evolucionado de una manera importante en los últimos años. Una lexia con significados muy distintos en función de: el momento histórico en que se desarrolla; la tradición y el contexto cultural; las escuelas y los métodos utilizados; las ciencias y las teorías que le presta su apoyo; los diferentes campos de intervención pedagógica; los principios filosóficos, antropológicos, axiológicos, que la fundamentan, etc.” [...] “Por otro lado, la educación física convive con términos sinónimos, expresiones análogas, que surgen en muchos casos, intentando llenar un vacío conceptual; en otros en contraposición a determinadas visiones reduccionistas, o bien, precisando, limitando, ampliando, actualizando, circunscribiendo, etc., este campo específico de actuación pedagógica”.¹¹

¹⁰ López, A. (2006) *La Educación Física. Más Educación que Física*. Editorial Pueblo y Educación, La Habana.

¹¹ López, A. (2006) *La Educación Física. Más Educación que Física*. Editorial Pueblo y Educación, La Habana.

Varios investigadores han investigado acerca de estas temáticas. En nuestro país el DrC. Alejandro López Rodríguez aborda la relación entre la Educación Física y la Recreación desde un enfoque integral Físico- Educativo expresando:

“... El concepto contemporáneo de Educación Física (López, 2006), en un sentido amplio, se define como un proceso de intervención físico – educativo integral, que no se centra sólo en lo físico y si a educar a través de lo físico, en tanto constituye “...una dimensión particular del fenómeno educativo, un proceso de relación físico educativa”. Intervención pedagógica que se dirige a los ámbitos cognoscitivo, afectivo, motor y socio – cultural de la persona, a su “enriquecimiento [...] en relación consigo mismo, con otras personas y con el mundo que le rodea” Cecchini (1996: 50 - 51) y a favorecer “una verdadera apropiación de la experiencia socio – histórica”, a través del movimiento (Da Fonseca, 1981, p. 96, citado por Castañer – Camerino, 1993)¹²

También aborda sobre la relación entre el Deporte escolar y la Recreación:

“...El deporte escolar, como término y práctica cotidiana, tiene un *sentido estrecho* y un *sentido amplio*. El primero, (sentido estrecho) está asociado a las características del deporte que se desarrolla en el espacio físico de la escuela y como complemento de las clases de educación física. Éste, forma parte de los contenidos de los programas de educación física y se practica como “deporte opcional” en el horario extradocente, con un carácter electivo para el alumno de acuerdo con sus intereses. En el segundo, (sentido amplio) el deporte escolar abarca toda actividad físico - deportiva que se practica en el contexto de la comunidad (centros escolares, áreas deportivas, escuelas deportivas, instalaciones comunales, entre otras) por niños y jóvenes, en edad escolar, con un sentido participativo - recreativo o competitivo, tanto durante como fuera del curso escolar. Desde esta perspectiva, el deporte como fenómeno social moderno ha franqueado los muros escolares y penetrado todo el entramado social...”¹³

A partir de estas concepciones consideramos y de hecho las definiciones así lo explicitan cómo a través de la Clase de la Educación Física en la escuela se puede educar para el Tiempo Libre de los niños. El desarrollo de hábitos, habilidades y conocimientos acerca del movimiento evidentemente dotará a los infantes de

¹² Ibídem.

¹³ López, A. (2005) “El deporte escolar en Cuba”, Tándem no. 19, pp. 45-57, Editorial Graó, Barcelona.

posibilidades para el desarrollo de actividades activas y contrarresten los modelos pasivos que prevalecen en la actualidad como apunta Sosa Loy.

También Carlos Vera Guardia nos lo afirma cuando expresa:

“...Una nueva educación cuyo objetivo sea el capacitar para la vida y para el disfrute de la vida, se desarrollará dando una nueva importancia a las actividades físicas y la recreación como los factores básicos del desarrollo integral del niño y de su educación. La formación de recursos humanos para la concepción, programación e implementación de estas actividades tenderá a la diversificación y especialización, con una sólida base humanista y apoyada en la investigación científica. Lo que significa total transformación en la mayoría de los países en desarrollo...”¹⁴

Para los investigadores Dra. María Elena García Montes y el Dr. Francisco Ruiz Juan de España, “La educación del ocio y el tiempo libre, como ocupación educativa merece una atención creciente. El buen uso del ocio y el tiempo libre es, fundamentalmente, un problema que debe ser abordado desde la perspectiva educativa, tanto desde el punto de vista individual como desde el colectivo”.

La organización del Tiempo Libre y su contenido, dependen de muchas condiciones, pero ante todo, de aquellas que crea la escuela con el concurso del colectivo pedagógico, organizaciones estudiantiles y el Consejo de Escuela.

Realmente los modelos actuales no son puros sino tendenciales, lo más común son formas mixtas, pasar por el aprendizaje de los juegos, de la actividad, pero no detenernos sino avanzar hasta el aprendizaje de la vida, ello constituye un tipo de educación permanente de educación para toda la vida.

Coincidimos en el Dr.C Alejandro López al expresar que: “...la educación física como ciencia no puede ser vista desde una perspectiva tradicional como “ciencia pura”, como teorización y portadora de leyes científicas (Física, Química, Matemática, etc.) sino desde “una visión que integra las diversas dimensiones del trabajo científico” Nuñez, J. (1999, 37) y desde una perspectiva socio – histórica, lo cual le imprime ese verdadero carácter...”

¹⁴ Vera Guardia, Carlos (1999) Lecturas: <http://www.efdeportes.com/>, Revista Digital, Año 4. Nº 13. Buenos Aires, Marzo 1999 (Venezuela).

“...La Educación Física se enmarca como una rama especializada dentro de las Ciencias de la Educación, aunque vista en su sentido amplio constituye un término genérico abarcador también de las Ciencias del Movimiento Humano. La educación física como ciencia cuenta hoy con un sistema de conocimientos científicos y tecnológicos consolidado, con procesos de investigación en este campo que permiten obtener nuevos conocimientos y una profesión debidamente institucionalizada portadora de su propia cultura (Educación Física) y con funciones sociales bien identificadas por esferas de actuación...”¹⁵ (López Rodríguez, A. 2006)

Conclusiones:

1. Conocemos que la recreación es un fenómeno Sociocultural que aporta elementos para el desarrollo social y cultural del pueblo cubano, la acción social que de ahí se desprende es de tipo comunitario.
2. Un elemento aportado por el concepto de recreación, es que esta es un medio de educación integral e integrador de la comunidad así como un medio de bienestar social.
3. Existen diferencias en el presupuesto de tiempo en las Actividades Domésticas y del Tiempo Libre, lo cual se acentúa el fin de semana, en ambos casos, a favor del sexo masculino en el Tiempo Libre y del femenino en Tareas Domésticas.
4. De forma general se consume más Tiempo Libre en las actividades pasivas que en Recreación Física.
5. Como media general la TV acapara la mayor magnitud de tiempo de los subconjuntos del Tiempo Libre en ambos niveles temporales.
6. La variable sexo condiciona fuertemente la variable magnitud que sufren los presupuestos de tiempo de las Actividades Domésticas y el Tiempo Libre en ambos niveles temporales.
7. El concepto contemporáneo de Educación Física (López, 2006), en un sentido amplio, se define como un proceso de intervención físico – educativo integral, que no se centra sólo en lo físico y si a educar a través de lo físico.
8. En la Educación Física, por encima de la búsqueda del rendimiento se sitúa la creación de hábitos y actitudes positivas y favorables a la práctica deportiva.

¹⁵ López, A. (2006) *La Educación Física. Más Educación que Física*. Editorial Pueblo y Educación, La Habana.

9. El deporte educativo como iniciación deportiva se caracteriza por ser un proceso de adquisición de capacidades, habilidades, destrezas, conocimientos y actitudes para desenvolverse lo más eficazmente en una o varias prácticas deportivas.

LA FORMACIÓN DE UNA CULTURA DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE CULTURA FÍSICA.

Autor: Julio Abad Veria

Tutor: MSc. Jorge Luis Mateo Sánchez. Prof. Auxiliar. Holguín

Resumen

A pesar de los planteamientos de disímiles autores en todo el mundo, en especial la Carta Internacional de Educación del Tiempo Libre (1993) que plantean la necesidad de desarrollar programas y estrategias para la educación del tiempo libre en el contexto escolar, todavía hoy en la formación de los estudiantes de Cultura Física no se aprovechan todas las potencialidades que ofrecen las actividades recreativas y su concepción a partir de un programa recreativo. En el presente trabajo se presenta un programa recreativo para contribuir a la formación de una cultura del tiempo libre en los estudiantes de Cultura Física, a partir de las potencialidades de las actividades recreativas, basándonos en los criterios de varios expertos que hacen mención a la utilización, planificación y autogestión del tiempo libre por parte de los estudiantes y educandos.

OBJETIVO: Aplicar un programa recreativo que, a partir de las potencialidades de las actividades recreativas, contribuya a la formación de una cultura del tiempo libre en los estudiantes de Cultura Física de la Facultad de Holguín.

En la materialización de las tareas se utilizaron los **MÉTODOS** siguientes:

Del nivel teórico:

- Histórico - lógico: para estudiar la evolución teórico - metodológica que ha tenido la investigación sobre la formación de una cultura del tiempo libre en los estudiantes de Cultura Física.
- El análisis y la síntesis: se utilizaron en el procesamiento de información, la interpretación de los resultados y elaboración de las conclusiones sobre los fundamentos que permiten comprender la formación de una cultura del tiempo libre en los estudiantes de Cultura Física.

- Hermenéutico: se utiliza a lo largo de toda la investigación científica en la comprensión, explicación e interpretación del proceso de educación del tiempo libre y la formación de una cultura en torno a este.

Métodos y técnicas empíricas:

- Observación: se aplicó en el diagnóstico y durante el proceso de investigación para evaluar la calidad de las actividades desarrolladas y su incidencia en la formación de los estudiantes en torno a la cultura del tiempo libre.
- Encuestas y entrevistas: para la recopilación de los estados de opinión de los participantes directos e indirectos en la investigación.
- Análisis documental: posibilitó abordar las concepciones teóricas y metodológicas existentes para la formación de una cultura del tiempo libre en los estudiantes de Cultura Física.
- Preexperimento: para la determinación de la factibilidad del programa recreativo aplicado.

Procedimiento estadístico:

- Cálculo porcentual: se utilizó para estimar y valorar proporciones en cuanto al análisis cuantitativo de las diferentes técnicas y métodos que se aplicaron en el transcurso de la investigación.

Resultados de la aplicación parcial del programa recreativo

El desarrollo de la experiencia en la Facultad de Cultura Física de Holguín pudo ser posible gracias a la preocupación evidenciada por los docentes y directivos, en especial del departamento de extensión universitaria por el perfeccionamiento y la optimización del proceso formativo de los estudiantes en lo referido a la recreación y a la formación de una cultura del tiempo libre.

La puesta en práctica del programa se llevó a cabo mediante un pre experimento, en el curso escolar 2010-2011.

Dentro de la tipología de pre experimentos, la utilizada por el investigador fue un diseño de preprueba-posprueba con un solo grupo, como se muestra en el siguiente diagrama:

G O₁ X O₂

Donde G señala el grupo; O₁, la aplicación de la preprueba; X, la aplicación del tratamiento (actividades del programa), y O₂ la posprueba.

El sistema de influencias se extendió a todos los estudiantes, pero los resultados que se presentan corresponden a la muestra seleccionada para la experiencia.

El objetivo de la experiencia fue demostrar la posibilidad de modificar la cultura del tiempo libre de los estudiantes a partir de la aplicación del programa recreativo.

La constatación del desarrollo de la cultura del tiempo libre de los estudiantes de Cultura Física se realiza atendiendo a las dimensiones cognitiva, afectiva y conductual a partir de los indicadores para cada una de ellas definidos por Mateo J. L. (2009). Anexo 10.

La tabulación de los resultados obtenidos a través de la **pre prueba**, en el orden del comportamiento de cada dimensión (anexo 11), en correspondencia con los indicadores evaluados en cada una de ellas (anexo 10), arrojó como principales resultados que en la **dimensión cognitiva** el 66,7% de los estudiantes recibieron la evaluación de 2 puntos, el 30,0% fue evaluado con 3 puntos y tan solo el 3,3% de los estudiantes logró obtener una calificación de 4 puntos. En cuanto a la **dimensión afectiva** el 33,3% fue evaluado con 2 puntos, el 40% recibió la evaluación de 3 puntos, el 20% de 4 puntos y tan solo el 6,7% de 5 puntos. Por último en la **dimensión conductual** el 66,7% de los estudiantes recibieron la evaluación de 2 puntos, el 30% de 3 puntos y solo el 3,3% de 4 puntos.

Esta situación, como es lógico, incidió directamente en la evaluación integral de los estudiantes en cuanto al desarrollo de una cultura del tiempo libre (anexo 12); téngase en cuenta que el 60% de los estudiantes obtuvo la categoría de 2 puntos, el 36,7% de 3 puntos y solo el 3,3% alcanzó la evaluación de 4 puntos. Son estas, evidencias nítidas de la necesidad real de contribuir, a través de un programa recreativo mediante el aprovechamiento de las potencialidades de las actividades recreativas, a la formación de una

cultura del tiempo libre en los estudiantes de la Facultad de Cultura Física de Holguín.

Sobre esta base y con el marcado objetivo de estimular el desarrollo de una cultura del tiempo libre en los estudiantes, en el contexto escolar a partir de las potencialidades de las actividades recreativas, **se concretó el programa recreativo**, exhibiendo resultados significativos, en relación con los que en momentos precedentes a la aplicación de la propuesta, mostraba la variable objeto de estudio.

Esta realidad puede advertirse con facilidad, si se someten a análisis y valoración los resultados evaluativos emanados del instrumento final (postprueba), realizado tras la conclusión de la experiencia practicada con la muestra. En este sentido, es pertinente señalar que el nivel de los estudiantes, en lo referente al desarrollo de una cultura del tiempo libre, experimenta una variación favorable en términos ascendentes. Si se revisan con detenimiento los datos resultantes de la posprueba, resultará perceptible que la diferencia de estos con respecto a los de la preprueba es evidente, como demostración de las potencialidades que ofrece el programa recreativo aplicado.

LA PREVENCIÓN DEL ALCOHOLISMO Y EL TABAQUISMO. UNA OPCIÓN A TRAVÉS DE LA RECREACIÓN COMUNITARIA.

Autores: MSc. Berta Ramírez Castillo

MSc. Margarita González Vázquez.

Profesor. Jorge Ricardo Patiño Pérez.

Institución: Universidad de ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad Granma.

País: Cuba

email: iscfgra@inder.co.cu

Resumen

Para la realización de este trabajo se seleccionó a la ESBU Marcos Ramírez Rodríguez del Consejo Popular San Juan –El Cristo tomando como muestra a 40 estudiantes de octavo grado. El mismo tiene como objetivo elaborar actividades recreativas para la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los adolescentes a través del proceso de recreación comunitaria.

Para lograr el objetivo propuesto se utilizaron diferentes métodos de investigación científica del nivel teórico, empírico y estadístico. Los instrumentos aplicados permitieron diagnosticar el conocimiento que sobre las drogas legales poseen los alumnos objeto de investigación. Se pudo constatar que no existe un tratamiento adecuado a este tema por parte de la escuela y de la comunidad a pesar de estar dentro de uno de los programas priorizados en la política medio ambiental del país y de ser este grupo etáreo vulnerable al consumo de estas sustancias.

Los resultados de este trabajo pueden servir de guía a los agentes interventores del centro objeto de investigación y a los técnicos de recreación de la comunidad para el establecimiento de un conjunto de actividades recreativas relacionadas con las drogas legales que permitirán incrementar el conocimiento y orientación de los adolescentes en esta temática para prevenir el consumo de estas sustancias tóxicas.

OBJETIVO

Elaborar actividades recreativas para potenciar la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los adolescentes de 8vo grado de la ESBU Marco Ramírez Rodríguez.

Muestra y Metodología

Muestra:

La investigación se realizó en la ESBU Marco Ramírez Rodríguez del consejo popular San Juan –El Cristo en el municipio Bayamo”, de una matrícula de 140 estudiantes de 8vo grado se tomó como muestra a 40 alumnos cuya edad oscila entre 13 y 14 años y representan el --- de la población seleccionada de ellos 22 hembras y 18 varones en su mayoría se desenvuelven en un ambiente familiar con un nivel de escolaridad universitario; la muestra fue seleccionada de manera intencional.

Tabla # 1.

Población	Muestra	Por ciento %	Hembra	Varones	Grado	Edad
140	40	28,5	22	18	8vo	13-14

Métodos:

Del nivel teórico:

- Analítico-sintético: se empleó en todo el curso de la investigación para la formación del marco teórico y conocer los principales elementos del problema de investigación, así como para valorar e interpretar el resultado de los datos que aportan los métodos y procedimientos empleados en la investigación.
- Análisis de documentos: Para el estudio e interpretación de datos y documentos sobre la educación antidroga, normativa y planes de clases para la realización de las actividades de los alumnos de la enseñanza media
- inductivo-deductivo: con el objetivo de conocer las particularidades del problema de investigación y llegar a conclusiones.

Del nivel empírico:

- Observación no estructurada: para constatar el comportamiento de los alumnos tanto en la escuela como la comunidad.

Del nivel matemático estadístico:

- **Técnica Estadística**

- La Técnica de cálculo porcentual para procesar los datos obtenidos como resultados de la aplicación de las encuestas.

- **Técnicas**

- Encuesta: aplicada a los alumnos con el objetivo de verificar el estado actual del conocimiento acerca de las drogas legales y sus preferencias recreativas.
- La entrevista: para conocer el nivel de desarrollo de las relaciones interpersonales de los alumnos con sus padres.

Resultados

Con el objetivo de conocer el estado actual del conocimiento de los adolescentes en relación a las drogas legales y el accionar de la escuela y la comunidad en este sentidos se aplicaron una serie de instrumentos cuyos resultados se exponen a continuación:

El 62,5% de los adolescentes no participan en la actividades que se desarrollan en la escuela y la comunidad, la generalidad de ellos plantean que estas no están en correspondencias con sus gustos preferencias, la mayor parte de las actividades que se realizan en la comunidad están dirigidas a la diversión y no a la instrucción, el 100% de la muestra objeto de investigación plantean conocer las drogas legales pero generalmente hacen referencia solo al cigarro y al alcohol, de igual forma solo se refieren a algunos aspectos negativos del alcoholismo y el tabaquismo ,generalmente enmarcados en los daños biólogos, no teniendo en cuenta su repercusión social y sicológica, todos los adolescentes han ingerido en mayor o menor medida alguna sustancia toxica ,siendo el vino la más consumida y se desenvuelven en un entorno propicio para el consumo de las drogas legales.

Prefieren reunirse en grupos para recibir información especializada, así como compartir e intercambiar ideas con personas de su edad, entre otras actividades muy gustadas por ellos están los videos, las competencias de juegos ,ir a fiestas, bailar , ir de excursión , pasear por la ciudad y realizar

encuentros deportivos, entre las menos preferidas se encuentran pintar y Leer libros, revistas y periódicos.

En las observaciones realizadas se pudo apreciar que no existe una correcta orientación de los elementos relacionados con las adicciones legales y en pocas ocasiones los profesores hacen referencias a estas. Lo que trae como consecuencia que los alumnos manifiesten desconocimiento y comportamientos no adecuados que pueden traer consigo riesgos para su salud, que impidan el desarrollo de estilos de vida sano.

Teniendo como base los resultados de la encuesta, las entrevistas y las observaciones realizadas se proponen un conjunto de actividades para incrementar el conocimiento sobre el alcoholismo y el tabaquismo en los adolescentes y prevenir manifestaciones de riesgo que puedan llevarlos al consumo de estas sustancias que acorto mediano y largo plazo pueden conducirlos a estilos de vida no saludable que repercutirán en su integridad biológica- psíquica y social.

Propuestas de actividades:

1. Conferencia

- **Objetivo:** Orientar a los alumnos sobre los elementos fundamentales del alcoholismo y el tabaquismo. Las actividades se desarrollarán en el horario previsto en la escuela para la recreación sana, después del horario de clase y los fines de semanas. Serán realizadas por los especialistas en la materia y tendrán un tiempo de duración de 30 minutos. Para su desarrollo se utilizarán técnicas participativas las cuales facilitaran la motivación amena y activa de los estudiantes, contribuyendo a que estos se apropien de los conocimientos y al mismo tiempo permitirá potenciar en ellos un mayor conocimiento sobre el alcoholismo y el tabaquismo.

Temas a tratar: Consideraciones generales de las drogas legales, consideraciones generales del alcoholismo y el tabaquismo ,repercusión social del alcoholismo y el tabaquismo.

- **Ejemplo:**

Tema: Repercusión social del Alcoholismo.

Objetivo: Valorar las consecuencias que trae el consumo frecuente de alcohol en la sociedad.

Técnica: Lluvia de ideas para que los alumnos proporcionen ideas rápidas sobre el tema a tratar sin llegar a conclusiones.

Procedimiento: el especialista que va a realizar la actividad debe formular la pregunta ¿Qué es el alcoholismo? Tienen la oportunidad de expresar sus ideas las cuales serán anotadas por el especialista sin hacer comentarios.

Luego se aclaran las opiniones y se definen las prioridades a tratar durante las conferencias. En correspondencia con éstas deben desarrollarse los temas, de forma tal que los alumnos se vayan involucrando en él de forma espontánea o abierta. Todas las opiniones deben ser consideradas válidas.

2. Video debate

Objetivo: reflexionar sobre la importancia de la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los adolescentes. La actividad se desarrollará bajo la dirección de un facilitador que debe poseer conocimientos sobre el tema y la experiencia necesaria para aclarar las dudas de los alumnos. Se debe seleccionar y analizar previamente el material que se va a proyectar teniendo en cuenta las características de los alumnos.

Estos pueden ser: filmes, documentales, musicales relacionados con la educación antidroga.. Además debe dirigirse el debate hacia aquellos aspectos fundamentales que brinda el material, siempre enfatizando en el mensaje que se derive del video, de igual manera pueden auxiliarse de técnicas participativas.

Títulos de materiales a utilizar:

- Vinos y Rosas .Película
- Aquí estamos. Novela.
- Un paso Adelante. Serial.
- Una Calle mil caminos serie televisiva.

• Ejemplo

Proyección de una película

Título. El cartel de Tijuana.

Objetivo: Reflexionar sobre la actitud y el comportamiento de los jóvenes. Esta actividad permitirá inculcar sentimientos de solidaridad, colectivismo, amor y honestidad en los alumnos; así como potenciar una correcta cultura sobre la educación antidroga y ocupar de manera efectiva su tiempo libre.

En esta actividad pueden auxiliarse de la técnica participativa ¿Qué aprendiste? para que los alumnos expresen los conocimientos que adquirieron sobre la actividad realizada.

Materiales: papel para las tarjetas.

Procedimiento para comenzar la actividad se le debe dar a cada alumno un número sin que sepan cual es el objetivo de la numeración. Colocar sobre una mesa tarjetas con las interrogantes a debatir y una cajita que contenga papeles con el número de cada alumno.

Seleccionar al azar un alumno para que coja el primer papel de la caja el número seleccionado tomará una tarjeta y dará respuesta a la interrogante que tiene, de no saberla será respondida por otro alumno. El alumno que responda será el encargado de seleccionar el próximo número de la caja. Esta acción se repetirá hasta que se agoten todas las tarjetas

3. Lectura

Objetivo: Analizar lecturas, artículos, materiales relacionados con el alcoholismo y el tabaquismo . para fortalecer los conocimientos al respecto en los alumnos así como fomentar en ellos el hábito de lectura y la expresión oral..

Estas actividades se desarrollarán en un tiempo de 15ª 20 minutos

Para su realización se debe seleccionar previamente el material a comentar, el cual debe ser asequible a las características de los alumnos. Se debe determinar el mensaje que se quiere transmitir y seleccionar las personas que van a realizar la lectura. Una vez realizada la lectura el contenido de la misma debe ser sometido a comentarios, análisis y reflexiones. De igual forma pueden auxiliarse de técnicas participativas

Temas que pueden utilizar.

- El alcoholismo .Efectos biológicos
- Estados psicológicos producidos por el tabaco y el alcohol .
- Tendencias del alcoholismo y el tabaquismo a nivel mundial.

• Ejemplo:

Tema: Consecuencias del tabaquismo en los adolescentes. .

Objetivo: Reflexionar acerca de las diferentes consecuencias que puede traer el consumo del tabaco en la adolescencia.

Técnicas participativas: el popular sin control

Objetivo: Que los alumnos reflexionen acerca de los riesgos que puede ocasionar el consumo del cigarro.

Procedimiento cada alumno reflexionará de manera independiente sobre qué conoce del tema tratado y qué nuevo aprendió. Posteriormente se dividen en parejas e intercambian sus criterios sobre el tema. Luego el facilitador reúne todos los integrantes del grupo y por parejas van expresando su criterio sobre la lectura realizada. Llegan a conclusiones generales acerca de los riesgos que ocasiona el consumo del cigarro.

4. Juego relacionado con los contenidos del alcoholismo y el tabaquismo

Estos juegos deben desarrollarse siguiendo los pasos metodológicos para los juegos en la asignatura de TPJ. Se recomienda que se empleen fundamentalmente juegos de mesa y recreativos debido a las características de los alumnos y que estos se apliquen después de haber realizado las conferencias, los talleres y los debates para un mayor aprovechamiento de los conocimientos de los alumnos en los juegos.

Los juegos permitirán proporcionar placer, alegría, comprender de forma más fácil la información; así como apropiarse de las experiencias cognitivas, motrices y sociales favoreciendo el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales.

Títulos del juego: Si me conoces Ganas.

Objetivo: Reafirmar a través de juegos los conocimientos adquiridos por los alumnos sobre el alcoholismo.

Materiales: Silbato, Bandera, Cartón

Procedimiento: Se harán 2 equipos los cuales llevarán nombres de marca de ron. Ambos tienen que dirigirse hacia los obstáculos y en cada uno de ellos responder una pregunta. Ganará quien responda correctamente todas las preguntas. El que no responda correctamente retrocederá para su equipo.

Organización y Desarrollo: el grupo se dividirá en 2 equipos los cuales se identificarán con el nombre de las marcas de ron Pinilla y Decano. El terreno se marcará con un punto de salida y una meta existiendo una distancia de 10 metros entre ambos puntos. En este espacio se situarán 5 obstáculos, a una distancia de 2 metros, en cada uno de éstos existe un aspecto relacionados con el alcoholismo que deben responder. Para llegar a la meta deben vencer

todos los obstáculos. El juego comenzará al sonido del silbato y ganará el equipo que logre llevar mayor cantidad de alumnos a la meta.

Reglas:

- No se puede mencionar 2 veces el mismo elemento.
- El primero que llegue al primer obstáculo será el primero en responder.

Variante: Puede realizarse el juego con cualquier otro contenido relacionado con el tabaquismo.

5. Creación de círculos de interés relacionados con el alcoholismo y el tabaquismo.

- Objetivo fomentar en los alumnos una educación antidroga. Para la realización de esta actividad se seleccionarán a los alumnos de acuerdo a su preferencia. Por el tema la atención al grupo se dará con una frecuencia semanal y un tiempo de duración de 45 minutos. El trabajo del círculo estará dirigido a: la realización de charlas relacionadas con las drogas legales, a la confección de medios para la divulgación de los aspectos generales de educación antidroga y a la realización de visitas a centros especializados en esta temática tales como La casa de orientación a la familia y al Centro Promotor de salud.

6.Taller de reflexión y debates.

- Sobre la prevención del tabaquismo y alcoholismo, sobre la amistad, el amor, la convivencia familiar, la felicidad..

Objetivo: Reflexionar sobre temas relacionados con el alcoholismo y el tabaquismo. Esta es una actividad colectiva en la que se reflexiona sobre un tema previamente seleccionado,. El tema debe estar en correspondencia con las necesidades, preocupaciones y gustos de los adolescentes para que goce de aceptación entre ellos. Tendrán un tiempo de duración de 45 minutos, el moderador realiza una breve exposición sobre el tema que se tratará y su importancia en un tiempo aproximado de 5 minutos luego comenzara el debate y las reflexiones por parte de los participantes. se pueden utilizar técnicas participativas para hacer mas amena la actividad .

Temas a tratar:

--Riesgos del consumo de sustancias toxicas en la adolescencia, papel de la familia en la formación de los adolescentes. el amor y la amistad en los adolescentes. influencia del grupo en la adolescencia.

Ejemplo.

Técnica. ¿Quién pregunta?

Objetivo. Que los adolescentes profundicen en los aspectos más importantes tratados en el tema.

Materiales. Tarjetas con preguntas sobre el tema.

Procedimiento.

- El moderador le asigna un número a cada adolescente
- Sobre la mesa del moderador se colocan las tarjetas y una cajita que contiene en su interior números en correspondencia con la cantidad de participantes.
- El moderador mueve la cajita y escoge un número al azar. El adolescente que se corresponda con la selección tomará la primera tarjeta de la mesa y realizará la interrogante.
- El paso anterior se efectuará hasta que se agoten todas las tarjetas preparadas, las cuales no deben ser numerosas, si no estrictamente las necesarias.

Conclusiones

Una vez analizados los resultados de los instrumentos aplicados, se arribó a las siguientes conclusiones:

1. Existe un insuficiente conocimiento por parte de los alumnos sobre los aspectos principales del alcoholismo y el tabaquismo, lo que incide de manera negativa en el desarrollo de actividades y comportamientos favorables para su formación integral.
2. Las acciones desarrolladas por los diferentes factores de la escuela, la familia y la comunidad no son suficientes para incrementar el conocimiento sobre los efectos nocivos del alcoholismo y el tabaquismo en los adolescentes, lo que puede influir desfavorablemente en el desarrollo de conductas de riesgo.
3. Se propone un conjunto de actividades recreativas que se sustentan en los contenidos de la educación antidroga, las que aplicadas de forma sistemática permitirán incrementar el conocimiento de los adolescentes en estos temas e incidirán positivamente en la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en este grupo etario.

Recomendaciones

- Profundizar en el estudio de los factores y condiciones que propician la aparición del alcoholismo y el tabaquismo en los adolescentes desde otros contextos como la familia para facilitar su perfeccionamiento.
- Introducir de forma sistemática las actividades propuestas en la escuela objeto de investigación haciéndola extensiva a todos los grados para así incrementar los conocimientos sobre el alcoholismo y el tabaquismo dando solución a los problemas detectados

LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS COMO ESTRATEGIA EN LA INICIACIÓN DE LA NATACIÓN

Autor: Prof. Yngherman Silguero

Ynjasilguero@hotmail.com

Tutora: Dra. Guerrero Gladys

UPEL Maracay

Centro de Investigaciones EDUFISADRED

RESUMEN

¿La recreación como necesidad sentida del ser humano supondría una herramienta para la enseñanza aprendizaje en la iniciación de disciplinas deportivas?, de esta interrogante surge el objetivo general de esta investigación siendo este formular estrategias recreativas que coadyuven en el aprendizaje inicial de disciplinas deportivas. Caso: natación. La investigación estará basada en un diseño de proyecto factible a través de un trabajo de campo de tipo descriptivo; apoyado en la revisión documental y la observación directa y participante. La población estará conformada por 120 niños y niñas del Polideportivo Las Delicias en Maracay Estado Aragua. Durante la investigación se indagará acerca de sus gustos y preferencias recreativas para adecuar la enseñanza inicial de la natación como disciplina deportiva a las necesidades recreativas que se manifiestan en el grupo de participantes con la finalidad de que el aprendizaje sea significativo para cada uno de ellos.

Descriptores: Recreación, Actividad física, Deporte, Natación.

LAS CURVAS DE NIVEL EN TERCERA DIMENSIÓN.

Autores: Msc. Carlos Pérez Yanes

Lic. Reymer Sánchez Alberich

RESUMEN

Teniendo en cuenta que el mapa es la representación grafica del terreno llevado al plano, y que para la enseñanza del mismo uno de los elementos fundamentales son las curvas de nivel nos dimos a la tarea de crear un medio que fuera capaz de llevar a los alumnos a comprender las mismas con la mayor claridad posible.

Teniendo en cuenta que el mapa es la representación grafica del terreno llevado al plano, y que para la enseñanza del mismo uno de los elementos fundamentales son las curvas de nivel nos dimos a la tarea de crear un medio que fuera capaz de llevar a los alumnos a comprender las mismas con la mayor claridad posible.

Abstract

The map is the representation of the earthy leaded at plane, one us the principal elements are the curvature of level. To learn at the students to understand.

The principal's curvature of level in the field leaded at map of the earthy, are

The map is a graphic representation of the field; and to teach it, one of the elements it's a curvature of level, and we build a variety of educate, to facilitate understand of the students on the topic.

Introducción:

Dada la experiencia acumulada en la enseñanza del inciso **Mapa**, dentro del capítulo **Deportes de Orientación**, de la asignatura **Actividades Recreativas en la Naturaleza**

Hemos detectado que la parte que más dificultades presenta para la comprensión del lenguaje de los mapas es lo referido a las curvas de nivel y su interpretación.

Partiendo del concepto de mapa, que dice que el mismo es la representación grafica de una parte de la tierra llevada al plano, en el se trabaja con en el lenguaje de los símbolos donde los podemos clasificar en puntuales y lineales dada su forma, que según sus colores los verdes representan vegetación, los azules agua, los negros construcciones hechas por el hombre y por ultimo los carmelitas o marrones que representan la orografía o desniveles del terreno.

El trabajo que presentamos constituye un medio de enseñanza cuyo principal objetivo no solo radica en su importancia económica en tanto se logra con un mínimo de recursos, sino su aplicación como parte de la enseñanza de las actividades recreativas en la naturaleza.

EL DEPORTE DE ORIENTACIÓN

Entre todos los actos que realiza el hombre, el de orientarse es aquel que realiza con más frecuencia; cualquier satisfacción de una necesidad o realización de un proyecto, que exige un desplazamiento próximo o lejano obliga a orientarse. Generalmente, la orientación es inconsciente en aquellos actos de la vida cotidiana que se desarrollan en un entorno familiar; un desplazamiento por un medio desconocido ya exige formas de comprensión más elevadas y el uso de croquis y mapas que contienen los elementos a localizar de acuerdo a los objetivos que se persigan.

Cuando se habla entonces del deporte de carrera de orientación se adiciona a la localización de los elementos y objetos (orientación) la realización del menor tiempo posible (minutos – segundos) de forma individual y contra reloj en el marcaje de todos los elementos, objetos (controles o puntos de control) que aparecen en el mapa en u itinerario dado.

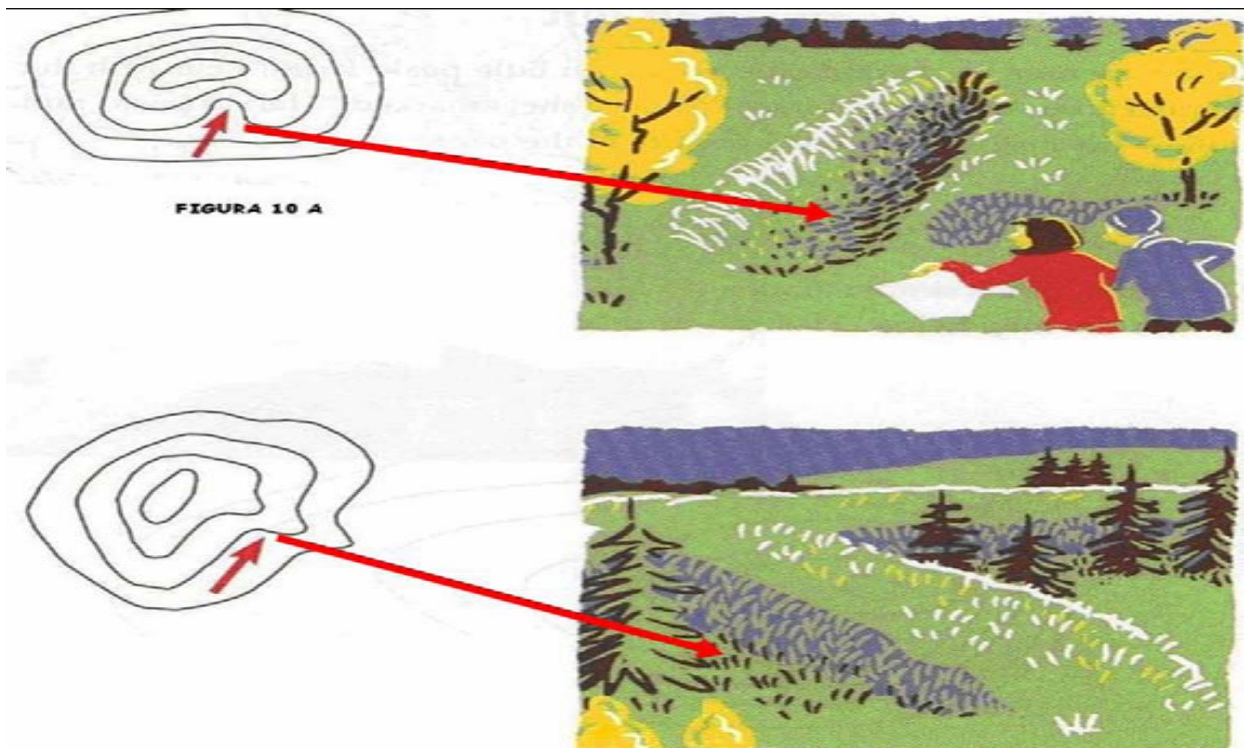
¿Qué es en realidad la carrera de orientación, definiciones tales como "un tipo de rally a pie" o "carrera con mapa y brújula" no aporta en verdad mucho al respecto. La definición Sueca: "Seleccionar una trayectoria por terreno desconocido, pensamiento claro con elevada carga, decisión rápida en fervor de la competencia" (149, 75); ofrece más puntos de referencia, se trata para el corredor de la mejor solución posible de una tarea en un medio ambiente desconocido, bajo el estrés de la competencia y con un ritmo de carrera en ocasiones elevado, se exige al corredor, por tanto de una acción óptima.

“EL MAPA ES EL INSTRUMENTO FUNDAMENTAL EN LA EJECUCIÓN DE LA CARRERA DE ORIENTACIÓN” (Ramos 2004)

1. Representa gráficamente el terreno (escenario) para la práctica y competición llevado a escala.
2. El dibujo que contiene la representación gráfica del terreno refleja los elementos necesarios y suficientes para la planificación de las acciones teóricas y prácticas por los escolares.
3. Brinda las tres dimensiones del terreno o escenario para la orientación y los desplazamientos.

LAS CURVAS DE NIVEL

Estas son muy difíciles de interpretar por los principiantes pues es necesaria una gran abstracción par que se pueda ver en el plano lo que en el terreno tiene tres dimensiones.



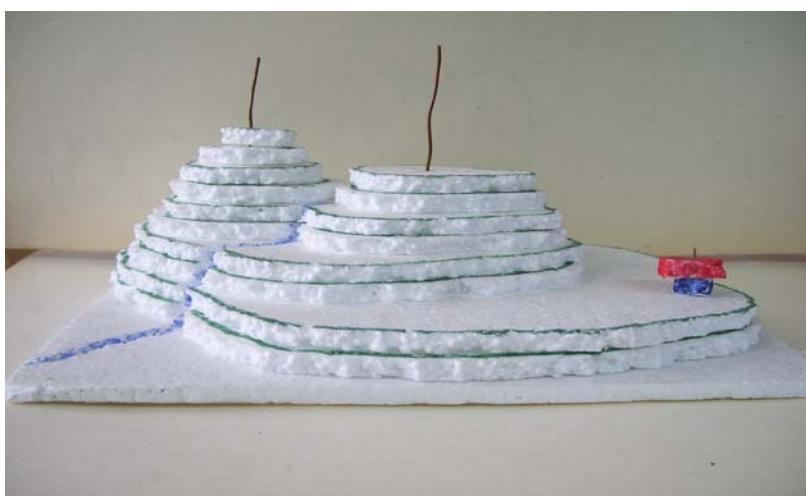
En nuestro trabajo trataremos de hacer ver los beneficios de nuestro medio tanto para los estudiantes como para los profesores a la hora de impartir esta parte de la asignatura y que se pueda generalizar por lo fácil y poco costoso que es, pues está construido con materiales de desecho y solo con un poco de ingenio



Esto que vemos es la representación de una elevación con doble cresta, una corriente de agua y una casa como pueden ver el agua es azul, la casa es negra y las curvas de nivel son carmelitas



Ya en esta aun cuando ya tiene las tres dimensiones como la foto esta captada verticalmente, desde arriba se ve como si fuera un plano o lo que es lo mismo solo dos dimensiones lo que aun lo hace difícil de interpretar por lo que a continuación veremos esta maqueta vista en un plano horizontal que lograra una mejor interpretación de la misma.



Como pueden apreciar la sencillez del medio, lo económico y lo útil para el trabajo de los profesores lo hacen fácilmente generalizable.

MATERIALES

- ✚ Planchas de poli espuma recuperado
- ✚ Dos alambres de cualquier calibre recuperado
- ✚ Plumones de colores

Este medio ya fue utilizado por todos los profesores del departamento en sus actividades docentes obteniendo buenos resultados en la comprensión e interpretación de las curvas de nivel por parte de los estudiantes

Conclusiones:

1. Por su sencillez es perfectamente realizable por cualquier profesor
2. Que por hacerse con materiales de desecho es muy económico.
3. Esta demostrado que el alumno comprende e interpreta con mas claridad lo que significa el símbolo de curva de nivel.
4. Todo lo antes expuesto nos permite afirmar que el medio reúne las características necesarias para su generalización.

Recomendaciones:

1. Generalizar el medio a todas las Facultades y Filiars para su utilización en las clases de Actividades Recreativas en la Naturaleza y en las optativas que incluyan la Carrera de Orientación.

LOGROS DE LA RECREACIÓN EN GUANTÁNAMO.

Autor: FREIDA DE LA CARIDAD ALMEIDA CHERCOLES.

GESTORA PROVINCIAL DE ARCHIVO.

Correo electrónico: angelayenis@fcf.gu.rimed.cu y dirgtm@inder.cu

Institución: DIRECCIÓN PROVINCIAL DE DEPORES DE GUANTÁNAMO.

País - Cuba.

RESUMEN.

La Recreación se ha empleado en Cuba desde el mismo inicio revolucionario. Con el nacimiento de la Revolución, nace también un proyecto de nuestro Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz, donde el deporte debe ser una actividad masiva en la cual todo el pueblo tendrá una participación activa y directa.

Este interés de la Revolución con su Organismo INDER, tiene una gran acogida en todo nuestro pueblo revolucionario y se comienza a construir un grupo de instalaciones deportivas y recreativas para uso y la participación activa del hombre. Se comienza por la ciudad cabecera y luego se extiende a todos los municipios y poblados del país, de igual forma nuestra provincia se implementa con todas estas actividades por la necesidad de recreación del pueblo.

Mediante la recreación se desarrollan capacidades y habilidades para la formación de una persona hacia una vida sana y saludable. También se obtienen conocimientos de carácter científico, se obtienen valores, se logra una preparación multifacético para la vida, se desarrolla la fuerza, agilidad, de igual forma se adquieren habilidades como correr, saltar, atrapar, etc.

Con este trabajo queremos demostrar la importancia que tiene la aplicación de la ciencia y la tecnología en la recreación dentro del campo de acción en el cual laboro.

Para el desarrollo de la recreación no podemos dejar pasar por alto la aplicación de la ciencia y la tecnología, por tal razón nuestra revolución establece como principio que el Deporte es Derecho del Pueblo y el INDER ha aplicado la ciencia y la tecnología en la recreación, por tal razón se necesita un personal científica y tecnológicamente calificado.

La recreación sana tiene como objetivo manejar la calidad de vida de la población, ya que actúa sobre los fenómenos que están presentes en la sociedad.

Los logros alcanzados por la recreación en Guantánamo han sido muchos, se han construido áreas de recreación sana para el disfrute de niños, jóvenes y adolescentes, se está trabajando en el rescate de los juegos tradicionales, el plan de la calle, las excursiones con recursos brindados por la naturaleza.

Los discapacitados también ocupan un lugar importante tanto en la recreación como en el deporte. Nuestro gobierno revolucionario ha dirigido gran parte del esfuerzo a mantener el desarrollo y masificación del deporte cubano, ha implementado Sedes Universitarias en todos los municipios del país, se realizan cursos para habilitados.

Debemos seguir investigando y profundizando para lograr una mente sana y saludable en el ámbito social.

Nuestro objetivo principal es dar a conocer los logros de la recreación en nuestra provincia a partir del triunfo de la revolución cubana.

Mejorar la calidad de vida de la población, mediante una recreación sana y saludable para el disfrute del tiempo libre de la comunidad.

Entre los métodos utilizados, empleamos el Histórico-lógico, la observación, la empírica y el método bibliográfico.

Como resultado de trabajo hemos logrado una recreación general y sana, incorporando así a los más jóvenes a la masificación deportiva.

Lograr una vida sana y saludable en la práctica de ejercicios físicos recreativos es nuestra primicia.

Hemos logrado la incorporación de las personas de la tercera edad a la práctica de ejercicios recreativos.

Se han creado un sin número de instalaciones deportivas para el desarrollo del deporte, así como las áreas de recreación sana.

La incorporación de los minusvalidos a la práctica sistemática del deporte.

El rescate de los juegos tradicionales y los juegos de agilidad mental para enriquecer el conocimiento de los niños.

Los Centros de Pioneros Exploradores, donde los niños están en contacto directo con la naturaleza.

“LOS DEPORTES DE AVENTURA Y LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA NATURALEZA, COMO VÍAS SOSTENIBLES PARA EL DESARROLLO DE PEQUEÑAS COMUNIDADES.”

Autores: Prof. Asistente MS.c Michel Ávila Fernández, Prof. Auxiliar. Ing. Evelio J. Balado Piedra. Dto. Recreación de la Universidad de la Ciencia de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

Resumen:

El desarrollo de los recursos naturales locales puede resultar la única vía asequible para las pequeñas comunidades alejadas de los centros urbanos, en aras de lograr un adecuado desarrollo que resulte sostenible (desarrollo sostenible local), de manera que dichas comunidades puedan desarrollar de manera adecuada sus recursos sin temor a que los mismos sean destruidos por una inadecuada explotación de los mismos.

En el presente trabajo se presenta como los recursos naturales de un territorio pueden ser aprovechados para el desarrollo de productos recreativos de naturaleza mediante el desarrollo de una metodología de trabajo que implique: prospección detallada de dichos recursos (naturales, culturales, tradicionales, patrimoniales, entre otros), diseño adecuado de dichas ofertas recreativas y una cuidadosa ejecución de dichos proyectos.

Estableciendo de esta forma una especie de metodología para que la misma sea aplicada para el desarrollo de dichos proyectos.

Introducción.

El Archipiélago Cubano semeja un verdadero mosaico por sus diferentes paisajes y diversidad florística, que va desde las mayores elevaciones, hasta las profundidades de la plataforma sumergida que rodea a todo el archipiélago. De esta forma en nuestro país se puede encontrar una gran diversidad de escenarios propicios para la práctica de algunas de las diferentes modalidades de actividades recreativas, deportes de aventura, el turismo ecológico o simplemente sitios ideales para el descanso y la relajación, en contacto con la naturaleza, incluyendo entre ellos al agroturismo y al turismo de sol y playa.

Es así como podemos encontrar desde arrecifes coralinos ideales para la práctica del buceo, en cualquiera de sus modalidades recreativas, llanuras y pastizales marinos (**flats**), insuperables para la práctica de la pesca a mosca (**fly fishing**), cavernas inundadas que pueden ser visitadas por los que dominan las técnicas del buceo en cavernas. Interesantes sitios en diferente orografía donde han sido trazados muy buenos senderos, algunos de diferente categoría y grado de dificultad, algunos de los mayores

humedales de todo el Caribe insular, con enormes áreas excelentes para la práctica de la observación de aves (*birdwatching*), elevaciones y montañas con paredes verticales con decenas de rutas consideradas entre las mejores para la práctica de la escalada en roca en cualquiera de sus modalidades y decenas de cavernas excelentes para la práctica de la Espeleología.

En general, a todo lo largo y ancho del Archipiélago Cubano podemos encontrar una gran cantidad de escenarios propicios para la práctica de las más variadas actividades recreativas, los cuales pueden llegar a constituir el recurso necesario para el desarrollo de una actividad económicamente sustentable en las pequeñas comunidades cercanas a dichos escenarios naturales (servicios, empleo, suministro de alimentos y otros insumos, etc.).

Manejo de Actividades Recreativas en la Naturaleza.

La práctica de actividades en la naturaleza ha alcanzado una gran popularidad desde los últimos decenios del pasado siglo, montar bicicleta por terrenos agrestes, explorar cavernas, bucear, escalar paredes rocosas, pescar hacer recorridos en kayak o ir a observar aves se han convertido en formas activas de emplear el tiempo libre muy populares en la actualidad para personas de todas las edades.

De esta forma, aquellos países con una gran diversidad de paisajes, biodiversidad y un buen estado de sus áreas naturales, poseen una fuente inagotable de recursos económicos, siempre y cuando sean capaces de administrarlos correctamente.

Ese equilibrio entre explotación y conservación (manejo sostenible), solo se logra con una política adecuada, que comienza con la exploración detallada del territorio, el levantamiento de sus recursos (mapeación), el estudio detallado de las posibilidades de cada uno de ellos (de los recursos), el correcto diseño, la ejecución de los proyectos y la puesta en marcha de dichos proyectos.

Para las pequeñas comunidades donde el manejo de dichos recursos puede llegar a convertirse en la base para su despegue económico, propiciando la creación de fuentes de ingresos por las más variadas vías, empleo para los recursos humanos locales, objetivo para el desarrollo de inversiones, así como puesta en valor de las diferentes infraestructuras de la localidad.

Desde las comunidades costeras, hasta aquellas ubicadas en regiones montañosas, cualquiera de ellas puede encontrarse ubicada cercana o dentro de un área natural con atributos suficientes como para que en ella pueda desarrollarse un producto para la práctica de la recreación en la naturaleza.

Naturaleza, recreación, cultura y tradiciones.

La adecuada combinación de estas variables puede constituir la ecuación adecuada para el despegue del desarrollo sostenible de una comunidad o una región con los atributos adecuados.

Si nos adentramos en la historia, la geografía y el desarrollo social y cultural de cualquier comunidad, encontraremos suficiente material como para llenar varios volúmenes de información.

De esta forma ratificamos que el conocimiento de los recursos humanos, culturales o tradicionales de un territorio, sumados a sus recursos naturales puede potenciar el desarrollo sostenible de las comunidades que en él se encuentran asentadas, siempre y cuando las autoridades locales sean capaces de hallar el balance más adecuado entre el manejo sostenible, protección y conservación de dichos recursos.

Para todo ello, las variables para la formula mas acertada se encuentran en la optimización y mejor aprovechamiento de los recursos locales potenciales como pueden ser:

- Recursos humanos locales
- Recursos naturales
- Agricultura
- Cocina local (platos típicos y tradicionales)
- Historia y tradiciones
- Infraestructura
- Industrias locales
- Artesanía
- Valores patrimoniales

Es por ello que podemos afirmar, que se encuentra ampliamente demostrado que la correcta combinación de los aspectos antes mencionados, han dado lugar a proyectos sumamente exitosos que han contribuido al desarrollo económico (y social), de decenas de comunidades en todos los continentes del planeta, tanto en países desarrollados, como en los subdesarrollados.

El desarrollo de proyectos recreativos basados en el manejo de los recursos naturales, histórico-culturales y tradicionales significa una posibilidad concreta para poder alcanzar el desarrollo sostenible en pequeñas y medianas comunidades rurales o costeras.

De esta forma el adecuado balance entre la exploración, el diseño, la capacitación de los recursos humanos, el aprovechamiento de las potencialidades industriales, agrícolas o de

Mientras que la prospección de los recursos probables deberá dar como resultado el levantamiento de los mismos, su ubicación en los documentos gráficos (planos, mapas, diseños y otros), su categorización a partir de los valores observados en cada uno de ellos posea, para lo cual se puede utilizar una escala del 1 al 10 otorgándoles valores en dependencia de sus atributos y la posición alcanzada en la valoración de la matriz, teniendo en cuenta para ello los siguientes factores a la hora de asignarles una puntuación:

1. Valores paisajísticos
2. Valores faunísticos
3. Valores florísticos
4. Riqueza pesquera (pesca deportiva)
5. Paisajes submarinos (corales, peces, otros)
6. Cavernas
7. Playas y costas
8. Sitios de interés histórico
9. Sitios de interés patrimonial
10. Industria local
11. Tradiciones
12. Artesanía
13. Otros.

Ver un ejemplo en:

Tabla No.2: Atributos y valores de los recursos.

Recursos y sitios	Paisaje	Fauna	Pesca	Buceo	Cuevas	Playas	Historia	Patrimonio	Puntos totales

Etapas de Diseño.

La fase o etapa de diseño resultara con toda seguridad la más delicada y comprometida de estos proyectos, ya que durante este periodo se deberá decidir todo aquello que podría convertir el recurso natural en un desastre financiero y ecológico o en un verdadero éxito tanto por su aceptación como por la forma en que se salvaguardan los valores naturales del mismo.

Es en esta etapa cuando se decide todo lo que deberá ser construido o transformado, las inversiones necesarias, las modalidades que se deberán desarrollar, así como toda una serie de detalles imprescindibles para la puesta en marcha del proyecto.

Es por ello, que con el fin de obtener los mejores resultados de un proyecto de este tipo, se debe trabajar con mucho cuidado de manera de lograr un balance lo más adecuado posible entre la conservación de la naturaleza y todas aquellas construcciones e intervenciones que resulte necesario realizar (quizás sea mejor decir, que sea imprescindible ejecutar).

De esta manera se deberá tener mucho cuidado con las ofertas que se pretenda poner a disposición de los clientes, lo cual va desde la preparación de los guías que presten sus servicios en el territorio, hasta las ofertas gastronómicas que se pretendan ofertar en la red de restauración local, en las cuales se dará prioridad a los platos propios de la cocina local, así como se potenciara el uso de los productos de la agricultura de la localidad, abriendo de esta forma un espacio más para la comercialización de dichos productos y beneficiando de este modo a otro sector de la economía local.

Otro tema muy importante en este tipo de proyecto y cuya oferta se deberá estudiar con mucho cuidado, es todo lo relativo a los tipos de alojamiento que se pondrá a disposición de los clientes. En estos casos resulta muy importante decantarse por pequeñas villas, casa que oferten cuartos, albergues ecológicos y campings, sin olvidar los espacios preparados para los que lleven sus propias tiendas.

Resulta muy importante prescindir completamente de cualquier tipo de atracción mecánica o electrónica, en estos casos y para los fines que se persiguen los museos locales, los museos de sitio y los parques temáticos basados en la potenciación de los atractivos naturales y la práctica de actividades de aventura, tienen mucha aceptación entre los consumidores de estos productos.

Los senderos interpretativos, las rutas escénicas y los recorridos de multiaventura, resultan ofertas muy atractivas y que pueden dar ocupación a diferentes sectores de la comunidad, teniendo en cuenta la variedad de servicios y trabajos que se requieren en cada uno de ellos.

Así mismo, la pesca deportiva es otra de las actividades que se debe de tener muy en cuenta, tanto en la fase de prospección, como en la etapa de diseño, debido a la cantidad de clientes (aficionados o no), que esta actividad es capaz de movilizar tanto directa como indirectamente, así como por la cantidad de servicios que requiere (guías, patrones de

embarcaciones, personal de mantenimiento, guardias, especialistas en biología, restaurantes, otros).

Se encuentra ampliamente demostrado en la región del Caribe y el Golfo de México, como el correcto diseño de centros de pesca a partir de las condiciones de una localidad han favorecido el desarrollo sostenible de las mismas, magníficos ejemplos de estos podemos encontrar hoy día en los embalses del estado de Guerrero en México, en el Archipiélago de los Roques en Venezuela, en Las Bahamas o en Jamaica.

Es así como durante la etapa de prospección y durante la de diseño se debe tener muy en cuenta los reportes acerca de la existencia de cavernas aptas para ser visitadas (por grupos de turistas ya sean de una categoría u de otra), paredes de roca propias para la práctica de la escalada, sitios adecuados para el trazado de senderos con algún grado de dificultad o atractivos propios, todo ello debido a la aceptación que todas estas actividades han logrado en los últimos años y las posibilidades que ellas mismas brindan para que a partir de la existencia de estos recursos entre otros, poder diseñar ofertas recreativas en la naturaleza, parques temáticos especializados en naturaleza y aventura, entre algunas de las ofertas más demandadas por los clientes hoy día.

Revisión, puesta en marcha y revisión del proyecto y autoevaluación del mismo.

Esta etapa del trabajo abarca todo lo concerniente a la construcción de la infraestructura necesaria para el desarrollo de las diferentes ofertas, el acondicionamiento con un mínimo de impacto posible de las aéreas naturales que se requieran y se pretenda someter a manejo, la elaboración de los planes de manejo propiamente dichos, teniendo muy en cuenta los estudios de impacto ambiental y los de capacidad de carga de cada uno de los recursos que se pretenda poner en explotación.

Durante este periodo también se le debe prestar especial interés a los recursos humanos, prestándole especial atención a la formación y debida capacitación de dichos recursos, ya que los mismos tendrán una especial importancia para el posterior desarrollo del proyecto. La elaboración de los planes de manejo, la contratación del personal y su familiarización tanto con las aéreas en cuestión como con las ofertas que se pretenda brindar, así como la puesta a punto de todos los objetivos del proyecto, serán tareas a las que se les deberá brindar una atención especial.

Durante la etapa de ejecución del Proyecto es cuando se elabora el Plan de Marketing del Proyecto, el cual abarca desde el plan de comercialización, hasta la promoción y publicidad del mismo, en definitiva, una correcta ejecución de este plan, es el que al final

decide el futuro del proyecto y su continuidad. Es por ello que se deben establecer de forma adecuada tanto los plazos de ejecución, los de puesta en marcha, así como los periodos en que se deberá hacer la evaluación de los resultados prácticos del proyecto.

Es por ello que resulte tan importante para todo proyecto, después de un periodo de su puesta en marcha (de dos a tres años), hacer una revisión crítica del comportamiento del desarrollo del Proyecto en sí mismo con el fin de poder hacer los ajustes y correcciones necesarios en todo aquello que no esté dando los resultados esperados, con el fin de adecuar dicho Proyecto a las necesidades reales realizar las correcciones y ajustes necesarios de manera de lograr los resultados esperados y pensados durante la etapa de diseño.

Conclusiones:

- El desarrollo de los recursos naturales de una localidad como productos recreativos de naturaleza, puede resultar la única vía posible para el desarrollo sostenible de las comunidades que se encuentren en dicho territorio o cerca de él.
- El desarrollo de proyectos recreativos en la naturaleza requieren de una adecuada preparación de los recursos humanos locales, lo que implica el desarrollo de planes de capacitación y superación constantes para dichos recursos.
- La puesta en marcha de Proyectos recreativos de naturaleza implican el aprovechamiento de prácticamente todos los recursos productivos de una comunidad, ya que la correcta ejecución de los requiere de una gran cantidad de recursos (alimentarios, culturales, humanos, tradicionales, etc.).

MEDELLÍN EN MOVIMIENTO: UNA CIUDAD ACTIVA Y SALUDABLE

Autor:

Claudia Patricia Garzón González

Claudia.garzon@inder.gov.co

Resumen

El programa Medellín en Movimiento – Estilos de Vida Saludable ha tenido impacto en más de 140.000 personas a lo largo de los últimos años, consolidado, en el plan estratégico institucional del INDER Medellín y en el plan de desarrollo Municipal. En **convenio con la Secretaría de Salud de Medellín**, se crea la **estrategia** Estilos de Vida Saludable para el municipio de Medellín, a través de práctica de la actividad física (dirigida, regular y variada) y régimen alimentario que contribuyen a la **salud pública** de la ciudad en sus componentes de **promoción de la salud y prevención de la enfermedad**; a través del control de factores de riesgo (tabaquismo y alcohol) de las enfermedades crónicas no transmisibles como también en la adecuada interacción social, la convivencia, el ejercicio de los derechos, la participación, la inclusión y la equidad. Dando como resultado final, el bienestar y mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad en sus diferentes entornos (comunitario, escolar, laboral, familiar y sector salud) implicado asumir de manera responsable y continua compromisos y obligaciones con la sociedad, asegurando acciones que buscan producir un impacto general, positivo y común para todos. Reconociéndose así en una ciudad activa, una ciudad saludable, según el premio otorgado por el IV Concurso de Ciudades Activas Ciudades Saludables 2011.

Instituto de Deportes y Recreación de Medellín “INDER”– Secretaria de Salud

Colombia

2011

METODOLOGÍA PARA REALIZAR CAMINATAS ECOTURÍSTICAS EN LA ISLA DE LA JUVENTUD COMO RECREACIÓN SOSTENIBLE.

Autor: MsC. Douglas Crispín Castellanos. Profesor Auxiliar. Facultad de Cultura Física. Isla de la Juventud, Cuba. E-mail: douglas@cuij.edu.cu

SINTESIS.

Esta tesis está encaminada a estudiar científicamente tres caminatas ecoturísticas en la Isla de la Juventud y proponer una metodología para realizar dichas caminatas, reflejando su repercusión en el hombre desde el punto de vista biológico, social y psicológico utilizando mediciones típicas de la Cultura Física, para contribuir a la conservación del medio ambiente, desarrollo socio cultural y recaudación de finanzas. Las zonas escogidas para nuestro trabajo corresponden a la porción sur de la isla, específicamente Punta del Este, Laguna Alvariño y Cocodrilo; nos basamos en los métodos: Analítico Sintético, Lógico Abstracto, Generalización, Histórico Lógico, Modelación y Comparación para la consolidación teórica de los conceptos generales, así como se valoró además la capacidad de carga según el método de M. Cifuentes de 1992 y mejorado en 1999. El mayor aporte de este trabajo será la creación de una metodología para realizar caminatas ecoturísticas con carácter sostenible para el uso del turismo nacional e internacional, revirtiendo la mayor parte de las ganancias financieras en la conservación y mantenimiento de los ecosistemas por los cuales se transite, logrando un verdadero desarrollo sostenible haciendo uso racional y científico de nuestro entorno sin comprometer a las futuras generaciones de satisfacer ellas mismas sus necesidades de admirar, contemplar, estudiar y conservar los recursos que la naturaleza ha puesto en nuestras manos, manteniendo y cultivando la naturaleza, cultura y valores sociales.

Palabras claves: Recreación ecoturística. Desarrollo sostenible. Medio ambiente.

INTRODUCCIÓN.

El ser humano debe ser padre de la tierra, en caso contrario será su despojador y asesino. La ciudad de Nueva York, antaño tan atractiva, se ha convertido en una manzana podrida. El hacinamiento, la delincuencia, la contaminación del medio ambiente, hacen la vida poco agradable, tanto para habitantes como para turistas. El agua potable de Toronto, capital financiera de Canadá, tiene tantos venenos que se recomienda al público hervirla al menos durante cinco minutos antes de usarla, para evitar las enfermedades más variadas y peligrosas. En muchos países europeos, americanos, asiáticos y hasta en Australia, los lagos, ríos y mares han sufrido el mismo daño por haber sido receptáculos de todo tipo de basuras, tóxicos y desechos que han ido a parar de forma irresponsable a las aguas. La ecología de un país está en relación con la de los demás países. Los daños infligidos al medio-ambiente en una región dañan al globo terrestre. La destrucción a gran escala de animales y plantas en los cinco continentes, constituyen acciones que reverberan y traen consigo consecuencias funestas para la aldea global que es nuestro planeta. América podría llegar a llevar la delantera en este esfuerzo por salvar a la humanidad, contribuyendo al establecimiento de una verdadera belleza y la variedad de la flora y fauna, respetando y cuidando la naturaleza y conviviendo pacíficamente con todas las especies. Debemos ser padres de la tierra y no sus asesinos (Kibedi, 1992). Cuba es un gran mosaico natural, rico en su naturaleza, la de mayor exuberancia y biodiversidad del Caribe con grandes potencialidades para la práctica del ecoturismo (Medina y Santana, 2004).

La Isla de la Juventud no está ajena a este fenómeno, presentando también grandes potencialidades para el uso del ecoturismo, con muchas especies de la flora y fauna endémicas como la Cotorra y Grulla cubana y la Palma Barrigona, por sólo citar esos ejemplos, además de hermosos paisajes únicos en el mundo; una historia, cultura y folclor llenos de leyendas de corsarios y piratas que asolaron nuestra isla en siglos pasados, de pictografías aborígenes que denotan la presencia de los primeros pobladores pineros y una población actual con gran valor humano. Pero también corre el riesgo de destruir sus ecosistemas si no son usados con un profundo carácter sostenible (Crispín, 2006)

El problema científico tratado en este artículo se relaciona con: ¿Cómo fundamentar una metodología de caminatas ecoturísticas como parte de la recreación sana y sostenible en la Isla de la Juventud?; los objetivos formulados para resolver el problema tratado son: elaborar una metodología de caminatas ecoturísticas en la Isla de la Juventud, con carácter sostenible y valorar la capacidad de manejo y valores históricos naturales de dichas caminatas teniendo en cuenta la conservación del medio ambiente, el desarrollo socio cultural y la recaudación de finanzas.

Los fundamentos teóricos metodológicos de esta investigación son, de forma general, la concepción materialista dialéctica del conocimiento científico, y en el orden particular; la capacidad de carga según el método de (M. Cifuentes, 1992) y mejorado en 1999 para determinar el número máximo permisible de visitantes en un área; Como índice de valoración de la flora y la fauna, se utilizó la riqueza de especies (Magurran, 1998) de los siguientes grupos taxonómicos, que son los más atractivos para el ecoturismo: plantas superiores, mamíferos, moluscos, aves y reptiles. La comparación de los tres sitios de las caminatas, en cuanto a sus potencialidades para el ecoturismo, lo hicimos empleando el índice de (Moyle y Randall ,1998). Para el desarrollo de la investigación fueron utilizados métodos teóricos (Analítico Sintético, Lógico Abstracto, Generalización, Histórico Lógico, Modelación, Comparación), métodos empíricos (encuesta, observación, medición) y métodos y técnicas estadísticas. Las zonas escogidas para el estudio se corresponden a la porción sur de la isla, específicamente Punta del Este, Laguna Alvariño y Cocodrilo, utilizándose en dicho estudio el método cartográfico.

DESARROLLO.

La recreación es un fenómeno socio cultural de la que necesita el hombre para satisfacer sus necesidades espirituales, la misma tiene varias clasificaciones , una de ellas es la Recreación Física que según (Pérez, A. 1993) se define como *el conjunto de actividades de contenido físico, deportivo y recreativo que se realizan en el tiempo libre y sin ninguna compulsión externa, destacándose por lo positivo de su influencia en el organismo del hombre, porque*

al practicarlo sistemáticamente se activan todos los sistemas del cuerpo humano.

El sector del turismo especializado en las incursiones en la naturaleza se denomina ecoturismo, logrando un gran auge en la actualidad; a la vez que se ha convertido en un verdadero reto para los propietarios y administradores de los parques nacionales y las áreas silvestres protegidas de todo el mundo mantener dichos espacios naturales mitigando los impactos negativos a sus ecosistemas, debido a que no todos los que se proclaman abanderados de este sector realmente cumplen con sus principios y se cubren en la imagen comercial de sus productos para lucrar con los recursos naturales que tienen en sus manos (Boo, 1990).

El Ecoturismo es una de las actividades que se practica como parte de la recreación física, éste se define como “la ejecución de un viaje a áreas naturales que están relativamente sin disturbar o contaminar, con el objetivo específico de estudiar, admirar y gozar el panorama junto con sus plantas, animales silvestres y así mismo cualquier manifestación cultural (pasada y presente) que se encuentre en estas áreas...” (Ceballos- Lascurain, 1996).

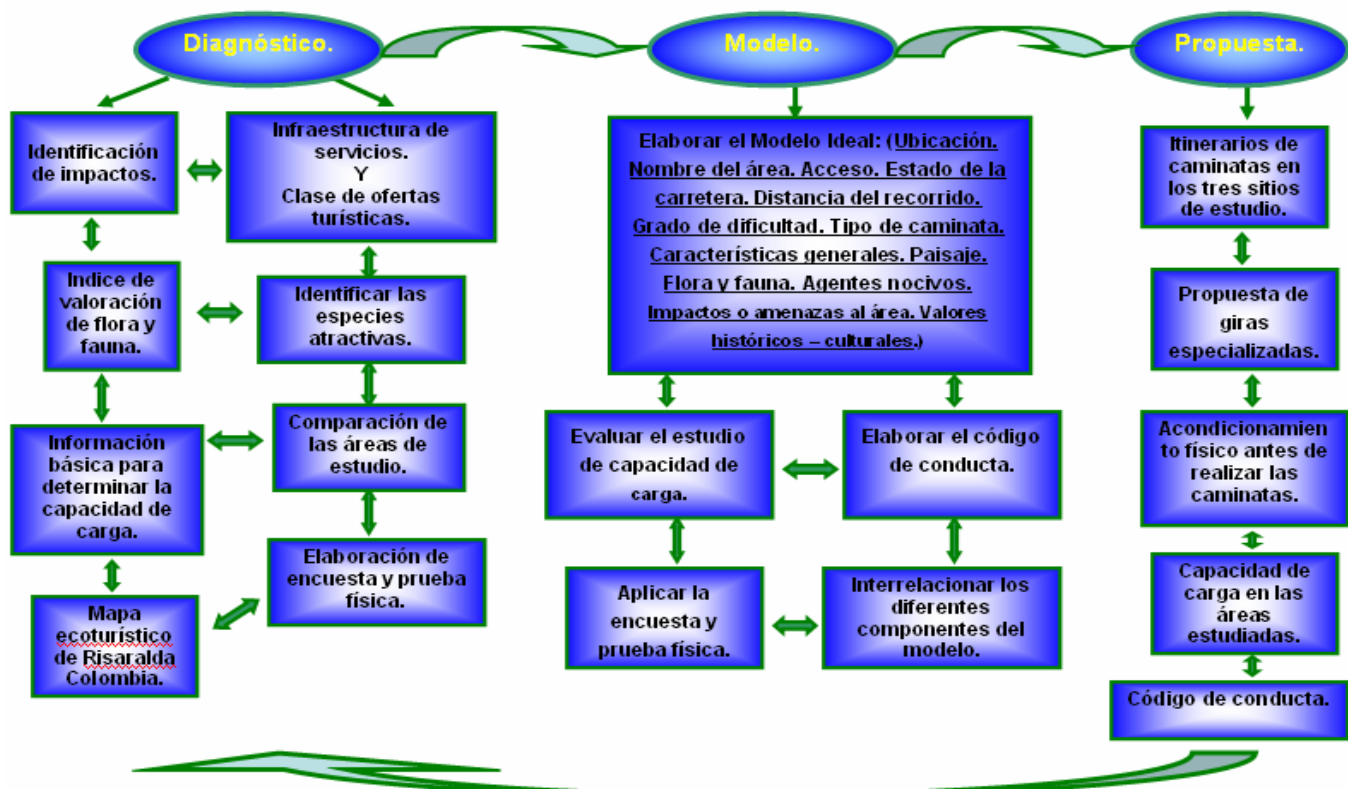
Otros términos que se manejan junto al concepto de turismo rural son: **turismo alternativo y nuevas formas de turismo**. (Báez A; R. Martínez. 2001). En cuanto “a nuevas formas de turismo”, la discusión es clara, calificar este tipo de turismo como algo nuevo es lo menos adecuado con que se puede calificar a un fenómeno que ha existido desde los inicios del turismo, como se puede apreciar en la evolución del fenómeno turístico. Quizás el momento actual pueda calificarse de revitalización, implementación o incluso modernización del turismo rural; pero no es una novedad. Igualmente, se ha utilizado con cierta frecuencia el término turismo ecológico, como sinónimo de turismo verde o Ecoturismo. Hay autores que plantean que lo anterior es erróneo (Moore, 1985; Boo, 1990, 1992; Munaserghie y Mcneely, 1994), ya que turismo ecológico no hace referencia tanto a una actividad turística como a una filosofía u orientación de conservacionismo del medio natural, que podría ser compartida por cualquier otra faceta del turismo.

Metodología para el diseño de caminatas ecoturísticas con carácter sostenible en las zonas propuestas en la Isla de la Juventud.

Para poder elaborar la metodología de caminatas ecoturísticas en las zonas propuestas en la Isla de la Juventud, que permitiera al mismo tiempo valorar la influencia de las mismas en el hombre que se recrea desde el punto de vista biosociopsicológico, se hizo necesario diseñar un modelo metodológico donde se reflejen los diferentes procesos que permitieron establecer la relación dialéctica entre sus componentes.

El método fundamental utilizado en este proceso fue la modelación teórica mediante la representación de los elementos ideales para realizar caminatas ecoturísticas en las zonas propuestas del sur en la Isla de la Juventud con carácter sostenible.

Gráfico # 1. Modelo metodológico propuesto para realizar caminatas ecoturísticas con carácter sostenible en la Isla de la Juventud.]



Se tomó como antecedente el modelo metodológico ecoturístico del Fondo Mixto

de Promoción Turística de Risaralda y la Corporación Nacional de Colombia (2001), el cual fue modificado en sus trece componentes tomando en consideración las características propias de los sitios de estudios propuestos; se recogen las características de los valores históricos – culturales de dichas áreas y se establece la interrelación entre los diferentes componentes o elementos del modelo propuesto que permitirá dar un uso racional y científico a los ecosistemas utilizados bajo los principios del desarrollo sostenible y cumplimentar los objetivos de esta tesis.

Metodología ideal para realizar caminatas ecoturísticas con carácter sostenible en tres zonas del sur pinero.

El aporte teórico de esta investigación esta relacionado con la elaboración de una metodología para realizar caminatas ecoturísticas en algunas zonas del sur pinero correspondientes a: Punta del Este, Laguna Alvariño y Cocodrilo; buscando la integración de la recreación con el medio ambiente pero de una forma sostenida, donde dicho modelo contemple en su diseño los elementos distintivos del ecoturismo que son: la no merma de los recursos, requiere de una infraestructura mínima, es practicado por personas que tienen un verdadero interés en las áreas visitadas, contribuye a los esfuerzos conservacionistas, además de promover el desarrollo social y económico. La presente metodología no sólo establece que es lo que debe lograrse en los diferentes elementos de la misma, es decir en sus 13 componentes, sino que permite, a partir del estudio realizado de los diferentes valores naturales e históricos que tienen las áreas propuestas precisar los métodos, medios y formas de control a utilizar en el modelo para cumplimentar los objetivos trazados en esta investigación. Utilizando el ecoturismo como una vía de recreación para un verdadero desarrollo sostenible de la sociedad en general y particularmente en las comunidades enclavadas dentro de las áreas de uso o aledañas a estas.

Resultados y discusión de los tres sitios de estudio de la metodología

propuesto para realizar caminatas ecoturísticas en la Isla de la Juventud.

Características de las áreas.

Se describen las diferentes áreas de estudios, donde se muestra el análisis de cada uno de los componentes de la metodología propuesta de caminatas ecoturísticas, específicamente: Evaluación ecológica e histórico – cultural: sin los elementos históricos – culturales que se tejen sobre nuestras áreas de estudios no podría existir el ecoturismo sin los efectos antrópicos; la presencia del hombre en los diferentes sitios de las caminas se denotan en esta investigación. Contenido de la caminata: se reflejan los principales atractivos tanto de flora, fauna y paisaje, sin olvidar la presencia del hombre. Análisis de capacidad de carga: este estudio científico reflejó los límites máximos de visitantes permisibles en cada área que posibilitan minimizar los impactos negativos a los ecosistemas utilizados durante las caminatas. Itinerario y croquis propuesto: en esta parte se muestran todos los itinerarios y croquis de las diferentes áreas que posibilitan a los visitantes mejor información sobre las caminatas que se dispongan a realizar.

Código de conducta propuesto para minimizar los impactos antrópicos en los tres sitios de estudio.

Es muy importante que todos los involucrados en el desarrollo del ecoturismo en nuestras áreas estudiadas conozca el código de conducta, porque servirán de amparo y protección para poder cumplir el objetivo del desarrollo sostenible de los ecosistemas utilizados en las caminatas, elemento este que es una prioridad en nuestra investigación, para regular nuestras propias actividades y las de nuestros clientes. Este Código de conducta ha sido elaborado para asegurar una participación abierta en el desarrollo del ecoturismo y el turismo sostenible en la Isla de la Juventud específicamente en nuestras áreas de estudio (Punta del Este; Laguna Alvariño y Cocodrilo). El Código está encaminado a causar el menor impacto en dichas áreas.

Comparación de las caminatas a través de los trece componentes de la

metodología propuesta en los sitios de estudio.

El análisis comparativo de los tres sitios de estudio, es decir Punta del Este, Laguna Alavariño y Cocodrilo se desarrolló sobre la base del modelo de realización de caminatas propuesto en esta tesis, donde se resaltan cuantitativamente los diferentes elementos de dicho modelo de forma general; la comparación se sustenta en las siguientes variables: Carretera. Distancia (Km.) Recorrido (m.). Grado de dificultad. Tipo de caminata. Paisaje. Especies de la flora. Formaciones vegetales. Especies de aves. Especies de reptiles. Especie de mamíferos. Moluscos gastrópodos. Agentes nocivos. Impactos. Valores históricos – culturales.

Los valores de los índices para comparar el potencial ecoturístico entre las tres caminatas lo hicimos empleando el índice de (Moyle y Randall, 1998). Que valora determinados aspectos de cada área por un puntaje de 1 (deficiente), 3 (aceptable) y 5 (bueno). Los aspectos relacionados por nosotros denominados métricas, fueron tomados del modelo de realización de caminata y fueron:

- Dos relacionados con paisaje.
 1. Estado actual del bosque.
 2. Belleza del paisaje.
- Cuatro relacionados con la flora y la fauna.
 1. Riqueza de especies de plantas superiores.
 2. Riqueza de especies de vertebrados.
 3. Riqueza de especies carismáticas.
 4. Agentes nocivos.
- Dos relacionados con el acceso y estado de la carretera.
 1. Acceso y estado de la carretera.
 2. Distancia recorrida (km).
- Y dos relacionados con valores históricos – culturales.
 1. Valores históricos.
 2. Valores socioculturales.

Cada métrica fue evaluada subjetivamente según criterio del autor, con los puntajes antes mencionados.

Viabilidad de los resultados de la metodología propuesta.

La forma principal de relación del objetivo con las prioridades de la tesis va a estar determinada por la reinversión de una parte de las ganancias obtenidas tras la comercialización del producto turístico propuesto, en la conservación y mantenimiento de los diferentes ecosistemas por los cuales se transite, así como contribuyendo al desarrollo de las comunidades locales enclavadas en las áreas de uso, para de esta forma lograr un verdadero desarrollo sostenible, posibilitando darle un uso más racional y científico a nuestro entorno, sin comprometer a las generaciones futuras, de satisfacer ellas mismas sus propias necesidades, admirando, contemplando y estudiando los recursos que la madre naturaleza a puesto en nuestras manos, manteniendo y cultivando nuestra naturaleza, cultura y valores sociales, como una oferta más de recreación turística ya sea nacional o internacional. A continuación se expone en detalles la contribución de los resultados a los tres aspectos señalados.

Conservación del medio ambiente: Esta tesis prioriza en su ejecución y uso la protección de los recursos naturales y sociales que se encuentren dentro de las áreas de uso turístico, ya que constituye la característica principal del turismo propuesto, porque los usuarios tienen conciencia en la influencia que ejercen en la protección del entorno y se les educa durante el recorrido en esta dirección; se velará por la utilización adecuada de la capacidad de carga o el límite de cambio aceptable que permita minimizar los impactos en el ecosistema y parte de los beneficios obtenidos se reinsertarán en la conservación y mantenimiento de los ecosistemas utilizados, pues de no hacerlo degradaríamos nosotros mismos el ecosistema y no estaríamos contribuyendo al efecto multiplicador del turismo.

Desarrollo socio – cultural : Esta actividad turística es promotora de un gran desarrollo social, fundamentalmente en las comunidades locales que se encuentran enclavadas dentro o en la periferia de las áreas de uso turísticos propuestas, que en nuestro caso serían: Cocodrilo, Mella vaquero, La Reforma y Santa Fe, todas estas más directamente relacionadas con los beneficios, porque con la implementación de esta tecnología se mejoran los servicios, viales, comercio local, comercio de pequeños artesanos, productores de alimentos; los

pobladores de esas comunidades pueden emplearse como guías locales, cuidadores de animales, custodios de las áreas turísticas, mantenimiento de los senderos y otros empleos que pueda generar esta industria.

Desarrollo económico: Evidentemente esta actividad generará un desarrollo económico, pues la misma será una fuente de altos ingresos en moneda libremente convertible a un bajo costo, tanto de recursos humanos, como materiales, debido a que el ecoturismo se ha convertido en una de las manifestaciones turísticas más caras que existen en el ámbito internacional, solíéndose pagar entre \$ 200 y 500 USD diario por una actividad de este tipo, en nuestro territorio por estudios realizados a los valores ecoturísticos existentes los precios deben estar entre \$ 280 y 350 USD, esto es solo un indicador de las potenciales de este mercado en el territorio, también podemos resaltar que las comunidades locales enclavadas en las áreas usadas, potenciaran su desarrollo económico con la generación de nuevas fuentes de empleos, incremento de pequeños negocios suministradores de insumos para la operación turística, etc.

Conclusiones:

Desde el punto de vista biosociopsicológico y cultural la metodología propuesta tiene repercusión positiva en los sujetos medidos.

El estudio de la capacidad de carga practicado a las tres zonas propuestas del sur pinero (Punta del Este; Laguna Alvaríño y Cocodrilo) posibilitará limitar el número máximo de visitantes que pueden soportar dichas áreas para no ser degradadas.

La conservación del medio ambiente a través de la propuesta está relacionada con el uso y protección de los recursos naturales y sociales que se encuentran cercanos o dentro de las áreas de estudio, relacionado directamente con la utilización adecuada de la capacidad de carga estudiada para minimizar los impactos en los ecosistemas seleccionados.

El desarrollo socio – cultural que puede generar la metodología propuesta se manifiesta mayormente en las comunidades locales que se encuentran enclavadas dentro de las áreas de uso recreativo o en sus periferias y los beneficios serian: mejora de los servicios públicos, viales, comercio local,

comercio de pequeños artesanos, productores de alimentos: ofertas de empleos (guías locales, cuidadores de animales, mantenimiento de senderos y otros). Todos los involucrados en esta actividad se convierten en difusores y comunicadores de manifestaciones culturales (turistas, personal de servicio y pobladores).

Desde el punto de vista económico las caminatas propuestas pueden generar altos ingresos en moneda libremente convertible a un bajo costo, tanto de recursos humanos como materiales, por los altos precios diarios que se pagan por realizar esta actividad en todo el mundo.

Mediante el criterio de expertos se pudo determinar que de forma general la metodología propuesta es muy adecuada y por tanto es viable su implementación y generalización.

Recomendaciones:

Proponer los resultados obtenidos en esta investigación al Ministerio del Turismo y al Sistema Nacional de Áreas Protegidas para que los valoren con vista a enriquecer su metodología de evaluación y aprobación de las actividades de turismo de naturaleza que se realizan en Cuba.

BIBLIOGRAFIA.

1. Boo, Elizabeth. Ecoturismo : posibilidades y problemas. - - Washington : Editorial Worl Wildlife Fun, 1990 - - 1 a 42p.
2. Ceballos - Lascurain, H. 1998. Ecoturismo. Naturaleza y Desarrollo Sostenible. Editorial Diana, México. 185 pp.
3. CIFUENTES, Miguel, IZURIETA, Arturo y HENRIQUE, Helder. Medición de la efectividad del manejo de áreas protegidas. [en línea]. Turrialba, Costa Rica. WWF:IUCN. 2000. [fecha de consulta: 5 Noviembre 2005]. Formato pdf. Disponible en: www.wwfca.org/wwfpdfs/Medicion.PDF
4. Evolución histórica del ecoturismo mundial y en Cuba. Douglas Crispín Castellanos. Diplomado en turismo de naturaleza. Enero 2006. Isla de la Juventud, Cuba.
5. Kibedi, G. 1992. Turismo, ecología y ecoturismo. Noticias de la O.M.T. (Canadá). No. 6 : p. 130-131.

6. Magurran, A. E. 1998. Ecological Diversity and its Measurement. Princenton Univer. Press, Pricenton. USA
7. Mcneely, J., J. W. Thorsell; H. Ceballos – Lascurain. 1992. Directrices: Ordenación de los parques nacionales y Zonas protegidas para el Turismo. OMT/IUCN : 1 – 53.
8. Medina, N. 2004. Experiencia de Cuba en el Turismo de Naturaleza. Mimeog. Dirección de Desarrollo MINTUR. 3 pp.
9. Moore, A: W. 1985. Manual de Operaciones para Sistemas de Áreas Protegidas. FA09: 110 pp. Moyle, P.P; J. Randall 1998. Evaluating the biotic integrity of watersheds in the Sierra Nevada, California. Biology Conservation 12: 1318 – 1326.
10. Munnasinghe, M; J. McNeely. 1994. Protected Area Economics and policy. IUCN / the World Bank. Washington DC. USA. 363 pp.
11. Pérez, A. 1993. Recreación Fundamentos teóricos metodológicos. Ed. Departamento de Recreación y Turismo. ISCF. La Habana.

NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE DE LA POBLACIÓN ESTUDIANTIL PERTENECIENTE AL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE DE LA CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS.

Mauricio Prada Rozo¹, Javier Enrique Cortés Amórtegui²

1. Fisioterapeuta Universidad Simón Bolívar, Especialista en Docencia Universitaria Universidad libre y Diplomado en Acondicionamiento Físico y Salud en el Adulto. Profesor: Fisiología, Corporación Universitaria Minuto de Dios 2. Licenciado en Biología Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Diplomado en Gestión de Proyectos Culturales Universidad Abierta y a Distancia, Especialista en Docencia e Investigación Universitaria Universidad Sergio Arboleda, Magister en Microbiología con énfasis en Inmunología Pontificia Universidad Javeriana. Profesor: Morfo fisiología, Corporación Universitaria Minuto de Dios.

pradaservsalud@yahoo.es
javierenriquecortes@gmail.com

RESUMEN

El estado físico, psicológico, mental y social de un individuo es importante para su sano desarrollo, como también los hábitos de vida saludable. Cobra una especial relevancia estos conceptos y su aplicación, cuando hablamos de los jóvenes que se preparan para ser profesores de educación física, preparadores físicos, entrenadores, recreadores o deportistas. Sin duda pudiera pensarse en ellos como personas que se cuidan, practican regularmente un deporte y que tienden a realizar hábitos de vida saludable como una alimentación balanceada, evitan el consumo de alcohol y de cigarrillo y sin duda comprenden este proceso como requisito esencial de su vida.

Se analizaron 198 estudiantes de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte de la Facultad de Pedagogía de la Uniminuto, en donde se examinó la presión arterial, para decidir si son aptos para realizar los test de fuerza y flexibilidad, se determinó si ingerían alcohol y el número de veces al mes, se analizó si fumaban o no, se estableció los niveles de actividad física y que tipo de deporte practicaban. Todo esto para diagnosticar el nivel de actividad física y la calidad de vida saludable de los jóvenes del programa.

Palabras clave: estado físico, educación física, actividad física, vida saludable, Uniminuto.

SUMMARY

The physical, psychological, mental and social condition of an individual is important for healthy development, as well as healthy living habits. Are of particular relevance these concepts and their application, when we talk about young people preparing for physical education teachers, trainers, coaches, recreational or sports. Certainly one might think of them as people who care, practice sports regularly and tend to make healthy lifestyle as a balanced diet, avoid alcohol and smoking and understand this system as an essential requirement of his life.

We analyzed 198 students of the Licenciatura of Physical Education, Recreation and Sport, Faculty of Education at the Uniminuto, the blood pressure was examined to decide whether they are fit to perform the test of strength and flexibility, we determined if ingested alcohol and the number of times a month, we examined whether they smoked or not, was established physical activity levels and type of sport practiced. All of this, to diagnose the level of physical activity and healthy quality of life of youth in this career.

Keywords: physical fitness, physical education, physical activity, healthy living, Uniminuto.

INTRODUCCIÓN

La alimentación es una de las principales actividades vitales que realizan todos los seres vivos para la obtención de la energía, nutrientes, minerales y elementos que se necesitan para la supervivencia. Hace algunos años nuestros ancestros tenían que realizar grandes esfuerzos para poder obtener estos alimentos tales como el cultivo y la crianza de animales además de caminar grandes distancias para poderlos comercializarlos al igual que las personas que vivían en las ciudades tenían que desplazarse a sitios específicos como las plazas de mercado que en algunas ocasiones quedaban retiradas de los sitios de vivienda, para desplazarse por la ciudad recorrían grandes distancias debido al flujo y opciones de transporte no eran tan abundantes como lo son en la actualidad, todas estas actividades demandaban grandes cantidades de energía se podría decir que el consumo de alimentos era proporcional al gasto energético que

tenían estos individuos de la época, tampoco se le prestaba mucha importancia a los estudios de nutrición por lo cual no existen estudios que nos determinen que cantidad de ingesta calórica consumían nuestros ancestros. En la actualidad tenemos la misma ingesta energética en nuestra alimentación rica en carbohidratos y lípidos, alimentos con grandes cantidades de energía, pero nuestro gasto energético es menor gracias a las comodidades que nos brindan la modernización, ya que no recorremos grandes distancias, ya que existen varias opciones de transporte formal o informal como el transporte público, taxis, vehículos particulares, bicitaxis, motos, entre otros elementos que no demandan de ningún tipo de esfuerzo físico por parte de los pasajeros (Jackson y cols., 2006), los niños que se recreaban a través de juegos donde se necesitaban grandes cantidades de energía como la golosa, la lleva, el yermis, las escondidas, actividades cardiovasculares que demandaban grandes cantidades de energía. En la actualidad la modernidad le ha brindado a nuestra niñez elementos de recreación como el internet, los video juegos, la televisión con programas especializados para niños las 24 horas cuyas demandas de energía son menores (Sanz y cols., 2006). Por lo anterior la ingesta energética que se consume es mayor a la que se gasta diariamente, el cuerpo los re sintetiza convirtiéndolos en triglicéridos el cual se almacena en forma de adipocitos creando la grasa visceral y sub cutánea, el exceso de esta es uno de los principales desencadenantes de la obesidad y factores asociados. (Wilmore y Costill 2007)

Según La Organización Mundial De La Salud, la mala nutrición y la falta de actividad física es una causa de enfermedad no transmisibles de la población mundial, convirtiendo el sedentarismo y los malos hábitos de vida en un problema de salud pública que nos afecta a todos.

Por mucho tiempo se ha relacionado la actividad física como fuente de vida saludable para la prevención y recuperación de enfermedades como lo son: las alteraciones motoras, la diabetes, el cáncer, enfermedades cardiovasculares entre otras (Marcos Becerro y Galiano, 2003).

La Encuesta Nacional de Salud pública del 2007 realizada por el Ministerio de Protección Social muestra cómo los factores de riesgo tales como Hipertensión, sobrepeso y obesidad, entre otros, han tenido un incremento sustancial en los últimos años.

Según la ENSIN (Encuesta Nacional de Situación Nutricional) del 2005 el 22.2% de la población encuestada en Bogotá presentan Hipertensión, el 3.5% Diabetes, el 34.4% sobrepeso y el 11.5% obesidad en población entre los 18 a 69 años. Estos factores de riesgo están asociados con alimentación inadecuada y falta de actividad física, es decir, con los estilos de vida.

En estudios realizados, se encontró que sólo el 42.6% de la población son suficientemente activos teniendo en cuenta las actividades que se realizan durante todo el día. (ENSIN 2005).

Ante este panorama, es necesario diseñar estrategias que afecten de manera positiva la calidad de vida de los bogotanos, teniendo en cuenta que la actividad física y la alimentación adecuada contribuyen de manera importante a la reducción de la progresión o desarrollo de enfermedades crónicas antes mencionadas. Por lo tanto, la promoción de hábitos y/o estilos de vida saludables en los bogotanos es una prioridad en Salud pública.

La salud y la condición física

Los dos primordiales elementos que median el estado de salud de las personas son los factores genéticos y el estilo de vida. Una gran parte de las enfermedades del ser humano tienen una base genética, pero el estilo de vida de la persona es un factor que determina que la patología se desarrolle en el transcurso de los años. (Onzari M., 2004)

Los hábitos que representan un peligro para el mantenimiento de la salud se consideran factores de riesgo. Los más importantes, que representan una influencia negativa en las enfermedades crónicas, son el sedentarismo y la alimentación inadecuada. (Pinto Fontanillo JA, 2002)

Evolución de la actividad física y el estilo de vida

Los seres humanos que no hacen ejercicios o que no tienen actividades físicas organizadas son mucho más frecuentes en este tiempo que en el pasado, y ahora vemos que esta característica es evidente también en edades tempranas. Sin duda, la facilidad de la vida en la era industrial,

los cambios en los hábitos alimenticios, los diferentes métodos de transporte, los compromisos de la vida laboral, el uso inadecuado del ocio y la invasión de diferentes tecnologías, conducen al ser humano al sedentarismo.

De la misma manera, al analizar la evolución de la actividad física cotidiana es sencillo concluir la llegada del sedentarismo al ser humano. Los primeros hombres sobre el planeta realizaban todas sus actividades sin la ayuda de la tecnología, eran hombres gregarios que se desplazaban todo el tiempo para conseguir su alimento y huir de las inclemencias del tiempo, todo para ellos representaba un gran esfuerzo físico.

Al transcurrir del tiempo el humano fue evolucionando, primero, cada grupo de individuos se estableció en un terreno, se adaptó a este, modificó su espacio, transformando sus habilidades y se hizo un ser social e industrial, es decir poco a poco se convirtió en una persona sedentaria. Hoy en día el sedentarismo es una epidemia en todo el mundo. Se establecen relaciones entre la vida inactiva y enfermedades, desórdenes mentales y físicos. “La Organización Mundial de la Salud (OMS) confirma que realizar actividad física de forma regular es uno de los principales componentes en la prevención del creciente aumento de enfermedades crónicas. Sin embargo, el 60% de la población en el mundo no llega a la recomendación mínima de realizar actividad física moderada durante 30 minutos al día” (Bouchard C et al, 1994).

Según la OMS, “promover el aumento de la actividad física no es sólo un problema individual, sino que exige, por parte de las instituciones, un acercamiento a toda la población de carácter multisectorial, multidisciplinario y socialmente relevante. Los gobiernos nacionales, regionales y locales han de trabajar con todos los agentes sociales para favorecer que la gente reduzca su sedentarismo y sea más activa. A su vez, es responsabilidad de cada persona volver a revisar y evaluar sus prioridades, para conseguir llevar un estilo de vida que incluya más actividades físicas al día” (Bouchard C et al, 1994).

La actividad física puede agruparse en dos: el ejercicio dinámico (aeróbico) y el ejercicio estático (anaeróbico). El aeróbico es aquel en donde hay gran movimiento muscular y el oxígeno es el elemento que sirve para desdoblar cada molécula que entra a la célula, esta ruptura de enlaces intra celularmente producen energía necesaria para la actividad muscular. Algunas actividades dinámicas pueden ser: caminar, correr, nadar, remar, etc. Este tipo de ejercicios involucran una gran cantidad de músculos (piernas, glúteos, parte baja de la espalda...), que requieren una gran cantidad de energía para efectuar estas actividades.

El ejercicio estático es aquel en el que hay escaso movimiento muscular y articular, con importante aumento del tono muscular y no es necesario el oxígeno en su realización. El ejemplo clásico es el levantamiento de pesas. Algunas rutinas de ejercicio involucran ambos tipos de ejercicio, pero sin duda el ejercicio aeróbico provoca reacciones muy favorables para todos los sistemas corporales, especialmente para el sistema cardiovascular y contribuye a reducir la grasa corporal. (Bouchard C et al, 1994).

Actividad física

“La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo basal, Considere la actividad física como una solución para combatir el cansancio, el aburrimiento y el estar fuera de forma”.(Blair SN, 2004)

Beneficios de la actividad física

El mantenerse activo durante la vida nos aparta de sufrir enfermedades degenerativas, como por ejemplo enfermedades cardiovasculares, obesidad, hipertensión, infarto cerebral, osteoporosis y diabetes. La actividad física, efectuada constantemente produce una mayor sensación de bienestar general: las investigaciones conducen a que el ejercicio físico actúa en el control de la ansiedad, del estrés y en la mejora de la autoestima. (Pinto Fontanillo JA, 2003) De la misma manera, la actividad física normaliza los niveles de lípidos plasmáticos. “En particular, eleva los niveles de lipoproteínas de alta densidad HDL (colesterol bueno), factor

importante ya que los niveles bajos de HDL se asocian a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares” (Lamarche B 1993). Además, la actividad física aeróbica constante produce una disminución de los niveles de triglicéridos en aquellos individuos con valores inicialmente altos, a través de una mejoría de la sensibilidad a la insulina. (Lamarche B 1993), (Tremblay A, et al. 1990)

Los ejercicios aeróbicos también son efectivos para reducir la grasa abdominal (cuando la grasa se acumula en la zona del estómago y cintura), que se asocia con un incremento del riesgo de padecer diabetes o enfermedades cardíacas. Algunas investigaciones poblacionales nos permiten observar que las personas que se mantienen activos, controlan sus índices de masa corporal, manteniendo sus cuerpos libre de grasa indeseable. (Tremblay A, et al. 1990)

“La incidencia de la obesidad se ha triplicado en los últimos 20 años y, actualmente, un 20,4 % del mundo desarrollado presenta obesidad (>30). Existen pruebas cada vez más evidentes de que la reducción de los niveles de actividad física es un factor fundamental en el incremento de la obesidad. De hecho, parece que la medida de actividad física que se realiza puede ser un factor determinante en el desarrollo de la obesidad, incluso más que la ingesta energética (kilocalorías). El ejercicio puede ayudar a perder peso a las personas que ya son obesas o tienen sobrepeso, si lo combinan con una dieta hipocalórica, y puede mejorar su composición corporal, ya que conserva el tejido muscular y aumenta la pérdida de grasa. Además, las personas que hacen regularmente ejercicio tienen más posibilidades de mantener la pérdida de peso a largo plazo”. (Wing R, 2005)

Una de las cosas más importantes para los seres humanos obesos es su alto riesgo a padecer diferentes tipos de enfermedades. Se ha comprobado que las personas obesas que logran mantenerse activas y en forma reducen el riesgo a padecer afecciones cardíacas y diabetes hasta niveles parecidos a los de las personas no obesas (Lamarche B 1993). Diabetes en adultos La prevalencia de diabetes tipo 2 se han incrementado rápidamente y, alcanza un 12 % en personas mayores de 30 años. Este aumento se atribuye frecuentemente al de la obesidad, aunque existen pruebas contundentes que demuestran que la inactividad es también un factor de riesgo (Goodpaster B., 2000), (Wolford JK, 2004). Algunos autores han demostrado el rol de la actividad física en la etiología y la prevención de la diabetes y su mortalidad asociada (Lamonte MJ, 2005). La recomendación más apropiada para los pacientes obesos con diabetes tipo 2 es una dieta moderadamente hipocalórica, equilibrada nutricionalmente, con una ingesta reducida de grasa saturada y un incremento en la actividad física. (Hauner H., 2004)

Se han realizado estudios que han demostrado que hacer ejercicio, como andar o montar en bicicleta, tres veces a la semana durante 30-40 minutos, puede suponer pequeñas pero significativas mejoras en el control glucémico de los diabéticos (Wing R, 2005). El ejercicio físico ejerce un efecto muy beneficioso sobre las personas hipertensas, disminuyendo sus cifras tensionales. Esta disminución de la presión sanguínea con la actividad física ocurre tanto en normotensos como en hipertensos y es independiente de la pérdida de peso. (Whelton SP, 2002), (Kelley GA, 2000), (Kelley GA, 2001)

Mantenerse físicamente activo reduce el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer y la actividad moderada o intensa es la mejor manera de protegerse. Por ejemplo, realizar ejercicio físico reduce el riesgo de desarrollar cáncer de colon o cáncer rectal. (World Cancer Research Fund, 1997), (Key TJ, et al, 2004)

La actividad física aeróbica puede ser favorable para los desórdenes y enfermedades que afectan a los músculos y los huesos (como la osteoartritis, el dolor lumbar y la osteoporosis). Practicar un deporte fortalece músculos, tendones, ligamentos y a densificar los huesos. La actividad física es importante para prevenir dolores en la columna vertebral, especialmente a nivel lumbar y minimiza los problemas recidivantes de espalda. No se han reportado que el ejercicio físico prevenga la osteoartritis, pero se ha comprobado que caminar reduce el dolor, la rigidez y la discapacidad, además de mejorar la resistencia, la movilidad y la calidad de vida en general. Hacer ejercicios isométricos, isotónicos y aeróbicos puede aumentar la densidad mineral y el tamaño de los huesos en adolescentes, mantener el sistema óseo en etapas posteriores y minimizar problemas en los ancianos. La osteoporosis es una enfermedad

irreversible cuando se ha desarrollado, pero el ejercicio físico retrasa su aparición y sus manifestaciones. (Lamarche B 1993)

Existen varias investigaciones que prueban que el ejercicio físico reduce la depresión clínica. Estos estudios han argumentado mejoras en la salud subjetiva, el estado de ánimo y la emotividad, así como en la auto-percepción de la imagen del cuerpo y la autoestima física. Es más, “tanto los periodos cortos de actividad como el entrenamiento deportivo continuado reducen la ansiedad y mejoran las reacciones ante el estrés, así como la calidad y extensión del sueño. También se ha demostrado que el ejercicio mejora algunos aspectos del funcionamiento mental, como la planificación, la memoria a corto plazo y la toma de decisiones” (Lamarche B., 1993).

En conclusión, la actividad física trae beneficios para todas las edades. Durante los primeros años, el ejercicio practicado frecuentemente es un instrumento para la prevención de enfermedades que se manifiestan muchos años después, como la obesidad y la osteoporosis, además crea hábitos de vida saludable, como por ejemplo en la prevención frente al consumo de drogas, cigarrillo y licor entre otros. En adultos, el ejercicio físico es importante en la prevención y tratamiento de problemas cardiovasculares, de espalda, ansiedad y depresión. Por último, la actividad física es vital en la tercera edad para la estimulación de las capacidades psico - físicas que se reducen con el paso del tiempo. Además, estudios conducen a creer que el ejercicio reduce el riesgo de demencia y Alzheimer. (Lamarche B., 1993).

Hábitos de vida saludable

“Es innegable que la prevención de la enfermedad y promoción de la salud son dos temas de alta prioridad en las políticas y acciones de salud pública en el mundo actual. Tampoco es sorpresa el hecho, que la conducta de las personas esté directamente relacionada con estos temas. El tiempo de sueño, los hábitos alimentarios, el manejo de la alimentación, el peso corporal, la recreación, la actividad física, la abstención al consumo de alcohol, de tabaco y de drogas alucinógenas, la adopción de medidas de tamizaje para la detección temprana de enfermedades, entre otros comportamientos, hacen a las personas más o menos propensas a la enfermedad o a mantener sus estados de salud”(Willams M., 2002), (Bouchard C et al, 1994). Por tal razón, es menester de la Educación Física, Recreación y Deporte intervenir los estilos de vida para la prevención de enfermedades y la promoción de la salud. (Bouchard C. et al, 1994)

“El estilo de vida se puede considerar como los tipos de hábitos, actitudes, conductas, tradiciones, actividades y decisiones de una persona, o de un grupo de personas, frente a las diversas circunstancias en las que el ser humano se desarrolla en sociedad, o mediante su quehacer diario y que son susceptibles de ser modificados”(Goodpaster B., 2000). El estilo de vida de cada persona es un componente del ser humano que es susceptible de ser modificado durante la historia del sujeto, es decir es un proceso de enseñanza – aprendizaje, factor indispensable para el trabajo de la educación física, este componente se puede desarrollar, transformar o aprender por asimilación, por imitación de modelos de patrones familiares, de grupos formales informales. (Willams M., 2002).

Teniendo en cuenta lo expresado anteriormente, podemos decir, que son muchos los estímulos que actúan sobre el ser humano y que influyen la aparición de una enfermedad en una o varias personas. Sin duda, el estilo de vida depende de los estímulos del medio donde la persona vive, esta es una característica esencial para el trabajo de prevención, educación y enseñanza por parte de los profesionales de la preparación, adecuación y desarrollo físico. (Wing R, 2005)

Por tal razón, la adecuación de los procesos de la enseñanza – aprendizaje en la educación física, parten de las características esenciales del ser humano: la edad, particularmente por la etapa específica del ciclo vital en la cual se encuentre (niñez, juventud, vejez), los aspectos culturales, el nivel socioeconómico, el género, e incluso, factores emocionales y cognitivos. (Lamonte MJ., 2005)

En general, “los estados anímicos, las conductas y el ambiente en el que se vive influyen notoriamente sobre la salud. El actual interés por la salud ocupacional y por los riesgos

medioambientales por ejemplo, han originado programas de prevención en la contaminación del ambiente y en el manejo adecuado de desechos, productos y maquinaria, con el fin de lograr un mayor bienestar de la población. Se cuenta también con el respaldo científico del rol que juegan las emociones en la salud, siendo muy reconocidos los efectos del estrés en el ámbito físico y mental, así como el factor protector del apoyo social durante el proceso de salud-enfermedad. Se ha estudiado incluso, cómo los modelos sociales logran instaurar en algunos sectores de la población patrones de conducta que fomentan aspectos saludables (las leyes para fumadores en sitios públicos, que los “distancian” de quienes no fuman al localizarlos en espacios específicos y restringidos) y otros que por el contrario, pueden tener efectos nocivos, como sucede con la publicidad que promueve hábitos alimenticios inadecuados, con el fin de obtener una figura delgada”. (Lamonte MJ., 2005)

Las conductas sanas varían de acuerdo al sexo de las personas (Hauner 2004). Las mujeres, padecen resultados diferentes a los hombres, por ejemplo, un menor consumo de alcohol, tienen una incidencia de dos a tres veces mayor de síndrome de intestino irritable y de enfermedad intestinal funcional y tienen nueve veces más probabilidades de contraer ciertas enfermedades hepáticas. “Al avanzar la edad, tienden a presentar más reacciones adversas a los medicamentos que los varones de la misma edad y una mayor prevalencia de incontinencia urinaria. Además, el 52% de todas las muertes por enfermedad cardíaca y el 61% de todas las muertes por accidente cerebrovascular en los Estados Unidos corresponda a mujeres, es menos probable que reciban tratamiento médico para los problemas cardiovasculares antes de su muerte. Por otra parte, las mujeres que dejan de fumar y de consumir alcohol, comienzan a realizar algún ejercicio físico, se preocupan más por su dieta, por tomar complementos vitamínicos y por mejorar su higiene dental, en comparación con los hombres” (Whelton SP, et al, 2002). “Pero no sólo el género es un factor determinante y distinto en las actitudes y comportamientos de la salud; también cobran importancia aspectos como la edad, el nivel socioeconómico, las experiencias pasadas, sean propias o ajenas, la susceptibilidad, y la severidad y beneficios percibidos por cada persona” (Whelton SP, et al, 2002).

En correspondencia a la actividad física y a los hábitos saludables, a mayor actividad física, tendrá menor uso de cigarrillo y de alcohol (Kelley GA, 2002), si esto ocurre en seres humanos que hacen deportes de alto impacto, se establecería una relación entre la actividad física juvenil, como predictora de la actividad física adulta.

“Con relación a la clase socioeconómica, las personas de clase media y alta generalmente tienen la facultad de elegir el medio en el que establecen sus hogares, así como la calidad y el tipo de alimentos que consumen y la atención médica que reciben. En cambio para los que viven en la pobreza, sus opciones están fuertemente restringidas por la escasez de sus recursos (Kelley GA, 2001). Otros factores determinantes que se han descrito son los estados emocionales, la autoestima, el acceso a los servicios médicos, los factores de personalidad y los factores cognitivos, los cuales determinan algunas prácticas individuales de conducta saludable” (Whelton SP, et al, 2002).

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), “la prevalencia de enfermedades no transmisibles relacionadas con dietas inadecuadas y con estilos de vida poco sanos está creciendo en muchos países. Al aumentar la prosperidad y la urbanización, las dietas tienden a ser más ricas en energía y en grasas (especialmente saturadas) y a tener un contenido menor de fibra y de carbohidratos complejos y uno mayor de alcohol, de carbohidratos refinados y de sal. En los medios urbanos disminuye con frecuencia el ejercicio físico y el gasto de energía, mientras que se incrementa el consumo de tabaco y el estrés. Estos y otros factores de riesgo, junto con el incremento en la esperanza de vida, van unidos a una mayor prevalencia de obesidad, de hipertensión, de enfermedades cardiovasculares, de diabetes mellitus, de osteoporosis y de algunos tipos de cáncer, con los subsecuentes e inmensos costos sociales y de atención de salud. En algunas regiones, la caries dentales conforman una condición relacionada también con la dieta. La Liga Europea contra el Cáncer estableció que la adopción de un estilo de vida sano mejora el estado general de la salud y evita incluso algunos tipos de cáncer. En el mismo sentido, un informe publicado

en septiembre de 1997 por el Fondo Internacional para la Investigación del Cáncer y por el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer sobre la relación entre la alimentación y la aparición de cáncer, estableció que en términos generales, los vegetales reducen el riesgo de desarrollar diferentes tipos de cáncer, mientras que el alcohol, la carne, las dietas grasas y la obesidad, incrementan este riesgo. El consumo de carne por ejemplo, probablemente incrementa el riesgo de aparición de cáncer de colon y posiblemente el de páncreas, el de mama, el de próstata y el de riñón" (Kelley GA, 2001).

Numerosos estudios sugieren que "los estilos de vida pueden prevenir la aparición de enfermedades en grupos poblacionales y las investigaciones se han centrado en indagar acerca del impacto de los factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales en el estilo de vida de las personas y su relación con el mantenimiento de la salud y la aparición de la enfermedad. Un ejemplo son los estudios realizados en los Estados Unidos, en donde los estilos de vida no óptimos de millones de adultos y de niños se traducen en una epidemia de obesidad y en un incremento del riesgo para la aparición de enfermedades crónicas. "(World Cancer Research, 1997).

METODOLOGÍA

Se trata de un estudio Exploratorio, descriptivo y transversal. La población está constituida por estudiantes, hombres y mujeres pertenecientes al programa de la Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte de diferentes semestres de la Corporación Universitaria Minuto de Dios

FASES

- **Primera fase:**

Durante esta fase se elaboró el instrumento de recolección de datos y se determinaron las pruebas a evaluar. Se realizó la validación del instrumento de recolección de datos y batería de test por el grupo de investigación del programa. Se realizó la primera convocatoria para selección del semillero que apoyara este proyecto de investigación.

- **Segunda Fase:**

Se aplicó el instrumento para la recolección de los datos a 198 estudiantes de una población de 548 estudiantes que pertenecen al programa de Licenciatura de Educación Física Recreación y Deporte.

- Dentro de instrumento de recolección se tomaron datos como:
- Datos generales y de identificación
- Signos vitales
- Valoración de la aptitud física
- Test de fuerza
- Test de flexibilidad y elasticidad
- Hábitos de vida saludable (si fuma y si toma licor)

- **Tercera fase:**

Análisis y Comunicación de los resultados.

- **Cuarta fase:**

Implementación de estrategias y adecuación de las actividades del programa

RESULTADOS

Para hombres

HABITOS DE VIDA SALUDABLE						
	SI	NO				
FUMA	38	104				
			UNA	DOS	TRES	MAS DE TRES
TOMA LICOR AL MES	119	23	27	25	15	52
	BAJO	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD		

IMC	20	88	16	18		
HABILIDADES FISICAS PARA UNA VIDA SALUDABLE						
	NO	SI	IRREGULAR MENTE ACTIVO	ACTIVO		
REALIZA A.F.	14	131	106	22		
TIPO DE A.F.						
	EXELENTE	BUENO	ACEPTABLE	DEFICIENTE	MALO	
FUERZA	102	3	18	17	2	
ELASTICIDAD	9	35	26	29	43	
PERIMETRO ABDOMINAL	mas 90 cm	menos 90 cm				
hombres	34	108				

Para mujeres

HABITOS DE VIDA SALUDABLE						
	SI	NO				
FUMA	3	19				
			UNA	DOS	TRES	MAS DE TRES
TOMA LICOR AL MES	13	9	2	7	3	1
	BAJO	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD		
IMC	2	16	1	3		
HABILIDADES FISICAS PARA UNA VIDA SALUDABLE						
	NO	SI	Irregular mente activo	ACTIVO		
REALIZA A.F.	4	18	18	0		
TIPO DE A.F.						
	EXELENTE	BUENO	ACEPTABLE	DEFICIENTE	MALO	
FUERZA	12	4	0	6	0	
ELASTICIDAD	0	2	7	4	9	
PERIMETRO ABDOMINAL	Mas 80 cm	Menos80cm				
mujeres	3	19				

ANALISIS DE RESULTADOS

Según el estudio de la muestra de estudiantes de la Facultad de Educación, en la Licenciatura de Educación Física, Recreación y Deporte de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, la mayoría de estudiantes de esta carrera son hombres y están en relación de 1 a 6 con las mujeres. La muestra es representativa y describe el comportamiento en general de los jóvenes de esta licenciatura. El número de hombres de la muestra fue de 170 y de mujeres fue de 28.

La edad de los estudiantes que participaron en este estudio oscila entre 15 y 26 años en su mayoría, el mayor rango de edad en esta investigación se encuentra entre los 19 a 24 años de edad, siendo en las mujeres el 57.1% y en los hombres de 52.4% de la muestra, el segundo rango de edad predominante en los estudiantes de esta licenciatura se encuentra entre los 15 y 18 años de edad y el de menor frecuencia de aparición fue los mayores de 25 años.

Para hacer el análisis de hábitos de vida saludable, se tuvieron en cuenta varios aspectos que nos permiten intuir el comportamiento de la población en relación con el problema en cuestión, estos aspectos fueron: el consumo de cigarrillos y de licor, en este se hizo la distinción de la cantidad de licor que bebía al mes cada encuestado, se observaron varios signos vitales que nos permitieron hacer un primer acercamiento al comportamiento de la muestra, se analizó el índice de masa corporal, la fuerza y la flexibilidad.

El porcentaje de estudiantes que fuman es del 23.6%, cercano a la cuarta parte de la población, en donde los hombres ocupan el 25.9% y las mujeres el 21.4%, comportamiento realmente preocupante en una facultad de educación física, en donde aproximadamente por cada estudiante que fuma existen 4 que no lo hacen. El panorama en relación al número de veces que se consume alcohol es totalmente opuesto al del cigarrillo, en donde el 27.8% de los jóvenes no bebe, siendo el 20% de los hombres y el 35.7% de las mujeres; realmente es paradójico pensar que frente al cigarrillo un número cercano a la cuarta parte fuman y en el licor un número que sobrepasa la cuarta parte no consume alcohol, es decir que aproximadamente el 75% de la población al menos bebe una vez por mes. El resultado muestra que los hombres

tienen un mayor consumo de licor en relación al hábito de fumar y los hombres obviamente frente al resultado de las mujeres fuman más y beben más licor. Las distinciones que se pueden hacer frente al alcohol, son: que los hombres tienen un mayor proporción de beber más de tres veces al mes que las mujeres, la mayoría de la población bebe entre 2 y 3 veces al mes, la minoría de la población bebe una sola vez al mes, tan solo el 27.8% no consume alcohol y el 76.3% no fuma.

Frente a la presión arterial podemos decir, que cada vez que el corazón late transporta oxígeno y nutrientes a través de las arterias y venas del cuerpo humano, entonces la presión arterial es la presión ejercida por la sangre contra las paredes de las arterias. Cuando la presión arterial sube o es alta y se mantiene así, con el tiempo puede lesionar las arterias y los delicados órganos internos, la presión alta también obliga al corazón a trabajar más, lo que puede finalizar con algunas transformaciones del corazón; es prematuro hablar de hiper tensión en personas menores de 50 años, por eso los estudios que se hacen en este campo son exhaustivos y minuciosos. Nosotros no vamos hablar de hipertensión o hipotensión ya que solo realizamos una lectura de este comportamiento, pero, si podemos hablar de estos resultados como fenómenos que nos permiten predecir la fisiología de la población, ya que el ejercicio, la alimentación y la actividad física están íntimamente relacionados con la fuerza con que el corazón envía la sangre por sus vasos.

En la presión arterial partimos del rango 110 – 130 / 70 – 90 mmHg como valor normal para los estudiantes que viven a 2600 metros de altura sobre el nivel del mar. En donde el 57.9% se encuentra en este valor, discriminado en el 57.1% para las mujeres y el 58.8% para los hombres. Es claro mencionar que los valores por encima de estos no necesariamente pertenecen a individuos enfermos, además importante mencionar que es frecuente observar presiones altas en jóvenes y usualmente este comportamiento se encuentra en una mayor proporción en hombres.

El índice de masa corporal (IMC) es una medida que relaciona la masa con la talla del individuo, el valor obtenido no es constante, esta varia con la edad, el sexo, la estructura ósea, la etnia, las proporciones de tejido muscular y el adiposo. En el caso de los adultos, puede ser usado para evaluar su estado nutricional. Podríamos decir que su valor no es un parámetro exacto. Los valores normales obtenidos para esta medida fueron del 79% y los valores de sobrepeso y bajo peso fueron del 11.8% y 8.9% respectivamente, el valor restante es una medida extrema que se define como obesidad, esta fue del 0.6%. El comportamiento diferencial entre hombres y mujeres fue así: los hombres tienen una mayor tendencia a la obesidad y al sobrepeso y las mujeres al bajo peso; siendo ellas las que manifiestan una mayor predisposición a la normalidad, aunque los valores comparados no representan una gran diferencia (las mujeres de 82.2% y los hombre de 75.3%).

Frente a la actividad física, los hombres manifiestan ser más activos que las mujeres, con resultados relativamente parecidos. El índice de sedentarismo es mayor en las mujeres y este correspondió a: 17.9% y el de los hombres del 9.4%; si promediamos estos valores podemos decir que en general los estudiantes de esta carrera son levemente sedentarios (13,6%), pero también podemos decir que la actividad física en su mayoría no es la mejor, la mayor frecuencia aparece en el campo de irregularmente activos con un promedio del 71,2%. Los deportes que nuestros jóvenes practican presentan el siguiente comportamiento estadístico: El futbol, es el deporte que ellos más realizan, le siguen en las mujeres el baloncesto y en los hombres las pesas, el atletismo lo practican por igual ambos sexos, este se encuentra de cuarto en la clasificación de nuestra encuesta; por último en este aspecto podemos decir que los deportes que menos practican nuestros estudiantes son: el ciclismo, las artes marciales y otros en su orden.

Los test aplicados para medir la flexibilidad y la fuerza de los jóvenes nos permitieron observar lo que ya es relativamente sabido, los hombres son más fuertes que las mujeres y las mujeres son más flexibles que los hombres, estos por la disposición anatómica de nuestros cuerpos.

Dentro de las comparaciones realizadas, es importante enfrentar datos como la actividad física y el índice de masa corporal (IMC), en donde vemos que la mayoría de estudiantes con

sobrepeso tienden a ser sedentarios, aunque debemos mencionar que esta medida no es significativa ya que oscila entre el 0% en las mujeres y 2.4% en los hombres. Los jóvenes irregularmente activos por lo general presentan un comportamiento normal en el índice de masa corporal. Los estudiantes activos son realmente pocos y estos están dispersos entre valores normales del IMC.

La relación entre la actividad física y el test de fuerza nos permite observar que cantidad de ejercicio que los jóvenes hacen, puede traducirse en fuerza. Vemos que los jóvenes que son sedentarios presentan un 8,9% en el resultado en el test de fuerza, los jóvenes irregularmente activos presentan resultados que oscilan entre deficientes y excelentes en el test de fuerza; y los muchachos que son activos son excelentes en el test de fuerza.

Frente a la paralelo entre la actividad física y la flexibilidad podemos decir, que no necesariamente los jóvenes que hacen actividad física son flexibles, las mujeres activas y flexibles son tan solo el 3.6% y los hombres activos y flexibles son el 1.8%. El mayor índice de flexibilidad lo obtuvieron los hombres y mujeres irregularmente activos, aunque las mujeres tienen cifras que también caen en los espacios del sedentarismo.

La correlación entre la actividad Física y el hábito de fumar, presento el siguiente comportamiento: El 4.1% de los hombres que fuman son sedentarios y el 3.6% de las mujeres que fuman son sedentarias; 18.2% de los hombres que fuman son irregularmente activos y el 10.7% de las mujeres que fuman son irregularmente activas; 3.5% de los hombres que fuman son activos y 7.1% de mujeres que fuman son activas y en general el mayor número de hombres que no fuman son irregularmente activos este es el 57.1% y el mayor número de mujeres que no fuman son también irregularmente activas este es coincidencialmente el 57.1%.

La relación entre la actividad física y el número de veces que las personan beben alcohol resulto así: Las mujeres que beben una vez son las que más beben y son irregularmente activas, además las mujeres que no beben son también irregularmente activas. Los hombres que beben más de tres veces por mes son los que más beben y son irregularmente activos, además los hombres que no beben alcohol son también irregularmente activos. En general, los hombres beben más que las mujeres, pero también son más activos que las mujeres.

CONCLUSIONES

Se valoraron los niveles de actividad física y hábitos de vida saludable de la población estudiantil perteneciente a la licenciatura de Educación Física Recreación y Deporte de la Corporación Universitaria Minuto De Dios, donde los la gran mayoría de estudiantes son irregular mente activos. y en un gran porcentaje de estudiantes consumen licor al mes y una minoría fuma.

Un porcentaje considerable de estudiantes no llevan hábitos de vida saludable en relación con la vida sana, sin que hasta el momento presenten alteraciones de la salud por este factor.

La aptitud física a los estudiantes del programa de Educación Física Recreación y Deporte es regular con relación a la elasticidad es bastante baja hacia la fuerza son muy pocos los que tienen deficiencias en esta habilidad.

El porcentaje de estudiantes que fuman es cercano a la cuarta parte de la población los hombres tienen una mayor tendencia a la obesidad y al sobrepeso y las mujeres al bajo peso; siendo ellas las que manifiestan una mayor predisposición a la normalidad

Frente al paralelo entre la actividad física y la flexibilidad podemos decir, que no necesariamente los jóvenes que hacen actividad física son flexibles

Por lo anterior podemos decir que el imaginarios social que se tiene de las personar que escoger profesiones con relación a la salud y la actividad física, siendo una de ellas la educación física recreación y el deporte son personas sanas que llevan hábitos de vida saludable y que no consumiría sustancias que alteren o desmejore la salud como lo es el cigarrillo y el alcohol es errado. Lo que crearía una falsa expectativa con relación al impacto social ya que estas personas van hacer profesionales que influirán en poblaciones en formación, siendo un modelo a seguir en sus educandos. Por lo anterior la entidades, públicas y

educativas en este caso la Uniminuto debería crear estrategias y brindar espacios adecuados que motiven y concienticen sobre la práctica de hábitos de vida saludables para su población.

BIBLIOGRAFIA

1. Onzari M. Introducción a la nutrición deportiva. En: Onzari M. Fundamentos de Nutrición en el deporte. Onzari M. ed. Editorial El Ateneo. 1era edición. Argentina 2004, ps: 2-7.
2. Willams M. Nutrición para la Salud, la condición física y el deporte. Editorial Paidotribo, 2002.
4. Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, eds. Physical activity, fitness and health. International proceedings and consensus statement. Champaign: Human Kinetics, 1994.
5. Blair SN, LaMonte MJ, Nichaman MZ. The evolution of physical activity recommendations: how much is enough?. Am J Clin Nutr 2004; 79 (suppl), ps: 913S- 20S.
6. Pinto Fontanillo JA, CarbajalAzcona A. La dieta equilibrada, prudente o saludable. Madrid, Servicio de Promoción de la Salud, Instituto de Salud Pública, Consejería de Sanidad, 2003, ps: 23-62.
8. Lamarche B, Després J-P, Moorjani S, et al. Evidence for a role of insulin in the regulation of abdominal tissue lipoprotein lipase response to exercise training in obese women. Int J Obes 1993; 17, ps: 255-261.
9. Tremblay A, Nadeau A, Després JP, et al. Long term exercise training with constant energy intake; effect on glucose metabolism and resting energy expenditure. Int J Obes 1990; 14, ps: 75-84.
10. Wing R, Phelan S. Long-term weight loss maintenance. Am J of Clinical Nutrition 2005; 82 (suppl), ps: 222S-5S.
11. Goodpaster B, Thaete F. Thigh adipose tissue is associated with insulin resistance in obesity and in type 2 diabetes mellitus. Am J of Clinical Nutrition 2000; 71, ps: 885.
12. Wolford JK, Vozarobade Courten B. Genetic basis of type 2 diabetes mellitus: implications for therapy. Treat Endocrinol 2004; 3(4), ps: 257-267.
13. Lamonte MJ, Blair SN, Church TS. Physical activity and diabetes prevention. J Appl Physiol. 2005 Sep; 99(3), ps: 1205-13.
14. Hauner H. Managing type 2 diabetes mellitus in patients with obesity. Treat Endocrinol 2004; 3(4), ps: 223-232.
15. Whelton SP, Chin A, Xin X, He J. Effect of aerobic exercise on blood pressure: a meta-analysis of randomized, controlled trials. Ann Intern Med 2002; 136, ps: 493-503.
16. Kelley GA, Kelley KA, Tran ZB. Aerobic exercise and resting blood pressure: a meta-analytic review of randomized, controlled trials. Prev Cardiol 2000; 4, ps: 73-80.
17. Kelley GA, Kelley KA, Tran ZB. Walking and resting blood pressure in adults: a meta-analysis. Prev Med 2001; 33, ps: 120-127.
18. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research Expert Panel. Food, nutrition and the prevention of cancer: a global perspective. Washington, DC: WCRF/AICR, 1997.
19. Key TJ, Schatzkin A, Willet WC, Allen NE, Spencer EA, Travis RC. Diet, nutrition and the prevention of cancer. Public Health Nutr 2004; 7 (1 A), ps: 187-200.

PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES FÍSICO - RECREATIVAS DE LOS ADOLESCENTES CON RASGOS DE TIMIDEZ DEL CONSEJO POPULAR CENTRO OESTE.

Autora: Xiomara Carcasés de la Cruz.

Correo electrónico:dirgtm@inder.cu

INSTITUCIÓN: DIRECCIÓN PROVINCIAL DE DEPORTES. (Subdirección de DCTMA)

PAÍS: CUBA.

Resumen

En nuestra investigación se aborda la problemática referida a la atención de los adolescentes con manifestaciones de timidez en el desarrollo de actividades físico – recreativas, lo cual está relacionado con una prioridad del sistema deportivo – recreativo del estado cubano, que concede una especial atención a la formación general del niño, de los adolescentes, los jóvenes, los adultos y el adulto mayor que hacen actividades físico – recreativas o vinculados a la práctica deportiva.

La propuesta propicia además, el perfeccionamiento de la labor socioeducativa del profesor de Cultura Física, al integrar coherentemente el accionar de este, al del resto de los miembros del grupo multifactorial comunitario, centrada en potenciar la participación de los adolescentes con rasgos de timidez a las actividades físico – recreativas.

Entre los métodos científicos del nivel teórico utilizados, están el histórico-lógico, el analítico - sintético, el inductivo – deductivo y entre los del nivel empírico; la observación, la entrevista, las encuestas, y la consulta del criterio de especialistas. Los resultados fundamentales aportan la alternativa físico-educativa y los fundamentos teóricos y metodológicos que la sustentan contextualizados en este campo, lo que contribuye a potenciar la participación de los adolescentes con rasgos de timidez a estas prácticas físicas comunitarias.

Se desarrolló un conjunto de actividades físico - recreativas para dar tratamiento a los adolescentes con manifestaciones de timidez que no hacen práctica sistemática de la actividad física en la comunidad del Combinado Deportivo Centro Oeste del municipio Guantánamo, además, contribuir a la orientación de los profesores de Cultura Física y las familias en la atención a los mismos.

Introducción

Es significativa la importancia que el Estado y el Gobierno cubanos le conceden a la elevación del nivel de la Cultura Física como vía para mantener un estado óptimo de salud y como parte de la cultura general integral de la población; en este sentido, son reconocidos los éxitos alcanzados por el país en este campo, los que tienen como escenario la comunidad donde se reside, como motor impulsor al trabajo multifactorial comunitario y como resultante la elevación de la calidad y expectativas de vida de las personas, específicamente a un grupo poblacional de adolescentes, el cual merece la atención de todos los factores de la comunidad., como el grupo donde se concentran factores de riesgos hacia las diferentes manifestaciones de comportamiento social.

El desarrollo de la personalidad del adolescente, en las edades comprendidas entre 11-14 años muchas veces se ve afectado por manifestaciones que no suelen ser las más adecuadas para un buen desarrollo físico, y psíquico, es cuando estos requieren de una orientación, manejo o atención especial sobre aquellos comportamientos de timidez que provocan cambios en lo que se considera sea el comportamiento habitual para este grupo de edades.

Desde la creación del Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER), en coordinación con el Ministerio de Salud Pública (MINSAP), se conciben planes, programas y proyectos de actividades físicas comunitarias con fines preventivos, salubristas y recreativos para el disfrute de los diferentes grupos de edades, que por ley constituyen un derecho del pueblo -reflejado en la Constitución de la República. Al respecto se comparte el criterio de Fidel Castro Ruz, al considerar que la práctica de ejercicios físicos puede hacer por la humanidad, lo que no podrían alcanzar millones de médicos. [Apud en: Rubalcaba, L. y Canetti, S. 1989].

Para garantizar el disfrute de este derecho social desde el propio inicio del programa del médico de la familia, se crearon grupos de trabajo multifactoriales encargados de promocionar y ejecutar diferentes proyectos para el desarrollo comunitario; entre los que se destaca actualmente, la triada formada por: *el médico de la familia -- profesor de la Cultura Física y el trabajador social*, que constituyen una fortaleza importante para potenciar la práctica de actividades físicas como una de las necesidades básicas que hoy demandan las comunidades, definiendo como objetivo de investigación: potenciar la participación de los adolescentes con rasgos de timidez del - Consejo Popular Centro Oeste- a la práctica sistemática de actividades físico - recreativas.

Población y muestra.

De los 37 profesores de Cultura Física que laboran en el Combinado Deportivo Centro Oeste, fueron escogidos cinco para conformar la muestra, que representan el 13,5 %.

Se seleccionaron quince adolescentes con rasgos de timidez que no participan en la práctica sistemática de actividades físico - recreativas de una población de treinta, lo que representa el 50 %.

Como esencia se analiza la timidez o *sentimiento de inferioridad* en los adolescentes, que es uno de los tres problemas más frecuentes en la adolescencia, acompañado de la rebeldía y la fuga del hogar, el tímido se cree y se siente siempre observado.

Los efectos de la timidez son bastante conocidos: en presencia de otras personas, el tímido se muestra vergonzoso, torpe al expresarse y confuso. Al tímido le preocupan los efectos externos de su timidez, ya que quiere evitar que le presten atención y fijen su mirada en él.

La timidez no tiene que ser vista como algo problemático; solo lo es cuando es excesiva. En este caso puede perturbar la vida emocional y mental de las personas y crear un estado permanente de ansiedad e insatisfacción, pero una timidez moderada no es preocupante.

Con la llegada de la adolescencia la timidez se hace mucho más consciente y sistematizada. La timidez es más propia de la adolescencia que de la infancia, por la aparición de la capacidad de reflexión que permite ser consciente de la propia timidez, y por el problema con el que se encuentran los adolescentes de adaptarse a un nuevo ambiente.

El individuo que padece un *sentimiento de inferioridad* es consciente del mismo, y este sentimiento responde más a un problema que el individuo se crea que a una dificultad objetiva. Cuando los adolescentes no logran superar el sentimiento de inferioridad, experimentan un sufrimiento interior que se traduce casi siempre en una timidez muy acusada, cobardía, rebeldía o neurosis. Este sentimiento les suele conducir además a la búsqueda de compensaciones psicológicas inadecuadas. Estas compensaciones pueden ser afectivas y sociales: Las afectivas consisten en reacciones coléricas que pueden llegar a la violencia, y en los estados depresivos (pasividad, melancolía,...). En cuanto a la compensación social, las más comunes son la mentira y el robo. El adolescente utiliza la mentira para eludir un dolor moral. La mentira compensatoria consiste en ocultar una verdad concreta a una persona, porque esta podría utilizar la verdad para inferiorizarle.

La actividad física y el deporte pueden usarse como terapia para la timidez, tanto para personas adultas como para niños. Casi todos los deportes requieren trabajar en equipo. Esto hará que, por muy tímido que seas, te veas envuelto en el grupo, participando con los

demás y llegando a ser un miembro más de un grupo con el que compartes actividades e intereses. Con esto conseguirás sentirte integrado y empezar a perder el miedo al rechazo, ya que formas parte de un equipo.

Características de la alternativa físico - educativa propuesta. Es objetiva, sistémica, flexible

Fundamentación de las etapas contentivas de la alternativa físico-educativa.

1. Etapa de diagnóstico.

- Caracterización del Consejo Popular: ubicación espacial, cantidad de población, composición social, composición de las familias, población de adolescentes, centros de producción y servicios, centros de estudios, centros asistenciales y hospitalarios, condiciones del alcantarillado y acueducto, condiciones de las viviendas, composición de los factores comunitarios, condiciones de las áreas deportivas y del Combinado Deportivo Comunitario.
- Diagnóstico individual y grupal: para que realmente se haga un estudio multilateral, lo más completo o integral posible del desarrollo del adolescente, con frecuencia es necesario que participen cooperadamente otros especialistas (logopeda, psicólogo, médicos...), la familia de los adolescentes y otros docentes y directivos que pueden aportar informaciones importantes para el conocimiento de determinados factores, para comprender elementos causales o para la proyección de la estrategia de trabajo.

Características del diagnóstico individual.

- Pasar del diagnóstico centrado en dificultades o defectos, al diagnóstico centrado en potencialidades, sin desconocer limitaciones o desventajas.
- No evaluar aisladamente al adolescente, sino al adolescente, su entorno y cómo interactúa con su entorno (carácter ecológico).
- No concebir el diagnóstico como un momento o etapa, que termina con determinadas conclusiones o toma de decisiones, sino como un proceso continuo, dinámico de estudio e investigación y de diseño y rediseño, en casos necesarios, de estrategias educativas.
- No comprender al diagnóstico como fin en sí mismo, sino como un medio para arribar a determinado (s) fin (es).
- Del diagnóstico como función de un grupo de especialistas, al diagnóstico como proceso de construcción interactiva.

Podemos conocer cómo comienzan los adolescentes (diagnóstico de entrada) cómo van asimilando las actividades, cómo marchan, en qué presentan problemas, qué necesitan, qué deben lograr primero para alcanzar un objetivo o propósito más mediato, qué debe cambiar (diagnóstico de proceso) y, finalmente, podemos hacer el balance o resumen de los resultados integrales alcanzados en una etapa que concluye (diagnóstico de salida).

- Definición del problema y la solución: es necesario observar profundamente, dar seguimiento a determinados indicios obtenidos o incluso a factores de riesgo identificados, debatir puntos de vista con otros docentes y especialistas, entrevistar a la familia, al médico o consultar sus conclusiones diagnósticas, para conocer con precisión de qué padece ese adolescente, cuál es su verdadera situación y cómo se debe proceder. Las conclusiones apresuradas, no bien fundamentadas, poco estudiadas, carecen de justeza, confiabilidad y del carácter científico que debe caracterizar al proceso de diagnóstico.

Concebimos el diagnóstico de sus alumnos como el primer problema científico que debe enfrentar un docente para enfrentar sus misiones en cualquier contexto, debe poseer y desarrollar determinadas cualidades personales y capacidades como protagonista de este proceso, entre ellas consideramos básicas las siguientes:

- Acentuada capacidad de observación, todo docente debe ser un agudo observador de la realidad del contexto educativo en que se desarrollan sus alumnos (aula, escuela, familia, comunidad) y de las reacciones y comportamientos de éstos.
- Capacidad para sintetizar o integrar los hallazgos obtenidos por diversos medios a fin de identificar los factores que han contribuido a crear dificultades o a potenciar transformaciones positivas en el aprendizaje y comportamiento de sus alumnos.
- Capacidad para elaborar una estrategia o programa preventivo correctivo.
- Capacidad para distinguir aquellos casos, cuya complejidad necesite de la intervención de otros especialistas, tanto en el proceso de evaluación como de intervención (colectivo de docentes, psicólogos, logopedas, médicos).
- La discreción y madurez profesional para obrar con sensatez y juicio en el uso de las informaciones y hallazgos obtenidos en el proceso de estudio con fines formativos de los adolescentes, las familias y de la comunidad.

Etapas de planificación y organización

Para la etapa de planificación y organización, resulta de trascendental importancia el diagnóstico, que es el punto de partida de esta alternativa, su realización permite reflejar el

estado real de los adolescentes, así como las principales causas que inciden en su comportamiento tanto en la familia, la escuela y en la comunidad. Otro aspecto a diagnosticar es la preparación de los profesores de Cultura Física del Combinado Deportivo para enfrentar el proceso de desarrollo de la actividad física en la comunidad con los adolescentes. Con tales resultados, se estará en condición de poder definir los objetivos generales y específicos de trabajo a desarrollar con los adolescentes, así como la organización de todo el proceso, es decir, la designación de las personas que actuarán en cada actividad.

- **Objetivos generales y específicos:** Los objetivos generales en la alternativa son las grandes pautas a seguir dentro del proceso, que se quiere investigar, estudiar, demostrar o conocer. Mientras que los objetivos específicos encierran cómo se piensa hacer para llegar al objetivo general. Son los pasos a seguir para alcanzar nuestro objetivo mayor, en una investigación no suele haber más de dos objetivos generales (pues implicaría demasiadas situaciones a investigar) pero si puede haber muchos objetivos específicos.
- **Definición de las variables y los criterios de medida:** Del latín *variabilis*, una variable es aquello que varía o puede variar. Se trata de algo inestable, inconstante y mudable. Tanto la investigación como la evaluación utilizan el lenguaje de las variables. Es prudente aceptar que una misma variable pueda presentar uno o más indicadores, correspondiéndole al investigador proceder con sumo cuidado en la identificación de éste o éstos, ya que constituyen elementos que están directamente vinculados con el problema.
- **Plan de acciones:** El plan es un escrito que precisa los detalles necesarios para realizar una obra; el plan de acción es un tipo de plan que prioriza las iniciativas más importante para cumplir con ciertos objetivos y metas. De esta manera un plan de acción se construye como una guía para llevar a cabo la alternativa, las acciones pueden ser a corto, mediano o a largo plazo.

3. Etapa de implementación

Es la etapa más significativa de la alternativa propuesta ya que ofrece los elementos esenciales a tener en cuenta para su efectividad y la misma incluye la ejecución del plan de acción a partir de la preparación del profesor de Cultura Física, los factores de la comunidad implicados, el adolescente y la familia para la ejecución de las acciones a corto plazo, mediano plazo y largo plazo, esta etapa tiene un carácter dinámico y es donde se concretan los resultados obtenidos en el diagnóstico, se ejecuta todo lo planificado por cada una de las personas que se definieron en la organización.

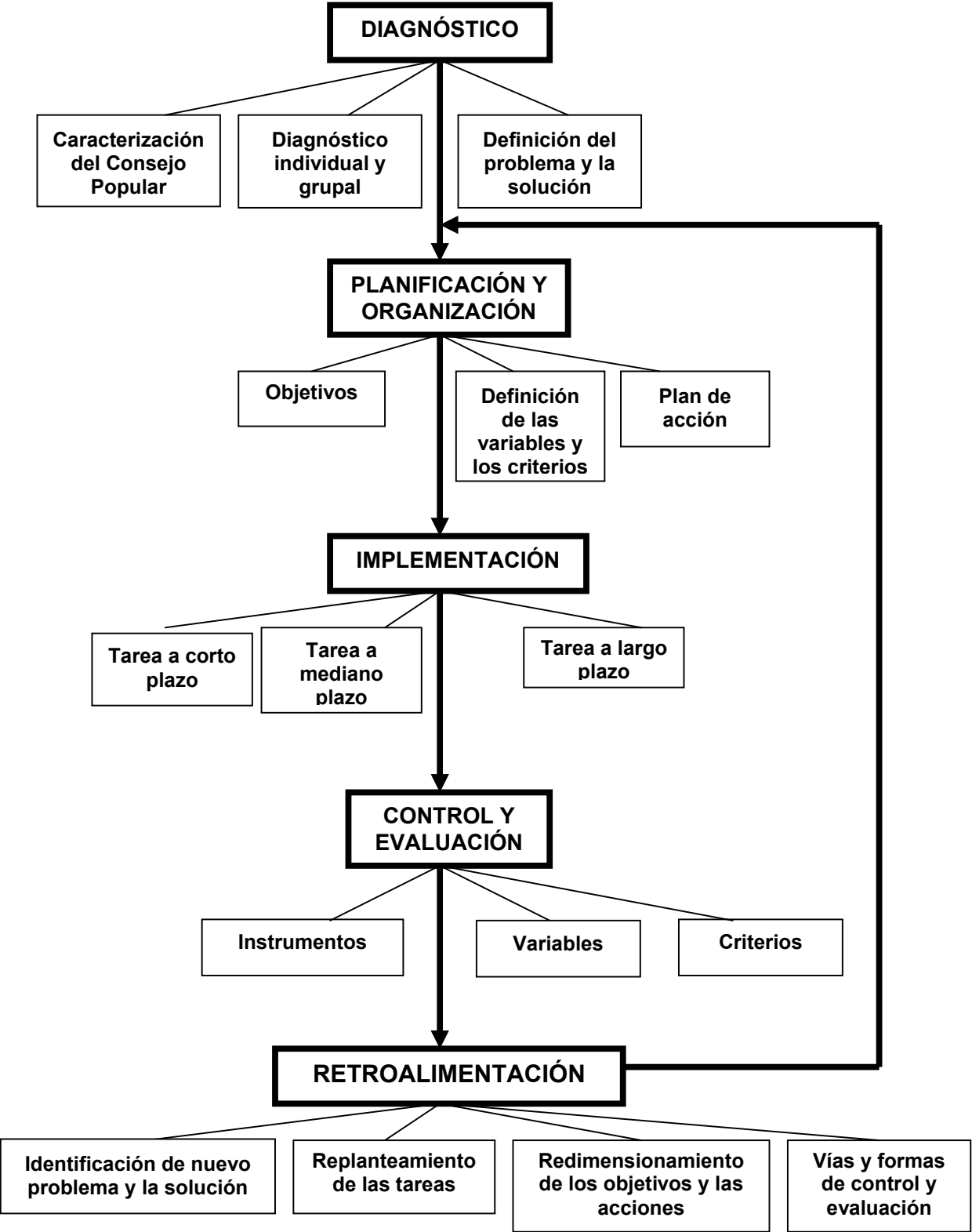
4. Etapas de control y evaluación

- Instrumentos: se definen como guías de observación, entrevistas, encuestas, test, etc.
- Variables y Criterios de medida: evaluación a través de los instrumentos definidos en la etapa de planificación y organización.

5. Etapas de retroalimentación.

La realimentación, también denominada retroalimentación o *feedback*, significa 'ida y vuelta' y es, desde el punto de vista social y psicológico, el proceso de compartir observaciones, preocupaciones y sugerencias, con la intención de recabar información, a nivel individual o colectivo, para intentar mejorar el funcionamiento de una organización o de cualquier grupo formado por seres humanos. En la teoría de sistemas, la realimentación es un proceso por el que una cierta proporción de la señal de salida de un sistema se redirige de nuevo a la entrada. Esto es frecuente en el control del comportamiento dinámico del sistema. Existen dos tipos de sistemas principalmente. Los no realimentados o de lazo abierto y los realimentados o de lazo cerrado. Los sistemas de control realimentados se llaman de lazo cerrado. El lazo cerrado funciona de tal manera que hace que el sistema se realimente, la salida vuelve al principio para que analice la diferencia y en una segunda opción ajuste más, Así hasta que el error es cero (0). Para la alternativa se precisan los siguientes pasos: identificación de nuevo problema y la solución, replanteamiento de las tareas, redimensionamiento de los objetivos y las acciones, vías y formas de control y evaluación.

Esquema funcional de la alternativa físico-educativa.



En los resultados obtenidos en el control de las variables en un diagnóstico de salida verificando las actividades desarrolladas a corto y mediano plazos, que incluyen actividades de preparación de los profesores de Cultura Física y el plan de actividades físico – recreativas para los adolescentes con rasgos de timidez, se pudo constatar que el resultado de la evaluación de los profesores es promedio, a partir de los criterios de medida establecidos y los objetivos alcanzados por ellos. En el caso de los adolescentes con rasgos de timidez, se comprobó que lograron una participación sistemática en las actividades programadas, elevaron los niveles de aprendizaje, dejaron de ser retraídos, es decir, han elevado su nivel de concentración en las tareas que desempeñan, tienen una actitud protagónica en las tareas domésticas con la familia, en las actividades culturales participan con mayor protagonismo, se interesaron más por la lectura y por conocer la vida y obra de las glorias deportivas y personalidades de la comunidad, se integran mejor a los grupos que ellos seleccionan en la escuela y la comunidad, no forman grupos aislados.

PLAN DE ACTIVIDADES COMUNITARIAS PARA ESTIMULAR EN LOS ADOLESCENTES, LA PRÁCTICA DEL DEPORTE DE VOLEIBOL DE PLAYA EN EL CONSEJO POPULAR DE CIUDAMAR.

M Sc. Alain David Limonta Stable. als@iscf.ciges.inf.cu

M Sc. Henry Heredia Betances. hnb@iscf.ciges.inf.cu

Institución: Facultad de Cultura Física

País: Cuba

Resumen

No se puede concebir que una isla del Caribe que posee numerosas playas y entornos tropicales, no tenga una decisión positiva con respecto a los deportes de arena. El voleibol de playa fue creado para la recreación, la diversión y la práctica saludable de una actividad física sin dañar el medio ambiente. En la comunidad La Socapa fue donde por primera vez se practicó esta disciplina en toda la provincia de Santiago de Cuba. Después de un proceso para detectar los puntos en común del grupo social de habitantes del litoral, se puede llegar a la conclusión que las actividades físicas comunitarias de mayor agrado son: las náuticas, acuáticas y deportes de arena. Luego del rescate del primer terreno de voleibol de playa, el cual se encuentra en esa área del litoral, e instaurar el combinado deportivo de Cayo Granma, se incorpora esta disciplina sin tener resultados, debido al poco interés para la práctica de este deporte, por parte de los adolescentes de 13 y 15 años, que es la categoría de iniciación para la práctica del voleibol de playa.

Introducción

En el año 1988 el especialista Esmidio Limonta Muñoz se plantea realizar en las áreas de la playa “La Socapa”, los entrenamientos del deporte “Voleibol de Playa”. Mediante una serie de averiguaciones y varios intentos fallidos, se pudo instalar en los terrenos del Club Náutico Santiago (filiar de La Socapa).

Conoció entonces que los deportes en esa área del litoral santiaguero se venían practicando desde 1920, con la construcción del Club de La Socapa, donde se desarrollaban los deportes náuticos y acuáticos. Otras manifestaciones como los deportes colectivos y los juegos deportivos llegaron después con el triunfo de la Revolución Cubana.

La mayoría de estos deportes desaparecieron luego de la caída del campo socialista y la llegada del Periodo Especial. Solo quedaron los deportes náuticos los cuales sufrieron los embates de tan precaria situación.

Se celebra el año 1991 el Primer Campeonato Nacional de Voleibol de Playa. En él participaron varias duplas de todas las provincias, las cuales fueron entrenadas en el terreno de la playa "La Socapa", entrando esta área del litoral santiaguero en los anales de la historia del voleibol de playa en Cuba, siendo la playa La Socapa, el primer lugar en el cual se entrena el voleibol de playa en la provincia de Santiago de Cuba, y la playa Siboney donde por primera ocasión, se celebró un campeonato nacional de voleibol de playa. En esta competencia, dos de los estudiantes atletas entrenados en La Socapa por el especialista Esmidio Limonta, alcanzan el segundo lugar, que son el caso de Walfrido Salas y Francisco Álvarez Cutiño.

Esta imagen queda en la mente de varias generaciones, siendo esta una motivación para practicar los juegos deportivos, los deportes náuticos y acuáticos.

La génesis del voleibol de playa en el litoral es muy emocionante; esto nos permite en el individuo formar valores, contribuyendo al desarrollo multifacético de su personalidad. El voleibol de playa en el mundo actual, exige la renovación constante de formas y métodos de trabajo para permitir la aplicación de novedosos adelantos de la ciencia y la técnica, que deben corresponderse con los cambios de las reglas de juego que inciden marcadamente en las transformaciones que se observan en la era Moderna.

Las investigaciones científico técnicas repercuten en el desarrollo deportivo comunitario ya que el continuo aumento de las exigencias a los practicantes ha dado lugar a que los modernos planes de trabajo y programas deportivos, deban ser ajustados y rediseñados de forma constante, en aras de adecuarlos a las variadas condiciones de cada comunidad.

Con la creación del combinado deportivo de Cayo Granma, nuestro Estado y Gobierno conjuntamente con todas las organizaciones implicadas en esta dirección han desarrollado grandes esfuerzos para extender y garantizar la práctica del voleibol de playa en la categoría escolar (13 y 15 años)

A pesar de todo lo planteado anteriormente mediante el método de observación directa el cual es muy importante en esta investigación, las encuestas y entrevistas, se pudo

comprobar el bajo % de participación de los adolescentes, a las de la edad de 13 y 15 años del consejo popular de Ciudamar.

No obstante, en las comunidades en especial en las áreas deportivas, que son la base del alto rendimiento se han presentado problemas con la selección de los alumnos, teniendo consecuencias para la obtención de un determinado rendimiento deportivo o resultado deportivo, permitiéndonos tener una brecha epistemológica, para guiar y dirigir nuestra investigación en pos de mejorar, o dar parte de solución a la problemática que presentamos a continuación:

Situación problemática: Insuficiente motivación de los adolescentes de 13 y 15 años del consejo popular de Ciudamar, para incorporarse a la práctica del deporte de voleibol de playa, debido al desconocimiento, falta de motivación y el horario de clase.

Problema científico: ¿Cómo contribuir al ingreso de los adolescentes de 13 y 15 años del consejo popular de Ciudamar a la práctica del voleibol de playa?

Objeto de estudio: La práctica del voleibol de playa en los adolescentes de 13 y 15 años.

Campo de acción: Nivel de participación de los adolescentes de 13 y 15 años en la práctica del deporte voleibol de playa.

Objetivo: Elaborar un plan de actividades en la comunidad para incentivar la práctica del voleibol de playa en los adolescentes de 13 y 15 años en el consejo popular de Ciudamar.

Preguntas científicas.

1. ¿Cómo fundamentar teóricamente desde el ámbito psicológico de los adolescentes la edad 13 y 15 años?
2. ¿Cómo diagnosticar el estado de la participación de los adolescentes de 13 y 15 años, a la práctica del voleibol de playa?

3. ¿Cómo elaborar el plan de actividades en la comunidad para estimular a los adolescentes de la edad 13 y 15 años a la práctica del voleibol de playa?
4. ¿Cómo valorar las trasformaciones experimentadas por los alumnos?

Tareas científicas.

- 1- Fundamentar teóricamente desde el ámbito psicológico de los adolescentes de la edad 13y 15 años.
- 2- Diagnosticar el estado de la participación de los adolescentes de la edad 13 y 15 años, a la práctica del voleibol de playa.
- 3- Elaborar el plan de actividades en la comunidad para estimular a los adolescentes de la edad 13 y 15 años. a la práctica del voleibol de playa.
- 4- Valorar las trasformaciones experimentadas por los alumnos.

Capítulo 1. Fundamentación Teórica.

El estado durante todo el proceso de edificación de la sociedad socialista, tiene que cumplir con la importante tarea de propiciar la participación cada vez más amplia de los trabajadores y progresivamente de toda la sociedad en las tareas que le son inherentes. Por su nueva esencia, resulta un vínculo principal la participación en el complejo proceso de conducción del desarrollo social socialista.

Debemos tener en cuenta que la comunidad se conforma objetivamente y a partir de ello, puede ser definida como el espacio físico ambiental, geográficamente delimitado, donde tiene lugar un sistema de interacciones socio político y económico que producen un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de necesidades. Este sistema resulta portador de tradiciones, historia, e identidad propias que se expresan en identificación de intereses y sentido de pertenencia y diferencian al grupo que integra dicho espacio ambiental de los restantes.

El elemento central de la vida comunitaria es la actividad económica, sobre todo en su proyección más vinculada a la vida cotidiana. Pero junto a la actividad económica, y como parte esencial de la vida en comunidad, están las necesidades sociales, tales como: la educación, la salud publica, la cultura el deporte, la recreación y otras. Todas ellas integran una unidad y exigen un gran esfuerzo de cooperación.

Hoy día es importante el trabajo comunitario ya que resulta más que oportuna, imprescindible como factor estratégico determinante para el desarrollo social que deviene un elemento táctico principal decisivo en la propia continuidad del proyecto socialista.

¿Qué es participar?

Es tener o formar parte, intervenir, implicarse. Supone que la presencia es activa, donde se comprometen las personas en mayor o menor medida. Participar significa un compromiso mental o emocional.

Con la participación debemos lograr en la comunidad, el grupo y el individuo:

- ✓ Se aumenta la motivación y la satisfacción para el trabajo comunitario, ya que ayuda a los miembros a entender y aclarar el camino que lleva el trabajo comunitario.
- ✓ Impulsa a las personas a aceptar responsabilidad en las actividades de su comunidad
- ✓ Aumenta la creatividad de los miembros de la comunidad.
- ✓ Crea compromisos y sentido de pertenencia a la comunidad
- ✓ Reducción de conflictos entre los miembros porque todos han aportado a la decisión tomada por la comunidad
- ✓ Mejor adaptación al cambio
- ✓ Mejor comunicación porque se modela con el grupo comunitario

La verdadera participación comunitaria potencia la salud de la población a través del aprendizaje el cual se va construyendo con el vínculo de la comunicación.

¿Por qué la utilización de la interdisciplinariedad?

Para la solución de muchos problemas que afronta la comunidad, los grupos y el individuo como tal, es necesario la interdisciplinariedad ya que puede trabajar mucho cada organismo o sector y su lado, pero no se lograra ningún resultado si no se unen cada uno con sus instrumentos y convengan en un punto único: la solución de problemas desde su disciplina para lograr un objetivo común, hacer mas saludable esa comunidad para el hombre.

Características del desarrollo social del adolescente.

Según el programa nacional de Educación Física:

El adolescente participa en distintas actividades sociales, integra diferentes grupos: el familiar, el escolar, el de amigos, el del círculo de interés y otros.

El grupo preferido en la adolescencia es el de los compañeros de la misma edad, lo que responde a una fuerte necesidad de comunicarse, relacionarse y ser aceptado por ellos, de formar parte de su grupo.

Es importante que padres y profesores no obstaculicen la participación del adolescente en grupos de su edad ya que de no lograr una relación positiva con el grupo, el adolescente se afectará en su estabilidad y bienestar emocional y posiblemente en su rendimiento académico.

En estos casos algunos alumnos se encuentran inhibidos en extremo en el grupo, se sienten infelices, otros se valen de diferentes mecanismos para llamar la atención del grupo y ganar su simpatía (hacer gracias, cometer indisciplinas, etc.).

En casos extremos, algunos adolescentes, movidos por esta necesidad no satisfecha de pertenecer al grupo de coetáneos, buscan esta relación con otros grupos que, lamentablemente, no tienen valores sociales positivos y los incitan a alejarse de la escuela, del estudio y hasta pueden presentar graves desviaciones en su conducta social.

Caracterización de la Categoría 13-15 años.

En esta categoría es en la que se inician los jugadores en el voleibol de playa y se organizan las competencias mediante los juegos preparatorios. En esta categoría se pretende desarrollar jugadores casi universales, el que no exista especialización al bloqueo o defensa.

Es una etapa fundamental en el desarrollo físico y psicológico. La adolescencia es un periodo de transición donde la alumna no es una niña, pero tampoco una adulta. Existe un desequilibrio en el sentir pensar y actuar, la impulsividad y frustraciones efectivas inciden en el pensamiento y comportamiento. En esta edad aparece un desarrollo biológico en las niñas, se consolida su talla alcanzando un 90 % de su altura. Realizan

juicio de sí mismo como de los que las rodean (son críticas y autocríticas), deben darse responsabilidades para sentirse útiles, se debe estimular la independencia con disciplina y calidad.

Características del Consejo Popular Ciudad Mar.

Se encuentra enclavada en la zona este de la entrada de la bahía de Santiago de Cuba. Se componen por los repartos de Ciudadamar, Punata Gorda, El Técnico, Cayo Granma, La Socapa, Caracoles y el Morro. Antes del triunfo de la Revolución, estos eran barrios residenciales para pequeños burgueses, los cuales ocupaban su tiempo libre como asociados en diferentes clubes pertenecientes al entorno como el Club Náutico de Santiago, Ciudad Mar Jazz Club, Punta Gorda Jazz Club, donde desarrollaban actividades de Remo, Natación, Clavados, Pesca Deportiva, Esquí Náutico y otros que solo podían practicarlo los de alto poder económico. Es con el triunfo de la Revolución cubana que todos estos clubes y áreas deportivas pasan a ser derecho del pueblo, dándole oportunidad a que todos practiquen estos deportes. Después de declararse el carácter socialista de nuestro país, las personas que ocupaban estas casas salen al extranjero, por lo que después son ocupadas por obreros, trabajadores, campesinos, pescadores, amas de casas y personas de todas clases con bajo nivel económico.

Muestra y metodología

Para el desarrollo de nuestra investigación se tomó de la escuela Secundaria Básica “Josué País García”, del reparto de Ciudadamar, en la que estudian un total de 75 estudiantes desde el 7mo hasta el 9no grados; tomándose todos los adolescentes que se encontraban en los grados de octavo y noveno que son de un total de 48 estudiantes, de los cuales 25 hembras y 23 varones, lo que representa un 64% de la población. Escogimos estos adolescentes, ya que los mismos tienen una edad entre los 13y 15 años respectivamente y es cuando se inicia el voleibol de playa.

En el centro imparten el voleibol de playa dos profesores, uno, licenciado, y otro, un profesor habilitado, ambos del Combinado Deportivo de Cayo Granma, a los cuales se les realizó la entrevista de conjunto con un promotor de salud.

Métodos científicos.

Del nivel teórico.

Análisis -síntesis: Utilizado durante la investigación para el analizar la literatura e interpretar conceptualmente los datos empíricos.

Revisión de documentos: Utilizado en la revisión de varias bibliografías que abordan el tema y el grupo etario en cuestión.

Del nivel empírico.

Observación: Utilizado durante la realización del diagnóstico para determinar el problema científico y para la valoración de la propuesta.

Entrevista: Para determinar el estado de opinión y de conocimiento por parte de los directores del proceso sobre esta temática.

Encuesta: Para determinar el estado de opinión por parte de los adolescentes sobre esta temática, así como para el diagnóstico y justificación del problema.

Procesamiento estadístico.

Cálculo porcentual: Para interpretar los resultados de los instrumentos aplicados.

Capítulo 2, Plan de actividades comunitarias.

1- Círculo de interés

Objetivo: Despertar el interés de los adolescentes hacia la práctica del voleibol de playa

Desarrollo: Estos se realizaran en las escuelas en horario extradocente donde se tocaran los temas de la historia del voleibol de playa, su surgimiento, las modalidades en que se compiten, además de que se hablará acerca del reglamento, entre otros temas de interés sobre el deporte. También se utilizaran videos de juegos en las modalidades y de diferentes campeonatos organizados por la Federación Internacional de Voleibol, para lograr la motivación del adolescente.

2- Trabajo con las Glorias Deportivas

Objetivo: Conocer a personalidades del deporte y propiciar el acercamiento de los futuros atletas a personas que constituyen ejemplos de integridad y responsabilidad ante el trabajo.

Desarrollo: Para realizarse, primero se designaran las Glorias Deportivas de Voleibol de Playa a nivel nacional y luego las de la provincia, hasta llegar a las del municipio, con el fin de que participen, intercambien y puedan ser conocidas por los adolescentes, correspondientes a las edades entre los 14 y 15 años, transmitiéndoles sus experiencias, conocimientos, anécdotas, que puedan despertar cierto interés en los adolescentes.

Dentro de las glorias deportivas están por ejemplo Francisco Alvares Cutiño, Walfrido Sala y Lean Sen Estrada, etc.

3- Exhibiciones del deporte

Objetivo: Conocer los elementos técnicos del deporte.

Desarrollo: Se realizará la exhibición en las escuelas y en la comunidad. Para ello se ejecutarán los juegos para ir definiendo la conformación de una pareja.

4- Exposiciones de medios

Objetivo: Conocer los implementos y medios que son necesarios para la práctica del voleibol de playa.

Desarrollo: Las mismas se realizarán en la comunidad en el plan Chagüito Deportivo. En ellas se expondrán implementos del deporte.

5- Concursos

Objetivo: Demostrar a través de las participaciones en los concursos los conocimientos adquiridos.

Desarrollo: Los mismos tendrán como tema: las glorias del deporte y las características del voleibol de playa.

6- Técnicas participativas

Objetivo: Para que la gente participe, se anime, desinhiba y se integre a los participantes, también para hacer más sencillos y comprensibles los temas o contenidos a tratar, además como herramientas dentro del proceso de fortalecer la organización y concientización.

Técnicas para la construcción del conocimiento

1- Tarjetas para dibujar

Objetivo: Demostrar los conocimientos referentes al voleibol de playa.

Materiales: Tarjetas en blanco para hacer dibujos referentes al voleibol de playa.

Desarrollo: De acuerdo a la cantidad de participantes se orienta la actividad individual o en pequeños grupos.

La dinámica consistirá en tomar del buzón una tarjeta y hacer un dibujo que refleje lo más fielmente posible su visión de lo aprendido acerca del voleibol de playa.

Luego se expondrán los dibujos y se intercambiarán opiniones que puedan enriquecer los trabajos realizados por ellos y en especial el conocimiento que tienen sobre lo que expresan.

2- Completa las frases

Objetivo: Animar, demostrando los conocimientos acerca del deporte.

Materiales: Tirillas de papel con frases que tengan relación con el deporte.

Desarrollo: El profesor escogerá la forma en que decide organizar 2 grupos, donde a cada uno les entregará un grupo de frases con la encomienda de decidir si son glorias deportivas, partes del terreno, vestuario utilizado por el voleibolista, modalidades del deporte, entre otras cosas.

Análisis de los resultados de la encuesta.

La misma se les realizó a 48 alumnos de la escuela Secundaria Básica “Josué País García”, del reparto de Ciudadamar, en los grados de octavo y noveno.

En la pregunta 1 todos respondieron que realizan Educación Física y que les gusta mucho esta asignatura.

Para la pregunta 2 el 20% ha practicado deporte en un momento determinado.

En la 3 en varias ocasiones le han sugerido la práctica de algún deporte, pero no se incorporan porque desconocen acerca de las características de algunos.

Ya en la pregunta 4 el 10% menciona que no ha practicado ningún deporte porque no les gusta o porque los padres no les permiten practicarlo por el horario o por vivir distantes del área donde se practica.

Para la pregunta 5 el 90% manifiestan que no conocen que es el voleibol de playa, mientras el otro 10 % de ellos, conocen o exponen con sus palabras algunas características de este deporte.

Al explicarle sobre el voleibol de playa, el 10% manifiesta que les gustaría practicar el deporte, debido a que es un deporte con pelota que se distingue de los deportes usuales en el litoral como; los deportes acuáticos y náuticos y que se puede disfrutar del mar, aun practicándolos.

Análisis de los resultados de la entrevista.

La entrevista se les realizó a los dos profesores de voleibol de playa pertenecientes al combinado deportivo de Cayo Granma.

En la primera pregunta los profesores plantean que presentan problemas para la incorporación de los y las adolescentes a la práctica del deporte de voleibol de playa.

En la segunda pregunta , uno de los profesores presenta problemas con la retención de la matrícula, mientras el otro no tiene problemas con este aspecto, debido a que, al menos, se mantiene todo el curso, incluso, en varias ocasiones ha continuado en el siguiente curso.

En la pregunta tres plantean que la causa de la poca incorporación se debe al desconocimiento del voleibol de playa, además de la poca promoción por los medios de difusión masiva, a la escasez de implementos en el deporte, lo cual influye en la poca motivación de los adolescentes.

Resultados del protocolo de observación de la participación de los adolescentes a las actividades comunitarias.

El 100% de la participación son 48 adolescentes entre las edades de 13 y 15 años. Fundamentando la muestra podemos decir que para evaluar la participación, el coeficiente de evaluación que utilizamos en nuestro protocolo de observación es el siguiente:

48..... Excelente.

40..... Muy Bien.

32..... Bien.

24..... Regular.

Menos de 24 participantes es evaluada Mal la participación.

Como se comportó el protocolo de observación en la primera y segunda semana del mes de Octubre del 2009.

Total de Estudiantes.	Presentes.	Ausentes.	%de Participación.
48	12	36	25% Regular.

Como se comportó el protocolo de observación en la tercera y cuarta semana del mes de Octubre del 2009.

Total de Estudiantes.	Presentes.	Ausentes.	%de Participación.
48	20	28	42% Muy Bien.

Conclusiones

1. El plan de actividades comunitarias como forma de trabajo social posibilita la incorporación de los y las adolescentes a la práctica del voleibol de playa
2. El diagnóstico corroboró que existen problemas para la incorporación adolescentes a la práctica del voleibol de playa debido al desconocimiento, desinterés y falta de motivación como causas principales.
3. El plan de acciones propuesto debido a su carácter motivador va a permitir que se incorporen los y las adolescentes a la práctica del voleibol de playa, dando lugar a una mejor calidad de la matrícula de alumnos perspectivas

Recomendaciones

Extender el plan de actividades como forma de trabajo social hacia otras partes de la comunidad, con el fin de estimular la incorporación de los y las adolescentes a la práctica del voleibol de playa.

Llevar a la práctica dicho plan, para que el mismo pueda ser validado y sirva de herramienta para los profesores del deporte.

Bibliografía.

1. Borroto Dourner, Evelina y otros. Voleibol 1. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 1992.
2. Colectivo de Autores. Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física para noveno grado. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 1991.
3. Colectivo de Autores. Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física para octavo grado. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 1990.
4. Colectivo de Autores. Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física para séptimo grado. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 1989.
5. David Mata Verdejo, Gerald de la Encarnación Gonsalvez y Fernando. Rodríguez. Voleibol de Playa. Aprendizaje, Entrenamiento y Organización. Alianza Editorial, Madrid, 1994.
6. Karch Kilary y Byron Shewman. Voleibol de Playa. Técnicas de entrenamiento y Tácticas de Mejor Jugador del Mundo. Editorial Paidotribo. 1996.
7. Voleibol de Playa o Arena. Programa de Preparación del Deportista. Comisión Nacional de Voleibol de Playa 2009.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, DEPORTIVAS, ECOTURISMO PARA EL USO DEL TIEMPO LIBRE EN ARMONÍA CON LA NATURALEZA

Caso: Hotel Golf de Maracay

Lic. Jeglys Carolina Abreu, T.S.U. Nervis Pérez, Lic. Juan Vicente Bolívar

Asesora: Dra. Gladys Guerrero.

Coop. Servicios Recreativos Creatuven.
serviciosrecreativos_creatuven@hotmail.com

Centro de Investigaciones EDUFISADRED UPEL.Maracay
gguerrerogladys@hotmail.com

Se han ideado diversas propuestas, de actividades para dar un uso masivo a los terrenos del Hotel de Golf de Maracay, aprovechando las condiciones beneficiosas que nos ofrece, con la determinación de divulgar por medio de la Educación Ambiental la Conservación de los Espacios, con la firme determinación de mejorar la calidad de vida de los Habitantes, en la practica de actividades al aire libre, de Recreación, Deporte y uso adecuado del tiempo libre, tomando en cuenta el aumento de las enfermedades cardiacas, respiratorias, obesidad, entre otras en esta Región, debido a la forma de vida sedentaria y contaminación en la que se encuentra la mayor parte de la ciudad sumado a la escasas de lugares de esparcimiento.

El programa propuesto y ejecutado contiene las siguientes actividades:

- Sendero de interpretación Natural en una parte del campo de Golf
- Sendero de interpretación Natural en la Montaña de la fila maestra de parque nacional Henri Pittier.
- Observatorio de aves dentro del Campo de Golf.
- Camineria alrededor de todo el campo de Golf de cuatro kilómetros.

Palabras Clave: Recreación, Actividad Física, Programa, Ecoturismo.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA NATURALEZA DESTINADO A OPTIMIZAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

Autores: Yamilet Yanes Leiva, Mislaidy Chirino Castillo, Viviana Lagos Suárez, Erik Núñez Mustelier, Jussel Pérez Domínguez, Lisandra Cedeño, Lisandra Gómez, Alain De la Cruz Sablón, Rosio Álvarez Camacho, Edilia Rodríguez.

Institución: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte / Internacional School of Physical Education and Sports.

Ciudad: Mayabeque

País: Cuba

Dirección Electrónica del Ponente: yamiletyl@eiefd.co.cu

RESUMEN

La Universidad Internacional de Educación Física y Deporte cuenta con estudiantes procedentes de 84 países, representando las regiones de Asia, África, América Latina y la región del Caribe. Estos estudiantes permanecen en nuestro país, de cinco a seis años, dedicados al estudio de la carrera de Licenciatura en Educación Física y Deporte. Durante ese tiempo de sus vidas, la Escuela desempeña -incuestionablemente- el papel del hogar, pero muchas veces la convivencia se les dificulta, debido a las barreras que representan la diversidad cultural existente entre ellos. En realidad, no existe una variedad en la oferta de actividades que les permita satisfacer sus necesidades e intereses recreativos. Este hecho influye negativamente en la salud espiritual de estos jóvenes, lo que a su vez, tiene impactos en sus rendimientos físico y académico.

Con vistas a solucionar esta problemática, la disciplina de Recreación, se ha dado a la tarea de diseñar e implementar un Programa de actividades recreativas en la naturaleza, con el objetivo de mejorar las relaciones interpersonales entre los estudiantes, y al mismo tiempo, ayudar a elevar su calidad de vida, durante su estancia en Cuba.

Para diseñar este programa se ejecutó una etapa de diagnóstico. Se investigaron los parámetros del tiempo libre, los intereses y necesidades recreativas de los estudiantes, se entrevistó a los especialistas de salud para diagnosticar los principales problemas de salud que presentan, además de consultar con sus profesores y trabajadores educativos sobre su comportamiento y desenvolvimiento en las clases y en la residencia. También se analizó los medios con que se cuenta en la escuela para el desarrollo de estas actividades.

Concluido el diagnóstico, se pasó a la etapa de programación y oferta recreativa, en la cual se diseñó todo el programa y se pasó a la implementación de este.

Se tomó como población y muestra a los estudiantes del 4to año, llevándose a cabo una serie de actividades los fines de semana durante cada mes: senderismo, espeleología, snorkeling, buceo contemplativo, escalada, cliffing, entre otras... También creamos campamentos

recreativos, donde se tiene la oportunidad de realizar la mayoría de estas actividades. Se observa una aprobación total por parte del estudiantado y unos avances incalculables en la convivencia entre estos alumnos. Se ha podido constatar a través de la tercera etapa de evaluación, control y ajuste del programa recreativo, la cual se aplica desde la primera actividad desarrollada- a través de la observación en la participación y de encuestas y entrevistas realizadas. Esta etapa ha permitido también realizar algunos cambios en el programa a favor de sus intereses.

Esta experiencia demuestra, que realizar actividades físicas recreativas en la naturaleza ayuda a desarrollar la personalidad de los jóvenes, a regenerar las energías perdidas en el estudio, a desdoblarse un amor por la naturaleza y las culturas locales; además de desarrollar una serie de valores, habilidades y conocimientos que le permiten comprender y respetar sus diferentes culturas, lo cual les permite mejorar su calidad de vida.

ABSTRACT

The International University of Physical Education and Sport counts with students proceeding from 84 countries, representing the regions of Asia, Africa, Latin America and the Caribbean, they stay for a space of 5 or 6 years dedicated to the study of the career to Licensee of Physical Education and Sport. In these years of their lives the school plays the role of Home but often the coexistence becomes difficult to them, due to the barriers that represent the cultural diversity that there's among them. Also there's no activities variety that allows them to satisfy their needs on recreational interests. This influences in a negative way the spiritual health of this young people, which has an impact in their physical and academic yield.

With the purpose to solve this problematic the Discipline of Recreation, the Discipline of Prophylactic and Therapeutic, and the Chair of Environment, have designed and implemented a Program of Recreative Activities in the Nature, with the intention to improve the interpersonal relations between the students, helping to raise his life quality during their stay in Cuba.

To design this program a diagnosis stage was held, where there were investigated the free time parameters, the interests and recreative needs of the students, interviews to the health specialists to diagnose the main problems of psychic and physical health they present, besides consulting with their teachers and educational workpeople about their behavior and their development in classes and in the residence. Also there were analyzed the means the school counts with for the development of these activities.

Once the diagnosis was finished we entered to the stage of programming and recreative offering, in which the whole program is designed and passed to its implementation. As population and sample the students of 4th. year were selected and different monthly activities have been carried out on the weekends such as recreative camps, hiking, speleology, snorkeling, contemplative diving, climb, cliffing, among others. Obtaining the entire approval of the students and a few invaluable advances in the coexistence between students; it was stated across the third stage of evaluation, control and adjustment of the recreative program, which applies itself from the first developed activity, through the observation in participation, polls and interviews done to the participants. This stage has allowed to perform some changes in the program in favor of its interests.

This experience demonstrates that when performing physical recreational activities in the nature, it helps to develop the personality of young people, to regenerate the energies lost in the study, to unfold a love for nature and the local cultures; in addition of developing a series of values, skills and knowledge that they allow them to understand and to respect the different cultures, which allows them to improve their life quality.

INTRODUCCIÓN

La OMS define la salud como el estado de equilibrio biopsicosocial del hombre, en armonía con el medio ambiente.

Equilibrio difícil de lograr en la Universidad Internacional de Educación Física y Deporte, cuyos estudiantes originarios de varias regiones del mundo, son portadores de una gran diversidad cultural que lleva implícito disímiles estilos de vida; esto provoca que su estancia en Cuba muchas veces resulte estresante, debido a los conflictos generados por la convivencia, lo cual influye en su salud física y psíquica y genera un impacto en su vida académica.

La Universidad ha buscado varias alternativas y una de ellas es a través de la recreación física en la naturaleza, ya que está demostrado que las actividades recreativas en la naturaleza comprenden un potencial apenas explorado para la promoción de salud. Estas actividades comprenden diferentes tipos de beneficios para mantener ese equilibrio del que hace alusión el concepto de salud:

- Beneficios psicológicos
- Beneficios sociológicos
- Beneficios educativos
- Beneficios físicos

Entre los beneficios psicológicos se encuentran la autoestima, la autonomía, el bienestar y medición personal. Participar en actividades y deportes en la naturaleza ha sido generalmente considerado un método de aumentar y fortalecer la autoimagen o concepto de sí mismo. Varios estudios han indicado que la participación en actividades en la naturaleza puede jugar un papel importante en el sentimiento de bienestar personal, crear oportunidades de auto-expresión y alcanzar mejoras de salud psicológica general.

Los beneficios sociológicos consisten en que estas actividades generan la cooperación de grupo, respeto a otros, comunicación, amistad e integración. Una necesidad intrínseca en muchas situaciones de actividades en la naturaleza es el trabajo en pequeños grupos para alcanzar determinadas tareas para el desarrollo seguro de la actividad, lo cual desarrolla cualidades de trabajo en equipo en ellas. La coordinación entre ellos, la comunicación, la confianza y la identificación de responsabilidades, son decisivas para obtener el objetivo común.

Los programas de aventuras se han utilizado para la reinserción a la sociedad de jóvenes ex reclusos y han demostrado una significativa reducción en el grado de vuelta a prisión o instituciones penitenciarias juveniles para aquellos que participaron en ellos. La amistad generada en actividades al aire libre, tiene una gran relación con la integración de estudiantes al colegio. Este factor, es en ocasiones determinante en el rendimiento académico del mismo. Entre los Beneficios Educativos de la educación de aire libre, está la educación ambiental, la resolución de problemas, la formación de valores (responsabilidad, orden, sinceridad, iniciativa, generosidad, justicia y fortaleza), y la mejora académica.

A diferencia de una clase tradicional, el medio ambiente puede ganar el elemento de realismo en la situación de enseñanza. Un gran número de estudios han indicado que participar en actividades en la naturaleza puede ser de ayuda en la motivación de estudiantes a mejorar su futuro rendimiento académico. Otros trabajos han indicado que actividades en la naturaleza pueden ser útiles en la obtención de habilidades de resolución de problemas, lo cual comprende la identificación de estos, búsqueda y revisión de soluciones, escoger y desarrollar la solución y evaluarla. En las actividades en la naturaleza hay obstáculos que vencer, y problemas que deben ser resueltos a veces en momentos o situaciones críticas. La comunicación y cooperación en un pequeño grupo, son esenciales para resolverlas. Además, esta resolución de problemas es normalmente premiada viéndose el resultado de forma inmediata a la decisión tomada por el grupo.

Los Beneficios Físicos mejoran la condición física, desarrollan habilidades generales, crean una catarsis, y generan un equilibrio físico. Por su variedad, muchas actividades en la naturaleza demandan un alto grado de ejercicio y capacidad física, que tiende a mejorar la fuerza y la coordinación. Esta participación activa puede llevar a mejoras en una variedad de beneficios relacionados con la condición física. Se han comprobado mejoras en la capacidad cardiovascular. Varios autores han destacado que actividades en la naturaleza proveen de una catarsis física y emocional muy importante. Son un escape de la vida rutinaria diaria y el organismo restablece su equilibrio más fácilmente, eliminando sustancias nocivas a las que estamos sometidos en el medio urbano.

Teniendo en cuenta todos los beneficios y las potencialidades que ofrece la práctica de actividades físico recreativas en la naturaleza, un grupo de profesores se dio a la tarea de diseñar e implementar un Programa de actividades físico recreativas en la naturaleza para

mejorar la convivencia entre los estudiantes de la EIEFD y contribuir a elevar su calidad de vida.

DESARROLLO

Un Programa Recreativo consta de tres etapas, la de diagnóstico, la oferta recreativa y la etapa de evaluación, control y ajuste del programa.

Primeramente luego de detectada la situación problemática, que se refiere al estrés provocado por la difícil convivencia entre ellos y la falta de ofertas recreativas que les propicien un marco adecuado para relacionarse fuera del horario de clases y de entrenamiento; se seleccionó la muestra con que se trabajaría, y resultó ser los estudiantes de 4to. Año, con una representación de 7 grupos. Entonces se pasó a diagnosticar la situación actual de estos, en cuanto a salud física y psíquica, a sus necesidades e intereses recreativos y a todos los aspectos necesarios para hacer una adecuada selección de las actividades.

Diagnóstico:

Para realizar un certero diagnóstico, primero es necesario estudiar el presupuesto de tiempo, en la mayoría de las ocasiones se utiliza para ello el autorregistro que es un documento, en el cual el individuo objeto de estudio, plasma todas las actividades que realiza en un periodo de 24 horas hasta 15 días, de esta forma se determina el tiempo libre de que dispone y en qué lo utiliza, se hallan los parámetros del tiempo libre para hacer una evaluación de los intereses y necesidades, las cuales se reafirman a través de la entrevista fundamentada, que apoyada en los datos ofrecidos en el autorregistro, requiere de un cuestionario de preguntas socio demográficas.

Pero esta técnica del autorregistro no se recomienda en grupo tan numeroso, por lo que se acudió a la entrevista de sustitución, la cual incluye además del cuestionario de preguntas socio demográficas, una serie de interrogantes acerca de su disponibilidad de tiempo libre y su forma de utilizarlo.

Esto arrojó que para el 99, 5 % de los estudiantes entrevistados, su tiempo libre, los días entre semana, se resumía a una o dos horas fuera de su tiempo utilitario, destinado al entrenamiento y al estudio; y en los fines de semana, sí contaban con varias horas libres, cuya actividad principal era el ocio, lo que había traído como consecuencia, el consumo de

alcohol y una violencia acarreada a este vicio, lo cual causó la baja del centro de varios estudiantes. Constatado por el personal de salud que los atiende y por los profesores y trabajadores educativos.

Estas entrevistas arrojaron también que entre sus necesidades e intereses se encontraban varias actividades recreativas, en el siguiente orden jerárquico:

- Campismo
- Excursiones a la playa
- Discoteca
- Cine
- Competencias deportivo recreativas

Estas necesidades se encontraban dentro de la oferta planificada por la Dirección de Extensión universitaria pero tenían relativa frecuencia, lo cual no les permitía satisfacerlas y el realizarlas de forma espontánea se les dificultaba por la situación física geográfica donde se encuentra la Universidad, rodeada de una zona militar, donde no se puede explorar, ni llevar a cabo excursiones y alejada de la ciudad y de la zona de playa, con pocos medios de transporte, lo cual les dificulta el traslado hacia esta. Por otro lado, la infraestructura de la escuela permite desarrollar algunas de estas actividades pero el interés de los estudiantes es de realizarlas fuera de la escuela.

Entonces se analizó una zona de estudio de un proyecto de investigación desarrollado por la Disciplina de Recreación, de Turismo Deportivo de Naturaleza en las Instalaciones de Campismo Popular del Litoral Norte de La Habana y se determinaron cuál sería una oferta que englobara todas las necesidades de los estudiantes y se decidió elaborar una programación en la zona estudiada.

Oferta y Programación Recreativa:

Con la experiencia de Campamentos Docentes y la buena aceptación de los estudiantes como antecedentes, se decidió programar una serie de Campamentos Ecológicos Recreativos, a desarrollar en los Campismos de la zona de Puerto Escondido, por las potencialidades con que cuentan sus espacios naturales para la práctica de espeleología, senderismo, snorkeling, buceo contemplativo, barranquismo, clifing y escalada; además de complementarse con los bailables en la discoteca de los campismos, de las actividades

deportivo recreativas en áreas deportivas de las instalaciones y en la piscinas y de la proyección de películas en las salas de vídeo, propicias para la realización de cine debates. Estos Campamentos se programaron de forma semanal pero por dificultades en el transporte se realizaron de forma mensual y de forma dirigida, con la participación de algún trabajador educativo o profesor.

El ciclo de vida de este programa desde el comienzo se mantuvo en un despegue y maduración total hasta su terminación, debido a causas ajenas al centro.

Los estudiantes que tuvieron la oportunidad de participar, realizaron actividades de espeleología, las cuales requirieron de la cooperación en grupo para la ayuda a otros compañeros en el descenso y ascenso de las cavernas verticales con mayor riesgo; practicaron el snorkeling en áreas cercanas a la playa donde se encuentra formaciones de arrecifes de coral y el paisaje submarino es capaz de elevar el espíritu de cada individuo que lo observe, el senderismo los dotó también de cooperación en grupos, sobre todo en las zonas de montaña, además de desarrollar capacidades físicas.

Las actividades deportivas fueron incitadas por los técnicos de campismo pero protagonizadas por los estudiantes, los cuáles sentaron estas prácticas con otro espíritu que no fue el de entrenamiento. Los cine debates, previamente planificados le ofrecieron la oportunidad de exponer en grupo su formas de pensar y debatir acerca de un tema determinado y de cómo se trataba desde el punto de vista de sus diferentes culturas y la discoteca en la noche les permitió relacionarse más de cerca entre ellos a diferencia de razas, creencias religiosas y costumbres de forma general.

La aceptación de los estudiantes fue sorprendente pues luego de participar en estos Campamentos sus relaciones de grupo mejoraron en un 100 %, lo cuál se constató a través de la etapa de:

Evaluación, control y ajuste.

Esta etapa de la programación se llevó a cabo desde el primer Campamento, con el método empírico de la observación, del comportamiento y estado de ánimo asumidos por los estudiantes, en el desarrollo de los mismos y de las encuestas realizadas durante su participación en ellos y luego de haber regresado a al escuela.

Estas encuestas arrojaron los siguientes resultados:

- Que los grupos que habían participado presentaron una mejoría en la relación de grupo
- Influencia manera positiva en su cotidiana convivencia
- Comprensión de los compañeros y sus diferentes estilos de vida
- Mayor autoestima en el entrenamiento deportivo
- Mejoría directa en la docencia donde se exige frecuentemente el trabajo en equipo

Se transmitió también completa satisfacción con el equipo de profesores que planificaron y participaron en estas actividades, con necesidades aún más crecientes de seguir con la práctica de estas actividades, las cuales se siguen desarrollando a través de excursiones.

CONCLUSIONES

Debido a los resultados obtenidos se puede concluir que la práctica de actividades físicas recreativas en la naturaleza, además de los beneficios mencionados en la introducción del trabajo, tiene implícitos otros efectos intrínsecos, tales como, las contribuciones inherentes que ofrecen a la sociedad y al individuo, ya que le ofrecen:

- La oportunidad de aprender y experimentar con otros en una situación física y social diferente.
- El desarrollo de habilidades para participar en actividades específicas durante toda la vida.
- Una oportunidad original de relacionar la formación de actitudes y valores con cambios positivos en la conducta.
- Encontrar un medio aceptable de medición personal y social.
- Oportunidades de reconstrucción de sentimientos, experiencias y problemas afrontados por nuestros ancestros.
- Oportunidad de ganar una más íntima visión de nuestros puntos fuertes, débiles y conocimiento de nuestra personalidad.
- Oportunidad de un aprendizaje multifacético.
- Oportunidad de experimentar emociones en una atmósfera educativa y controlada.

Estas posibilidades que ofrecen las actividades en la naturaleza son oportunidades difícilmente alcanzables en la vida diaria. Además, las actividades en la naturaleza en una atmósfera o ambiente no competitivo y relativo al sentido de no competitividad está la ausencia de espectadores. El individuo hace frente el alcanzar la tarea asignada teniendo en

cuenta el grupo, mejor, que expuesto a la adulación o repulsa de un gran número de espectadores. En las actividades en la naturaleza la mayoría de los miembros del grupo encaran los mismos problemas y desafíos, no siéndole permitido a ningún grupo retroceder y criticar. Cada uno tendrá la oportunidad de rendir de acuerdo con su propia habilidad. Algunos pueden fracasar y tener que intentarlo de nuevo, mientras otros pueden tener éxito e ir más allá de sus expectativas. Lo que parece esencial es que este éxito es a menudo el apoyo del grupo.

Por lo que se hace las siguientes:

RECOMENDACIONES

- Valorar por parte de especialistas de la salud las potencialidades que representan las actividades físico recreativas en la naturaleza
- Que esta experiencia se extienda a los diferentes grupos etarios y poblacionales, teniendo en cuenta los intereses y necesidades recreativas de cada uno de ellos
- Que las actividades realizadas en el Campismo Popular sean de manera dirigidas con un estudio previo sobre la población

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Devís Devís, José. (2000). Actividad física, salud y medio natural. Madrid, INDE.
2. Medina, Norman. (2004). Turismo de la naturaleza en Cuba. NOMOS SA.
3. Pinos Quiles, Martin. (1997). Actividades físico deportivas en la naturaleza. Madrid, Gymnos.
4. Pinos Quiles, Martin. (1997). Iniciación a los deportes en la naturaleza. Madrid, Gymnos.
5. Rebollo Rico, Socorro. (1999). Curso sobre deporte-turismo y medio ambiente. Barcelona, Paidotribo.

**PROGRAMA DEPORTIVO RECREATIVO DIRIGIDO A LOS DOCENTES
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL DE LOS LLANOS
OCCIDENTALES “EZEQUIEL ZAMORA-BARINAS”**

Autor: Osmar Oliveros

RESUMEN

La investigación tiene como finalidad presentar un programa deportivo recreativo dirigido a los docentes de la Universidad de los Llanos Ezequiel Zamora de Barinas, lo que cubre el gran vacío existente en los programas deportivos recreativos. El estudio se encuentra dentro de la modalidad de Proyecto Factible, basado en una investigación de campo de carácter descriptivo, el cual permitió conocer las expectativas que poseen los Docentes por participar en actividades deportivas recreativas. Su importancia se basa en presentar diferentes alternativas que ayudan al desarrollo y mejoramiento de las condiciones integrales de los mismos, tomando en cuenta el tiempo libre que estos dispongan para participar en las diferentes actividades. El trabajo se apoya en un estudio diagnóstico que determinó la situación de los docentes en cuanto a las actividades deportivas recreativas, la factibilidad técnica que señala los recursos físicos, didácticos y humanos disponibles dentro de la institución, una factibilidad económica con base en el estudio del mercado que permitió puntualizar los fondos disponibles conjuntamente con el apoyo de Apunellez, Fonjuprof y Caprof; quienes podrían prestar su colaboración para llevar a cabo la puesta en marcha de dicho programa. Para la recolección de información se aplicó un instrumento referente a las actividades deportivas recreativas (individuales y grupales) conformado por diversos ítems en una escala; tipo Licker, dicotómicas abiertas y cerradas conducidas las cuales fueron validadas por el juicio de expertos. Al instrumento se le determinó su grado de confiabilidad mediante la aplicación de una prueba piloto cuyos resultados fueron tratados en el estadístico Alpha de Cronbach, con un total de 0.87, χ^2 y porcentuales por ítems, resultado altamente confiable.



**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES
“EZEQUIEL ZAMORA”- UNELLEZ**

SPORT AND LEISURE ACTIVITIES PROGRAM FOR TEACHER FROM UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS OCCIDENTALES EZEQUIEL ZAMORA- BARINAS

Author: Osmar Oliveros

Date: April 2.011

ABSTRACT

The purpose of this research is to provide a sport and leisure activities program aimed to teachers working at the Universidad de los Llanos Ezequiel Zamora in Barinas city, which covers the emptiness laying in sport and leisure activities. The study follows a feasible project based on a descriptive and field research that allowed knowing teachers' expectation about participation in such activities. The research value is based on different choices for the development and improvement of the teachers' whole conditions taking into account the free time available to engage in the activities. The research is supported on a diagnosis which determined the active teachers situation, the technical feasibility pointing out didactic physical and human resources available within the institution, an economical feasibility based on a market research which allowed to establish the available funds with the support of Apunellez, Fonjuprof y Caprof; who could help to accomplish the program. As for the data gathering an instrument related with sport and leisure activities (individual and group, indoors and outdoors) was applied. It was made up by different items following a likert scale, opened and closed questions and it was validated by experts. The instrument reliability was determined by the application of a pilot test which results were treated with the Alpha de Cronbach statistic giving a result of 0.87, κ^2 and items porcentual, thus it is considered to be highly reliable.

Key words: Sport, leisure, indoors, outdoors, individual sport, team sport leisure time, quality of life.

INTRODUCCIÓN

El ser humano se encuentra estructurado funcionalmente para hacer actividad, si se observa al niño dentro del vientre materno está experimentando movimientos, jugando y produciendo una serie de sustancias como la dopamina que le dan bienestar, tranquilidad que le

permite crecer mejorando su estado de salud y felicidad, le permite hasta jugar con el cordón umbilical, experimenta y produce toda una serie de movimientos para enfrentarse a la vida.

La actividad física y la práctica deportiva en general, históricamente han sido vistas como un acontecimiento importante en la vida de los pueblos, con períodos de exaltación y regresión como ocurrió en la Edad Media, pero con el transcurrir de los años, se ha masificado con diversos fines: en lo individual, para el beneficio de la salud corporal y la estética, en lo general, se ha extendido la práctica como espectáculo lucrativo impulsado por el avance tecnológico, utilizando los medios de comunicación, las TIC y el marketing. En esta línea de acción las actividades deportivas recreativas se definen como un medio que mejora las condiciones físicas de manera general. Por consiguiente el Diseño de un Programa Deportivo Recreativo se enmarca dentro de las posibilidades físicas que posean los docentes integrantes de la población en estudio. Así mismo, se realizó un diagnóstico de la necesidad que poseen los docentes de participar en un programa deportivo recreativo en el cual se integren especialidades como: Voleibol, Baloncesto, Natación, Fútbol, Softbol, entre otras.

El estudio tiene como finalidad integrar a los docentes en las diferentes actividades que se presenten en el diseño y facilitar el buen uso del tiempo libre como factor importante dentro del desarrollo integral del ser, en segundo lugar demostrar que el estudio técnico de mercado facilita la apertura del mismo tomando como base el factor económico para desarrollar un plan de trabajo deportivo recreativo donde participen los docentes de la Universidad de los Llanos Ezequiel Zamora de Barinas.

En el primer capítulo se describe el problema que presentan los docentes de la Universidad de los Llanos Ezequiel Zamora en cuanto a la participación y desarrollo de actividades deportivas, los objetivos que persigue dicha investigación al presentar el programa, los motivos por el cuál es importante que los usuarios participen en actividades deportivas recreativas y hasta

donde llegará el diseño presentado. El segundo capítulo presenta las teorías que han descrito los diferentes investigadores en la gran gama deportiva recreativa y quienes poseen relación directa con dicha propuesta, al igual que las bases teóricas, filosóficas, fisiológicas, legales y científicas, puntos que dan gran aporte para afianzar los objetivos planteados dentro de la investigación. En el tercer capítulo, se presenta la naturaleza del estudio, esta enmarcada en una investigación de campo tipo descriptivo bajo la modalidad de un proyecto factible, la cual permite al investigador conocer a fondo el problema planteado. Así mismo se describen las tres fases que se desarrollaran en el proyecto: Fase I que se inclina hacia el diagnóstico de las necesidades de los docentes por participar en actividades deportivas recreativas; Fase II esta representada por el estudio de mercado donde se determina la factibilidad económica de la propuesta y la Fase III presenta un Diseño Deportivo Recreativo dirigido a los Docentes. También señala la población y la muestra con la cual se trabajó dentro de la propuesta, las partes del instrumento en cuanto a la recolección de información y su análisis, así como la manera de establecer la validez y confiabilidad del mismo.

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Proponer un Programa Deportivo Recreativo dirigido a los Docentes de la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales Ezequiel Zamora UNELLEZ-BARINAS.

Objetivos específicos

1.- Diagnosticar la necesidad de participar en un Programa Deportivo Recreativo dirigido a los Docentes de la Unellez-Barinas.

2.- Determinar la factibilidad del estudio técnico y de mercado que demuestre la viabilidad de la propuesta para elaborar un proyecto de actividades deportivas recreativas.

3.- Diseñar un Programa Deportivo Recreativo dirigido a los Docentes de la Unellez-Barinas.

MARCO METODOLÓGICO

Naturaleza y Diseño del Estudio

La naturaleza del estudio está enmarcada en una investigación de campo tipo descriptivo bajo la modalidad del proyecto factible, la cual permite conocer más a fondo el problema por parte del investigador determinando así, la necesidad y manejo de datos más confiables al momento de diseñar un Programa dirigido a los Docentes de la Unellez-Barinas.

Población

La población que se maneja para dicha investigación está representada por la totalidad de los docentes que laboran en la Unellez del vicerrectorado de barinas los cuales tienen cargos de tiempo completo o dedicación exclusiva, ciento ochenta y nueve (189) profesores especialistas en las diferentes áreas sobre los cuales versa la investigación y quienes pertenecen a diferentes departamentos tales como: Programa de Ciencias de la del Agro y el Mar en el cual laboran treinta y tres (33) profesores, Programa de Ciencias de la Educación con setenta y seis (76) profesores, Programa de Ciencias Sociales con sesenta y siete (67) profesores y el Programa de Ingeniería, Arquitectura y Tecnología con trece (13) profesores para brindar la numeración exacta del proyecto.

CUADRO REPRESENTATIVO DE LA POBLACIÓN. Cuadro 1

PROGRAMAS	DOCENTES	%
Cs. del Agro y el Mar	33 x 0.39	13
Cs. de la Educación	76 x 0.39	29

Cs. Sociales	67 x 0.39	26
Ingeniería, Arquitectura y Tecnología	13 x 0.39	5
TOTAL	189	73

Fuente: Oliveros (2.010)

Muestra

La muestra de la siguiente investigación es probabilística, una parte o subconjunto de la población en la que se encuentran un grupo de personas con las características que la identifican y se somete al estudio, Hernández y otros (1.998) explican; Con respecto a los estratos de la muestra probabilística, todos tienen la misma oportunidad de ser elegidos. Siendo así se aplicó una formula donde se trabajara con una probabilidad estadística de noventa y cinco (95) por ciento y una desviación típica del dos (2) por ciento esto nos relaciona la mayor confiabilidad de la muestra a seleccionar, bajo la siguiente fórmula que describe la cantidad de docentes seleccionados para representar la misma.

CUADRO REPRESENTATIVO DE LA MUESTRA

Fuente Oliveros (2.010)	PROGRAMAS	DOCENTES
	Cs. del Agro y el Mar	13
	Cs. de la Educación	29
	Cs. Sociales	26
	Ingeniería, Arquitectura y Tecnología	5
	TOTAL	73

CONCLUSIONES DE LOS ANÁLISIS DEL INSTRUMENTO

- La Unellez Barinas requiere una atención inmediata que brinde al personal docente la disponibilidad de participar en actividades

deportiva recreativas mediante un programa diseñado atendiendo las características de los mismos, que mejore su condición de vida y permita el mejor uso del tiempo libre.

- Los deportes individuales poseen un 55% de aceptación los mismos fueron seleccionados por personas que poseen, obesidad, enfermedad, edad avanzada entre otras.
- El 42% de los docentes encuestados están dispuestos a realizar actividades deportivas recreativas en períodos de vacaciones siempre y cuando las mismas sean planificadas y organizadas.
- La mayor parte de la población de los docentes setenta y tres (73%) por ciento le gustaría formar parte de los programas deportivos recreativos que se presenten dentro de la universidad.
- La disponibilidad y mantenimiento de las instalaciones deportivas recreativas con las cuales cuenta la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales Ezequiel Zamora de Barinas, le da una estable factibilidad técnica al proyecto en desarrollo por el investigador y los entes interesados.



UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR

**“PROGRAMA RECREATIVO FISICO PARA EL USO ADECUADO DEL TIEMPO
LIBRE EN LOS ADULTOS JÓVENES DE LA COMUNIDAD LA HERREREÑA”**

**AUTORA: DANYRA ARGELIA PIMENTEL LOAIZA
DANYRA30@HOTMAIL.COM**

OCTUBRE, 2011

“PROGRAMA RECREATIVO FISICO PARA EL USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ADULTOS JÓVENES DE LA COMUNIDAD LA HERREREÑA”

Autora: Danyra Argelia Pimentel Loaiza
danyra30@hotmail.com
Año: 2011

RESUMEN

La investigación tiene como objetivo proponer un **“PROGRAMA RECREATIVO FISICO PARA EL USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADULTOS JÓVENES DE LA COMUNIDAD DE “LA HERREREÑA”**. Centra los aspectos de concebir en la comunidad un programa recreativo físico para utilizar adecuadamente el tiempo libre, en un marco de igualdad, respeto individual y colectivo; desde una perspectiva analítica global, comprometida, basada en sus gustos y preferencias. Además contempla la necesidad de dar respuesta a múltiples desafíos en el marco de la recreación física, procurando combinar producción teórica, aplicación, pensamiento y acción, esfuerzo que dará impulso al desarrollo y mejora a la comunidad en el ámbito de la Recreación Física, centrada en los motores del Tiempo Libre como ámbito de intervención apropiado para lograr objetivos sociales y educativos y el Juego como herramienta apropiada para la resignificación de la cultura. El tipo de investigación: descriptiva, no experimental, orientada a un diseño de campo. Utilizando como Método Teóricos: histórico- lógico. Análisis de documentos, el inductivo deductivo, por otra parte, como Método Empíricos: la observación, entrevistas y cuestionario, criterio de expertos, y documentos. El diagnóstico aplicado a la población de 120 familias que habitan en el Sector I de la comunidad la Herrereña, evidenció el uso inadecuado del tiempo libre por parte de los adultos jóvenes, aparte de la escasa practica de actividades físicas deportivas y recreativas en la población en estudio, razones que permitieron la iniciativa, construcción y la elaboración del **“PROGRAMA RECREATIVO FISICO PARA EL USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADULTOS JÓVENES DE LA COMUNIDAD”**

Descriptores: Recreación física y tiempo libre,

“PROGRAMA RECREATIVO FISICO PARA EL USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ADULTOS JÓVENES DE LA COMUNIDAD LA HERREREÑA”

La investigación permite un lugar de encuentro, formarse y actualizarse en el campo de la recreación física. Para presentar la investigación en la realidad objeto de estudio, es primordial entender que en los espacios comunitarios es importante elevar los niveles de felicidad suprema de ciudadanos y ciudadanas, hablar de la recreación, cualquiera que sea la idea dirigida a la solución de interrogantes, gobiernan en la búsqueda de proposiciones coherentes destinadas a proponer el programa más indicado para el incentivo de la práctica continua de la recreación física y el uso adecuado del tiempo libre en el adulto joven de la comunidad.

OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación propone un programa físico recreativo para el uso adecuado del tiempo libre en los adultos jóvenes de la comunidad “La Herrereña”, propicia estilos de vida saludables, capaz de manifestar en todos los aspectos el mejoramiento de la calidad de vida, provocando cambios en los hábitos, atendiendo a gustos, preferencias y una adecuada ocupación del tiempo libre por medio de la realización actividades físicas recreativas.

El problema científico es ¿Cómo contribuir al uso adecuado del tiempo libre en los adultos jóvenes de la comunidad “La Herrereña”? El objeto de estudio lo constituye el proceso de utilización adecuada del tiempo libre en los adultos jóvenes de la comunidad “La Herrereña” y el campo de acción lo constituyen las actividades recreativas físicas para el uso adecuado del tiempo libre en los adultos jóvenes de la comunidad “La Herrereña”.

ANALISIS Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS

La investigación se ubica en la comunidad “La Herrereña”; se trabajó intencionalmente con 120 familias, los resultados muestran los siguientes :

Fundada en el año 1985 Población estimada de 3286. Prevalecen los adultos entre 26 y 55 años, 35%. Otros porcentajes encontrados: recreación, 10 %, trote 24 % y la caminata 20 %. Bajo nivel de participación de la comunidad

en la práctica de actividades físico-deportivas, un 10%. Preferencias deportivas de la población adulta de la comunidad: beisbol, con 19 % y el futbol con porcentaje similar. Interesan en la práctica deportiva y recreacional, 10%, una vez a la semana (25 %), dos veces a la semana (22%), 21 % hace la practica tres veces a la semana.

“PROGRAMA FISICO RECREATIVO INNOVANDO EN MI TIEMPO LIBRE”; permite proponer un conjunto de actividades para satisfacer las necesidades e intereses del grupo poblacional con el objetivo de fortalecer la recreación y hacer un uso adecuado del tiempo libre, el esparcimiento del adulto joven de la comunidad.

FUNDAMENTADO

En contribuir al desarrollo de la recreación física, el uso adecuado del tiempo libre y en elevar el nivel de satisfacción recreativa en los adultos jóvenes.

METAS DEL PROGRAMA:

Satisfacer necesidades partiendo de gustos y preferencias recreativas en la comunidad, incrementar las opciones para la incorporación de los adultos jóvenes al desarrollo del Programa, favorecer el nivel de calidad de las actividades para la puesta en marcha del Programa, procurar la intervención organismos de apoyo con la comunidad, en relación al desarrollo del programa de recreación física y el uso adecuado del tiempo libre

FESTIVAL DEPORTIVO MOVIMIENTO EN ACCIÓN

Los festivales deportivos recreativos aglutinan muchas actividades, posee un carácter más recreativo que deportivo. Da mucho éxito en los entornos comunitarios, las experiencias prácticas confirman que son fáciles de organizar, dan resultados positivos y elevan la autoestima. Se destaca la posibilidad de usar instalaciones deportivas convencionales y espacios e instalaciones muy heterogéneas, (calles, plazas, parques, otras).

JUEGOS DE MESA EN MI COMUNIDAD

Considerados pasivos dentro del Programa, cumplen una función auto-desarrolladora por la forma de su realización, se determinan por el tipo de

actividad pasiva en el proceso, por su concentración, atención, posturas que asume el participante en el entretenimiento, como formas de competencias, juegos, práctica, tiempo de duración en relación a las modificaciones y adecuaciones del Programa.

FESTIVAL DE JUEGOS TRADICIONALES

Los juegos tradicionales son parte de la cultura popular de los pueblos y como tal comparten todos los valores pedagógicos que a estos se le atribuyen, destacando los siguientes: 1. Favorecen el acercamiento entre generaciones. 2. Facilitan el reconocimiento de datos o elementos culturales propios de la comunidad. 3. Logran presentaciones del proceso científico. Ej. (búsqueda de juegos tradicionales de la comunidad y otras comunidades).

JUGANDO Y RESPETANDO MI ECOLOGIA

El grupo cómodo consigo y con los demás, introducen juegos ambientales, técnicas de sensibilización ambiental, los procesos que hacen posible vivir en equilibrio con el ecosistema. Se incluyen los campamentos vacacionales en pleno contacto con la naturaleza, .Se trabajará con "Eco juegos: aprendizaje ambiental en acción" (L. Batista y M. Pulido, 2004). Entre las actividades físicas recreativas de preferencia se tienen; las actividades acuáticas de río, paseos, de campo, de montaña y actividades mixtas.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

OBJETIVOS

EDUCATIVO: Contribuir al desarrollo en los adultos jóvenes de valores éticos, morales; acorde a la sociedad del Siglo XXI, basado en el respeto al prójimo, al medio ambiente y en el rigor de la honestidad para la solución de los problemas día a día.

INSTRUCTIVO: Dirigir Programas Físicos Recreativos, utilizando con eficiencia el conjunto de factores materiales y técnicos que determinen la ejecución con calidad de las actividades físicas recreativas.

ACTIVIDADES: Las actividades se desarrollarán siguiendo las planificaciones respectivas en base a los contenidos del Programa, en las

cuales se desarrollarán en cada una de ellas las actividades de preparación calentamiento desarrollo relajamiento y evaluación.

Divulgar y promover la Recreación Física en la comunidad y en pleno contacto con la naturaleza, en pro de la conservación y cuidado del medio ambiente.

CALENDARIO: Las actividades se desarrollan por espacio de cinco semanas, los horarios de preferencia la tarde, los días martes y jueves y los fines de semana, sábado y domingo en horario de 9 de la mañana a una de la tarde, dependiendo del apoyo del Consejo comunal de la comunidad.

SISTEMA DE HABILIDADES

Dirigir secciones de juegos y otros tipos de actividades físico recreativo. aumentar la diversión y el acondicionamiento físico, ejecutar actividades físicas recreativas propias del Programa, coordinar las actividades del contenido del Programa, evaluar las actividades físicas recreativas del Programa.

SEGURIDAD: Un ambiente seguro y positivo, acondicionados brinda oportunidades, expectativas y protección, seguridad en defensa, los grupos de apoyo, Grupo 171, Defensa Civil, Cuerpo de Bomberos y Brigadas de acción comunal.

FACTIBILIDAD: El Programa es totalmente factible de realizar, puesto que para el mismo no resultan necesarias grandes inversiones económicas, para realizar las actividades, lo que garantiza un desarrollo exitoso del mismo.

EVALUACIÓN: Este programa podrá ser evaluado, a través de una actividad competitiva entre el grupo etario, tabla gimnástica, preparar una actividad nocturna por parte de los participantes.

SALUD Y ASISTENCIA: En este aparte se contarán con el apoyo de la Red del Programa Barrio Adentro Salud y los servicios médicos asistenciales de apoyo a la comunidad.

PROMOCION Y DIFUSION: La fuerza central de la campaña de información del Programa se concretarán en: Hábitos de vida saludables, Divertidas

Actividades de Acondicionamiento Físico, Fortalecer el Carácter, Aumentar la Confianza, Protección y amor hacia el ambiente.

CONCLUSIONES

1. El diagnóstico realizado permitió conocer y determinar la necesidad de recreación física en el tiempo libre de los adultos jóvenes de la comunidad “La Herrereña”, deficiencia y debilidades.
2. Entre las preferencias se destacaron: Bailoterapias, caminatas, ver televisión, ir al cine, oír música, cantar, tocar cuatro, conversar con los amigos, practicar beisbol, softbol, dominó, ajedrez y cartas.
3. El Programa físico recreativo se estructuró para realizarlo los días martes, jueves sábados y domingo en horarios de la tarde.
4. Por último fue validada la propuesta por 15 expertos, los cuales emitieron resultados favorables al Programa.

RECOMENDACIONES

1. Efectuar una amplia promoción y difusión del Programa físico recreativo para el uso adecuado del tiempo libre en los adultos jóvenes de la comunidad “La Herrereña”.
2. Garantizar la validación del Programa físico recreativo para el uso adecuado del tiempo libre en los adultos jóvenes de la comunidad “La Herrereña”, por expertos en el área de recreación física y tiempo libre.
3. Es importante precisar la definición de mecanismos para la continuidad del Programa, enriqueciéndolo con actividades

variadas los niveles temporales existentes, sin perder de vista de los componentes del sistema, reforzando los fundamentos teóricos y metodológicos para influir positivamente en los patrones de conducta de la comunidad.

4. Incentivar a las alianzas colaborativas, clarificar los procesos de toma de decisiones, otros grupos y por último la necesidad de conseguir recursos para el Programa

BIBLIOGRAFÍA

1. Aguilar L. (1985). Primer congreso caribeño de juventud y tiempo libre. Puerto Rico.
2. Ander - Egg, E. (1992). La animación y los animadores. Editorial Narcea, Madrid.
3. Andrade de Melo V. y De Drummond, E., Introducción al ocio. Editora Menole Ltda., Barueri Brasil, 2003
4. Aleksandrov, S.E. (1990). Funciones Sociales en la cultura Física como parte integrante de la cultura general de los pueblos. Teoría y práctica de la cultura Física. (Moscú).
5. Alonso López, Ramón (2001) Ejercicio físico, salud y economía. Revista Digital de Educación Física y Deportes: <http://www.efdeportes.com/efd36/econ.htm>.
6. Alzate, C. (2000). Recreación Interactiva y el futuro del uso del tiempo libre. VI Congreso Nacional de Recreación. Vicepresidencia de la República, Coldeportes, FUNLIBRE. Bogotá, D.C. COLOMBIA.
7. Arias F. (2007). El proyecto de investigación, introducción a la metodología científica. 5ta edición. Editorial: Episteme. Caracas: Venezuela.
8. Balestríni Acuña, M. (1998). ¿Cómo se elabora el Proyecto de Investigación?, Servicio Editorial Consultores Asociados, Caracas – Venezuela.
9. Benaziza H, A. (2006). ¿El Deporte para todos puede realizar una contribución significativa a la estrategia global de la OMS sobre la dieta, la actividad física y la salud? Publicaciones Sport For All, Sport Tour Tous. 1º Congreso Mundial de Deporte para todos. La Habana-Cuba.
10. Best, J. W. (1979). Cómo investigar en Educación. 7ma. Dicción. Ediciones Morata. Madrid, España. Colom, A. (1979). Sociología de la Educación y Teoría General de Sistema. 1ra. Edición. Oikos Tau Ediciones. Barcelona, España.
11. Bolaño, T. (1988). ¿Qué hacer del ocio? Elementos teóricos de la recreación. Medellín Edi. Futuros.

12. _____ (2002). Recreación & valores. Editorial: Kinesis. Armenia: Colombia.
13. Boullon R. (1986). Las actividades turísticas y recreativas. México, trillas.
14. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
15. Cagigal J. (1987). Cultura Física y Cultura Intelectual. Ed. Kapeluz. Buenos Aires.
16. Cervantes, J. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mungía y Hnos, México.
17. Chunaev, A. (1990). En el camino hacia una cultura de la Educación Física en la enseñanza general. Teoría y práctica de la cultura Física (Moscú).
18. Dumazeier J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Ed. Estela Barcelona.
19. Fírvida, C. (2010) Material Instruccional Misión Sucre. Universidad Iberoamericana del Deporte. San Carlos- Venezuela.
20. Galván Rodríguez, I. (2006). La cultura deportiva como expresión de identidad y sustentabilidad en el desarrollo social. La Habana Cuba. Revista Digital PODIUM, No. 2.
21. Glass, Gene V. y Stanley, J. C. (1987). Métodos estadísticos aplicados a las ciencias sociales. 2da. Edición. Prentice Hall Hispanoamericana, S.A. México, México.
22. Gómez Puerto, José Ramón, Jurado Rubio, María Isabel y otros, (2005) Estilos y calidad de vida. Revista Digital de Educación Física y Deportes: <http://www.efdeportes.com/efd90/estilos.htm>.
23. González Carvallido, L. (2006). Deportes para todos: Construyendo puentes interculturales. Instituto de Medicina del deporte. La Habana, Cuba.
24. Gorbunov G. (1990) Psicopedagogía del deporte, ediciones: Cubanías.
25. Guerrero L. (2001). Ejercicio para la salud. Editorial: Andes. Mérida: Venezuela.
26. Hoffman, L; Paris, S; Hall, E. (1996). Psicología del desarrollo hoy. Madrid: Mc. Graw- Hill.
27. Incarbone O. y Guinguis (2007). Actividades recreativas, juegos, campamentos, bailes y canciones. Argentina: stadium.
28. Jodar, M; Pérez, M; Silvestre, N y Solé, M. (1996). Psicología evolutiva: Adolescencia, edad adulta y vejez. Barcelona, Ceac.
29. Kotronitki, A. (1977). Enfoque sistémico de los estudios de la recreación. Ed. Progreso, Moscú.
30. Laza, M. (2006). Participación del Deporte comunitario: Una experiencia cultural en los deportes Instituto de Cultura Física Manuel Fajardo. La Habana Cuba.
31. Lema, r. (2000). Cultura, desarrollo y recreación. Bases teóricas para el desarrollo comunitario desde el tiempo libre. Universidad Católica de Uruguay. Montevideo, Uruguay.

**PROPUESTA DE UN PLAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA LOS
PACIENTES CON CANCER DEL INSTITUTO NACIONAL DE ONCOLOGÍA Y
RADIOLOGÍA (INOR) DE LA HABANA**

Autor: Reinier Leme Castillo

Tutor: Lic. Omar Álvarez García

Cotutora: DrC. María del Carmen Llanta

Resumen:

Trabajo de tesis, que trae como tema “Propuesta de un Plan de Actividades Recreativas para los pacientes con cáncer del Instituto Nacional de Oncología y Radiología (INOR) de La Habana.

Se trabajó con una muestra de 16 niños y sus edades comprendían entre los diez y veinte años de edad. Fueron además entrevistados los especialistas, y los padres de estos niños, para un mejor desarrollo de la investigación.

Pretendo proponer un Plan de actividades recreativas, encaminado a sus necesidades en esta esfera, como un beneficio a la ocupación de su tiempo libre; para ayudar a hacerles más amena su hospitalización, y contribuir al mejoramiento de las cinco dimensiones de la medicina que son: la salud mental, física, emocional, espiritual, social. Además, se aspira a lograr niveles óptimos de calidad de vida para ellos y su familia mediante la actividad recreativa.

La tesis cuenta con sesenta y tres páginas. Hay solamente veintiún documentos bibliográficos consultados, debido a la escasa información de este tipo existente. Este hecho no fue significativo para que la tesis alcanzara un carácter sumamente científico e interesante.

Objetivo

Elaborar un plan de actividades recreativas que mejore la ocupación del tiempo libre en los pacientes de la Sala de Oncopediatría del Instituto Nacional de Oncología y Radiobiología y haga más amena el periodo de estancia de estos niños en el hospital.

Tarea

- 1- Análisis de la fundamentación teórica que sustenta el proceso de Plan de actividades recreativa en la ocupación del tiempo libre.
- 2- Determinación de las necesidades recreativas de los pacientes hospitalizados en la sala de Oncopediatría del Instituto de Oncología y Radiología
- 3- Selección de las actividades a incluir en la propuesta del Plan para mejorar la ocupación del tiempo libre en los pacientes de la sala de Oncopediatría del Instituto Nacional de Oncología y Radiobiología.

Población y Muestra

La presente investigación fue realizada en el Instituto Nacional de Radiología y Oncología, ubicado en F y 29 Vedado, municipio Plaza de la Revolución. De una población de veinte, fueron encuestados dieciséis pacientes; de ellos, nueve del sexo masculino y siete del sexo femenino, en su mayoría procedentes de las provincias La Habana, Camagüey, Guantánamo.

Métodos Utilizados

Histórico-Lógico: Nos ayudó a encaminar nuestro trabajo para llegar a conclusiones y recomendaciones, a partir de la búsqueda de información a través de la historia.

Análisis Síntesis: Este método se utilizó en nuestra investigación gracias al análisis realizado a las diferentes fuentes de información y al estudio del fenómeno, nos permitió profundizar y sintetizar el mismo para descomponerlo e interpretarlo y así alcanzar un elevado proceso cognoscitivo que será aplicado durante el proceso de investigación.

Nivel Empírico

Encuesta: Este método es utilizado para el estudio socio-demográfico de la muestra escogida. Contamos con un instrumento de seis preguntas, utilizadas para conocer las opiniones **sobre** las actividades recreativas propuestas.

Entrevista: Contamos con un instrumento de ocho preguntas, efectuadas a los especialistas y tres, realizadas a los padres; que nos aportó criterios a la hora de emitir los resultados

Método Matemático

Análisis Porcentual Simple: Mediante este método se obtuvo el nivel numérico porcentual del grado de preferencia de actividades seleccionadas de los sujetos en cuestión.

La presente investigación fue realizada en el Instituto Nacional de Radiología y Oncología, ubicado en c/ F y 29 Vedado, municipio Plaza. De una población de veinte, fueron encuestados dieciséis pacientes; de ellos, nueve pertenecientes al sexo masculino y siete al sexo femenino, en su mayoría procedentes de las provincias La Habana, Camagüey, Guantánamo.

Entrevista

Fueron entrevistados cinco médicos oncopediátricos, el director y administrador de la sala, una enfermera pediátrica, una psicóloga y una secretaria para un ciento por ciento de la muestra.

Fueron entrevistados además dieciséis padres de los pacientes, para un 100% de la muestra entrevistada.

**PROPUESTAS DE JUEGOS RECREATIVOS PARA MEJORAR EL
APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS JÓVENES DE 16 A 25
AÑOS DEL ASENTAMIENTO CORRALILLO CENTRO, DEL MUNICIPIO
GUISA.**

Autor: Angel Luis Espinosa Castañeda.

Organismo: INDER

Municipio: Guisa.

Provincia: Granma.

Año de terminación: 2010

Resumen

La recreación es hoy una fuente valiosa para garantizar el pleno desarrollo de cada individuo, ya que constituye un estilo de vida de la población cubana y posibilita la adecuada utilización del tiempo libre, así como la atención a la salud física y mental.

La recreación actualmente, forma un apreciable medio para garantizar el esparcimiento del individuo y su contenido es tan variado como variado pueden ser los intereses individuales de los que se entregan a ella para aprovechar todo su potencial.

La recreación tiene como finalidad el desarrollo multilateral de los jóvenes, aporta a la formación del hombre nuevo y brinda la posibilidad de emplear de manera adecuada el tiempo libre.

La utilización del tiempo libre en función de los intereses y necesidades, es hoy, una actividad a la que debe tratarse con un carácter diferenciado. Por ello el objetivo de la investigación es: Elaborar una propuesta de actividades recreativas para mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes de 16 a 25 años del asentamiento Corralillo Centro, del municipio Guisa.

Para el desarrollo de la investigación se emplearon métodos y técnicas que permitieron descubrir y encaminar el trabajo hacia el objetivo del mismo.

PROYECTO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA “SIMÓN BOLÍVAR Y PALACIOS”

Autores: Lic. Clarisbel Pérez Valdés.

Lic. Pedro Oduardo Alarcón.

Centro de procedencia: Escuela de Profesores de Educación Física “Simón Bolívar y Palacios”.

Organismo: INDER

Provincia: Granma

País: Cuba

RESUMEN DEL TRABAJO

El trabajo que damos a conocer trata sobre la aplicación de un sistema de actividades recreativo a los adolescentes de la EPEF Simón Bolívar y Palacios de la provincia de Granma; como parte de la satisfacción espiritual y de su formación como futuro profesional del deporte.

En el mismo los investigadores se propusieron introducir dentro del sistema recreativo integrador de esta escuela, la propuesta de un sistema de actividades recreativo puntual con el objetivo de favorecer las opciones y el nivel de satisfacción de la población objeto de estudio.

A dicho objetivo se le dio cumplimiento en el transcurso de la investigación a través de la introducción de métodos empíricos, teóricos y la técnica de encuesta, que nos permitieron aceptar la hipótesis planteada determinándose, que el conjunto de actividades introducidas al sistema aplicado, satisfacen las necesidades recreativas de los adolescentes, donde los mismos son de su agrado e intereses y motivaciones.

Este sistema de actividades influyó positivamente en la recreación de la muestra, aprovechándose correctamente el tiempo libre, en actividades novedosas nunca antes realizadas por los adolescentes de esta escuela, lográndose elevar las opciones recreativas y los conocimientos esenciales para el futuro profesional del deporte.

Además éste sistema de actividades recreativas esta encaminado a desarrollarse a nivel de las EPEF, como cursos facultativos

OBJETIVO DEL TRABAJO

Favorecer las opciones y el nivel de satisfacción, aprovechando correctamente el tiempo libre de los adolescentes en actividades novedosas, lográndose elevar las opciones recreativas y los conocimientos esenciales para el futuro profesional del deporte.

METODOLOGIA EMPLEADA

Métodos teóricos:

- Método de análisis y síntesis: Fue de gran valor en la construcción de la teoría científica a partir del análisis del criterio de diferentes autores y de una variada bibliografía que nos permitió establecer las relaciones lógicas de la investigación y caracterizar el objeto y el campo en correspondencia con el método dialéctico materialista.
- Método hipotético-deductivo: para deducir de las diferentes teorías psicológicas y pedagógicas, tendencias actuales y otros trabajos de investigación, los fundamentos para la estructuración del proceso recreativo, en particular en las escuelas deportivas.
- Método de análisis histórico y lógico: para analizar el comportamiento del problema de la investigación en las diferentes posiciones estudiadas y la evolución de las soluciones propuestas en distintos períodos históricos del desarrollo social.
- Método sistémico – estructural – funcional: para argumentar en la estructura del proceso recreativo.
- Análisis de las fuentes de información: para el estudio de la situación actual de la Recreación, la concepción de los programas e indicaciones para la estructuración del contenido en los documentos de la planificación.

Métodos empíricos:

- La observación: se utilizó la observación abierta y directa a diferentes actividades del proceso extra docente en particular a las actividades

recreativas, donde se trabajó la observación participativa en la que los investigadores se implicaron en el desarrollo del proceso.

- Entrevistas: Se realizaron entrevistas a profesores y directivos de la escuela para conocer de la situación actual que presentaban las actividades recreativas en el centro y la vía que utilizaban para desarrollarlas.
- La encuesta: se utilizó para realizar la constatación inicial del objeto de estudio y establecer el diagnóstico como punto de partida del nivel real de conocimiento y tener en cuenta el estado de opiniones de los alumnos en lo relacionado al correcto funcionamiento de la recreación.

Métodos estadísticos:

- Se utilizó la estadística descriptiva en el análisis de la información recopilada desde el punto de vista cuantitativo expresada en datos numéricos a través de tablas, gráfico y otras formas de tabulación de los resultados.
- Aplicación del método de escalas, para asignar una escala en la que se establezca la influencia que tiene cada aspecto a evaluar en la valoración de las partes o componentes de la variante propuesta y los resultados de su aplicación en la práctica.
- Apoyados en el cálculo porcentual aplicado para conocer el por ciento de estudiantes que tienen dominio sobre el tema tratado y como forma de comparación de los resultados iniciales y finales.
- La estadística inferencial fue utilizada en la valoración e interpretación de los resultados desde un punto de vista cualitativo, como forma de expresión de juicios valorativos de los resultados cuantitativos a través de regularidades, tendencias y el planteamiento de las conclusiones.

RESULTADOS

La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quien la identifique de diferentes formas, sobre la base de la multiplicidad de forma e intereses.

Es por eso que muchas veces encontramos que lo que, para unos es recreación para otros no lo es.

Es por eso que Joffre Dumazidier, destacado sociólogo Frances dedicado a los estudios del tiempo libre, define la recreación como el conjunto de ocupaciones a los que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. Es muy conocido como la de las tres D. Descanso, Diversión, Desarrollo. Otra definición bastante conocida por englobar los principales aspectos de los diferentes autores es la del profesor norteamericano Harry A Overstret, quien plantea que: la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico espirituales del descanso, entretenimiento, expresión, aventura, socialización.

Analizando los diferentes criterios sobre el concepto de recreación nos inclinamos por el que se dio en Argentina el cual plantea que.

RECREACIÓN: Es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante actividades terapéuticas, profilácticas, cognoscitivas, deportivas o artístico culturales, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

En este trabajo se aborda la temática relativa a la búsqueda de un espacio donde los estudiantes puedan desarrollar las actividades recreativas con variabilidad de actividades sanas y con ello profundicen en su formación como futuros profesores para lograr la formación de jóvenes aptos para enfrentar los retos que hoy el mundo exige, es decir que sean inteligentes, creativos, altruistas, revolucionarios y que adquieran una cultura general integral, entre otros valores imprescindibles y necesarios como: humanismo, patriotismo, honestidad, combatividad, solidaridad, firmeza, responsabilidad, laboriosidad, valentía, justicia, dignidad y honradez no solo para mantener los logros y principios de la Revolución, sino también para sacarla hacia adelante y a pesar del bloqueo a que estamos sometidos, lograr el desarrollo tan anhelado por todos para propiciarle así a los miembros de la sociedad una vida más plena y saludable

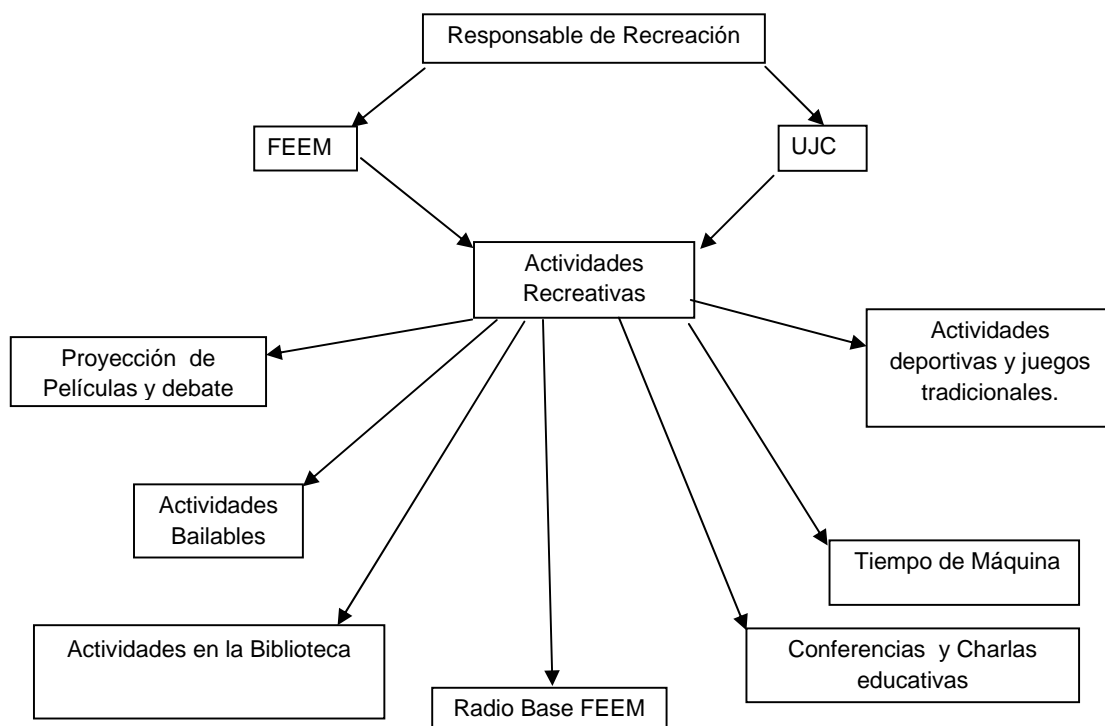
Para la realización del trabajo seleccionamos de una matrícula de 292 alumnos una muestra de 150 estudiantes de los diferentes años de la carrera, con una edad comprendida entre los 16 y los 19 años lo cual representa el 51,3 % de la población. La selección se realizó a través del muestreo aleatorio simple.

Con la aplicación de una encuesta, la investigación, las entrevistas a los docentes y dirigentes, así como con la observación a las actividades recreativas desarrolladas se constató que los estudiantes no contaban con un sistema de actividades recreativas que respondieran a sus intereses, eran muy pobres las actividades que se ofertaban, poco variadas, son pocos originales, no desarrollan habilidades y carecen de herramientas para satisfacer las necesidades de los jóvenes (Anexos No. 1 y 2).

Después de implementar el proyecto de actividades recreativas propuestas durante el presente curso, lo cual nos permitió comprobar que las actividades planificadas satisfacían los intereses y necesidades del uso racional del tiempo libre de los estudiantes.

Posteriormente al concluir los dos primeros meses del próximo curso escolar, aplicaremos una encuesta de salida, las entrevistas y observaremos las actividades desarrolladas para constatar el nivel de aceptación por parte de los estudiantes lo cual nos permitirá validar definitivamente nuestro trabajo, para continuar su aplicación de forma permanente en nuestro centro.

Proyecto de actividades para la Implementación de la Recreación Sana con variabilidad.



- Se proyectarán películas de género cubano, que transmitan un mensaje educativo.
- Luego se realizarán debates sobre el tema visto.
- Se realizarán crítica de cine sobre la película observada.
- Actividades Bailables
- Se realizarán competencias de bailes tradicionales como el Son, el danzón, como vía de rescate de nuestra identidad cultural.
- Se llevarán personajes artísticos de la provincia para que ofrezcan charlas instructivas.
- Se realizarán ruedas de casino, con fines competitivos.
- Galas Culturales con presencias de grupos aficionados de la localidad y la escuela.
- Radio Base FEEM

- Esta será la encargada de en horarios de Merienda, Almuerzo y Comida divulgar cada una de las actividades que a diario se realizan en la escuela. Además de darle la posibilidad a los estudiantes de opinar sobre cada uno de los procesos y actividades que se realizan.
- Felicitar a los estudiantes que cumplen año.
- Dar a conocer los resultados de la emulación por grupo, etc.
- Recordar las Efemérides más importantes de cada día.
- Convertirse de forma amena y entusiasta en la voz de los jóvenes de la FEEM y UJC.

Conferencias y Charlas educativa

- Sobre enfermedades de Transmisión Sexual.
- Vías de Protección contra las enfermedades y los embarazos no deseados.
- Consecuencias de los Embarazos en la adolescencia.
- Modos de actuación de los futuros profesores que se están formando.
- Higiene bucal y personal.
- Conferencias sobre las drogas y sus consecuencias en la juventud.
- Intercambio comunicativo con personas enfermas VIH SIDA.
- Visitas a lugares históricos.
- Intercambio con Combatientes de La Revolución, internacionalistas y Glorias del deporte.

Tiempo de Máquina

- Interacción con Software Educativos creados por profesores y estudiantes.
- Presentación de Software Educativos, Sitios Web y Páginas Web etc.
- Competencias entre estudiantes sobre las distintas herramientas informáticas

Actividades en la Biblioteca

- Tertulias Literarias.

- Lecturas Documentadas.
- Presentación de Libros.
- Té Literario.

Actividades deportivas y juegos tradicionales.

- Realizar competencias de los diferentes deportes.
- Creación de tablas gimnásticas y aeróbicas.
- Creación de un salón de juegos tradicionales.
- Simultaneas de Ajedrez.
- Peñas deportivas.

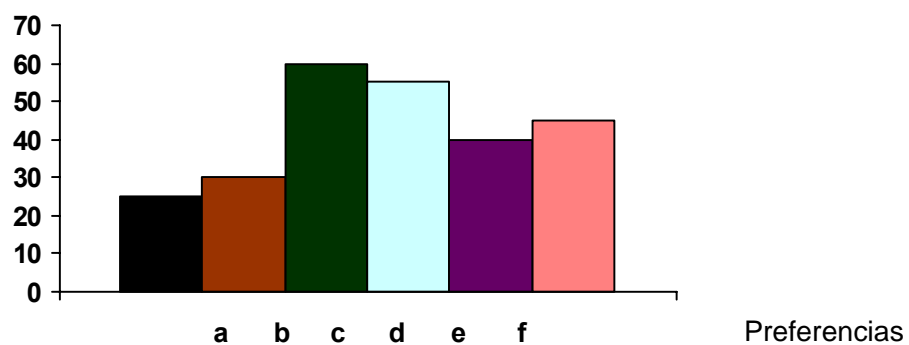
Toda esta información y la brindada en el sistema de actividades que se propone fueron extraídas de diferentes folletos y libros que estudian esta actividad, además de consultar páginas Web relacionadas con el tema y la Enciclopedia Encarta.

Anexo No: 1







Resultados del estudio de gustos y preferencias recreativas ofertadas

Actividades	Numero de estudiantes	%
Juegos de mesa	37	25
Ver Televisión	45	30
Escuchar Música	90	60
Bailar	82	55
Ver películas	67	45
Practicar deportes	60	40

Anexo No: 2



Leyenda (Actividades Recreativas)

-  a) Juegos de mesa
-  b) Ver televisión
-  c) Escuchar música
-  d) Bailar
-  e) Ver películas
-  f) Practicar Deportes

PROYECTO FÍSICO – RECREATIVO PARA LOS ADULTOS MAYORES DE LA COMUNIDAD DE ARAYA, MUNICIPIO CRUZ SALMERÓN ACOSTA, ESTADO SUCRE.

Autor: Lic. Leodán Alberto Merino Vidal. Profesor Instructor.

RESUMEN

La investigación titulada Proyecto físico – recreativo para los adultos mayores de la comunidad de Araya, municipio Cruz Salmerón Acosta, estado Sucre, se desarrolla en el período comprendido entre septiembre de 2009 a agosto 2010.

El objetivo de la investigación es elaborar un proyecto físico – recreativo para contribuir a la satisfacción de las necesidades de los adultos mayores pertenecientes a esta comunidad.

De una población de 53 se tomó una muestra de 21 adultos mayores que están incorporados a los círculos de abuelos lo que representa el 40 %.

Los métodos utilizados fueron, dentro de los teóricos: el análisis y síntesis, inductivo deductivo, el histórico – lógico, la revisión de documentos oficiales, como métodos empíricos se emplearon: la observación, la medición y criterio de especialista, las técnicas empleadas fueron: la entrevista, la encuesta y el test de los deseos expresados e IDARE como estado.

Con el diagnóstico realizado se pudo comprobar que las ofertas recreativas no satisfacen las necesidades de los adultos mayores y que las mismas no se encuentran organizadas por los especialistas de la misión cubana. A partir de estas insuficiencias es que se propone el proyecto físico – recreativo teniendo en cuenta sus necesidades, deseos, motivaciones para una mayor aceptación y disfrute de los adultos mayores.

Problema científico:

¿Cómo contribuir a la satisfacción de las necesidades físico – recreativas de los adultos mayores de la comunidad de Araya, municipio Cruz Salmerón Acosta, estado de Sucre?

El objeto de estudio:

Proceso de la Recreación física comunitaria para los adultos mayores.

El objetivo general de la investigación:

Elaborar un proyecto físico – recreativo para contribuir a la satisfacción de las necesidades de los adultos mayores de la comunidad de Araya, municipio Cruz Salmerón Acosta, estado Sucre.

El campo de acción:

Actividades físico – recreativas para la satisfacción de las necesidades de los adultos mayores de la comunidad de Araya, municipio Cruz Salmerón Acosta, estado Sucre.

Preguntas científicas

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos – metodológicos que sustentan las actividades físico – recreativas para la satisfacción de las necesidades de los adultos mayores de la comunidad de Araya, municipio Cruz Salmerón Acosta, estado Sucre?
2. ¿Qué características posee la comunidad de Araya atendiendo a los indicadores sociocultural y demográfico?
3. ¿Cuáles necesidades físico – recreativas presentan los adultos mayores de la comunidad de Araya, municipio Cruz Salmerón Acosta, estado de Sucre?
4. ¿Cómo elaborar un proyecto físico – recreativo para contribuir a la satisfacción de las necesidades de los adultos mayores de la comunidad de Araya, municipio Cruz Salmerón Acosta, estado Sucre?
5. ¿Cómo evaluar la factibilidad del proyecto físico – recreativo para los adultos mayores?

Tareas para la investigación

1. Establecimiento de los fundamentos teóricos – metodológicos que sustentan las actividades físico – recreativas para la satisfacción de las necesidades en los adultos mayores de la comunidad de Araya, municipio Cruz Salmerón Acosta, estado Sucre.
2. Caracterización de la comunidad de Araya atendiendo a los indicadores sociocultural y demográfico.
3. Caracterización de las necesidades recreativas de los adultos mayores de la comunidad de Araya, municipio Cruz Salmerón Acosta, estado Sucre.
4. Elaboración del proyecto físico – recreativo para contribuir a la satisfacción de las necesidades recreativas de los adultos mayores de la comunidad de Araya, municipio Cruz Salmerón Acosta, estado Sucre.
5. Valoración por el criterio de especialista la factibilidad del proyecto físico – recreativo.

El aporte práctico:

El proyecto físico – recreativo para contribuir a las necesidades de los adultos mayores incorporados a los círculos de abuelos.

Impacto social:

La incorporación de los adultos mayores a la realización de las actividades físico – recreativas contribuirá a la satisfacción de las necesidades, la integración de los factores comunitarios en la realización de este proyecto, la socialización evidenciada en los intercambios entre los adultos mayores, ya que se establecerán nuevas relaciones. Se mejorará el estado físico, posibilitando la relación de las actividades en el hogar con un mayor disfrute del tiempo libre.

Justificación

Permite la satisfacción de las necesidades de los adultos mayores, a través de un Proyecto físico – recreativo que contiene un conjunto de actividades físico – recreativas que se incluyeron en el mismo teniendo en cuenta las necesidades y motivaciones de los mismos.

Se trata de un aporte de significativa importancia, pues con esta investigación los profesores de Cultura Física de la comunidad de Araya, municipio Cruz Salmerón Acosta, estado Sucre, cuentan con un proyecto que explique los fundamentos de las actividades físico – recreativas para el adulto mayor. Esta propuesta garantizará a su vez la vinculación de todos los factores de la comunidad para un mejor desarrollo de las actividades que se proponen en este proyecto.

El material que ponemos a disposición, en su redacción está compuesto por tres capítulos. Un 1er capítulo que aborda los presupuestos teóricos – metodológicos que fundamentan las actividades físico – recreativas y la satisfacción de las necesidades recreativas de los adultos mayores. El 2do está relacionado con la selección de la muestra, métodos y organización de la investigación científica y un 3ro que expone la propuesta del proyecto físico – recreativo para contribuir a la satisfacción de las necesidades de los adultos mayores de la comunidad de Araya. Además señalan varias conclusiones que responden a las diferentes tareas y objetivos trazados para la investigación y algunas recomendaciones para incentivar el estudio por otros especialistas. También incluye una serie de anexos que están en correspondencia con los diferentes capítulos abordados.

Muestra

Para nuestra investigación de una población de 53 tomamos una muestra de 21 adultos mayores, representan el 40% de los que asisten a los círculos de abuelos. Sus edades oscilan entre los 56 a 70 años, pertenecen a comunidad de Araya, municipio Cruz Salmerón Acosta. De ellos doce corresponden al sexo femenino y nueve al sexo masculino, promedian 63 años de edad, el peso es de 77.6kg y la talla de 1.67cm, siete padecen de hipertensión arterial, siete de artrosis, cuatro de sedentarismo, dos de obesidad y uno de asma. A los mismos se le aplicó encuestas con el objetivo de conocer sus gustos, intereses, necesidades espirituales y preferencia, además se entrevistó a los profesores de la misión deportiva cubana Barrio Adentro, que están laborando en los círculos de abuelos. Para la elaboración del proyecto se tuvo en cuenta el diagnóstico realizado en la comunidad. **(ANEXO 1, tabla 1.1)**

2.2. Organización de la investigación

Se inicia con el estudio de las actividades físico – recreativas que se desarrollan con los adultos mayores en los círculos de abuelos, a través de la revisión bibliográfica y de documentos oficiales, lo que facilita analizar las concepciones teórico – metodológicas sobre la temática; los métodos y técnicas realizadas para una proyección recreativa teniendo en cuenta sus etapas. Se realizó el diagnóstico del estado actual de las actividades físico – recreativas que realizan los gerentes y se realizó una caracterización de las necesidades recreativas de este grupo en la comunidad de Araya.

Posteriormente se procede a diseñar el proyecto físico – recreativo el cual será negociado con los adultos mayores y los factores comunitarios, después de obtenida la aceptación por las partes integrantes, se inicia su aplicación. Luego se realiza un análisis de los diferentes instrumentos aplicados para comparar los resultados antes y después.

2.3. Métodos de la investigación

1. **Para el desarrollo exitoso del estudio se emplearon los siguientes métodos de investigación:**

Métodos teóricos

Histórico – lógico: Fue imprescindible su utilidad por la necesidad de conocer el desarrollo y evolución de las actividades físico – recreativas de los adultos mayores de la comunidad de Araya.

Análisis y síntesis: Se empleó por la necesidad de conocer los elementos teóricos metodológicos de las actividades físico – recreativas para los adultos mayores de la comunidad de Araya que posibilitan la elaboración del informe, siendo esto posible por la minuciosa consulta de la bibliografía científica y el conocimiento del criterio abordado por los diferentes autores.

Inducción y deducción: Permitió hacer reflexiones durante las entrevistas realizadas a los adultos mayores y a los profesores de la misión cubana Barrio Adentro que laboran en la comunidad de Araya para llegar a conclusiones.

Métodos empíricos

Observación: Para constatar las características socioculturales y recreativas de la comunidad, para conocer las potencialidades con que cuenta la comunidad para el desarrollo de las actividades físico – recreativas que se proponen para los adultos mayores. Además permitió observar los adultos mayores en las áreas de clase y durante el desarrollo de las actividades complementarias, para valorar su comportamiento durante el desarrollo de las mismas, el cumplimiento de las orientaciones metodológicas, el empleo de los métodos de control, la realización de charlas educativas, la utilización del tiempo libre lo que permitió la formulación del problema a investigar.

Medición: Posibilitó obtener el valor numérico de los test de movilidad articular, las capacidades físicas coordinativas (coordinación y equilibrio) y el test de Ruffier aplicados los adultos mayores de la comunidad de Araya, lo que permitió comprobar el estado físico de los mismos.

Criterio de especialistas: Para valorar la pertinencia del proyecto físico – recreativo y contribuir a la satisfacción de las necesidades de los adultos mayores de la comunidad de Araya.

Técnicas y procedimientos

Entrevistas: A la población (adultos mayores) de la comunidad de Araya para conocer lo relacionado con las actividades que se desarrollan, así como las necesidades recreativas que presenta este grupo etáreo.

Encuesta: A la población (adultos mayores) y profesores de la misión cubana Barrio Adentro de la comunidad de Araya para conocer sus necesidades recreativas y sus opiniones acerca de la recreación.

Análisis de documentos: Permitió el estudio e interpretación de documentos oficiales:

- **Orientaciones metodológicas para el trabajo con el adulto mayor:** Permitió realizar el estudio de las indicaciones metodológicas para la realización de actividades físicas con los adultos mayores y conocer de la propuesta de actividades complementarias como formas de reacción, en la consideración del investigador las mismas no satisfacen todas las necesidades de los abuelos.
- **Indicaciones para las actividades físico – recreativas:** A través de ellas se pudo conocer las características del tipo de actividad a realizar con los adultos mayores, aunque las mismas aparecen muy generales y no se tienen en cuenta intereses individuales y colectivos, posibilidades reales de realización en las áreas y las enfermedades que presentan por lo que queda abierta a la iniciativa y creatividad de los docentes en busca de alternativas que satisfagan las necesidades de este grupo etéreo.

Se utilizó el test de los deseos expresados para conocer las necesidades recreativas de los adultos mayores.

Ansiedad:

Para conocer el estado de ansiedad que presentan los adultos mayores se aplicó el test de IDARE, **Ansiedad reactiva o ansiedad como estado** (cómo se sienten en este momento o ahora mismo). El mismo consta de 20 preguntas donde a la sumatoria de las preguntas 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, y 18 se le resta el resultado de la sumatoria de las preguntas 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, y 20. a este resultado se le suman 50 puntos.

Clave:

De 29 o menos de 29, bajo nivel de ansiedad.

De 30 a 44 puntos, nivel medio de ansiedad.

De 45 y más puntos, alto nivel de ansiedad.

Métodos estadísticos

Como métodos estadísticos de carácter descriptivo o de procesamiento de la información se utilizó en la investigación el cálculo porcentual y la media aritmética.

A continuación se relacionan las diferentes pruebas y procedimientos que se le realizaron a los adultos mayores para determinar su estado físico y funcional:

TALLA: Para medir la talla se utilizó la báscula con el tallímetro, donde el examinado fue colocado en posición de atención antropométrica (según sus normas) y la cabeza en el plano establecido.

PESO: El examinado descalzo con la ropa adecuada se sube a la báscula, tratando de tener el peso del cuerpo equilibrado en los dos pies, y se procede a la lectura.

PULSO: El mismo fue tomado a nivel de la arteria radial durante 10 segundos para tratar de alcanzar la mayor cantidad de pulsaciones en el ejercicio a realizar, luego multiplicamos el resultado alcanzado por 6 y de esta forma conocemos el valor en un minuto.

Flexión del hombro: (ESCAPULA HUMERAL)

El abuelo en decúbito supino. Se utiliza más esta porque al estar la espalda y la pelvis en contacto con la camilla evitamos que se produzcan compensaciones ya que fijamos mejor el cuerpo. El técnico se coloca homolateralmente.

- **Centro goniométrico:** Lo colocamos dos dedos por debajo del borde lateral y externo del acromion porque a ese nivel se encuentra el centro de la articulación glenohumeral.
- **Rama fija:** seguirá el eje longitudinal del brazo antes del inicio del movimiento por tanto la rama fija será paralela al suelo.
- **Rama móvil:** seguirá el eje longitudinal del brazo durante el movimiento.

En esta posición el movimiento es de unos 180°.

Extensión o retroversión del hombro: Esta medición se hace en sedestación donde la silla tiene que tener un respaldo firme y alto. Una vez en esa posición se hace el movimiento. Esto se hace para evitar la flexión del tronco. El técnico se coloca homolateralmente. El goniómetro se coloca igual que la flexión .

EVALUACIÓN

Flexión

E 180 grados

B 180-160 grados

R 160-140 grados

M menos de 140 grados

Extensión

E 45 grados

B de 45-30 grados

R de 30-20 grados

M menos de 20 grados

FLEXIÓN DE TRONCO: esta medición se realiza con una técnica llamada distancia dedos-suelo y es en sí una medición de tipo centimétrica. El abuelo se coloca en bipedestación con los pies juntos y con las plantas de los pies en contacto con el suelo y las rodillas en extensión completa no permitiéndose ni una semiflexión. Desde esta posición se le pide que intente tocar con la punta de los dedos el suelo y se mide la distancia de la punta del tercer dedo hasta el plano de suelo. Hay que tener en cuenta que se produce una ligera flexión de cadera. Lo único que hay que evitar es la flexión de rodillas. Cuando la persona llega con los dedos al suelo se coloca la articulación de la muñeca flexión dorsal máxima y se valora la distancia entre la base de la columna del dedo pulgar hasta el suelo. En caso de que tocara se colocaría al paciente en un escalón y se mira distancia que pasa de la línea horizontal.

EXTENSIÓN DE TRONCO: medición pared-esternón. Para ello se coloca al abuelo en bipedestación mirando la pared de tal forma que esté en contacto con la pared la pelvis y la punta de los pies y en esa posición se pide que haga extensión del tronco. De esta forma se impiden compensaciones de pelvis y cadera. Normalmente el abuelo no va a realizar el movimiento completo puesto que se desequilibra. Para evitar ese problema, esta medición hay que hacerla entre dos personas: uno sujeta la pelvis sobre la pared y otro hace la medición. La medición centímetrica consiste en medir la distancia entre el borde superior del manubrio esternal hasta la propia pared.

EVALUACIÓN

Flexión

E cero o más cm

B 0 – 10 cm

R 10 – 15 cm

M 15 o más cm

Extensión

E 40 o más cm

B 40- 30 cm

R 30-20 cm

M 20 o menos cm

FLEXIÓN - EXTENSIÓN DE CADERA (COXO – FEMURAL)

El abuelo en decúbito supino.

- **Centro goniométrico:** parte lateral de la pierna coincidiendo con el centro del trocánter mayor del fémur.
- **Rama superior (fija):** en dirección a la espina ilíaca anterosuperior.
- **Rama inferior:** eje longitudinal del fémur por su cara externa en dirección a la tuberosidad del cóndilo externo.

Extensión: La goniometría es igual que la flexión, decúbito lateral izquierdo y derecho, el goniómetro se ubica de la misma forma que para la flexión. Una vez ahí el paciente hace el movimiento de extensión y la medición goniométrica. En esta medición suele dar ángulo mayor a los 180, lo que hay que hacer es restarle a esta medición los 180 grados iniciales este movimiento no pasa de 15° de movilidad.

EVALUACIÓN

Flexión

E 125 grados

B 125-110grados

R 110-95 grados

M menos de 95 grados.

Extensión

E 10 grados

B de 10-7 grados

R de 7-5 grados

M menos de 5 grados

ARTICULACIÓN DE LA RODILLA: (FEMURO – TIBIA ROTULIANA)

FLEXIÓN: Se coloca en decúbito supino con flexión de cadera y rodilla, el goniómetro se coloca en posición con la rodilla en extensión. La medición se realizará por el borde externo.

- **Centro goniométrico:** se coloca en la parte lateral y externa de la rodilla a nivel de la tuberosidad externa del cóndilo externo.
- **Rama fija o femoral:** sigue el eje longitudinal del muslo por su cara externa en dirección al centro del trocánter mayor.
- **Rama móvil o tibial:** sigue el eje longitudinal de la pierna en dirección al centro del maleolo peroneal.

2.) Extensión: los puntos goniométricos son los mismos.

-Activamente: se valora el déficit de la extensión (grados que quedan para la extensión total). El paciente se coloca en sedestación sobre una camilla alta para que no apoye los pies. El técnico se coloca homolateralmente, realizando siempre la medición por el borde externo.

EVALUACIÓN

Flexión

E 45 grados

B 45-60 grados

R 60-90 grados

M más de 90 grados

Extensión

E 180 grados

B 180-160 grados

R 160-140 grados

M menos de 140 grados

PRUEBA DE RUFFIER: Se hace con el objetivo de conocer como es la reacción vagal en el individuo (adaptación del sistema cardiovascular al esfuerzo físico).

1. Medir el pulso en 10 segundos.
2. Aplicar carga física (20 semi – cuclillas en 30 segundos).
3. Medir el pulso uno en 10 segundos.
4. Medir el pulso dos en 10 segundos.

Luego se suma el pulso en reposo más el pulso uno, más el pulso dos, se multiplica por 6 para convertir de segundos a minutos. El número que se obtenga se le resta 200 y se divide entre 10 y lo que se obtenga será el pulso final.

EVALUACIÓN

E cero

B 1 – 5

R 5 – 10

M 10 – 15

EQUILIBRIO ESTÁTICO: Se coloca al abuelo de pie en una superficie llana con una pierna flexionada por la articulación de la rodilla, parte interior de la misma, los brazos al lado del cuerpo, se medirá el tiempo en segundo que pueda mantener esta posición.

EVALUACIÓN

E más de 1 min

B 40 – 59 seg.

R 30 – 39 seg.

M - 30 seg.

EQUILIBRIO DINÁMICO: Trazar en una superficie llana una línea de 3 metros y caminar por encima de ella, brazos extendidos al lado del cuerpo y vista al frente sin salirse de la línea. Se medirá en metros desde el inicio de la línea hasta el lugar en que el adulto mayor salga de la misma.

EVALUACIÓN:

E 2.50 – 3.00mts

B 2.00 – 2.49mts

R 1.50 – 1.99mts

M menos de 1.50mts

COORDINACIÓN: El abuelo, posición inicial parada, manos en la cintura, realizará una flexión del tronco al lado izquierdo, luego semiflexión de la pierna y después otra torsión del tronco al lado derecho, con semiflexión de pierna.

EVALUACIÓN

E Si realiza el ejercicio correctamente sin errores.

B Cuando comete un error en la ejecución del movimiento.

R Cuando comete dos errores.

M Cuando comete 3 o más errores o no logre realizar el ejercicio.

PRÁCTICA DE LOS DESEOS EXPRESADOS: Es una de las técnicas empleadas para determinar las necesidades de los sujetos investigados. Se entrega a los participantes una nómina de actividades y se les “solicita que marquen sus intereses”, para posteriormente construir el proyecto con las actividades más elegidas. Se da a los participantes lo que ellos deseen.

Objetivos: Determinar las necesidades recreativas de los sujetos investigados.

Debilidades: Los intereses de las personas están limitados por sus experiencias, su cultura, sus costumbre, etc. Esto hace que no se consiga proyectar crecimiento personal ni hacer una apertura a nuevos cambios.

CONCLUSIONES:

1. Mediante el estudio de los fundamentos abordados por los diferentes especialistas se determina la importancia de las actividades físico – recreativas y sus incidencias en los adultos mayores, ya que le proporcionan alegría, satisfacción inmediata, motivación, etc.
2. Con el diagnóstico realizado se pudo comprobar que las actividades recreativas para los adultos mayores no satisfacen sus necesidades, al no encontrarse organizada y dirigidas por los especialistas de la misión Barrio Adentro.
3. Las características de la comunidad permitieron conocer la infraestructura que presenta la misma para desarrollar las actividades como son: El estadio de Beisbol, campo de fútbol, canchas deportivas de Baloncesto y Voleibol, casa de la cultura, Liceo bolivariano, escuela primaria, consultorios médicos de la familia misión Barrio Adentro 1, CDI , SRI, Polideportivo, playa, bulevar y castillo.
4. Con la elaboración del proyecto se enriquecieron las ofertas recreativas teniendo en cuenta las necesidades, motivaciones e intereses de los adultos mayores.
5. Los especialistas consultados hacen una valoración positiva de los aspectos sometidos a sus juicios críticos, siendo esta una valoración preliminar de la propuesta de proyecto físico – recreativo par contribuir a la satisfacción de las necesidades de los adultos mayores de la comunidad de Araya, municipio Cruz Salmerón Acosta, estado Sucre.

PROYECTO FÍSICO-RECREATIVO PARA LA INCORPORACIÓN DEL ADULTO MAYOR A LAS ACTIVIDADES DE LOS CÍRCULOS DE ABUELOS.

AUTORA: MSc. Julia Cabrera Gómez, profesora asistente.

La Habana.

RESUMEN

En la tercera edad, las actividades físico-recreativas tienen una importancia vital, ya que permiten prolongar la vida del abuelo con un estado de salud físico y mental más activo en su medio familiar y en la comunidad, les brinda seguridad y los hace sentirse útiles, les frena el desarrollo de todos los procesos degenerativos, son estabilizadores de todos los síntomas del organismo, mejora las capacidades y habilidades físicas y psíquicas, lo que favorece el bienestar de los individuos. Dado el fenómeno de envejecimiento poblacional que se nos avecina, con este trabajo se pretende proponer un Proyecto Físico-Recreativo que contribuya a elevar la incorporación del adulto mayor a las actividades de los círculos de abuelos del Consejo Popular “Flores” del Municipio Playa. De una población de 330 adultos mayores que participan en las actividades, se escogió una muestra de 182 adultos mayores, de ellos 132 mujeres y 50 hombres. A partir de la aplicación de los métodos Histórico-Lógico, Analítico-Sintético y técnicas como Observación, Encuesta, Entrevista y el Cálculo Porcentual, las consultas a especialistas, demostramos la justificación del Proyecto Físico-Recreativo con las opiniones favorables emitidas.

INTRODUCCIÓN:

El envejecimiento está concebido como un fenómeno universal, enmarcado entre el descenso de la tasa de natalidad y el aumento de la esperanza de vida por los adelantos médicos, sobre todo en los países de buen nivel de vida, se asocia a una reducción de la capacidad aeróbica máxima y de la fuerza muscular, así como de la capacidad funcional en general, así podemos considerar que el ser humano evoluciona físicamente hasta los veinte años e involuciona claramente entre los 65-70 años.

La llamada tercera edad es un hecho inevitable y en Cuba cada día se hace más segura la misma, pues se lucha de forma continua para aumentar el nivel de vida y como consecuencia la esperanza de esta. El progresivo aumento de la población senil es uno de los fenómenos demográficos más significativos a nivel mundial en los últimos decenios. Esta situación hace necesario el desarrollo de la atención integral a los ancianos, y por ello se realizan grandes esfuerzos en la atención geriátrica.

Una agradable experiencia para nuestra población ha resultado en la práctica la introducción del ejercicio físico en los denominados Círculos de Abuelos y los grupos de salud, creados desde 1984 con vista al incremento del régimen motor y la capacidad de trabajo físico e intelectual de las personas de estas edades el cual se desarrolla en coordinación con el Médico de la Familia o el Sector.

En una ocasión nuestro Comandante en Jefe expresó: “que el objetivo fundamental del desarrollo del deporte en nuestro país: era la salud, el bienestar y la felicidad plena de nuestro pueblo.” (1)

Se han desarrollado diferentes programas con la finalidad de brindar una selección de actividades físicas-recreativas que fueran capaces de satisfacer las exigencias de este grupo etario, así como que las mismas influyeran en el mejoramiento de las capacidades físicas.

Desde hace varios años y sobre todo en los últimos tiempos, la población cubana se está integrando cada vez más a la práctica masiva de actividades físico-recreativas desarrollándose a todos los niveles. De ahí que le concedamos gran importancia al estudio de la actividad física para la Tercera Edad. Es difícil hablar de un programa recreativo moderno, adecuado para las personas después del retiro, sin embargo se hace necesario el establecimiento de estas programaciones.

El conocimiento e interés de las organizaciones e instituciones recreativas por este grupo de edades se observan por todo el mundo y la causa de esto en primer lugar es el aumento de esta población, así como el cambio de vida al jubilarse. Este estilo de vida se caracteriza por un aumento considerable del tiempo libre, por lo que da al grupo particularidades especiales, este tiempo libre debe ser en este caso utilizado para conservar la salud, para la diversión y lograr realizar actividades independientes, como es el caso de la recreación.

La Recreación en el lenguaje cotidiano, es sinónimo de entretenimiento, diversión, alegría, actividad sin esfuerzo y no demasiado importante, se desarrolla en un tiempo de poca valía social no obligatoria y que no supone productividad, en toda actividad recreativa existe un mensaje ideológico desde la más elemental actividad física hasta la lectura, la televisión, en estos aparece una marcada ideología, sustentada por el sistema social que impera y que le refiere un lugar importante en los problemas sociales actuales.

Las actividades recreativas son tan importantes como las físicas. Son el complemento de estas, ya que son las que brindan la estabilidad emocional, necesidad clave del hombre que le proporciona la prolongación de un buen estado psíquico, ampliando el conocimiento del mundo que lo rodea, mejorando sus percepciones, representaciones, creatividad, sensibilidad. Son dirigidas a combatir el aislamiento y la soledad, le permite la vida comunicativa mediante programas recreativos y les ocupa su tiempo libre.

SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.

De todos es conocido que es una inquietud de nuestro gobierno la población de la Tercera Edad al alcanzar un crecimiento considerado en el país. A pesar de todo el esfuerzo, aún existen dificultades para la incorporación y participación de estos a las actividades, debido a las pocas ofertas de actividades, falta de apoyo de las organizaciones implicadas, poca divulgación de las actividades por parte de los centros deportivos que atienden los círculos de abuelos y organizaciones de masa y políticas y la baja motivación de algunos abuelos por las actividades. De ahí la importancia de incorporar al adulto mayor a las actividades físico-recreativas. Por lo que planteamos el siguiente problema científico:

PROBLEMA CIENTÍFICO

¿Cómo contribuir a la incorporación del adulto mayor a las actividades de los círculos de abuelos del Consejo Popular “Flores” del Municipio “Playa”?

Objetivo General:

Diseñar un Proyecto Físico-Recreativo que contribuya a elevar la incorporación del adulto mayor a las actividades de los círculos de abuelos del Consejo Popular “Flores” del Municipio Playa.

POBLACIÓN Y MUESTRA.

La investigación se realizó en el Consejo Popular “Flores” del Municipio Playa, cuya población general aproximada es de 15,000 habitantes, con una población activa de 12,800, de los cuales 5,725 son niños, 2,500 son jóvenes y 4,575 son adultos con un estimado de 2,745 adultos mayores de los que solo 1,647 se encuentran aptos para realizar actividades físicas y están vinculados a los círculos de abuelos 330 participantes (260 femeninos y 70 masculinos)

Para este trabajo se utilizó una muestra de 182 abuelos (132 femeninos y 50 masculinos), seleccionados de forma aleatoria simple, que representan un

55,15% con respecto a la población de adultos mayores del Consejo vinculados a los círculos (330).

Colaboraron para aplicarles las entrevistas nueve profesores, seleccionados de forma intencional, de ellos seis de Cultura Física (dos varones y cuatro mujeres) con cuatro grupos clases de tres frecuencias semanales cada uno, y tres de Recreación (dos masculinos y una fémina), que constituyen el 100% de los profesores de estas especialidades en el Combinado Deportivo “Mártires Girón.”

Además se le realizaron entrevistas en una población de diez médicos a cuatro médicos de la familia del territorio (uno hombre y tres mujeres) para un 40%, estos son los que trabajan en los consultorios aledaños a las áreas de clases de los círculos de abuelos.

MÉTODOS.

MÉTODOS TEÓRICOS.

Histórico-Lógico.

Analítico-Sintético.

Análisis bibliográfico.

MÉTODOS EMPÍRICOS.

Encuesta

Entrevista

Observación

Estadístico:

Se utilizó el programa SPSS para hacer los cálculos de la media y las comparaciones.

Análisis y discusión de los resultados de la investigación.

Proyecto Físico-Recreativo para elevar la incorporación del adulto mayor del Consejo Popular “Flores “del Municipio Playa.

La encuesta aplicada arrojó los siguientes resultados:

Tabla: 1.Resumen de los participantes por sexos.

Participantes	Femenino	%	Masculino	%
182	132	72.52%	50	27,47%

Fuente: Encuesta.

Se puede apreciar que en la incorporación a las actividades sobresale el sexo femenino con un 72,52% sobre el masculino con un 27,47% por lo que podemos ver una notable diferencia. (**Anexo 3**)

Tabla: 2. Estado comparativo por sexos y edades.

Edad	Femenino	%	Masculino	%
Menos de 60	12	9,11	2	4
60 a 70	87	65,9	27	54
70 a 80	31	23,48	12	24
Más de 80	2	1,51	9	18
Totales	132	100	50	100

Fuente: Encuesta.

En cuanto a la edad se destacan la comprendida entre los 60-70 años en la mujer y los hombres como las más insertadas en las actividades.

En cuanto a la incorporación con más de 80 años se comporta en la mujer 2 para un 1,51% mientras que en los hombres es 9 para un 18%, como los más insertados en las actividades.

Tabla: 3. Comparación del grado de escolaridad entre ambos sexos.

Escolaridad	Femenino	%	Masculino	%
Primaria	10	7,6	3	6
Secundaria	49	37,12	14	28
Preuniversitario	31	23,48	9	18
Técnico medio	17	12,87	7	14
Universitario	25	18,93	17	34
Totales	132	100	50	100

Fuente: Encuesta

El grado de escolaridad que prevalece en el sexo femenino en primer lugar es la secundaria con 49 para un 37%, en segundo lugar el preuniversitario con 31 para un 23,48% y en tercer lugar universitarios con 25 para un 18%.

En cuanto el sexo masculino tenemos que prevalece en primer lugar universitarios con 17 para un 34% en segundo lugar secundaria con 14 para un 28% y en tercer lugar preuniversitario con 9 para un 18% tanto en el sexo femenino como masculino, podemos observar un alto nivel escolar en ambos sexos, este es un Consejo Popular que siempre se ha caracterizado por un alto nivel educacional.

En sentido general podemos resumir que a pesar del alto nivel educacional y profesional existente en el consejo popular flores en nuestro país a partir del triunfo de la revolución, la encuesta aplicada demuestra que es pobre la incorporación de los que llegan a esta edad con un alto nivel escolar.

Tabla: 4. Análisis de las enfermedades más comunes

Enfermedades	Total	%
Cardiopatías	23	12,63

Obesidad	17	9,34
Hipertensión	92	50,54
Artritis	54	29,64
Osteoporosis	87	47,80
Enfermedades respiratorias	2	1,09
Diabetes	45	24,72
Artrosis	32	17,58

Fuente: Encuesta

En cuanto a las enfermedades se destacan las más comunes en estas edades, la hipertensión en primer lugar con 92 pacientes para un 50,54% la osteoporosis en segundo lugar con 87 pacientes para un 47,80% y la artritis en tercer lugar con 54 pacientes para un 29,67%.

Estos son elementos importantes a tener en cuenta por el profesor a la hora de planificar la clase o actividad físico-recreativa a desarrollar en este grupo de edades. Es importante la vinculación estrecha con el médico de la familia.

Tabla: 5 Comparación entre ambos sexos del tiempo que llevan practicando alguna actividad física.

Tiempo	Femenino	%	Masculino	%
1 mes a 1año	18	13,63	7	14
2 a 5 años	67	50,75	39	78
5 años 10 años	43	32,57	4	8
Más de 10 años	4	3,05	-	-
Totales	132	100	50	100

Fuente: Encuesta.

La mayoría de los entrevistados llevan de 2-5 años realizando actividad física, esos son los que se mantienen de forma regular insertados en los círculos de abuelos, hay que seguir trabajando en aumentar su número, así como en la

forma de lograr mantenerlos en la actividad ya que se nota un decrecimiento al pasar los años.

CONCLUSIONES:

1. Los referentes teóricos que anteceden al problema objeto de investigación permiten la fundamentación científica del proyecto para la incorporación del adulto mayor a las actividades físico-recreativas del Consejo Popular “Flores.”
2. Existen dificultades en la incorporación del adulto mayor a las actividades físico-recreativas de la comunidad: Falta de motivación e información, variabilidad de las actividades ofertadas, pobre conocimiento de las actividades que se realizan, lejanía del hogar.
3. Se determinaron a través de la encuesta aplicada las actividades por gustos y preferencias para el diseño del Proyecto Físico-Recreativo.
4. Mediante un Proyecto que satisfaga sus gustos y preferencias se mantendrá y/o elevará la calidad de vida del adulto mayor, así como contribuirá a la incorporación del adulto mayor a las actividades de los círculos de abuelos del Consejo Popular “Flores”, por lo que resulta factible.

RECOMENDACIONES:

Atendiendo al resultado de las encuestas a través de los cuales se verifica la necesidad e importancia de la ejecución del Proyecto Físico-recreativo propuesto en este trabajo para los adultos mayores, recomendamos:

1. Ampliar el espectro de ejecución del Proyecto a otros Consejos Populares del Municipio “Playa”, adecuando y contextualizando el mismo, según las exigencias de este.

2. Trabajar para lograr unificar a todos los factores, organismos y organizaciones de masa en aras del triunfo de este Proyecto.
3. Emplear diferentes vías y mecanismos de organización y divulgación de las actividades.
4. Continuar profundizando en el Proyecto Físico-Recreativo, a fin de ampliar sus actividades.

BIBLIOGRAFÍA:

- 1- ALVAREZ DE ZAYAS, C. (1999). La Escuela en la vida. Didáctica. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- 2- ALVAREZ, A. Y DEL RÍO, P. (1992). Educación y desarrollo: La teoría de Vigotsky y la zona de desarrollo próximo. Madrid. Editorial Alianza Psicología.
- 3- ADDIME FERNÁNDEZ, FATIMA y col. (2004) Didáctica teoría práctica. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- 4- BENÍTEZ, M, (2001.) "La Familia: su papel en la vida de los ancianos". Serie monografía, CEDEM, Universidad de la Habana,
- 5- CARRASCO GARCÍA, MAYRA. R. (2005). "Usted Puede lograr una buena longevidad." Editorial Científico Técnica. La Habana, Cuba.
- 6- CASTRO RUZ, FIDEL. (2005) Fidel y el Deporte: Selección de Pensamientos 1959—2005. La Habana. Editorial Deportes.
- 7- COLECTIVO DE AUTORES RUSOS. (2006) Psicología. Ciudad de la Habana. Cuba. Editorial Deportes.
- 8- COLECTIVO DE AUTORES (2005). "Psicología para educadores." Editorial Pueblo y Educación. La Habana. Cuba.

REANIMACIÓN DEL CAMPAMENTO DOCENTE RECREATIVO “EL CACAHUAL” EN FUNCIÓN DE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA DEL UCCFD “MANUEL FAJARDO”

Autora: MSc. Milena Nieves Rodríguez.

Cargo: Profesora Departamento de Recreación.
UCCFD “Manuel Fajardo”.

Resumen

La investigación esta enmarcada en la reanimación del campamento Docente Recreativo “El Cacahual” ubicado en el Municipio Boyeros para los estudiantes del 4to año del CRD de la UCCFD “Manuel Fajardo”. Nos proponemos como objetivo analizar el desarrollo de la reanimación del Campamento Docente Recreativo “El Cacahual”. Para dar salida al objetivo utilizamos el método de encuestas a los estudiantes, entrevistas a los profesores actuales del Departamento de Recreación y otras a los profesores que tuvieran más de diez años de experiencia en la universidad, además de la revisión del plan de estudio y el P1 de la asignatura Actividades Recreativas en la Naturaleza.

En los resultados obtenidos se apreció cómo el campamento satisface los gustos y preferencias de todos los estudiantes encuestados, además de evidenciarse su agrado por el funcionamiento futuro del mismo, también se demostró por parte de los profesores que los campamentos continúan siendo herramientas útiles para la enseñanza de la recreación. Se hizo evidente la imperante necesidad de contribuir a la reanimación de los campamentos docentes recreativos, específicamente el que se encuentra bajo estudio, pues las actividades realizadas en estos son necesarias para el desarrollo de habilidades prácticas en los estudiantes de la Carrera de Cultura Física.

INTRODUCCIÓN

El campamento “El Cacahual”, se encuentra ubicado en el municipio Boyeros y pertenece al Municipio de Deportes de este municipio.

Sesenta años atrás perteneció a la familia Collazo donde habitaban cuatro personas: los dos padres y sus dos hijos. Eran dueños de un laboratorio que quedaba en el municipio Cerro y tenían una posición adinerada, reconocidos como personas que gozaban de gran prestigio. Utilizaban la casa nada más los fines de semana como recreo, ya que ellos vivían en La Habana. Unos años después del triunfo revolucionario emigraron hacia EE.UU. y entregaron la casa al estado cubano.

En los años setenta aproximadamente, esta casa se inaugura como campamento. Años anteriores fue una escuela de becados nombrada Pedro Lantigua. Después se hizo campamento municipal, donde de viernes a domingo la visitaban 50 niños, y entre semana funcionaba para los pioneros exploradores, que lo tenían como centro de entrenamiento; también cumplía esta misma función para los profesores de recreación de distintos municipios de la capital, donde se impartían seminarios, clases y otros temas.

Los niños entraban al campamento los viernes después de almuerzo, era el día de adaptación para ellos y podían hacer disfrutar del lugar. Los sábados por la mañana temprano iban al Monumento Histórico El Cacahual donde descansan los restos del Mayor General Antonio Maceo y su ayudante Pachito Gómez Toro, ahí se les explicaba cómo habían muerto y cómo se había hecho el “pacto del silencio” de la familia Pérez. Posteriormente hacían un recorrido y cada pionero debía llevar un palo seco para utilizarlo en la fogata (se hacían 3 tipos de fogata). Después de almuerzo hacían actividades de campismo (nudos y amarres, estimación de alturas, arme y desarme de tiendas de campaña, relevo turístico, entre otras). Posterior a la comida se hacía el acto de la fogata y el acto cultural donde se cantaba, recitaba y bailaba hasta las 10:00 p.m. El domingo hacían competencias de pistas y señales, para después almorzar y retirarse a sus casas. Cada fin de semana participaban diferentes escuelas. Todas las reuniones del

municipio de Deportes de Boyeros se realizaban en el campamento, al igual que competencias municipales de recreación (marcha, carrera de orientación, recreación turística, esta última nada más que se practicaba en Cuba con los tecnológicos), luego lo adaptaron a las primarias, secundarias, y los Pre universitarios. Estas competencias se dejaron de hacer en el campamento debido a un incidente no definido hasta la actualidad que motivó que el Partido Municipal decidiera no continuar llevándolas a cabo y las trasladaron para Playa María.

Con la llegada de la crisis de los 90 también se vio afectado el funcionamiento del mismo, pero a pesar de ello se continuaron realizando actividades, aunque muy pocas; con la ayuda de maestros que conseguían alguna alimentación era que el campamento funcionaba en alguna que otra ocasión. Toda esta información se recoge gracias a Paquita, una vecina del campamento que vive en las cercanías desde los 12 años y actualmente tiene 74 años y al señor Pepe que fue el director de Recreación y jefe del campamento. Por no existir un documento oficial, estos testimonios verbales constituyen la única fuente con que se cuenta para reconstruir la historia de este campamento.

El campamento a pesar de los esfuerzos que se realizaron por la comunidad y los factores responsables dejó de desempeñar su objetivo principal que era acoger a niños y jóvenes para la realización de actividades campamentiles.

En todos los planes de estudio de nuestra Universidad siempre estuvo la actividad campamento pero por las mismas razones antes expuesta hacia más de 10 años que no se realizaba, por lo que surge la iniciativa por los profesores del Departamento de Recreación reactivar este campamento a través de un proyecto que diera respuesta al objetivo docente de la disciplina para nuestra comunidad universitaria.

Objetivo General

Analizar el desarrollo de la reanimación y la realización del Campamento Docente Recreativo El Cacahual en función de la comunidad universitaria de la UCCFD "Manuel Fajardo".

DESARROLLO

¿POR QUE LA ACTIVIDAD DE CAMPAMENTOS?

Es una experiencia recreativa-educativa-formativa en la naturaleza, que brinda experiencias únicas para la educación en el área cognitiva, social y afectiva a través de la vida en grupos. Es una comunidad creada, planificada y orientada por un cuerpo docente responsable y competente con formulación de objetivos educativos y formativos. El objetivo primordial es que transfiera todo lo aprendido a su vida cotidiana, que logre ser ellos mismos, que disfruten sanamente con amigos de esta experiencia, y que traten de ser feliz.

"PROPÓSITOS PRINCIPALES" para un campamento:

- ❖ Ofrecer una experiencia educativa de vida rústica, que desarrolle una actitud emocional de familiaridad por el contacto íntimo con la naturaleza, que produzca el impacto de la novedad y de la aventura sobre la imaginación, y que estimule el aprendizaje de las habilidades para vivir con seguridad al aire libre.
- ❖ Mejorar la salud, mediante un sistema de vida adecuado, alimentación sana y equilibrada, descanso suficiente y actividad física de intensidad controlada, conduciendo al acampante a la adquisición de hábitos de vida saludable.
- ❖ Proporcionar nuevas posibilidades para el uso constructivo del tiempo libre, dando a cada acampante oportunidad para aprender habilidades físicas, sociales, manuales, etc., especialmente aquellas en las cuales pueda seguir participando en la edad adulta.

- ❖ Contribuir al desarrollo de la personalidad, proporcionando un ambiente social en el que cada acampante pueda encontrar sus propios medios o vías de expresión, adquirir sanas costumbres sociales que le permitan una relación satisfactoria con los demás, y lograr la emancipación emocional de padres y otros adultos.
- ❖ Estimular el pensamiento creador mediante formas de educación activas, proporcionadas por el medio natural de la vida campamental, y por los grupos y núcleos que conforman la estructura de su organización
- ❖ Impulsar experiencias vivas de acción democráticas, mediante ejemplos de vida cooperativa, prácticas de la leyes de convivencia en comunidad y desarrollo del sentido de responsabilidad social

Se trabajo con el 50% de la matricula del 4to año de nuestra Universidad, con un total de 5 grupos a los que se les aplico una encuesta para un mejor conocimiento de sus criterios acerca de los beneficios que aportaría la reanimación y utilización del Campamento y a profesores noveles del departamento de recreación y otros con mas de 15 años de experiencia en el tema para conocer los efectos de dicho campamento.

Las entrevistas realizadas a los profesores del Departamento de Recreación de la UCCFD sirvieron como herramienta para conocer la opinión de los profesionales de la Cultura Física acerca de la importancia de los Campamentos Docentes Recreativos para el desarrollo de la asignatura de Actividades Recreativas en la Naturaleza.

Sabido es, que dichos campamentos existieron por mucho tiempo llegando a constituir verdaderas escuelas dedicadas a la enseñanza de la recreación , pero lamentablemente llegó un período en que los mismos fueron deteriorándose y las condiciones no fueron las óptimas para desarrollar actividades en estas instalaciones , de esta manera muchas generaciones fueron privadas de los privilegios que brindan los campamentos a los estudiantes que se encuentran inmersos en el campo de la recreación y el contacto con la naturaleza. Las

diversas actividades llevadas a cabo en los campamentos han tenido diferentes propósitos desde que se crearon y pusieron en práctica por vez primera, por tanto resulta realmente triste ver cómo estas instalaciones tan necesarias para la práctica diaria han ido desapareciendo y quedando en el olvido. Por ello resulta determinadamente necesario rescatar la tradición de estos campamentos.

La generalidad de los profesores entrevistados admitió haber asistido alguna vez en la vida a un campamento de este tipo, algunos cuando niños acompañados de sus padres y otros en el ejercicio de su profesión, ya de adultos. Fue mínimo el número de profesores que nunca tuvo la dicha de visitar un centro de este tipo. Entre las experiencias podemos citar la participación como pioneros exploradores, interrelación con el medio natural y socialización con otros, realización de carreras de orientación, fogatas, desarrollo de cualidades volitivas, habilidades prácticas, buceo. Los profesores que no expresaron sus vivencias fueron aquellos que estuvieron en el periodo de desactivación de los campamentos.

No es un secreto que los campamentos contaban con todas las herramientas necesarias para llevar a cabo todo tipo de actividades recreativas y que fueron deteriorándose y paulatinamente fueron menos los recursos destinados a los mismos. Las condiciones económicas actuales de nuestro país debido al bloqueo impuesto por los Estados Unidos han contribuido a las situaciones precarias que presentan hoy los campamentos recreativos, no obstante a ello, nuestro pueblo y nuestro gobierno conocen la importancia que juega la cultura física y el deporte y se ha hecho un esfuerzo por rescatar estas instalaciones y brindarle al estudiantado la posibilidad de gozar de estos privilegios que la naturaleza nos brinda.

En los campamentos recreativos se realizan numerosas actividades que propician el desarrollo de prácticas imprescindibles para el desempeño del profesional de la Cultura Física.

En la entrevista realizada a los profesores acerca de las actividades que les gustaría que se incluyeran en estos campamentos mencionaron:

- ❖ Armar y desarmar tiendas de campaña

- ❖ Competencias de pistas y señales
- ❖ Carrera de orientación
- ❖ Construcciones rústicas
- ❖ Actividades sanas con el contacto con la naturaleza
- ❖ Actividades de rescate , limpieza y cuidado del entorno natural
- ❖ Cocinar con medios naturales
- ❖ Actividades en ríos y mares
- ❖ Competencias de cabuyería
- ❖ Animación recreativa
- ❖ Juegos de participación nocturnos
- ❖ Actividades eco turísticas

Los profesores entrevistados con más de 15 años de experiencia en la Universidad admitieron haber asistido alguna vez a campamentos, algunos plantean que desconocen el por qué dejaron de funcionar los mismos , pero otros expresan que fue por situaciones objetivas en cuanto a materiales y subjetivas dado que en algún momento se le retiró la importancia al desarrollo y mantenimiento del campamento, también expresan que fue por problemas relacionados con los aseguramientos y por el deterioro de las condiciones en el campamento.

Al preguntarles acerca de las actividades que se realizaban en aquellos tiempos en los campamentos, expresaron que las principales eran: carreras de orientación, habilidades de campamento, caminatas, orientación por medios naturales, animación en los alrededores de la fogata, recreación turística, excursionismo, actividades de campismo y competencia por pistas y señales. Refieren que existían campamentos de caza y uno de actividades recreativas, caza cinegética, caza submarina y pesca deportiva.

La importancia que los profesores le atribuyen a los campamentos docentes para los estudiantes es que en estos, se les muestra de forma práctica todo lo que aprenden en la asignatura de forma teórica, los enseña a confraternizar y vivir con la naturaleza y permiten desarrollar actividades en contacto con la misma. Es

fundamental para el aprendizaje de la teoría impartida, imprescindible para la formación de valores, solidaridad y el respeto al medio ambiente.

El 100% de los estudiantes prefirió realizar los exámenes prácticos de la asignatura Actividades Recreativas en la Naturaleza en el campamento, ya que se sienten más seguros y confiados al poner en práctica en el medio natural lo aprendido, además que se tome en cuenta la necesidad de continuar utilizando los Campamentos Docentes Recreativos como escenarios para la realización de los exámenes prácticos de la asignatura Actividades Recreativas en la Naturaleza y como una oportunidad para el estudiante de profundizar en aspectos relacionados con la recreación y el entorno natural.

Los resultados de este trabajo se utilizaron como parte del proyecto de investigación del Departamento de Recreación y a partir de los mismos se han incluido además los estudiantes de las asignaturas optativas Excursionismo y Campismo y Carrera de Orientación, además devino la creación del Circulo Científico Estudiantil con una nueva metodología para el desarrollo de las actividades.

A partir de la evaluación y control sistemática a nuestros estudiantes podemos concluir la efectividad del proyecto, puesto en marcha para nuestra comunidad universitaria.

RECREACIÓN Y CAMPAMENTO. “UNA EXPERIENCIA EDUCATIVA PARA LA VIDA”

Autor: Milexa Mújica

Enrique Reyes

Fecha: Octubre, 2011

RESUMEN

El presente trabajo estuvo orientado a ofrecer los lineamientos teóricos de la recreación y campamento, como una guía para el perfeccionamiento y formación del futuro docente y los estudiantes de la Especialidad de Educación Física de la UPEL-IPB; Dicho estudio, está enmarcado en una investigación documental, bajo un diseño bibliográfico. La elección de esta modalidad descansa en el anhelo de suministrar información innovadora en relación con el manejo del contenido objeto de estudio. Para la concreción del mismo, se realizaron los siguientes pasos: delimitación del tema o problema; acopio de la información; análisis de datos y organización de la investigación y, por último, redacción del informe sobre la investigación, todos estos claramente definidos y sustentados por Acevedo, Pineda y Rivas (1982). La significativa relevancia de esta investigación se expresa en la búsqueda de alternativas efectivas que favorezcan a través de estas experiencias extracurriculares, la verdadera educación, y consideración que la recreación y los campamentos son realmente un poderoso factor de cambio dentro del sistema social y educativo que complementa la educación formal del estudiante y futuro docente de educación física de la UPEL-IPB, permitiendo que estos se formen bajo una nueva cultura recreativa, que permita ver en estas prácticas recreativas y actividades al aire libre (campamentos) una herramienta didáctica, pedagógica muy valiosa para alcanzar una educación realmente integral y holística rompiendo paradigmas tradicionales que pocos beneficios han traído a la educación formal.

Descriptores: Recreación, Campamento, Educación Superior, Vida al aire libre.

SEXUALIDAD INTELIGENTE UN MEDIO DE RECREACIÓN SANA.

Autora: MSc. Vilma Hitchman Miranda.

Cargo: Directora de Universalización.

UCCFD Manuel Fajardo.

Introducción.

El amor es algo central que encontramos en la biografía personal no solo de las mujeres sino de todos los seres humanos.

Desde tiempos remotos, existe el sexo como algo vinculado a la relación de los seres humanos, existiendo diferentes criterios acerca de este, de acuerdo a las sociedades y grupos que lo practican.

Por tal motivo pretendemos demostrar que una sexualidad inteligente es un medio de recreación sana.

Analizando la complejidad del amor encontramos en él anhelos, deseos, relaciones, experiencias vividas y sobre todo un tono individual de cada personalidad.

Los hombres se vuelven críticos por excelencia de la sexualidad y el amor que brindamos las mujeres llegando a encerrarnos en sus teorías y dogmas.

Encontramos que mujeres modernas emancipadas y en tono con la actividad que vivimos poseen frustraciones marcadas por la desigualdad y el poder de género que todavía subsiste.

Por lo antes expuesto, nuestras relaciones son miradas, criticadas y evaluadas como si cometiéramos algún pecado y no tuviésemos la libertad de libre elección; al igual que los hombres.

No nos miran la mayoría de las veces como capaces de amar, trabajar, dirigir, de ver como podemos lograr unificar nuestra capacidad intelectual y afectiva. Académicas, científicas, artísticas, técnicas, e incluso políticas, llevando la armonía del trabajo y el trabajo educativo sexual de nuestros hijos y estudiantes.

No vemos la relación existente entre la recreación y la educación sexual dentro de nuestras actividades, cosa que debemos tener en cuenta para lograr enseñar a nuestros educandos cómo utilizar el sexo como medio de recreación sana.

Enseñar a nuestros educandos cómo cuidarse y evitar contagios con enfermedades de transmisión sexual es tarea de todo pedagogo en la actualidad.

Objetivo:

- Lograr mediante la aplicación de métodos y procedimientos adecuados que nuestra población tenga en cuenta que una sexualidad inteligente es un medio de recreación sana y sin riesgo.

Desarrollo.

En todas las épocas han existido las enfermedades de transmisión sexual, por qué no ver el papel que tiene todos los pedagogos en la educación de nuestros educandos en aras de disminuir las mismas. Para esto los educadores deben tener conocimiento de cuáles son las infecciones de transmisión sexual y cómo evitarlas y curarlas.

Con una adecuada enseñanza y cuidado de estas enfermedades, no debemos tener miedo al erotismo con nuestra pareja, ni a sentirnos con miedo de amar y ser amados. Tampoco se debe temer a solucionar los conflictos personales e interpersonales para poder realizar el sexo de forma segura.

No podemos dejar de pensar que el sexo es una forma de recreación y si lo enseñamos adecuadamente lo realizamos de una forma sana.

Muchas veces no se logra la plenitud en el sexo por tabúes y falta de conocimientos, también por la discriminación de género, y todo esto lo da la falta de educación e información sexual.

En la actualidad es un reto el conocimiento de las enfermedades de transmisión sexual y como superarlas. No es solamente responsabilidad de la familia la educación sexual, sino que es tarea de todos.

La sexualidad como recreación sana no solamente afecta las enfermedades de transmisión sexual sino también la falta de satisfacción, Con ellas, corremos el riesgo de no llegar a lograr la capacidad máxima de satisfacción y esto afecta esa insatisfacción.

Cuando seamos capaces de analizar todo lo expuesto, veremos que es parte de nuestro papel, enseñar que el conocimiento del sexo y su uso adecuado son formas de recreación sana por excelencia.

Prueba de esto es que al sentirnos bien fundamentalmente con nosotros mismos nos ayudará a obtener mejores resultados en nuestra vida cotidiana en sentido general.

En el caso real de las mujeres, creemos que nos hemos modernizado, pero en realidad continúan algunos tabúes sexuales que rodean la vida de las féminas, creando conflictos internos entre lo que hacemos y lo que queremos hacer.

En la actualidad más mujeres confirman la necesidad de encontrar una pareja que sea capaz de compartir con ellas sus necesidades, libertades, de exigencias sexuales y sociales. No debemos ser absolutas, pues hay casos que sí encuentran parejas perdurables y armónicas, a la altura de sus intereses.

Factores a tener en cuenta para lograr una sexualidad sana.

- Para lograr una sexualidad sana debemos tener en cuenta que un factor primordial es la comunicación de la pareja.
- La educación sexual que brinda la escuela.
- La educación dentro del seno familiar.
- El respeto a los hábitos personales de cada uno.(sin obligarse a realizar cambios de personalidad)
- El amarse con libertad.
- Evitar los tabúes.
- Mantener la independencia propia y el espacio personal.
- Uso del condón como medio de prevención por excelencia.

Teniendo en cuenta lo antes expuesto podemos deducir que la inteligencia sexual no se hereda, sino que es una cualidad personal para conseguir lo que nos proponemos, no está vinculada a lo físico, ni a la suerte en las conquistas, sino a la educación de cada miembro de la pareja para vivir más y mejor.

Los sicólogos sexuales plantean que están vinculados a tres pilares fundamentales.

1. El talento amoroso (consiste en adquirir los conocimientos precisos para adentrarse en la relación de pareja).
2. Descubrir nuestro propio sexo (Averiguar qué nos atrae y excita, qué preferimos y cuáles facetas de nuestra conducta erótica nos plantea dificultades).
3. La conexión con los demás (mantener una vida sexual enriquecedora implica a otras personas, para adquirir una buena habilidad y dominio de placeres eróticos, sin dejar de tener en cuenta lo que se refiere a la estabilidad en la relación de la pareja).

Para lograr una sexualidad inteligente como medio de recreación sana debemos tener en cuenta:

1. Una adecuada educación sexual.
2. El conocimiento propio de nuestro cuerpo y nuestras limitaciones.
3. El grado de responsabilidad que debe tener cada miembro de la pareja.
4. Que esta se realice de forma voluntaria y con razonamiento de lo que estamos haciendo.
5. Uso del condón como medio de prevención por excelencia.

De lo contrario algo tan hermoso y placentero se puede convertir en: angustia, dolor, frustración enfermedad.....

Factores de riesgos en una relación poco inteligente:

- Los riesgos son mayores en las mujeres que en los hombres al presentarse en estas las enfermedades de forma asintomáticas.
- Son las mujeres que quedan embarazadas y se exponen al parto o a un aborto inducido.
- No utilizar adecuadamente el condón como medio de prevención por excelencia.
- Son las mujeres las que toman anticonceptivos para evitar quedar embarazadas.
- Tener sexo con personas que apenas conocemos pueden traernos enfermedades, arruinándonos la vida para siempre.
- El cáncer de próstata esta muy vinculado a demasiadas relaciones sexuales en la vida.
- La inteligencia sexual no está condicionada a la abstinencia o al disfrute exclusivo con una sola pareja, es simplemente pensar con la cabeza recapitular lo aprendido en clases, en consejos recibidos, evitar la promiscuidad.
- Es llevar de la mano la voluntad con el razonamiento.
- Es actuar con inteligencia.
- Tener siempre presente el auto cuidado y la responsabilidad sexual.

Factores de riesgos de una sexualidad sin satisfacción:

- Aumenta el grado de estres.
- Nos sentimos minimizados.
- Nos sentimos desdichados.
- Disminuye el logro de la calidad de vida laboral y social.
- Aumenta la insatisfacción personal y sexual.

Para lograr una sexualidad Inteligente un medio de Recreación Sana debemos conocer las infecciones de transmisión sexual, su prevención y posibles curas.

¿Que son las infecciones de transmisión sexual?

Son aquellas que se transmiten principalmente mediante relaciones sexuales (vaginales, anales, orales) desprotegidas con una persona infestada.

Se transmiten mayormente por vía sexual, aunque pueden transmitirse también por transfusiones de sangre y por vía vertical (de madre a hijo antes o durante el parto)

Las enfermedades mas frecuentes son:

- Sífilis.
- Gonorrea.
- Clamidiasis.
- Herpes genital.
- Condiloma acuminado.
- Hepatitis B.
- La infección VIH/ SIDA.
- Chancroide.
- Granuloma inguinal
- Linfogranuloma venéreo.
- Pediculosis pubis.
- Candidiasis genital.
- Trichomoniasis.
- Molusco contagioso.

Como prevenirlas:

- Usando el condón de forma sistemática y en todas las relaciones sexuales.
- Previniendo el uso del alcohol y las drogas porque se limita el control frente a las medidas de prevención de las ITS.
- Practicando la abstinencia sexual.

- Teniendo una sola pareja y ser mutuamente fieles.

¿Qué hacer si tienes ITS?

No automedicarte asistir al meédico para que te oriente el tratamiento adecuado.

VIH/SIDA.

Sexualidad y Amor.

El amor casi siempre es una experiencia de poder, por eso se complica cuando hablamos de sexo y amor.

El amor es complicado sobre todo si trata de mujeres progresista enamoradas de hombres conservadores. Pero no debemos dejar de tener en cuenta que las relaciones afectivas entre los seres humanos serán diferentes de acuerdo a las personalidades, el carácter y los valores de cada persona, enmarcado en lo social y lo familiar, pero sobre todo en la concepción que sino nos queremos primero nosotros nadie nos valorara ni nos va a querer como merecemos.

Beneficios de una sexualidad satisfactoria como medio de recreación sana.

- Brinda bienestar que se define en salud.
- En el aspecto personal nos da gratificación.
- Nos sentimos mejor y más atractivos.
- Mejora nuestra rutina diaria.
- Sacar de cada minuto para aprender a cuidarnos más.
- La vitalidad que nos brinda nos aumenta la alegría de vivir.
- Deja de importarnos los años y tomamos más importancia a los segundos vividos.

Consejos para una sexualidad satisfactoria como medio de recreación sana.

- Concreta cuales son tus necesidades.
- Define tus prioridades.
- Afrontar con alegría cada etapa de la vida.
- No dejes que los años te aminoren.
- Da espacio al fortalecimiento de la comunicación con tu pareja.
- Utiliza y haz valorar el principio de respeto en tu relación.
- Sé cortés y delicada en el trato para que sea recíproco.
- Date tu tiempo y que te lo respeten.
- Sé feliz sin tener en cuenta los prejuicios sociales.
- No realizar sexo sin el uso del condón como medio de prevención por excelencia.

Concluyendo podemos plantear que para lograr una sexualidad inteligente debemos combinar los conocimientos sexuales, con los deseos, pensando con la cabeza, para lograr siempre el disfrute del placer consiente, sin actuar ciegamente, para obtener una mezcla de amor con ternura, logrando así la plenitud sexual como medio de Recreación Sana.



POSTER

TECNOLOGÍA RECREATIVA Y ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑAS DEL NIVEL PRIMARIA

TEMÁTICA RELACIONADA: Actividad Física Recreativa, Tiempo Libre y Calidad de Vida

AUTOR: Jesús Jasso Reyes (jjasso@uach.mx), **COAUTORES:** Guadalupe Javier Rivero Carrasco (jrivero@uach.mx), Alejandro Chávez Guerrero (achavez@uach.mx), Carlos Raúl Almanza Rodríguez (calmanza@uach.mx) ,Miguel Conchas Ramírez (mconchas@uach.mx) y Roberto Arturo Paredes Carrera(rparedes@uach.mx).

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA, MÉXICO

RESUMEN

El objetivo de esta investigación, es describir y explicar las tendencias actuales de como utilizan la "tecnología recreativa" en su tiempo libre los jóvenes de 9 a 14 años que se encuentran en la etapa del nivel primaria de la ciudad de Chihuahua, entendiendo ésta, en relación al uso de la televisión, el internet, los videojuegos, etc.; como instrumentos de descanso y diversión durante el tiempo libre de que disponen. De tal forma que con el análisis de la información recabada se puedan proponer algunas recomendaciones a los profesionales de la Educación Física, el deporte, la recreación y la salud para que trabajen con ellas, también para orientar a los usuarios, sus familias y la comunidad en general en el uso apropiado de las TIC's.

La pubertad es una etapa en que las personas empiezan a conformar y a concretar su propia personalidad y en este periodo es cuando mayormente se presenta la inestabilidad de las conductas. En el púber la dinámica central es encontrarse a sí mismo y autodefinir la identidad. Los programas actuales dedicados a adolescentes, en general, carecen de contenido axiológico y no responden a las necesidades e interrogantes propias de esta edad

En este sentido, la presente investigación pretendió resolver la siguiente interrogante:

¿En qué medida el uso de la tecnología recreativa durante el tiempo libre está siendo factor clave para alejar a los pubertos de la actividad física?

Palabras Clave: Tecnología Recreativa, Actividad Física, Deporte y Recreación.

UN PLAN DE EJERCICIOS FÍSICOS RECREATIVOS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DE 60 A 70 AÑOS DE LA COMUNIDAD VIDALGUÍA.

Autora: Marisol Vanega de Contreras C/I 10,361,351 No. Pasaporte: 039827780 Telf. 04164361850

Misión Deportiva Cubana

Estado: Guárico **Municipio:** Leonardo Infante

Resumen

El trabajo fue dirigido a los Adultos Mayores, que consiguen realizar las tareas domésticas más ligeras, tales como preparar los alimentos, hacer compras, realizar las actividades básicas de la vida diaria y algunas intermediarias. Ya que necesitan mejorar las funciones de la vida diaria. Resulta para ellos importante desarrollar la fuerza muscular y la flexibilidad para mejorar la marcha, la estabilidad de los hombros y la postura que influenciaran en el equilibrio.

Los Test que fueron utilizados son, los que evalúan las actividades básicas e intermediarias de la vida diaria y que contemplan los elementos de capacidad física, como fuerza, flexibilidad y equilibrio. Dentro de los diferentes métodos y pruebas que se utilizaron durante las clases con los Adultos Mayores, partiendo de las características individuales y nivel de capacidades físicas de los practicantes, compartimos los ejercicios y los juegos físicos recreativos, estos se seleccionaron, teniendo presente sus intereses, motivaciones y diagnóstico a través de encuestas y entrevistas. Se verificó la eficiencia del Programa de ejercicios con relación al nivel de actividad física.

“USO DEL TIEMPO LIBRE, SU IMPACTO EN LA ACTIVIDAD FISICA”

AUTOR: Jesús Jasso Reyes (jjasso@uach.mx), **COAUTORES:** Ramón Leocadio Muñoz Carrasco, Alejandro Almanza Rodríguez, Manuel Antonio Cuevas Sánchez.

RESUMEN

El objetivo de esta investigación, con propósito de tesis de grado, es describir y explicar las tendencias actuales de como utilizan la “tecnología recreativa” en su tiempo libre los jóvenes de 9 a 14 años que se encuentran en la etapa del nivel primaria de la ciudad de Chihuahua, entendiendo ésta, en el sentido de el uso de la televisión, el internet, los videojuegos, etc; como instrumentos de descanso y diversión durante el tiempo libre de que disponen las personas. De tal forma que con el análisis de la información recabada se puedan proponer algunas recomendaciones a los profesionales de la Educación Física, el deporte, la recreación y la salud para que trabajen con ellas, también para orientar a los usuarios, sus familias y la comunidad en general en el uso apropiado de las TIC’s.

La pubertad es una etapa en que las personas empiezan a conformar y a concretar su propia personalidad y en este periodo es cuando mayormente se presenta la inestabilidad de las conductas. En el púber la dinámica central es encontrarse a sí mismo y autodefinir la identidad. Los programas actuales dedicados a adolescentes, en general, carecen de contenido axiológico y no responden a las necesidades e interrogantes propias de esta edad

En este sentido, la presente tesis pretende resolver la siguiente interrogante:
En qué medida el uso durante el tiempo libre de la tecnología recreativa está siendo factor determinante para alejar a los pubertos de la actividad física.

Palabras Clave: Tecnología Recreativa, Actividad Física, Deporte y Recreación.

INTRODUCCION

El uso de la tecnología recreativa durante el tiempo libre, es el objetivo central de esta investigación ya que se pretende explicar cuáles son los efectos en niñas de 9 a 14 años que usan los elementos tecnológicos, tales como ver televisión, uso de internet, uso de videojuegos por cuatro horas o más durante el día, esta información obtenida con niñas del 5 y 6 grado de 6 escuelas siendo estas primarias de distinto nivel socioeconómico de los subsistemas federal y estatal de la Cd. de Chihuahua, dichas escuelas fueron: Agustín Melgar turno matutino, Ángel Castellanos turno matutino y Ángel Castellanos turno vespertino, Proyecto Montana turno matutino, Ángel Trias turno matutino y Gabriela Mistral turno matutino.

Los Licenciados en Educación Física que trabajamos en el nivel primaria tenemos la tarea de orientar a los maestros de grupo, padres de familia y alumnos sobre la importancia de saber utilizar su tiempo libre, combinando el uso de las tecnologías con las actividades físicas, recreativas y los deportes para que puedan lograr un estilo de vida sano y positivo.

1.1 JUSTIFICACIÓN

Desde sus inicios hasta nuestros días los videojuegos siguen siendo objeto de polémica, casi siempre a partir de los temas de la violencia y la adicción. Desde su creación y cuando estos se encontraban sólo en los salones de máquinas recreativas, eran considerados como lugares poco recomendables. También se les atribuía como causa de una multitud de males de difícil comprobación.

En Estados Unidos se fundaron asociaciones de padres en contra de los salones recreativos, y junto con publicaciones sin fundamento científico, como Everett Koop (1982) que dijo que los videojuegos producían "aberraciones en la conducta de los niños" convirtiéndolos en "adictos en cuerpo y alma", lograron que en ciertas ciudades norteamericanas se prohibieran los locales de este tipo, o que se limitara la edad y el horario de apertura y cierre

El mundo de los videojuegos se ha convertido en muchos casos en el principal entretenimiento de los niños. Los padres se enfrentan a una nueva forma de ocio que puede tener riesgos en la salud física y emocional de sus hijos.

En estos días muchas casas se llenan de nuevos videojuegos o de nuevas computadoras. No podemos negar que son el pasatiempo favorito de la mayoría de las niñas en la actualidad, esto lógicamente tiene sus ventajas y sus inconvenientes, últimamente han surgido diferentes estudios en los que nos hablan de los beneficios de este tipo de ocio para las niñas, beneficios que, a mi juicio, son innegables, sin embargo la existencia de estos beneficios no significa que podamos dejar a nuestras hijas la libertad de cuándo y a que van a jugar, sino que el papel de los padres y madres como orientadores y supervisores en el uso de los videojuegos es fundamental. Conviene decir que algunos de estos informes también son parte interesada como el realizado por la compañía EA (Electronic Arts), los cuales han creado incluso una página interesante sobre el uso de los videojuegos y el aprendizaje juntamente con la Universidad de Alcalá de Henares ([Aprende y juega con EA](#))

Entre los beneficios de los videojuegos contamos especialmente con la estimulación de habilidades cognitivas, en función del tipo de videojuego que escojamos podremos estimular:

- El razonamiento, con juegos de estrategia.
- La orientación espacial, los juegos en 3 dimensiones implican adquirir un dominio importante de la orientación en el espacio, como los conocidos juegos de plataformas o de aventuras en animación.
- La capacidad de atención, en dosis razonables los videojuegos pueden favorecer la capacidad de concentración ante determinados estímulos, aunque una sobreexposición generará el efecto contrario.
- La coordinación viso motora, parece mentira la habilidad que pueden llegar a desarrollar algunas niñas para coordinar entre aquello que ven y lo que ellos deben hacer.
- Resolución de conflictos y toma de decisiones, diferentes videojuegos como los simuladores o las aventuras gráficas fomentan la capacidad de resolver problemas cotidianos y la búsqueda de posibles soluciones o respuestas.

Entre los riesgos, debemos tener en cuenta:

- La sobre estimulación, un exceso de exposición a los videojuegos puede suponer un bombardeo excesivo para el sistema nervioso, provocando nerviosismo e irritabilidad.
- El aislamiento, los videojuegos con su constante interacción con el usuario pueden provocar que este se aísle de aquello que sucede a su alrededor y tienda a encerrarse en si mismo, ya que le puede parecer que la interacción con el otro no sea tan gratificante, sobretodo de forma inmediata. No deja de ser frecuente ver a niñas o chicas que están comiendo en un restaurante con sus padres y se pasan toda o casi toda la comida jugando con una videoconsola portátil.
- Limitar el acceso a otros tipos de ocio, el uso de videojuegos por sus características puede ir en contra de la lectura que no implica una interacción tan directa y su proceso es mucho más lento. Asimismo puede ir en detrimento de actividades para toda la familia como los juegos de mesa, aunque podemos ver como cada vez se van presentando más videojuegos que permiten la interacción entre diferentes usuarios y por tanto pueden favorecer que participe toda la familia.
- Disminución de la relación con la familia, las niñas se podrían pasar horas y horas jugando con los videojuegos, de modo que en lugar de estar con sus padres viendo una película, jugando a algo o dando un paseo, se encierran en su habitación a jugar y dejan de existir, a veces para algunos padres puede resultar cómodo.
- Modificar los valores, los videojuegos, especialmente aquellos más violentos, nos pueden mostrar unos valores que no se ajusten a aquello que queremos transmitir a nuestras hijas, puesto que pueden introducir "valores" como la agresividad, la venganza.

En definitiva, los videojuegos nos pueden aportar muchas cosas pero también nos pueden quitar otras que seguro resultan más importantes. Existen muchos estudios acerca de la personalidad de la niña que juega habitualmente con los videojuegos y, aunque, las conclusiones no son unánimes, no parece haber una diferencia significativa con las niñas que no tienen esa afición.

1.3 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Que tanto les puede afectar el uso excesivo de las nuevas tecnologías en edades tempranas a las niñas de las escuelas de la ciudad de Chihuahua, se manifiesta en áreas como la psicosocial y socio afectiva, se les desarrolla grados de agresividad y aislamiento por su interés por los videojuegos, la televisión, la computadora y/o el Internet, y por lo tanto va en detrimento su salud física, ya que puede iniciar acumulación de peso y se empieza por un estilo de vida sedentario, por la falta de actividad física, recreativa y deportes

PREGUNTAS DE INVESTIGACION

1. ¿Hasta dónde el uso del tiempo libre en las tecnologías recreativas está desplazando a la práctica de la actividad física deportiva en las niñas de las escuelas oficiales de la ciudad de Chihuahua?
2. ¿Existen diferencias significativas en relación al uso de las tecnologías entre las niñas de las escuelas estudiadas?
3. ¿Existen diferencias significativas de acuerdo con la zona socioeconómica donde se ubican las escuelas?

1.4 OBJETIVO GENERAL.

Conocer los hábitos de actividad física de las niñas de 5º y 6º grado de primaria y la forma en que utilizan las nuevas tecnologías e informar sobre la influencia negativa en el área social y física en niñas de edades tempranas al utilizar tecnología “recreativa” por largos periodos de tiempo. De las escuelas del subsistema federal y estatal.

1.5 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- A).- Identificar las preferencias entre utilizar el tiempo libre en actividades Deportivas o físico recreativas y la tecnología “recreativa.
- B).- Proponer estrategias y actividades de educación física, deporte y recreación Que les resulten más interesantes y provechosas.
- C).- Identificar la influencia de los padres de familia con o sin antecedentes de Práctica deportiva o activos físicamente.

METODOLOGÍA

En esta sección se describe el proceso que se llevó a cabo para el cumplimiento de los objetivos que se propusieron en la presente investigación. La elección de la perspectiva metodológica cualitativa responde en primer lugar a la naturaleza del problema, lo que permite generar y trabajar datos cuantitativos que se combinan con información descriptiva a partir de la cual se pueden realizar una serie de inferencias para responder a las preguntas planteadas.

Tipo de estudio y diseño general

Se realizó un estudio de campo con un grupo de 143 niñas, las cuales están en educación primaria distribuidas en 6 escuelas de distinto nivel socioeconómico en la ciudad de Chihuahua, Chih. México, cursando el quinto y sexto grado en el periodo escolar 2008-2009.

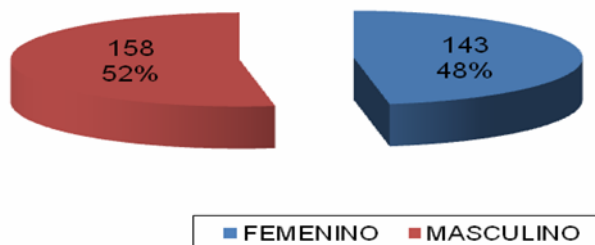
La muestra del presente estudio se realizó en las escuelas Ángel Trias turno matutino, Proyecto Montana turno matutino, Gabriela Mistral turno matutino, Agustín Melgar turno matutino, Ángel Castellanos turno matutino y vespertino para aplicar el instrumento diseñado tipo cuestionario cerrado denominado tiempo libre y tecnología que previamente había sido piloteado.

La unidad de análisis fueron las niñas de estas escuelas mencionadas y como criterio de inclusión se manejó: la libre aceptación del sujeto, que fueran alumnos regulares de las escuelas seleccionadas y de los grados determinados.

RESULTADOS.

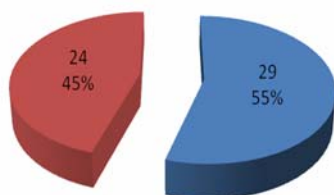
En este apartado se presentan los principales resultados que se encontraron una vez que se procesó la información recabada mediante el programa SPSS versión 15, de tal manera que se presentan a continuación solamente los más significativos:

POBLACION DE ESTUDIO



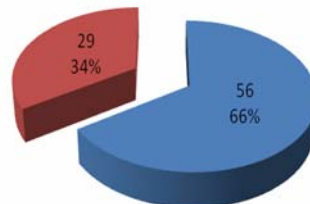
De acuerdo con los datos canalizados se observa que el 52% son hombres(158) y el 48% corresponde a mujeres (143) a partir de este ultimo dato se presentan los siguientes resultados

ACTIVIDADES QUE DEDICAS MAS DE 1 HORA PRACTICAR EJERCICIO FISICO ESTADO



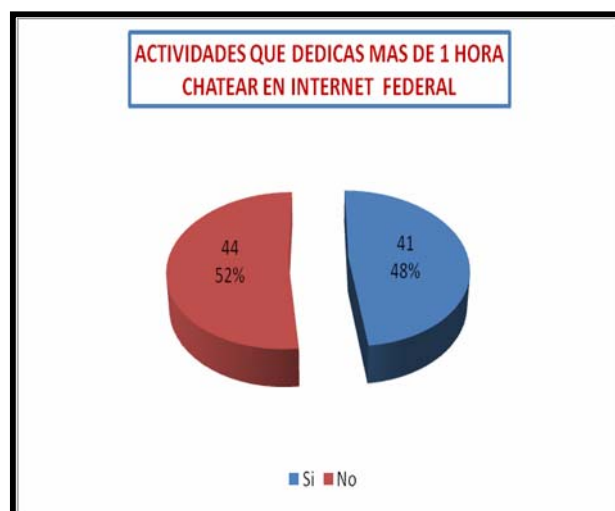
■ Si ■ No

ACTIVIDADES QUE DEDICAS MAS DE 1 HORA PRACTICAR EJERCICIO FISICO FEDERAL



■ Si ■ No

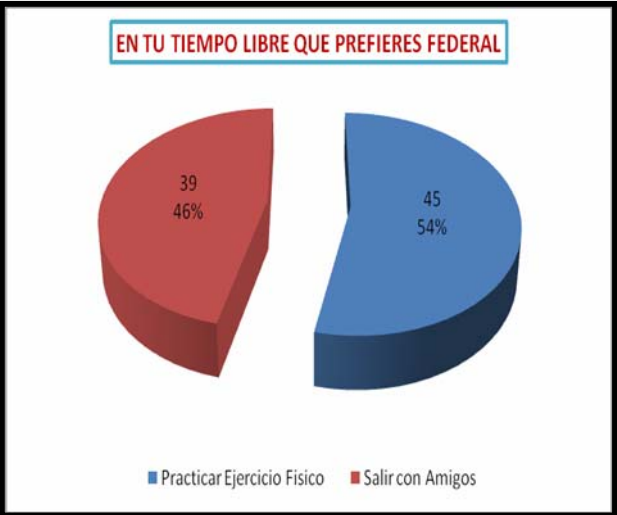
Aquí podemos ver que las niñas del subsistema federal dedican a practicar ejercicio mas de 1 hora diaria que son el 66% de las encuestadas en relacion a las niñas del subsistema estatal que son el 55% de las alumnas encuestada.



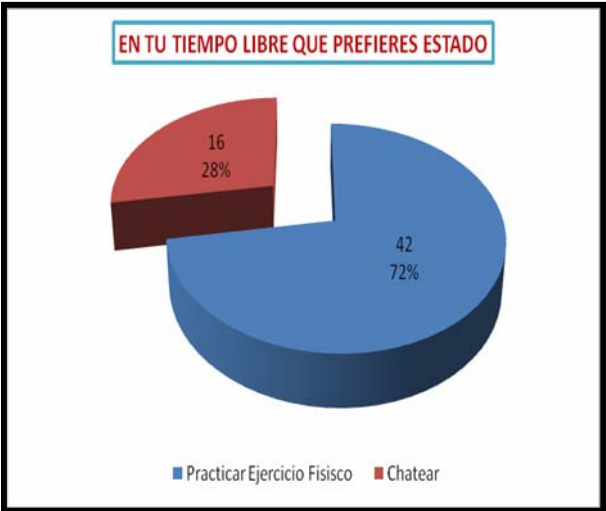
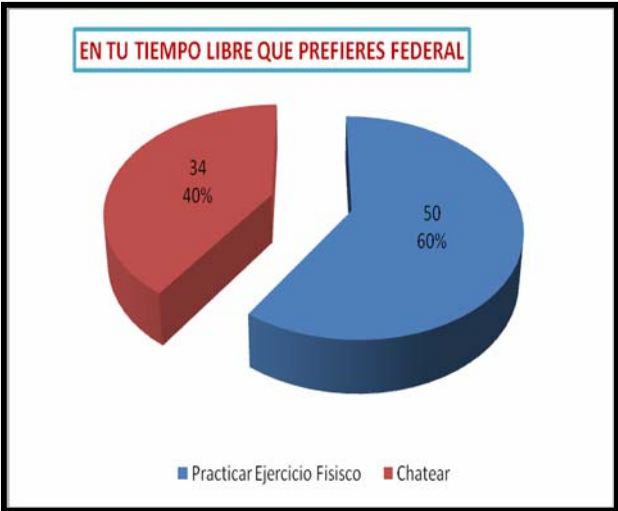
Los resultados obtenidos nos muestran que el 60% de las alumnas del sistema estatal no utilizan el chatear por mas de una hora mientras que el 48% de las alumnas del sistema federal si lo hacen.



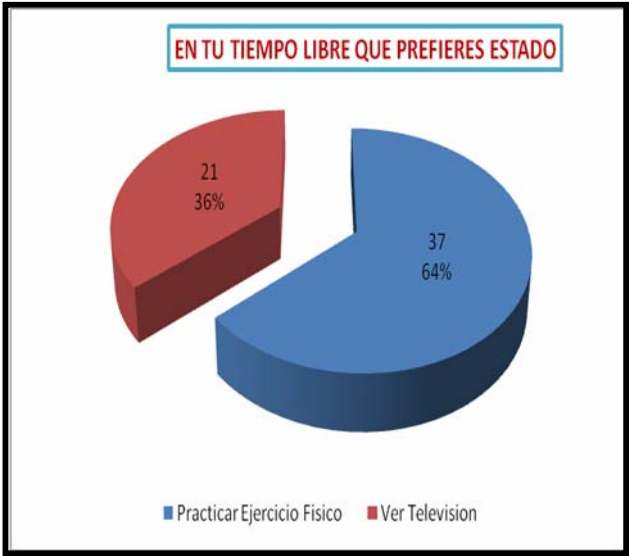
En la grafica se aprecia que es muy poco el tiempo que se dedica a leer. por mas de una hora diaria las mujeres del sistema federal la hacen solo el 31% de ellas mientras que las mujeres del estado lo haen solo el 21%.



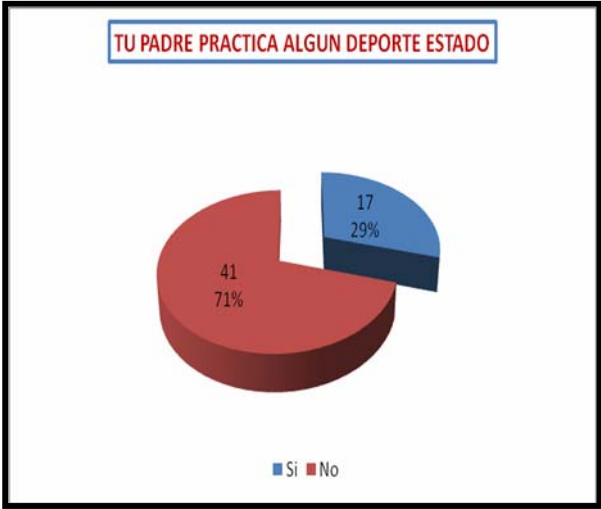
La grafica nos muestra que el 57% de las niñas del sistema estatala prefieren practicar ejercicio fisico y el 43% prefiere salir con amigos mientras que las niñas federales hacen ejercicio fisico el 54% y salen con amigos el 46%.



Los resultados muestran que el 72% de las niñas estatales prefieren practicar ejercicio y el 28% prefiere chatear mientras que las niñas federales el 60% practica ejercicio y el 40% chatea.



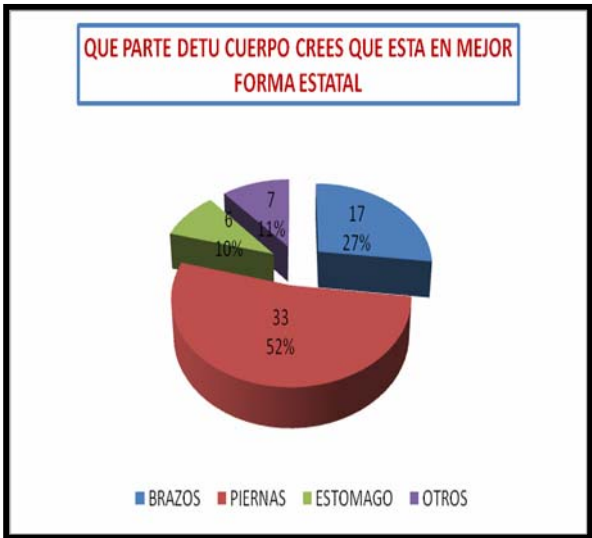
La información nos dice que el 64% de las niñas del estado prefiere practicar ejercicio físico y el 36% prefiere ver televisión, mientras que el 61% de las niñas federales prefiere la práctica del ejercicio físico y el 39% ver televisión.



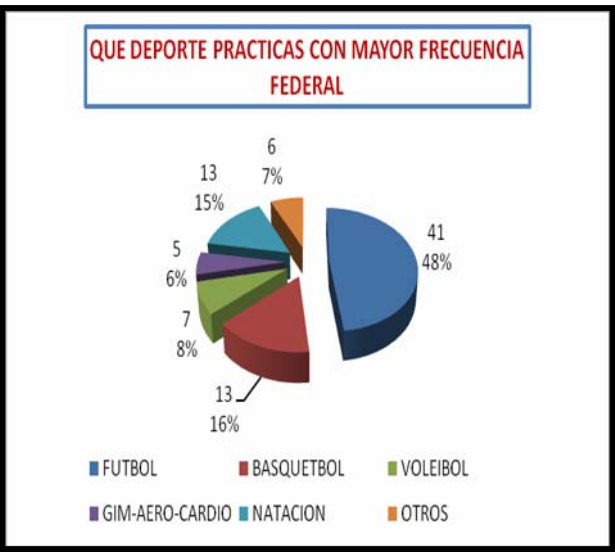
Los resultados obtenidos nos dicen que el 55% de las niñas federales practican algún tipo de deporte mientras que los padres de las niñas estatales solo el 29% práctica algún tipo de deporte.



Con los resultados obtenidos podemos decir que el 35% de las niñas federales practica actividad física a diario y el 40% por lo menos 3 veces a la semana mientras que las estatales lo hacen el 31% diario y el 37% tres veces a la semana.



La parte del cuerpo en mejor forma son las piernas 52% de las estatales lo manifiesta mientras que el 42% de las federales seguido de los brazos con un 41% de las federales y un 27% de las estatales.



Con las encuestas obtuvimos que el deporte más practicado es el futbol con 50% las niñas estatales y 48% las federales seguido del basquetbol con 20% las estatales y 16% las federales.

DISCUSIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos de los diferentes análisis estadísticos realizados a las escuelas que fueron objeto de estudio, podemos derivar el siguiente diagnostico general:

El total de alumnas evaluadas en las escuelas de los dos subsistemas educativos fue de 143, siendo este el 48% de la muestra total de encuestados, el otro 52% es el total de la muestra de hombres, equivalentes a 158 evaluados teniendo un gran total de 301 alumnos encuestados de 6 escuelas oficiales 3 del sistema federal de un nivel socioeconómico medio alto y 3 escuelas federales de un nivel socioeconómico bajo.

1.- Podemos concluir que el porcentaje de las niñas que realizan más de una hora de actividad física diaria aparte de la clase de educación física está apenas por encima del 50% que en realidad es muy poca la actividad física que se realiza, además se observa que donde se dedica demasiado tiempo es en el chatear o internet donde las niñas están sentada frente a una pantalla o un videojuego, y por lo tanto se está generando la poca o escaza practica de la actividad física, esto se acentúa mas en las escuelas del subsistema federal donde el nivel socioeconómico es medio alto y por lo tanto se tiene acceso de forma más cómoda al contar con recursos para la adquisición de videojuegos o computadoras propias y no tener que asistir a los lugares donde rentan internet o videojuegos que es más común en las escuelas del sistema estatal por ser de nivel socioeconómico medio bajo.

CONCLUSIONES

Con el estudio realizado y los resultados obtenidos constatamos que la utilización de la tecnología recreativa en edades tempranas, afecta en las niñas diferentes áreas como la psicosocial y socio afectiva desarrollándole grados de agresividad y aislamiento, su interés por los videojuegos, la televisión, la computadora y el Internet, en detrimento de su salud física, pues puede desencadenar múltiples problemas de salud como el desarrollar enfermedades crónico degenerativas, el incremento de tejido adiposo y por consecuencia sobrepeso, obesidad y empezar un estilo de vida sedentario, por la falta de

actividad física, recreativa y deportes. En este tenor y de acuerdo con los resultados analizados podemos concluir, lo siguiente:

PRIMERO.- Que efectivamente el tiempo libre si está siendo utilizado por las niñas estudiantes de las escuelas primarias que fueron objeto de estudio en esta investigación correspondiente a los subsistemas tanto federal como estatal en tecnología recreativa, en menos cabo de la actividad física deportiva.

SEGUNDO- Los resultados obtenidos nos dejan ver de forma muy clara que las escuelas ubicadas en la zona socioeconómica de mayor nivel y consecuentemente las niñas de dichas escuelas, tienen mayor acceso, disponibilidad y uso de su tiempo libre en tecnología recreativa.

A manera de conclusión general se puede establecer que si existe un desplazamiento de la actividad física deportiva por la tecnología recreativa, lo cual en sí mismo no es totalmente negativo, solamente que debe ponerse atención a la extensión en el tiempo de uso de estas tecnologías, pero sobre todo a los contenidos de los videojuegos, la información que circula a través del Internet, aspecto en el cual sobre todo los padres de familia deberán estar más atentos. En este campo el educador físico, deberá asumir su liderazgo natural para incentivar y motivar a las niñas en la actividad física, deportiva y recreativa, no tanto como una práctica limitada a la clase de educación física, si no como una práctica social que ayude a construir en las niñas un estilo de vida saludable y positiva.

BIBLIOGRAFIA

·Calvo Sastre, A. (2006). "Videojuegos: del juego al medio didáctico". [En línea].

Disponible en <http://www.uib.es/depart/gte/calvo.html> [Consultado el 12 de Diciembre de 2006].

Enciclopedia Wikipedia, (2006). [En línea]. Disponible en <http://es.wikipedia.org>.

Estallo Martí, J. (1997). "Psicopatología y Videojuegos" en Instituto Psiquiátrico. [En línea] Madrid, disponible en <http://www.ub.es/personal/videoju.htm>. [Consultado el 27 de noviembre de 2006].

Jukovskaia, R. I. (1978). La educación del niño en el juego. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Licon, A. y Piccolotto, D., (2006). "Algunas reflexiones sobre los videojuegos". Disponible en <http://tecnologiaedu.us.es/edutec/paginas/19.html> [Consultado el 27 de noviembre de 2006].

Marquès Graells, P. (2000). "Las TIC y sus aportaciones a la sociedad" en Didáctica y Multimedia. [En línea] Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Autónoma de Barcelona, disponible en: <http://dewey.uab.es/pmarques/tic.htm> [Consultado el 10 de abril de 2007].

Quilmes, M. (2007). "Evolución de los juegos". [En línea] Disponible en <http://www.educacioninicial.com/ei/contenidos/00/0600/622.ASP>. [Consultado el 29 de marzo de 2007]

Sánchez Rodríguez, Pedro A. (2006). "La evolución de los videojuegos". [En línea] Disponible <http://www.uib.es/depart/gte/edutec/edutec01/edutec/comunic/TSE33.html>. [Consultado el 12 de diciembre de 2006].

WUSHU Y CALIDAD DE VIDA.

Autor: Maestro Roberto Vargas Lee, Presidente y Fundador de la Escuela Cubana de Wushu.

Email: cubawushu@inder.cu

Institución: Escuela Cubana de Wushu, INDER

País: Cuba

Nuestro proyecto de trabajo tiene como objetivo principal, reunir a un grupo de personas bien temprano en la mañana para desarrollar ejercicios físicos, esta práctica es característica en Asia, y la estudiamos particularmente en China. Este grupo de personas, antes de ir a sus trabajos o simplemente antes de comenzar sus labores diarias, asisten a las clases para interactuar con la naturaleza y el entorno que les rodea, formando parte de ella y convirtiéndose en algo imprescindible para nuestras vidas.

Mediante la práctica del Wushu(Arte Marcial China) y el Qigong (Ciencia de trabajo de la respiración-energía) logramos resultados muy favorables en nuestra mente y con ello en todo nuestro organismo.

La actividad física en horarios de la mañana, aumenta la capacidad inmunológica, mejora la flexibilidad de las articulaciones y la capacidad funcional del organismo en general. Además es antiestrés, ya que relajamos nuestros músculos y nuestra mente, combinándolo los ejercicios con músicas, cantos y coros, logrando un equilibrio entre la actividad física y la actividad social; constituyendo un ejemplo fehaciente de como aprovechar el tiempo libre, y como con la práctica sistemática y consciente se mejora la calidad de vida y las condiciones humanas de todas las personas sin importar la edad que tengan.

El movimiento físico y de energía va a constituir una razón más para vivir, un motivo para sentirnos vivos y optimistas hacia el futuro.

IV CONFERENCIA INTERNACIONAL DE DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO

ALGUNAS CONSIDERACIONES DE LA SELECCIÓN Y PARTICIPACIÓN DE LOS JUGADORES DE BÉISBOL (NOVATOS) EN LOS ÚLTIMOS 13 AÑOS EN NUESTRAS SERIES NACIONALES.

AUTOR: MS.c. Reinaldo Batista Fernández.

MS.c. Tania I. Hernández Echevarría

Resumen:

El Béisbol en nuestro país constituye el espectáculo de mayor afición a lo largo y ancho de toda la isla, por tal motivo se hace cada día mas necesario trabajar por la calidad deportiva de nuestros jugadores desde la base y principalmente en nuestras series nacionales con el objetivo de poder mantener y elevar la calidad que ha mostrado nuestro Béisbol a lo largo de más de 50 años tanto a nivel nacional como internacional.

El presente trabajo analiza una temática la cual afecta de forma muy directa a lo señalado anteriormente , pues en los últimos años se ha ido incrementando la tendencia en nuestro Béisbol nacional de incluir cada año en nuestra principal competencia un gran numero de jugadores debutantes es decir los llamados **novatos**, aspecto que en los últimos 8 años se incrementan de un año a otro y sin embargo la continuidad y permanencia de estos en nuestras series nacionales se hace cada vez menos, lo que trae consigo que un gran numero de jugadores se desvinculen y concluyan se carrera deportiva de forma prematura aun cuando la gran mayoría de ellos poseen cualidades y condiciones para imponerse en el béisbol de alto rendimiento, pero por su puesto a partir de que logren una experiencia y maduración deportiva a ese nivel de competencia. Esta situación esta llevando al abandono de la vida deportiva a un gran numero de jugadores que se han desarrollado en el régimen de formación del deporte cubano desde edades temprana y que sin embargo ven inconclusa su vida deportiva.

INTRUDUCCIÓN.

Hoy en día el deporte moderno exige del desarrollo de la ciencia y la técnica, una exigencia que no debe ser al azar, sino encaminada a solucionar aquellos problemas que limiten el rendimiento y nivel del mismo; dichos problemas no se limitan en el deporte de alta competición, sino también en aquel que cumple la función de soporte de este. De estos problemas y que están en el orden subjetivo, donde el hombre cumple un papel preponderante está, la selección de talentos sobre la base de las características y cualidades de todos aquellos practicantes en cualesquiera de las modalidades y niveles de participación.

El Béisbol como disciplina deportiva, no esta exento de tales situaciones. Para nadie es un secreto que con los cambios que ha experimentado el mismo, en cuanto a las características de los jugadores que en los últimos años han participado en torneos internacionales, se hace necesario buscar fórmulas, medios y métodos que permitan dar soluciones o al menos disminuir los efectos que traen consigo los problemas antes mencionados de forma tal de elevar el nivel de nuestros jugadores, en todas las categorías para así continuar en la élite Mundial, buscar con el apoyo de la ciencia y la técnica, un camino o medio para solucionar aquellos aspectos que aun tenemos en nuestro deporte que constituyen limitantes en nuestro desarrollo.

No es menos cierto que para nuestro país el Béisbol constituye el deporte de más arraigo en nuestro pueblo lo que trae consigo que sea el deporte no solo mas visto a lo largo y ancho de la isla sino que sea el deporte mas practicado por todos sin distinción de edades, esta situación por ende se convierte automáticamente en una fortaleza para el desarrollo de nuestro deporte, pero no obstante se debe tener mucho cuidado en no abusar de dicha situación, ante esta situación el Béisbol cubano se ve en la obligación de tener una política bien definida, organizada y controlada encaminada a la selección de talentos y desarrollo de jugadores jóvenes que no solo garantiesen la continuidad del nivel del béisbol cubano sino que a su vez cumpla con el encargo social que tiene el deporte en

sentido general en nuestro país como forma de estilos sano de vida para la población, en la formación de valores, de entretenimiento y aprovechamiento del tiempo libre de nuestros conciudadanos.

Sin dudas, la selección de jugadores para integrar un equipo sean considerados talentos o no está relacionada con el aspecto competitivo del deporte. Estos procesos son más amplios y están relacionados fuertemente con la observación del entrenador o los entrenadores basados en resultados, aptitudes, motivaciones y potencialidades del jugador, que unido al aumento de la rivalidad deportiva de forma considerable ha provocado la búsqueda de procedimientos más efectivos para seleccionar sujetos con aptitudes excepcionales para la práctica de alguna especialidad deportiva. La selección de estos es un fenómeno extraordinariamente complejo pues resulta muy difícil determinar los indicadores o parámetros que debe poseer un deportista que ostentan las condiciones necesarias para garantizar con calidad un alto resultado deportivo ya sea a corto, mediano o largo plazo. Todo esto determina que a la hora de seleccionar jugadores se debe ser muy cuidadoso para no afectar y comprometer no solo al equipo sino al jugador desde el punto de vista individual, por lo que establecer criterios de exclusividad en este proceso de selección, atentaría contra la esencia del mismo.

Al hablar del Béisbol en nuestro país a su máxima expresión que lo constituye la Serie Nacional, la selección de los jugadores que conforman cada uno de los 16 equipos que en ella participan estamos hablando de un aspecto que revierte una alta importancia y significación no solo para el éxito o no que pueda tener la serie, sino que estamos en presencia del futuro desarrollo que tenga nuestro béisbol ya sea en el ámbito nacional como internacional, así como en la formación y desarrollo de los jugadores y en el cumplimiento de las metas y objetivos desde el punto de vista individual de estos como en el cumplimiento de los objetivos de nuestro deporte revolucionario y su influencia en la formación de las nuevas generaciones.

Atendiendo a todo lo anterior los que trabajamos en el deporte estamos en la obligación que no obstante a que como todo cubano somos amantes del pensamiento libre creemos que cada sociedad debe elaborar de forma creativa las diversas variantes de solución a sus problemas y desarrollo, debemos realizar las tareas necesarias para asegurar nuestras reservas deportivas y apoyar de manera decisiva la selección e identificación de los talentos deportivos.

OBJETIVOS.

- ❖ Determinar la participación de jugadores novatos en las ultimas 13 Series Nacionales por equipo en el Béisbol cubano
- ❖ Analizar la permanencia y continuidad de los jugadores de béisbol que han debutado en nuestras Series Nacionales en los últimos 13 años

METODOS.

Métodos Teóricos

Análisis y Síntesis.

Análisis de la situación, este método se basa en los procesos cognoscitivos y permite la descomposición del problema en cuanto a la participación en los últimos años de nuestros jugadores y principalmente de aquellos que debutan, logrando determinar las particularidades de este fenómeno a partir de la XXXVIII serie y simultáneamente mediante la síntesis lograr descubrir relaciones y características tanto generales como específicas de todos y cada uno de los equipos que participan dentro de nuestro campeonato nacional, así como de forma general en el Béisbol cubano.

Histórico – Lógico

Nos permitió realizar el estudio y antecedentes del fenómeno objeto de la investigación en su devenir histórico, poder conocer como en la medida del desarrollo y perfeccionamiento del béisbol como deporte y en su máxima

expresión se ha ido comportando el debut de los jugadores novatos y su utilización y desarrollo en nuestros campeonatos, partiendo por su puesto a partir del momento histórico y social por donde ha transitado nuestras series nacionales donde desde su implantación cada etapa ha tenido características completamente distinta no solo por los jugadores que en ellas han intervenido, sino también por las propias características del régimen de participación y condiciones de realización de las mismas.

DESARROLLO.

A partir de la XXXVIII serie hasta la L en nuestras series nacionales han debutado un total de 1180 jugadores los cuales se les considera novatos es decir que es la primera actuación en este nivel de competencia estos datos fueron tomados de las listas oficiales de los roster aprobadas en el congresillo técnico que se realiza cada año antes de iniciar la Serie Nacional.

La edad promedio de los jugadores que debutan en nuestro béisbol nacional esta comprendido más del 90 por ciento entre los 18 y los 20 años edad que se corresponde con la etapa de perfeccionamiento (su fase Final) y el inicio de la etapa de maduración deportiva caracterizada por un amplio proceso de adaptación a las nuevas condiciones de juego y competencia, en este inicio de la maduración esta caracterizado por cambio sustancial en el escenario deportivo y en las condiciones de exigencia y responsabilidad para con el resultado deportivo, en esta etapas donde la única forma de participación al mas alto nivel va a estar dado por la Serie Nacional resulta en sus inicios un momento difícil en su carrera deportiva toda vez que las condiciones de participación cambian sustancialmente a los que ellos venían teniendo hasta este momento tanto en las características de la propia competencia en si así como las de sus participantes que ya no va a ser de la misma edad y con un nivel y dominio técnico similar a partir de aprendizaje ya a este nivel existe una gran mezcla de de jugadores con diferentes edades y nivel de experiencia.

En los últimos 13 años nuestra serie se ha caracterizado por albergar una gran cantidad de jugadores debutantes todos los años con una media por serie de alrededor de 90 es decir 90,77 para ser más exactos en el campeonato y de alrededor de 73,75 como media por equipo, aspecto este que representan alrededor del 20% del total de jugadores en la serie y el 17,71% de los integrantes de cada uno de los equipos participantes.

Cuando se analiza la cantidad de jugadores novatos por áreas de juego existen dos agrupaciones donde es que mas arriban los mismos que son los lanzadores con un total de 597 y los jugadores de cuadro con 276 esto es significativo sobre todo en la primera ya que a través de estudios realizados se ha demostrado que un área en la que mas tardan en estabilizar los resultados son los lanzadores y esta están comprendido entre 6 y 7 años.

Se puede señalar que el debut de gran numero de jugadores en nuestros clásicos nacionales aun cuando se considera una situación preocupante y que puede influir y afectar la calidad de nuestro béisbol nacional al participar en ellos un número considerable de jugadores con poca experiencia deportiva a este nivel de béisbol y con un numero significativo de errores y lagunas en su formación y dominio técnico – táctico, es hasta cierto punto manejable y comprensible toda vez que desde hace muchos años nuestro sistema deportivo no ha encontrado una solución dentro del régimen participativo donde exista una competencia a nivel nacional donde puedan participar aquellos jugadores que terminan su categoría Juvenil y que no están en condiciones de llegar al torneo elite del béisbol cubano toda vez que aun poseen deficiencias lógicas en su formación en correspondencia con su etapa de formación como jugador de Béisbol.

Lo que llama poderosamente la atención cuando se hace el estudio del seguimiento de estos jugadores y que a nuestro juicio si se considera una situación seria y preocupante es la pobre permanencia de estos novatos en el de

cursar en las series sucesivas a su debut, esto si se considera una situación grave y que pone en peligro la estabilidad y calidad no solo de la serie nacional de béisbol (espectáculo de más arraigo dentro de nuestro país), sino afectar de manera directa al prestigio y calidad del Béisbol cubano a nivel Internacional como ha estado ocurriendo en los últimos años tanto en torneos mundiales como en la ultima presentación del Béisbol como deporte olímpico.

De los 1115 jugadores novatos que llegaron a la series nacionales desde XXXVIII hasta la XLIX aparecieron en los roster de la presente L serie nacional (La Serie de Oro) solamente 333 para un 29,87% algo realmente alarmante a partir del conocimiento primero de el tiempo que necesita un jugador de béisbol para su maduración y por ende entra en su etapa de estabilización que nunca dicho tiempo es inferior a los 5 años manteniendo una participación regular y sistemática en este nivel.

Es decir que en la actual serie ya no están presentes alrededor de 782 jugadores que han debutado en los últimos 12 años, por supuesto sin contar los 65 que lo hicieron en el mes de noviembre con el inicio de la L serie, cuando se hace un análisis por posiciones o áreas de juego son los jardineros y los lanzadores los que más abandonan la serie en cantidad con 125 y 410 lo que representan un por ciento en relación con los que llegan del 69,06 y 72,15 respectivamente, estos últimos incluso por encima del porcentaje general que es del 70,13 que ya no están en la actual serie, otro dato que resulta esclarecedor y sobre todo nos da una información de gran utilidad es el promedio serie que han permanecido estos novatos que llegaron en algún momento entre los años 1998 y 2009 que es de 2,71 como media general lo que hace comprender que estos jugadores que como promedio llegan a la serie con 18 años ya con solo 21 años dejan de participar y de practicar el béisbol a nivel nacional

Para nuestro país y para nuestro deporte esto se considera una situación de máxima necesidad toda vez que somos un país de solo 11 millones de habitantes

con una diversificación grande en la practica del deporte y sobre todo con serios problemas económicos enmarcados por mas de 50 años de bloqueo donde todo lo que se invierte debe estar en función del desarrollo de cada una de las esferas del país como nos ha llamado el general de ejercito Raúl Castro Ruiz y es triste que después de haber invertido en recursos tanto materiales como humanos en la formación de un jugador por mas de diez años podamos decidir su futuro en menos de tres.

RESULTADOS

1. Cantidad de jugadores novatos utilizados en nuestras series nacionales desde la XXXVIII serie hasta la L tanto de forma general como por cada uno de los 16 equipos que participan en estas.
2. Conocimiento de la cantidad de jugadores que debutaron por equipo desde la XXXVIII serie hasta la XLIX en general y por área de juego y que ya no están participando en la L Serie
3. Determinación del por ciento de jugadores novatos que ya no están en nuestras series y que debutaron entre la XXXVIII serie hasta la XLIX por cada uno de los equipos y la media de permanencia de ellos en nuestro béisbol a nivel de Serie Nacional.

CONCLUSIONES.

- Desde la XXXVIII Serie Nacional hasta la L han debutado en nuestro Béisbol 1180 jugadores para una media por equipo de 73,75.
- Los equipos que más novatos han llevado a las series son Matanzas y Metropolitanos con 87 y 86 respectivamente.
- Por área de juego las de mayor cantidad de novatos en estos 13 años han sido los Jugadores de Cuadro con 276 y los Lanzadores con 597.
- De los 1115 jugadores que debutaron desde XXXVIII Serie Nacional hasta la XLIX ya no participaron en la L un total de 782 para un 70,13.

- Dentro de los novatos son los Jardineros y los Lanzadores los jugadores por áreas de mayor % de no permanencia en Series Nacionales en los últimos 13 años con 69,06 y 72,95 respectivamente.
- El promedio de series en que han participado los 782 novatos que ya no están en la LI Serie Nacional es de 2,71 series.

BIBLIOGRAFIA

1. Amaya Corbelle, Amed E. (2001). La Serie de Desarrollo como un eslabón importante en el desarrollo del Béisbol cubano. Trabajo de Diploma. Ciudad de la Habana. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"
2. Dirección Nacional de Béisbol. (1992) Reglas oficiales de Béisbol. Ciudad de la Habana, Ed José A. Huelga; INDER.
3. Dirección Nacional de Béisbol (1998). Guía Oficial del Béisbol Cubano. La Habana Editorial Deportes.
4. Dirección Nacional de Béisbol (2000). Guía Oficial del Béisbol Cubano. La Habana Editorial Deportes.
5. Dirección Nacional de Béisbol (2002). Guía Oficial del Béisbol Cubano. La Habana Editorial Deportes.
6. Dirección Nacional de Béisbol (2004). Guía Oficial del Béisbol Cubano. La Habana, Editorial Deportes.
7. Dirección Nacional de Béisbol (2006). Guía Oficial del Béisbol Cubano. La Habana Editorial Deportes.
8. Dirección Nacional de Béisbol (2008). Guía Oficial del Béisbol Cubano. La Habana Editorial Deportes.
9. Ealo de la Herrán, Juan.(1984) Béisbol. Ciudad de la Habana: Ed Pueblo y Educación. 270 p.
10. Grosser, M. y Zintl, FBruggemann. (1991) Alto rendimiento deportivo. Planificación y Desarrollo. Barcelona, Editorial Martínez Roca S.A. 210p.
11. Grosser, M (1988) Entrenamiento deportivo, teoría y práctica en todas las especialidades. Barcelona Editorial Martines Roca. 240p.

12. Kindall, Jerry. (1992). Science of Coaching Baseball. Illinois, Leisure Press. 194p.
13. Martinez Perez, Yoany. (2006), Analisis de a estabilidad y permanencia de los atletas que debutaron en nuestras Series Nacionales desde la XXXVIII hasta XLIV. Trabajo de Diploma. Ciudad de la Habana. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"
14. Nikolaievich Platonov, Vladimir. (1996) La Adaptación en el Deporte. Barcelona, Editorial Paidotribo S.A. 297p
15. Ranzola Rivas, Alfredo. (1998) Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. La Habana, Editorial Deportes. 180p
16. Sánchez Acosta, Maria E, y Matilde González García. (2004). Psicología General y del Desarrollo. Ciudad d la Habana. Editorial Deportes. 177 p.
17. Thorn, J y P Palmer. (2002) Total Baseball Enciclopedia. New York, Warner Books (Fourth Edition). 245p.
18. Vallejo López, Geral. (2008) Análisis de la permanencia en la Serie Nacional 2006 – 2007 de los jugadores debutantes entre los años 2000 y 2006 en la Zona Occidental. Trabajo de Diploma. Ciudad de la Habana. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"
19. Vásquez Lacera, Manuel. (2001). Determinación de la edad biológica y la edad deportiva en la estabilización del rendimiento deportivo de los jugadores de Béisbol en Cuba. Trabajo de Diploma. Ciudad de la Habana. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"

ALTERNATIVA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DEL GOLPEO FRONTAL POR ENCIMA DE LA CABEZA EN LA INICIACIÓN DEL BÁDMINTON EN FLORIDA

Autores: Lic. Adián Valiente Díaz

Lic. Maikel Cruz Chávez

Institución Combinado Deportivo “Argentina”. Municipio Florida

País: Cuba

RESUMEN

El trabajo: Alternativa metodológica para la enseñanza del golpeo frontal por encima de la cabeza en la iniciación del bádminton en Florida, fue realizado con 15 atletas, los cuales conforman la totalidad de esta categoría en Florida; se trabajó con el ciento por ciento de la población, debido a que es un número de atletas pequeño y es mucho más confiable ya que se obtienen resultados particularizados de cada uno. Para el diagnóstico se tomaron como muestra igualmente, el ciento por ciento de los entrenadores en el municipio (8 entrenadores). Los métodos científicos empleados fueron de gran utilidad para darle respuesta a la problemática existente. Los métodos teóricos: análisis-síntesis, inducción- deducción, histórico- lógico, como métodos empíricos: La observación, la entrevista y el experimento, este último porque la puesta en práctica de esta alternativa metodológica resulta totalmente novedosa en Florida. La investigación transita por la etapa correspondiente a los meses de octubre de 2010 y mayo de 2011, culminando la misma al darle cumplimiento al objetivo: Aplicar una alternativa metodológica para la enseñanza del golpeo frontal por encima de la cabeza en la iniciación del bádminton en Florida. Al definir las conclusiones y las recomendaciones, La alternativa se encuentra en fase de aplicación en el municipio antes mencionado, con avales de la Comisión Provincial de este deporte.

**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA EDUCACIÓN UNIVERSITARIA
UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR**

**ANÁLISIS CUALITATIVO DEL BUTTERFLY TWIST 360° EJECUTADO POR
LOS ATLETAS DE LA SELECCIÓN MASCULINA DEL DEPORTE “WUSHU”
DE VENEZUELA**

Autor:

MSc. José Oropeza

Cuba, Diciembre de 2011

**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA EDUCACIÓN UNIVERSITARIA
UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR**

Autor: Prof. José Antonio Oropeza Rodríguez
Correo: joseoropeza84@hotmail.com
Venezuela

**Análisis Cualitativo del Butterfly Twist 360° Ejecutado por los Atletas de la
Selección Masculina del Deporte “Wushu” de Venezuela**

RESUMEN

La presente investigación esta titulada “Análisis Cualitativo del Butterfly Twist 360° Ejecutado por los atletas de la selección masculina del Deporte “Wushu” de Venezuela ” en este sentido, se toma en consideración a los atletas de la modalidad de Taolu y que actualmente realizan la destreza deportiva, por tanto el objetivo es analizar cualitativamente el Butterfly Twis 360° Ejecutado por los atletas de la selección masculina del Deporte “Wushu” de Venezuela. Para su desarrollo se seleccionó una muestra de 3 atletas que representan el universo, la metodología se enmarca en una investigación de campo de carácter descriptivo, la técnica utilizada fue la observación indirecta (Video grabación) utilizando una cámara Samsung de 14 mp y para editar los videos a fotogramas se utilizo el software libre Kinovea, además el instrumento para la evaluación técnica del gesto deportivo fue la escala tipo Likert. Se estructuró el modelo biomecánico, se diseño el instrumento de evaluación técnico del butterfly twist 360°, se aplico y finalmente se destacaron las siguientes conclusiones: se constató que sobre este gesto deportivo existe poco material bibliográfico, en vista de los resultados obtenidos de la comparación de la ejecución de los atletas con el instrumento de evaluación se le califican como: Atleta 1 bueno, atleta 2 regular, atleta 3 deficiente, puesto que presentan deficiencias técnicas en la fase de corrida, impulso, giro y caída, concretando que en los 3 participante la deficiencia mayor es en la primera fase y por ende las consiguientes presentan carencias técnicas.

Descriptores: Análisis cualitativo, butterfly twist 360°, deporte wushu.

INTRODUCCIÓN

En la siguiente investigación se presentará el análisis cualitativo del salto acrobático “butterfly twist” 360°, en el deporte wushu, bajo la observación indirecta video – grabación, la cual se realizó con una cámara Samsun de 14 mp y se convirtió a fotogramas a través del software Kinovea.

En este sentido, la ejecución la realizaron 3 atletas de la selección de Venezuela de wushu en la modalidad de tao lu, dicha grabación se llevo a cabo en el gimnasio los Horcones ubicado al oeste de Barquisimeto estado Lara, el día jueves 26 de Mayo de 2011 a las 6:00pm.

Finalmente, lo que se establecerá a dichos fotogramas es un análisis cualitativo, primeramente mencionar las características técnicas del fundamento (fases, posiciones fundamentales, instantes y otros). Además, en el análisis de la acción; realizar un modelo biomecánico de la destreza, la elaboración de un instrumento para la evaluación de la técnica, identificar las debilidades que presenta cada atleta y las respectivas conclusiones.

OBJETIVO GENERAL

Analizar cualitativamente el Butterfly Twist 360° ejecutado por los atletas de la selección masculina del deporte “Wushu” de Venezuela

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Estructurar el modelo Biomecánico del Butterfly Twist 360°

Elaborar el instrumento de evaluación para el análisis técnico del Butterfly Twist 360°

Aplicar el instrumento de evaluación para el análisis técnico del Butterfly Twist 360°

Determinar las posibles debilidades cometidos por los atletas en el Butterfly Twist 360°

Presentar los resultados y conclusiones a los entrenadores para mejorar la eficacia mecánica de la destreza

BUTTERFLY TWIS 360°

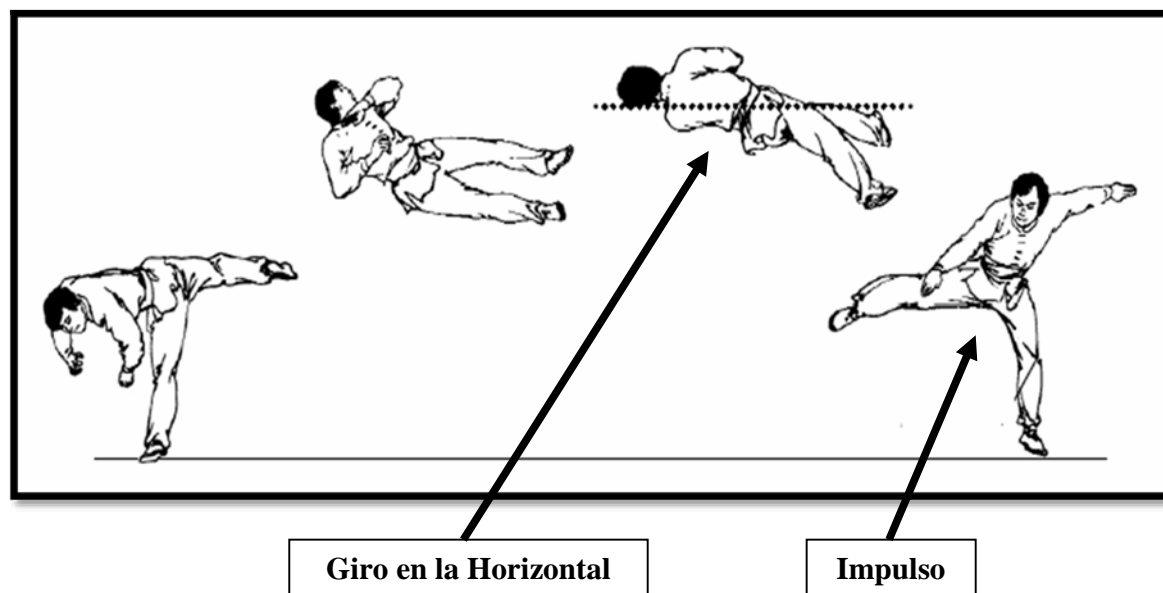
Según, Barriga (2010). Plantea que el butterfly Twist (mariposa con giro) o también llamado “tornillo”. Es considerado uno de los saltos más difíciles de wushu. Existen los tornillos; simple 360°, 540°, 720°, el tornillo con spagat y con caída forzosa, entre otros. Además, es una pirueta horizontal con una o más rotaciones completas, que se realiza saltando y llegando con la misma extremidad inferior.

Características esenciales para realizar el Butterfly Twis “360°”

El Reglamento Internacional de Wushu Tao lu (2005). Manifiesta que:

1. El giro en el salto tiene que ser completo 360°.
2. Las rodillas deben permanecer rectas en el aire.
3. Las manos no pueden tocar el suelo.
4. Los empeines tienen que estar estirados.
5. El cuerpo permanecerá en línea horizontal mientras este girando.
6. El número de pasos antes del salto no puede ser superior a cuatro.
7. Si la falta de grado en el giro es inferior a 45°, no se deducirá nada.
8. Si la falta de grado en el giro está entre 45° y 90°, se deducirá 0,1.
9. Si la falta de grado en el giro supera los 90°, no puntuará.

Así mismo, el Reglamento Internacional de Wushu Tao Lu (2005), expresa las siguientes imágenes sobre el butterfly twist 360°.



En este sentido, tomando en consideración los aportes de Barriga (2010), y el Reglamento Internacional de Wushu (2005), el autor se dispone a realizar las fases o posiciones de la destreza deportiva, el indicador, así como su descripción técnica.

1. Fase de Corrida

❖ Paso Corto

En esta posición el atleta debe realizar un paso corto al frente no mayor a lo ancho de los hombros, manteniendo el tronco erguido, las extremidades superiores a nivel de las articulaciones extendidas, excepto en la extremidad izquierda a nivel de la articulación del codo realizar una flexión de 90° aproximadamente, dicha extremidad deberá estar colocada en la parte anterior al

tronco y la extremidad derecha realizando a nivel de la articulación del hombro una abducción de 90° aproximadamente. La mirada debe estar dirigida hacia el frente.

❖ **Paso Largo**

El ejecutante debe realizar un paso largo mayor a lo ancho de los hombros hacia adelante, luego realizar una rotación de tronco hacia la izquierda de aproximadamente 180°, a su vez llegar a la posición Gong bu, realizando una flexión a nivel de la articulación de la rodilla, flexión de tronco y las extremidades superiores en abducción a nivel de la articulación del hombro.

2. Fase de Impulso

❖ **Eleva la extremidad derecha**

En este momento el atleta eleva la extremidad derecha manteniéndola totalmente extendida a nivel de las diferentes articulaciones rodilla y tobillo.

❖ **Extiende totalmente la extremidad izquierda**

En este momento la extremidad izquierda se mantiene totalmente extendida a nivel de la articulación de la rodilla y tobillo, cabe destacar que lo que queda realizando contacto con la superficie es la parte metatarsofalangica del segmento pie izquierdo.

3. Fase de Giro

❖ **Forma la línea horizontal**

En este momento el atleta, deberá colocarse de forma que, realice una línea horizontal con su cuerpo es decir mantener el tronco erguido mientras este girando, las extremidades superiores con una flexión a nivel de la articulación de

los codos aproximadamente de 120°, colocándolas en la parte anterior del tronco, las extremidades inferiores deberán permanecer totalmente entendidas a nivel de las articulaciones de la rodilla y tobillo.

❖ **Realiza los 360°**

Aquí el ejecutante deberá realizar los 360° de giro completo, de lo contrario, si la falta de grado en el giro es inferior a 45° no se deducirá nada, si es mayor de 45° a 90° se deducirá y si supera los 90° no puntuará.

4. Fase de Caída

❖ **Llega con la extremidad izquierda**

La extremidad izquierda debe ser la que realice primeramente el contacto con la superficie por medio de su segmento pie en punta, planta y talón, por ningún motivo el sujeto debe realizar contacto con sus manos en la superficie.

Por otra parte, para realizar el análisis cualitativo de la acción se deben tomar en consideración los siguientes pasos:

- Desarrollo del modelo biomecánico del butterfly twist 360°.
- Elaborar el instrumento de evaluación de la destreza deportiva.
- Observar la ejecución realizada por el deportista.
- Identificar los errores y evaluar la importancia relativa de esta.
- Analizar los resultados y conclusiones.

METODOLOGÍA

Tipo y Diseño de la Investigación

La investigación se realizó a través de una investigación de campo de tipo descriptivo. Así como lo menciona, Arias (1997) “la investigación descriptiva consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura y conocimiento”

Población y Muestra

El estudio se realizó en la ciudad de Barquisimeto, Estado Lara, específicamente en el gimnasio los Horcones ubicado al oeste de dicha ciudad, el día jueves 26 de Mayo de 2011 a las 6:00pm.

En este sentido, la ejecución la realizaron 3 atletas de la selección de Venezuela de wushu en la modalidad de tao lu, cabe destacar que los 3 participantes actualmente son los que ejecutan la destreza deportiva butterfly twist de 360° y por ende conforman el universo de la investigación.

Técnica e Instrumento

Se lleva a cabo a través de la observación indirecta (video grabación), dicha grabación se llevo a cabo con una cámara marca Samsung de 14 mp y el video se edito con el software Kinovea para ser convertido a fotograma.

Por otra parte, el instrumento fue una escala tipo Likert, puesto que es un método de escala bipolar que mide tanto el grado positivo, neutral y negativo de cada enunciado

RESULTADOS

En el deporte Wushu en la modalidad de Tao lu existen muchos saltos acrobáticos con dificultades uno de los más destacados es el butterfly twis de 360°, es importante mencionar que sobre este gesto deportivo, existe poco material bibliográfico por lo cual el autor hace referencia a pocos autores y sobre todo a la hora de realizar el modelo biomecánico, así como el instrumento de evaluación para dicha destreza se basa más que todo en el reglamento internacional de wushu tao lu 2005.

Por otro lado, en vista de los resultados obtenidos de la comparación de la ejecución del atleta con el instrumento de evaluación técnico se le califican como: Atleta 1 bueno, atleta 2 regular, atleta 3 deficiente, puesto que presentan deficiencias técnicas en la fase de corrida, impulso, giro y caída.

Por otra parte, concretando que en los 3 participante la deficiencia mayor es en la primera fase y por ende las consiguientes presentan carencias técnicas.

Finalmente, el análisis cualitativo demuestra a los profesores y entrenadores una manera sencilla de cómo mejorar la eficiencia de los movimientos y las habilidades en un deporte específico para convertirlo en una destreza eficaz, efectiva y de excelencia.

ANÁLISIS DE LA INFLUENCIA DEL ENTRENAMIENTO DE ALTURA EN LAS ATLETAS FEMENINAS CUBANAS DE JUDO.

Autor: Dr C. Antonio Eduardo Becali Garrido.

Profesor titular de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

Rector de la UCCFD Manuel Fajardo.

Entrenador por 10 años de la Selección Cubana de Judo.

Resumen:

El judo femenino cubano en los últimos años ha obtenido resultados relevantes, lo que lo ubica entre las escuadras más poderosas del mundo. Muchos especialistas plantean como esta selección posee índices y parámetros de preparación física, tanto general como especial, realmente envidiables, que le permite lograr una forma deportiva óptima para el logro de altos resultados deportivos.

Son muchos los métodos y procedimientos que corrobora lograr tan importante objetivo. Entre ellos juega un papel, a nuestro juicio determinante, el entrenamiento de altura que realiza la selección nacional históricamente durante la etapa general y que sirve de base a la preparación que se realiza posteriormente.

Es por ello que resulta interesante recoger la información del comportamiento de algunos indicadores de las atletas de la selección nacional que participaron en la altura en Cuenca, Ecuador en el año 2003 en la preparación del campeonato del mundo celebrado en Osaka, Japón ese mismo año y donde se lograron 7 medallas distribuidas en 1 oro, 3 platas y 3 bronce.

Analizamos parámetros tanto de laboratorio como de terreno, antes de ir a la altura, durante la altura y después que regresaron de la altura, investigación novedosa ya que no conocemos antecedentes de este tipo en nuestro deporte.

English

Cuban female Judo has reached relevant results during last years and these results have placed them as the most powerful team in last 10 years. Many specialist say that this female team has so great parameters of general and special

physical preparation that allow them to get an optimum sport form that permit to obtain a very good goals

They apply many methods and procedures that support so important objective: . to reach their historical good results . One of the most important way to ge it is the training in the altitude . It is a very good method that Cuban judo female team does every year during its general preparation.

For that reason becomes very interesting to collect all information about the behavior of some athletes during their training in altitude in Cuenca, Ecuador in 2003 with the proposal of participating at Osaka's World Championship .

We will analyze all laboratory parameters during , before and after altitude training . This interesting test made by specialist In Cuenca will be a window to see a better future for any team that wants to be the first in the high performance sport training..

Introducción:

El judo en nuestro país es introducido oficialmente en febrero de 1951 por el maestro Andrés Kolychkin Thompson, padre del judo cubano, el cual nació en Petrogrado un 11 de Marzo de 1913 y murió el 12 de marzo de 1997, en La Habana, a la edad de 84 años.

Antes del triunfo de la Revolución, el judo estaba mercantilizado, no se practicaba como un deporte, sino que su técnica estaba a la venta para quienes estaban interesados en conocer un método de defensa personal y podían pagar su precio. Ya con el triunfo de la Revolución en enero de 1959, se unifican las tres organizaciones de judo existentes hasta el momento, creándose la Federación de Judo y Jiu Jitsu, a partir de aquí comienza a impartirse gratuitamente la técnica de este deporte en todo el país a través del Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (INDER).

En 1966 viene a nuestros país procedente de la Republica Democrática de Korea el 6to Dan Han Shang Ji quien durante 7 años contribuye de manera decisiva a elevar el nivel técnico –táctico del judo cubano. A partir de este momento se obtienen resultados importantes en la arena internacional. En el

sector femenino logramos una escuadra de lujo que llegó a imponerse en los eventos más relevantes de la última década

Nuestra selección por primera vez, logró el Campeonato del Mundo en el año 1995, en la ciudad japonesa de Chiba, en el Campeonato del Mundo en Inglaterra 1999, obtiene el mejor resultado histórico en ese tipo de certamen con tres medallas de oro, dos de plata y una de bronce que hacen un total de seis, entre siete posibilidades. Además, se logró tres veces la Copa del Mundo por naciones y se mantuvo una hegemonía a nivel de área centroamericana y continental.

Como colofón de estos grandes resultados fue el primer lugar por países en los Juegos Olímpicos de Sydney, logrando dos medallas de oro y dos de plata, dejando atrás a potencias de este deporte como Japón: China , Korea . Francia Bélgica, entre otras naciones.

El judo desde sus inicios se ha sustentado por leyes y principios de la física, que como ciencia se ocupa de los fenómenos que le atañen.

Los estudios experimentales acerca de las reacciones a la altitud del organismo (elevación vertical por encima del nivel del mar) se remontan solamente a finales del siglo pasado, no obstante, los conocimientos empíricos sobre el efecto de los cambios de altitud y las molestias que estas producen, en el hombre datan de muchos años atrás.

Partiendo de que la altura se define como la elevación de un cuerpo sobre la superficie de la tierra, además como el punto regional de aire, en relación con cierta elevación sobre el nivel del mar, donde la presión barométrica disminuye, conforme aumenta la altura, así como la temperatura y la humedad son menores.

En el llano la capacidad de difusión para el O₂ es normal siempre a través de la membrana pulmonar., el sistema cardiovascular trabaja de acuerdo a la altitud física, En la altura el gasto cardíaco, aumenta en el 20% y 30% inmediatamente, que el individuo se eleva a mediana altura, mientras que en el llano esta suele mantenerse.

Es importante destacar que existen diferencias morfológicas entre las personas que viven en la altura con respecto a las que habitan a nivel del mar.

En cuanto a las diferencias anatómicas en el sistema respiratorio, las fosas nasales de las personas que viven en la altura son más anchas, así como su orientación es más vertical en comparación a las del nivel del mar. Las vías respiratorias altas tienen una disposición más horizontalizada, es decir que entra el aire más fácilmente. Los pulmones de las personas, de la sierra son más anchos y achatados abajo y la disposición de las costillas mas oblicuas, mientras que el corazón de los que viven en la altura, es más grande que el de los que viven a nivel del mar. Las diferencias fisiológicas muestran que la frecuencia respiratoria es mayor en los de la sierra (20) que los de la costa (16). El volumen respiratorio y la capacidad es menor en relación a las personas que viven en el llano. El número de glóbulos rojos (hemoglobina) en las personas que viven en la altura es mayor, está relacionado con las enzimas oxidativas. Hay un aumento de la eritropoyetina o la enzima que estimula la producción de glóbulos rojos.

El entrenamiento en la altura es complejo y cualquier país que trabaja seriamente en busca de alto rendimiento, recurre al mismo, ya sea en un centro propio o en otros países que cuenten con ello. El interés por el entrenamiento de altura empezó con planes de preparación para la olimpiada de 1968, debido a las fuertes condiciones climáticas de altura de la Ciudad de México.

La altura idónea para beneficiar el entrenamiento en altitud se sitúa entre los (1800-2500 y 2800mts) y el tiempo mínimo 3 semanas. .

Las ventajas fisiológicas de este tipo de entrenamiento se conocen desde que los corredores de Kenya aparecieron en la escena atlética internacional en los años 60 y 70; sin embargo, la popularidad del entrenamiento de altura ha crecido y ha aumentado con los años, según aparecieron diversos estudios comparativos entre atletas.

El entrenamiento en la altura, hoy juega un papel importante en el entrenamiento del deportista fundamentalmente, en la etapa de preparación. Constituye un medio esencial para el desarrollo de las capacidades físicas de los atletas y la resistencia aumenta considerablemente, con la aplicación adecuada de la metodología del entrenamiento de altura.

El entrenamiento de altura después de la aclimatación mejora el tiempo de reacción simple y compleja, la velocidad de los movimientos y su coordinación y precisión, así como se agudizan la percepción especializada de cada deporte y los fenómenos de la atención se benefician a partir del cumplimiento del periodo de adaptación; todo lo anterior sumado a la influencia de la altura sobre las cualidades volitivas, llevan al atleta a un estado psíquico de confianza y seguridad en su fuerza que le permite optimizar toda su potencialidad, tanto para competir en la altura o competir en el llano, después de la readaptación a este. No se puede perder de vista , que quizás algunos parámetro psicológicos no muestran cambios significativos al regresar al llano, pero el atleta después de una buena preparación en la altura siente que sí repercute en las tareas a desarrollar en el llano en forma muy positiva , conformando todo esto, un camino armónico en la dirección de la creación de la predisposición psíquica para la competencia.

En 1992 el entrenamiento de altura fue utilizado por rusos, alemanes, americanos, húngaros, chinos y españoles, como preparación para los Juegos Olímpicos de Barcelona El entrenamiento de altura, se contempla como una posibilidad efectiva de explotación selectiva de las reservas adicionales y naturales del rendimiento del deportista y exige un buen nivel de resistencia. Es aconsejable disponer, por tanto, de una buena base aeróbica previa.

En cuanto al componente biológico, podemos observar en los diferentes sistemas del organismo de los atletas, los cambios que se producen, por ejemplo en el sistema endocrino, a partir de una altura 1700m el metabolismo comienza a alterarse significativamente y comienza una reducción del consumo de oxígeno; en el sistema nervioso se puede apreciar euforia, mareos, insomnio, trastornos psiquiátricos y calambres musculares; la velocidad del proceso intelectual, disminuye, sin alterarse, su exactitud. Esto se relaciona con el deterioro que produce la altitud en la capacidad física de trabajo del organismo

En el sistema respiratorio la aparición de taquicardia es un mecanismo de respuesta del organismo a la hipoxia. La disminución de oxígeno en el aire alveolar por la altura se refiere a la disminución de una saturación de oxígeno de la sangre arterial, es un estímulo para el incremento de glóbulos rojos.

La coordinación motora se ve afectada con apariciones de trastornos coordinativos en los movimientos. En los primeros días de adaptación se produce un desequilibrio del estado psíquico con síntomas de mal humor, irritación, tristeza, decaimiento y susceptibilidad.

La altura ayuda a desarrollar las cualidades volitivas. Los atletas se imponen a condiciones difíciles en el proceso de adaptación y deben vencer los efectos negativos que esta produce.

Las indicaciones metodológicas juegan un papel importante en el éxito de la preparación en la altura. Es significativo conocer que durante la primera semana en la altura se considera el periodo crítico, este se manifiesta entre el 7mo y 9no días, y entre 14 y 16 días, el segundo estado crítico.

Se ha demostrado que la capacidad aerobia puede recuperarse hasta un 95% en el llano después de un periodo de entrenamiento de 21 días en la altura, También, se debe tener en cuenta el nivel de preparación individual del atleta, lo cual produce más fácil la aclimatación a este fenómeno.

Los deportes de combate para competir en la altura deben aclimatarse no menos de dos semanas. El entrenamiento en el periodo de aclimatación depende de la planificación de la primera semana, ya que se producen los cambios de adaptación: el organismo reacciona al estrés, se manifiesta dificultad para respirar, fatiga, la frecuencia cardiaca aumenta, existen problemas para dormir, dolor de cabeza y una seria dificultades para recuperarse después de un trabajo. En este periodo la intensidad debe ser baja y el volumen medio con una tendencia hacia lo aerobio, el perfeccionamiento técnico y los ejercicios complejos de coordinación no deben de incluirse. Debe haber una correcta relación de trabajo - descanso. Se requiere de un estricto control médico, de forma individual, las cargas elevadas pueden producir una sobre fatiga.

La segunda semana constituye la entrada a las cargas, y por consiguiente, cambian los indicadores de la carga, se eleva la intensidad, el volumen y el descanso disminuyen; se eleva la velocidad de los movimientos y realización de combinaciones complejas. De lograrse los objetivos de la segunda semana se pueden aumentar las cargas.

El entrenamiento de altura depende de haber tenido experiencia de altura anteriormente, de saber el nivel de entrenamiento alcanzado antes, de conocer la diferencia entre la altura y llano, de tener buena salud, de la vida deportiva del atleta, de las individualidades de cada uno de ellos, de la permanencia del tiempo en la altura.

Se recomienda para la fase negativa del entrenamiento de altura tener en cuenta el entrenamiento de capacidades aerobias, la resistencia general, que se aumente el volumen del ejercicio técnico-táctico con ritmo moderado e intensidades medias, que se realice al tercer día pruebas psicológicas y morfo funcionales y a los 17 días otras, que permitan comparar los resultados individualmente, que se vele porque el sueño y la recuperación sean normales en los atletas.

En condiciones de altura media, a partir de la segunda semana encontramos un aumento de la hemoglobina en los atletas, de las capacidades de trabajo, así como de la recuperación funcional del deportista, aumentan los resultados en los test de velocidad –fuerza, repercutiendo en un aumento general del rendimiento.

Objetivo General: Analizar el comportamiento de algunas de las variables neurofisiológicas de las atletas de la selección femenina cubana de judo durante un entrenamiento de altura efectuado en la ciudad de Cuenca, Ecuador con vista al campeonato Mundial del 2003.

Tareas Científicas:

1. Determinación de valores de laboratorios clínicos, cardiovascular, cine antropométricos y de máximo volumen de oxígeno antes de partir hacia la altura.
2. Determinación de valores de laboratorio clínico, máximo volumen de oxígeno, pulso basal y proyecciones en 4 minutos durante la altura, al 7mo día y a los 16 días de estancia.
3. Determinación de valores de laboratorio clínico, cine antropométrico, cardiovascular y test de 1500 metros al regresar de la altura.
4. Análisis de las diferentes variables controladas antes, durante y después de la altura.

Metodología:

Para darle cumplimiento a los objetivos trazados en nuestra investigación, nos dimos a la tarea de seleccionar la siguiente metodología la cual posee un carácter retrospectivo por la importancia que en ella se exponen. La muestra utilizada fueron las 10 atletas de la selección nacional que se prepararon para el Campeonato del Mundo, efectuado en la ciudad japonesa de Osaka , donde se obtuvieron resultados satisfactorios con 7 medallas distribuidas en 1 oro, 3 platas y 3 bronce .

El método fundamental de nuestra investigación fue la **medición** la cual se realizó en diferentes momentos del entrenamiento deportivo, sobre todo, en el mesociclo de preparación física general cuando la selección participó por espacio de 21 días en entrenamiento en la altura, efectuado en la ciudad de Cuenca, Ecuador donde existe una altura de 2600 metros sobre el nivel del mar, la fecha de realización fue del 28 de abril del 2003 al 18 de mayo del mismo año.

Antes de partir hacia la altura se efectuaron pruebas de laboratorio clínico midiendo Hb. Hto. Pt. y glicemia, otras como: caldeo vascular, cine antropométrico y un test de 1500 metros.

Una vez en la altura, al 7mo día de estancia, se realizaron pruebas de laboratorio y se repitieron al 16to día nuevamente. Un aspecto que debemos mencionar es que las unidades de medidas que se utilizan en los laboratorios de Ecuador no son unidades internacionales, no obstante, se lograron cifras normales para cada variable.

Las pruebas realizadas fueron:

- Laboratorio clínico (Hb. Hto. glicemia, urea, creatina, ácido úrico y colesterol).
- Triglicérido (HDL, LDL, proteínas totales, albúminas, globulinas).
- Test de proyecciones 4 minutos logrando recoger lactato en reposo, lactato en 3 minutos lactato en 5 minutos, numero de proyecciones y frecuencia máxima.
- Pulso basal en la altura.

- Flujo espiratorio máximo.
- Urea antes y después de la carga de entrenamiento.

Al regresar de la altura a los 7 días de estancia en el llano, se volvió a tomar mediciones como:

- Laboratorio clínico (HB. HTO. proteínas totales y glicemia).
- Laboratorio cine antropométrico (peso, talla, % en grasas, Kg en grasas, MCA y AKS).
- Test de 1500 al regreso de la altura.

Otro método importante utilizado fue el análisis de documentos, consultándose bibliografía que propició aumentar los conocimientos teóricos sobre el tema y enriqueció el marco teórico conceptual de nuestra investigación, si se tiene en cuenta que respecto a nuestro deporte no existe ninguna obra científica que exponga lo anterior.

Como procedimiento estadístico en nuestra investigación utilizamos el programa de computación microstat para que nos brindará promedio y desviación estándar.

Análisis de los resultados

Antes de la altura: La selección participo en el entrenamiento de altura en el mesociclo de preparación física general a partir del cuarto micro sistema.

El laboratorio clínico con que se parte hacia Ecuador arroja que la Hb promedio del equipo fue de 12,7 y una desviación estándar entre las medias de 0,65, siendo estas cifras aceptables, pero nótese que hay 2 atletas que tienen cifras inferiores a 12, la primera atleta y la número 8, las proteínas totales están dentro de los límites normales, pero se encuentran muy cercanos al valor inferior (normal de 60-84). Los valores promedios de la glicemia del equipo están alrededor de 4,6 lo cual constituyen valores normales, nos llama la atención la atleta número 8 que presenta cifras ligeramente elevadas de 6,86. Cuando analizamos con nuestros consultantes, los doctores de la selección nacional nos plantearon que esta atleta,

en ocasiones, presenta sintomatología de hipoglicemia (mareos, decaimiento, cefaleas, etc.).Tabla #1.

Tabla 1.Resultados de las pruebas de laboratorio clínico.

Atleta	HB	Hto	Pt	Glicemia
1	11.8	0.39	66	4.15
2	12.6	0.38	60	4.51
3	13.4	0.41	64	5.37
4	12.8	0.42	59	4.31
5	13.1	0.42	60	4.12
6	13.1	0.41	64	4.81
7	12.1	0.40	65	4.23
8	11.9	0.30	63	6.86
9	13.8	0.43	61	3.72
10	12.6	0.36	61	4.15
Prom.	12.7	0.4	62.3	4.6
Desv.stad	0.65	0.04	2.41	0.91

Resultado de las pruebas cardiovasculares De las 10 atletas que participaron en la preparación, 5 fueron evaluadas de bien, 3 atletas de satisfactorio y dos atletas de regular. A estas últimas se les dio una atención especial por parte del cuerpo médico y de los entrenadores en la planificación de las cargas de entrenamiento. Las divisiones de estas atletas fueron 52 Kg y +78 kg.

Los resultados de la composición corporal arrojaron valores aceptables para la etapa de preparación. Debemos recordar que en la etapa general, estas atletas no poseen competencia alguna , se encuentran entrenando con un volumen de trabajo bastante grande y todas están por encima de su peso corporal sin excederse de 2 a 3 Kg, según las características individuales de cada una. No obstante, la atleta 2 y 8 tienen cifras en % de grasas muy elevados, la primera posee 6 Kg por encima de su división de peso y la segunda es una atleta que

evidentemente, subió de división de peso a expensas de la grasa lo cual infiere que el sistema de entrenamiento que debe realizar está llamado a incrementar la MCA y disminuir el % de grasas, además, de una correcta alimentación, los demás valores de MCA y AKS están acordes para la etapa.

Tabla 3. Resultados de pruebas de laboratorio. Cineantropometría.

División	Peso	Talla	% grasa	Kg Grasa	MCA	AKS
48	50.8	157.5	18.3	9.3	41.5	1.06
52	57.7	151.5	21.7	12.5	45.2	1.30
52	55.7	154.3	18.2	10.1	45.6	1.24
57	61.2	160.8	19.4	11.9	49.8	1.19
63	64.5	170.1	18.5	11.9	52.6	1.07
63	66.2	160.4	18.7	12.4	53.8	1.30
70	72.2	169.5	20.8	15.0	57.2	1.17
78	77.4	169.3	28.7	22.2	55.2	1.14
+78	113.5	175.4	40.2	45.6	67.9	1.26
+78	145.8	186.1	42.3	61.7	87.1	1.30
Promedio	76.5	165.49	24.68	21.26	57.29	1.203
Desv. Stad	30.0	10.6	9.3	17.8	12.6	0.1

Otro control que se realizó fue un test de 1500 metros para medir la capacidad de resistencia que como todos conocemos es tan importante para nuestro deporte, además, de mejorar con el entrenamiento de altura. En estos casos todos los valores MVO2 se pueden considerar buenos, así como los valores de % de recuperación, siendo el atleta # 4 la que presentó los mejores valores en esta variable. También se precisaron valores de pulso de oxígeno por encima de 25 ml/lat., teniendo un promedio el equipo de 28,4. Estas atletas ya poseen una muy buena base de entrenamiento por la acumulación de años anteriores y esta

capacidad está muy bien desarrollada, aunque sabemos que estamos en un mesociclo de comienzo de la preparación y estos índices deben de incrementarse.

Tabla 4. Resultado del test de 1500 metros.

Atleta	MVO ₂	PO ₂	FC . Final	FC. 3 min	%Recuperación
1	52.1	26.5	196	120	61.2
2	53.3	25.1	212	122	62.2
3	52.0	28.2	184	128	69.5
4	59.3	33.6	176	136	72.2
5	57.2	31.0	184	120	65.2
6	52.0	27.8	185	134	71.6
7	53.4	31.0	172	108	62.7
8	52.0	28.2	184	108	58.6
9	49.2	26.7	184	128	69.5
10	47.1	26.7	176	120	68.1
Promedio	52.76	28.48	185.5	123.4	66.58
Dasv.Stad	3.5	2.6	11.5	10.0	5.6

Durante la altura: Como se puede apreciar claramente en la tabla 5 a y 5 b se nota el incremento logrado por la cifras de hemoglobinas y Hbo. de todas las atletas, llegando a tener en la altura un promedio de 13.8 contra 12.7. En el llano, el incremento fue de 1.1 gramos por litros como promedio de hemoglobina, las proteínas totales fue otra variable que incrementó sus valores de forma significativa, a pesar de que en ambos casos (llano y altura) se encontraban dentro de los parámetros normales, en este caso la referencia fue de 14,6 g/litros como promedio .

En la altura pudimos determinar otras variables bioquímicas en sangre como, por ejemplo colesterol, Hdl, etc., que si bien no se pudieron controlar en el llano si nos indicó el comportamiento, entre la primera y tercera semana en la altura .

Se puede observar como los atletas 9, 10 y 1 poseen cifras elevadas con un predominio de las dos primeras, las cuales tienen tendencia hacia la hipertriglicerinemia por lo que se debe tomar medidas encaminadas hacia la alimentación, es decir, programarles la dieta.

Tabla # 5 a Laboratorio Clínico en la altura, 7mo día

Atletas	Hb	Hto	Glicemia	Urea	Creat.	A.Úrico	Coolest
1	14.3	45.0	61.0	32.8	0.63	2.15	200
2	14.3	45.0	78.0	41.0	0.81	2.00	170
3	14.6	46.0	82.0	43.0	0.53	3.20	160
4	14.3	44.0	78.0	44.0	0.73	3.80	150
5	13.0	39.0	73.0	32.0	0.74	3.90	140
6	13.8	42.0	88.0	40.5	0.81	2.80	177
7	13.1	40.0	76.0	33.0	0.55	2.90	141
8	13.4	41.0	82.0	39.0	0.60	3.40	163
9	14.1	43.0	88.0	36.0	0.73	4.60	213
10	13.4	43.0	96.0	30.0	0.66	4.90	268
Promedio	13.8	42.8	80.2	37.1	0.7	3.4	180.2
Desv.Stad	0.6	2.3	9.6	5.0	0.1	1.0	44.7

Los valores normales para las variables descriptas son las siguientes

- Glicemia _ 60-110.
- Ureas _ -40
- A. Úrico _ 2.5 – 6 Mujer
_ 3.5 – 7.5 Hombres
- Colesterol _ -200
- Creatinina _ -1.2

Tabla # 5 b Laboratorio Clínico en la altura, 7mo día en la altura. (7 de mayo)

Atleta	Triglicéridos	HDL	LDL	Prot. totales	Albúminas	Globulinas
1	110	40.6	137.4	79.0	5.0	2.9
2	74.0	42.0	113.20	79.0	4.8	3.1
3	61.0	41.0	106.80	76.0	5.1	2.5
4	84.0	40.0	93.20	78.0	4.9	2.9
5	86.0	43.0	79.80	75.0	5.2	2.3
6	71.0	40.9	121.90	80.0	5.5	2.5
7	80.0	40.1	84.90	73.0	5.1	2.2
8	96.0	40.0	103.80	77.0	4.3	3.4
9	170	40.0	139.0	75.0	4.9	2.6
10	168	41.0	213.40	74.0	5.0	2.4
Promedio	100	40.9	119.3	77.0	5.0	2.7
Desv. Stad	38.8	1.0	38.6	0.2	3.0	0.4

- Triglicéridos _ 40 -170
- HDL _ -35
- Proteínas totales _ 60 - 84
- Albúminas _ 3.5 - 5.0
- Globulinas _ 2.3 - 3.5

Observando los resultados de la segunda prueba realizada en la altura (17 de mayo) con un intervalo de 10 días entre la primera y la segunda y en una estadía ya de 17 días podemos encontrar datos interesantes.

Los valores Hb y Hto permanecieron muy parejos de 13.8 a 13.7 con una desviación estándar de 0.6 y 0.4 respectivamente, entre la primera y la segunda, lo cual consideramos que las condiciones existentes producto de la altura influyeron positivamente en el incremento de las cifras con respecto al llano. La

variable de la glicemia y urea disminuyeron de 80.2 a 74.2 para la glicemia y 37.1 a 31.5 para la urea, encontrándose ambas, en rangos normales.

Las cifras de creatininas y ácido úrico permanecieron muy similares en ambas mediciones, no así el colesterol que disminuyó de 180.2 a 157 en la segunda determinación, esta disminución está dada fundamentalmente, por la disminución de las cifras de las atletas de más de 78 Kg, es decir, 9 y 10 .

Otro de los elementos que experimentó una importante disminución fueron los triglicéridos y las lipoproteínas de baja densidad (LDL) quienes presentaron una disminución de 7.7 para los triglicéridos y de 21.6 para las (LDL) y las lipoproteínas de alta densidad (HDL) se mantuvieron en cifras similares.

Tabla # 6 a. Laboratorio Clínico en la altura. (17 de mayo)

Atleta	Hb	Hto	Glicemia	Urea	Creat.	A.Urico	Colesterol
1	13.9	43.0	70.0	31.0	0.63	2.50	159
2	14.2	46.0	63.0	30.0	0.72	2.20	122
3	14.0	45.0	78.0	34.0	0.58	2.90	124
4	13.7	43.0	60.0	32.0	0.68	2.90	131
5	13.1	43.0	78.0	31.0	0.71	2.80	160
6	13.9	45.0	75.0	33.0	0.79	3.70	160
7	13.3	44.0	60.0	29.0	0.60	2.80	120
8	13.7	43.0	90.0	32.0	0.60	3.20	150
9	13.7	46.0	62.0	34.0	0.72	4.20	185
10	13.2	44.0	96.0	29.0	0.70	4.10	263
Promedio	13.7	44.2	74.2	31.5	0.7	3.1	157.4
Desv. Stad	0.4	1.2	12.0	1.8	0.1	0.7	42.8

Tabla # 6 a. Laboratorio Clínico en la altura. (17 de mayo)

Atleta	Triglicéridos	HDL	LDL	Prot. totales	Albúminas	Globulinas
1	96.0	41.0	98.8	74.0	5.3	2.1
2	70.0	42.4	65.6	76.0	5.0	2.6
3	68.0	41.0	69.4	70.0	5.1	1.9
4	80.0	40.0	75.0	75.0	5.4	2.1
5	71.0	42.0	103.8	76.0	5.3	2.3
6	73.0	42.0	103.4	76.0	4.8	2.8
7	70.0	41.3	64.7	71.0	5.2	1.9
8	73.0	41.0	94.4	79.0	5.3	2.6
9	150.0	40.6	114.4	71.0	5.1	2.0
10	172.0	41.5	187.1	77.0	5.0	2.7
Promedio	92.3	41.3	97.7	75.0	5.2	2.3
Desv. Stad	37.48	0.72	36.19	0.30	0.18	0.35

Test de proyección 4 min en la altura

Se realizo un test de proyecciones en 4 min a 6 de las 10 atletas que participaron en la altura, determinándoseles ácido láctico, en reposo, al tercer minuto y al quinto minuto.

Podemos apreciar como algo significativo que las mayores cifras de lactato aparecieron al tercer minuto.

Las cifras de ácido láctico en reposo oscilan en 1.8 y 2 con la excepción de la atleta #5 que alcanzo 3.3 muy superior a lo normal.

Tabla # 7. Test de proyecciones en 4 min con determinación de lactato y pulsometria.

Atletas	Lact. Rep	Lact. 3min	Lact. 5 min	# proyec	FC. Max
1	2.4	7.7	9.8	153	200
2	2.2	12.5	10.7	138	184
4	1.7	9.5	5.3	150	204
5	3.3	5.7	5.7	130	198
7	2.4	13.3	9.4	114	198
8	1.8	13.7	12.2	113	200

La tabla # 8 representa el volumen expiratorio máximo, el cual se determino con un flujométrico en el cual la atleta realiza tres intento y se toma el valor mayor, Este es un indicador de la capacidad ventilatoria del atleta y sus valores son muy individuales, viendo entonces que la mayor cifra la reporto la atleta #7 con un 610mm y los de menor las atletas # 8 con 360mm.

Tabla # 8.Flujos espiratorio máximo en la altura.

Atleta	1ra Expiración	2da Expiración	3ra Expiración	Expiración Máxima
1	340	430	450	450
2	450	420	360	450
3	400	410	450	450
4	470	440	400	470
5	400	430	430	430
6	440	410	460	460
7	460	500	610	610
8	260	300	360	360
9	400	410	410	410
10	470	440	440	470

Podemos ver en la tabla que a continuación mostramos los valores de una post carga los cuales no aumentaron mucho con relación a la primera toma , siendo la diferencia mayor de 1.08 de la atleta # 3, una atleta de peso pequeño que pierde mucho liquido en el entrenamiento y bajando de peso .

Tabla #9. Urea antes y después de la carga.

Atleta	Pre Carga 7:00am	Post Carga 10:30am	Dif .Urea
1	5.09	5.56	0.47
2	6.73	7.11	0.38
3	6.66	7.74	1.08
4	5.99	6.64	0.65
5	5.66	5.93	0.27
6	6.49	6.89	0.40
7	5.83	6.49	0.67
8	6.16	6.83	0.67
9	5.99	6.78	0.78
10	4.95	6.33	0.38

Control médico después de la altura

No se pueden establecer comparaciones con todos los parámetros determinados en la altura porque tienen diferentes unidades de medida, pero podemos ver como los valores de Hb de la última medición de la altura disminuyeron 1.0 g/l al llegar al llano. Esto se explica por el fenómeno de reaclimatacion que resisten los atletas al regresar al nivel del mar Los valores promedio son iguales a los que tenían al ir a la altura; individualmente, las atletas que fueron con menores cifras, fueron las atletas número 1 y 8 con 11.8 y 11.9 respectivamente, al regreso incrementaron estos valores a 13 y 12, en ambos casos .

Las proteínas totales se incrementaron con relación a la partida de 62.3 a 69.6 como promedio; al regresar de la altura, la glicemia disminuyó con relación a la primera.

Tabla 10. Prueba de laboratorio clínico al regresar de la altura. (7 días del regreso).

Atleta	HB	HTO	Proteínas totales	Glicemia
1	13.0	0.45	75	3.62
2	13.0	0.45	69	3.7
3	12.6	0.41	70	4.69
4	12.8	0.43	71	3.66
5	12.4	0.41	67	4.22
6	13.8	0.48	60	4.20
7	12.4	0.41	65	3.80
8	12.0	0.42	72	4.23
9	13.0	0.45	63	4.46
10	12.7	0.42	64	5.16
Promedio	12.7	0.4	69.6	4.2
Desv. Stad	5.4	0.0	4.1	0.5

La composición corporal al regresar de la altura comparada con la realizada antes de ir, muestra que los valores promedio del equipo para el % de grasas y Kg; las grasas han disminuido y se mantienen los niveles de MCA y AKS, indicándonos que la composición corporal en sentido general tuvo un comportamiento aceptable. Por otra parte, la atleta número 2 presentaba un peso de 57.7 Kg, un % de grasa de 21.7 y una MCA de 45. 7, al regreso de la altura mostró una disminución del peso a 55.7 Kg, igualmente, disminuyó el % de grasas y mantuvo iguales los valores del MCA, indicando que la reducción del cuerpo fue a expensas de las grasas, lo que es correcto.

Tabla 11. Resultados de laboratorio. Cine antropometría al regreso de la altura. (7 días del regreso).

Atleta	Peso	Talla	% grasa	Kg Grasa	MCA	AKS
1	49.0	157.5	14.5	7.1	41.9	1.07
2	55.7	151.5	18.0	10.0	45.7	1.31
3	54.9	154.3	15.3	7.6	47.1	1.30
4	58.3	160.8	14.5	8.5	49.8	1.20
5	63.8	170.1	16.6	10.6	53.2	1.08
6	64.4	160.4	18.5	11.9	52.3	1.27
7	72.0	169.5	21.0	15.1	56.9	1.17
8	77.6	169.3	27.8	21.6	56.0	1.15
9	114.1	175.4	39.9	45.5	68.6	1.27
10	145.0	186.1	40.9	59.3	85.7	1.33
Promedio	75.5	185.5	22.7	19.7	55.7	1.2
Desv. Stad	30.6	10.8	10.1	18.0	12.8	0.1

Al regresar de la altura para el llano se realizó un test de 1500 metros el cual arrojó como se puede observar en la tabla 12, magníficos resultados, en correspondencia al realizado antes de ir a la altura, sobre todas las mediciones el MVO2 y el % de recuperación.

Tabla 12. Resultados del test de 1500metros al regreso de la altura

Atleta	MVO2	PO2	FC final	FC 3 min	% de recup.
1	53.1	27.6	192	124	64.5
2	54.2	28.1	196	116	59.1
3	54.2	29.4	184	116	63
4	61.1	32.5	188	124	65.9
5	59.3	30.8	192	128	66.6
6	55.2	28.7	192	130	67.7

7	54.2	29.4	184	108	58.6
8	53.1	27.0	196	112	57.1
9	51.4	27.9	184	120	65.2
10	50.7	26.9	188	120	63.8
Promedio	55.1	28.5	193.2	121	62.8
Desv. Stad	2.9	2.2	8.0	8.0	3.6

En cuanto a los resultados cardiovasculares al regresar de la altura arrojaron un saldo positivo ya que todas las atletas fueron evaluadas de bien y satisfactorios los exámenes, recordar que antes de partir dos poseían evaluaciones de regular, una atleta de 52 Kg y la otra de + 78 kg.

CONCLUSIONES

1. El entrenamiento en la altura lejos de influir negativamente, influye positivamente en las variables biofisiológicas estudiadas por nosotros en cada una de las atletas.
2. Los valores de hemoglobina, heritocitos y proteínas totales se incrementaron significativamente e incluso, atletas que antes de partir poseían problemas, lograron mejorar circunstancialmente.
3. En cuanto a las mediciones antropométricas los valores de por ciento en grasas y Kg. Grasas disminuyó, manteniéndose los niveles de MCA y AKS, demostrándose que se realiza una correcta reducción de peso a expensas de la grasa.
4. La capacidad de resistencia, una de las de mayor transformación provocado por el fenómeno altura, se vio beneficiada, incrementándose el MVO₂, además, de mejorar el por ciento de recuperación de cada una de las atletas.

RECOMENDACIONES

1. Que los resultados de la misma sean estudiados, ya que el mismo reviste datos sumamente importantes a tener en cuenta en la preparación hacia cualquier

competencia fundamental y que además por su importancia y por su carácter novedoso se generalice y se haga saber a los entrenadores para que les sirva como un material de consulta que enriquezca su nivel de conocimiento teóricos metodológicos.

Bibliografía:

- Alonso Hernández. 2do Congreso nacional de ciencia aplicada a la cultura física y el deporte. Lic. José Alonso Hernández, Dr. Antonio Iznaga Dapresa, CDr. Ibrahin Torres Mayari. Cuba – Noviembre – 1989.
- Álvarez Julian. (Conferencia). Decálogo para el entrenamiento en la altura. Dr. Julián Álvarez.
- Becali Garrido Antonio. El judo y su historia. Editorial Deportes. La Habana 2006.
- Kohan Alejandro. Informe de la aclimatación a la altura de la Paz, 3650 mtrs. Lic. Alejandro Kohan Entrenador de la selección nacional de Uruguay
- Mesa Núñez. Entrenamiento en la altura. Lic. Rubén A Mesa Núñez, Lic. Marta Téllez Armas. Tema 3 de la conferencia de particularidades de la capacidad de trabajo en diferentes condiciones del organismo y el entorno.
- Moreno Suárez. Preparación del deportista para el entrenamiento en la altura. Dr. Eliades Luís Moreno Suárez. Especialista de primer grado en medicina del deporte. Revista Digital – Buenos Aires – Septiembre 2001.
- Pararon Viscido. (Conferencia) .Entrenamiento de altura. Dr. Manuel Pararon Viscido
- Sagarra Carón. (Conferencia) .Algunas valoraciones sobre la preparación del deporte en la altura. Dr. Alcides Sagarra Carón Jefe del colectivo técnico nacional cubano de boxeo.
- Ulloa López. (Conferencia). Función de capacidad condicional; resistencia en el deporte moderno. Dr. Jesús M Ulloa López. Revista Digital – Buenos Aires – Julio 2001.

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA EDUCACIÓN UNIVERSITARIA
UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR
LABORATORIO UDESUR
VICERRECTORADO ACADÉMICO

**ANÁLISIS DEL SOMATOTIPO DE LA SELECCIÓN JUVENIL DE ATLETISMO EN
LA PRUEBA DE VALLA DEL ESTADO COJEDES EN EL FINAL DEL PERIODO DE
PREPARACIÓN GENERAL 2011**

Autor: MSc. CARLOS CONDE

cconde631@gmail.com

VENEZUELA

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El seguimiento de la evolución de los jóvenes deportistas es, en la actualidad, una de las principales funciones asumidas por clubes y federaciones deportivas. Así, la valoración de estos deportistas desde las diferentes áreas dentro de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte permite el control de su estado de salud y de su rendimiento, para alcanzar los máximos logros deportivos. En este sentido, el estudio del somatotipo en la selección de atletismo de valla en el periodo de preparación general, es uno de los criterios en los que se basa la especialización deportiva, ya que cada especialidad deportiva presenta una serie de exigencias que obliga, en la mayoría de los casos, a poseer una determinada morfología en los deportistas. Además, no hay que olvidar que la competición en algunos deportes se estructura según la composición corporal y somatotipo de los participantes, por lo que un control de la misma facilita la participación de la categoría somatotípica más indicada para cualquier deportista.

PROBLEMA CIENTÍFICO

¿Cuál será el somatotipo de la selección de atletismo de valla del estado Cojedes en el final del periodo de preparación general?

OBJETO DE ESTUDIO

El somatotipo de los atletas de vallas de Cojedes en el periodo de preparación general.

CAMPO DE ACCIÓN

Categoría somatotípica de los atletas de vallas

OBJETIVO GENERAL

Definir la categoría somatotípica de la selección juvenil de valla en el estado Cojedes en el final del periodo de preparación general.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1) Determinar la categoría somatotípica de los atletas.
- 2) Análisis de datos.

MARCO MÉTODOLÓGICO

Para la realización de este estudio, de carácter descriptivo y transversal, se contó con la participación de un total de seis (6) atletas de sexo masculino con edades comprendidas entre los 17 y 20 años, pertenecientes a la selección de atletismo de vallas de Cojedes.

Los sujetos fueron objeto de diferentes medidas antropométricas: peso y talla; pliegues cutáneos del tríceps, subescapular, ileocrestal, supraespinal, abdominal, del muslo y de la pierna; diámetros biestiloideo, biepicondíleo (húmero) y bicondíleo (fémur), así como los perímetros del brazo contraído, muslo y pierna. Todas estas medidas antropométricas se obtuvieron según la metodología propuesta por el protocolo ISAK (Sociedad para el Avance Internacional de la Kinantropometría). Se determinó el somatotipo de estos deportistas, atendiendo al modelo propuesto por Heath y Carter, calculando el somatotipo medio en cada uno de los grupos conformados, la distancia de dispersión del somatotipo. Las mediciones antropométricas se recolectaron en horas de la tarde en el laboratorio de la Universidad Deportiva del Sur en el estado Cojedes.

En el tratamiento estadístico de los datos se ha utilizado el paquete informático SPSS.

Tipo de Investigación

La investigación se enmarca dentro de la modalidad de Campo, porque según la Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Vicerrectorado de Investigación y postgrado (2006) Manual de Trabajos de Grados, una investigación de campo:

Es el análisis sistemático de problemas en la realidad, con el propósito bien sea de describirlos, interpretarlos, entender su naturaleza y factores constituyentes, explicar sus causas y efectos, o predecir su ocurrencia, haciendo uso de métodos característicos de cualquiera de los paradigmas o enfoques de investigación conocidos o en desarrollo. Los datos de interés son recogidos en forma directa de la realidad.

RESULTADOS

Los datos correspondientes a las medidas antropométricas son los siguientes:

	Componentes del Somatotipo		
	Endomorfa	Mesomorfa	Ectomorfa
1. José Flores	1,54	4,54	3,11
2. Alberto Hernández	1,73	3,2	3,42
3. Elvis Manuel Pérez	1,77	3,65	4,77
4. Francisco Linares	1,39	4,25	3,88
5. Eritxon Solorza	2,05	4,66	2,56
6. Yurexis Herrera	4,48	6,04	0,45
7. Jhosmar Silva	2,57	5,99	1,49
Promedio	2,22	4,62	2,81
Desviación	1,07	1,08	1,46

De acuerdo a la predominancia de un componente con respecto al otro, o simplemente la integración proporcional de ellos en el físico, Carter (1975) establece trece (13) categorías, en este caso la categoría la que pertenece la selección de vallas del estado Cojedes con un promedio de 4,62 de mesomorfia, 2,81 de ectomorfia y 2,22 de endomorfia, es la mesomorfo-ectomorfo, la cual establece que II es dominante y III mayor que I.

ANÁLISIS Y DISCUSIONES

Según los resultados obtenidos el componente predominante en los vallistas de la selección de Cojedes, es mesomorfo-ectomorfo con un promedio de 4,62 de mesomorfía, 2,22 de endomorfía y 2,81 de ectomorfía y coincide con Pacheco, en su análisis antropométricos de los velocistas y vallistas de élite españoles que tienen una tendencia hacia la meso-ectomorfía a diferencia de los velocistas que tienen una tendencia a la endomorfía. A continuación se muestra los velocistas y vallistas de elite españoles.



FIGURA 1.-

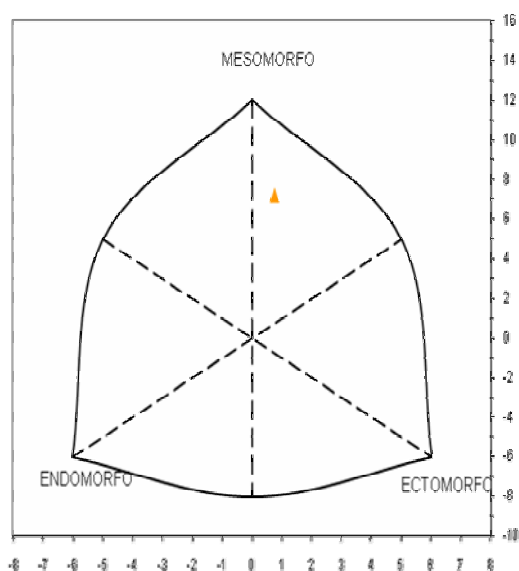
		Velocistas	Vallistas
Endomorfia (1º comp.)	\bar{x}	1,70	1,54
	s	0,41	0,26
Mesomorfia (2º comp.)	\bar{x}	4,37	4,46
	s	0,75	0,73
Ectomorfia (3º comp.)	\bar{x}	2,97	2,99
	s	0,76	0,70
Índice Ponderal	\bar{x}	43,11	43,13
	s	1,04	0,96
Índice Córnico	\bar{x}	51,89	51,50
	s	1,17	1,19
Índice Acromio-Iliaco	\bar{x}	68,99	69,09
	s	3,85	4,11
Envergadura relativa	\bar{x}	101,91	103,25
	s	2,42	1,85

TABLA IV.- Valores medios y desviaciones típicas de los componentes somatotípicos y de los índices corporales en varones.

Pacheco

En el caso de los vallistas a una tendencia hacia la ectomorfia, a continuación se muestra el somatocarta donde se ubican los atletas de la selección juvenil de valla de varones.

Colectivo de autores laboratorio UDESUR 2011



	Componentes del Somatotipo		
	Endomorfia	Mesomorfi a	Ectomorfia
1. José Flores	1,54	4,54	3,11
2. Alberto Hernández	1,73	3,2	3,42
3. Elvis Manuel Pérez	1,77	3,65	4,77
4. Francisco Linares	1,39	4,25	3,88
5. Eritxon Solorza	2,05	4,66	2,56
6. Jhosmar Silva	2,57	5,99	1,49

Promedio	2,22	4,62	2,81
Desviación	1,07	1,08	1,46

Sin embargo en el análisis individual de la muestra se observó que en el atleta 1 hay una predominancia de la mesomorfia.

En el atleta 2 y 3 se observa un predominio de la ectomorfia.

En el atleta 4 hay un predominio meso-ectomorfo.

En el atleta 5, 6 y 7 hay un predominio hacia la mesomorfia.

El somatotipo de un deportista constituye una de las variables que puede influir en los resultados, debido a que puede favorecer o limitar el rendimiento en determinado periodo del entrenamiento, por ende en la presente muestra existen 2 (dos) atletas con predominancia en la ectomorfia, lo cual es recomendable un entrenamiento de fuerza que le permita el aumento de masa muscular, para ubicarse en la categorías de deportistas de elite en esa especialidad de valla que es la categoría mesomorfica-ectomorfica. Es de señalar también que no siempre los mejores resultados deportivos, coinciden con los atletas que muestren un predominio de mesomorfia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arias, F. (2004). El proyecto de investigación: introducción a la metodología Científica (4ta. Ed.). Caracas, Episteme.

Balsevich, V. (1970). Selección de niños con talento de velocista. Leichtathletik.

Bartienieiev, B. (1970). Cómo debe ser el velocista. Liojkaya Atletika

Batista E. (1983) *Fuerza y flexibilidad muscular*. Editorial Stadium, Buenos Aires.

Bogdanov, S. (1974). Cómo debe ser el velocista. Liojkaya Atletika.

Alexander, P. (1999). Perfil de aptitud física, composición corporal, características morfológicas y nivel nutricional del venezolano entre 18 y 69 años. Editorial Depoaction.

ANÁLISIS Y PERSPECTIVAS DEL ATLETISMO MÁSTER EN COLOMBIA

Autores: M.Sc. FABIO VILAFRADES GONZÁLEZ

Dr. C. LÁZARO DE LA PAZ ARENCIBIA

RESUMEN

El constante incremento del movimiento del Atletismo Master y el resultado deportivo e incremento de los clubes y atletas master en Colombia ha propiciado la participación en los diferentes eventos atléticos relacionados con dicha categoría master, dando lugar a replantear que hombres y mujeres después de los cuarenta años, pueden ser atletas competitivos dentro de rangos cronológicos de edad, con iguales deseos de superación que cualquier otra categoría, quedando atrás la idea, que los atletas master son ancianos de la tercera edad con capacidades limitadas. El interés de los atletas master por mejorar las marcas personales, nacionales o mundiales en cada una de las disciplinas y categorías ha hecho evolucionar el concepto de “deporte para la tercera edad”, haciendo que ahora se miren con más respeto, admiración y ejemplo para las juventudes que se están dejando llevar por la sociedad de consumo y el sedentarismo. Esta evolución del atletismo master en Colombia abre las puertas para que diferentes áreas de actividad profesional, presenten propuestas e investigaciones en la búsqueda de alternativas para mejorar los métodos de entrenamientos más científicos, aplicables al atletismo competitivo master.

ANÁLISIS Y PERSPECTIVAS DEL ATLETISMO MÁSTER EN COLOMBIA

Autores: M.Sc. Fabio Villafrades González

Dr. C. Lázaro de la Paz Arencibia

INTRODUCCIÓN

La aparición y desarrollo de las organizaciones máster para el deporte competitivo de los adultos mayores aparecieron por las siguientes razones:

- En los años 60 del siglo pasado, los adultos mayores que practicaban deporte eran mirados con desdén y en muchos casos eran objeto de burla, existiendo así un ambiente no estimulante para la actividad física.
- Las asociaciones médicas, gracias a múltiples investigaciones en actividad física y deporte, intensificaron su recomendación sobre la actividad física como importante terapia para el mantenimiento de la salud y prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles ¹ El Doctor Kenner Cooper H. (1970) ², publicó recomendaciones específicas sobre los tipos de ejercicios que producen efecto de entrenamiento, referenciando una tabla de puntos fácilmente aplicable a cualquier persona, incluidos los adultos mayores de 35 años.

Con la aparición de nuevos avances tecnológicos y la intensificación de la participación de los adultos mayores en las diferentes competencias, surgió la necesidad y creación de las primeras organizaciones atléticas y deportivas Master o de Veteranos. En particular la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF) mediante la Asociación Mundial de Veteranos (WMA) regula oficialmente la participación competitiva de todos los veteranos del referido deporte y estipula conceptualmente que “Todo atleta

¹ Bachele T, Earle R. Principios del entrenamiento de la fuerza y el acondicionamiento físico, Editorial médica panamericana, 2^{da} edición. Pag. 11. 2009.

² Doctor Kenner H. Cooper. The New Aerobics. M Evans and company. New york. 1970

será veterano al cumplir 35 años para las pruebas a desarrollar en el Estadio y al cumplir 40 años para las pruebas fuera del Estadio”³

En Colombia es importante resaltar el concepto del artífice de la Asociación Colombiana de Atletismo Master, "atlemaster". Ing. Albano Ariza (1976), especificando que el atletismo máster ha construido un espacio para las edades superiores, un lugar para calmar la sed de distancias, anhelo de alturas y afán de velocidad. Pero más que ello, este es un espacio para mostrar que hombres y mujeres de todas las edades son esencialmente iguales en deseos de superación, en necesidades de movimiento y en la alegría compartida por los logros alcanzados.

Igualmente el profesor Venezolano, Rolando Valbuena García (2001), quien ha impulsado el atletismo master en su país, definiendo que cuando se habla de "*atletas máster*", suelen señalarlos como élite, a fin de precisar que es un porcentaje de deportistas que trabajan arduamente para mantener las habilidades físicas después de los 40 años de edad. Estas habilidades físicas por supuesto no tienen la misma intensidad que a los 20 años, pero en ocasiones son superiores a la de una gran población joven.

Por consiguiente el atletismo master Colombiano, merece ser apoyado en su evolución con perspectivas futuristas acompañadas de investigación científica que contribuyan al beneficio y salud de los atletas. En tal sentido y por la propia experiencia de uno de los autores por pertenecer a la Asociación de Veteranos de Atletismo del Departamento de Bucaramanga, es que se propone brindarle apoyo a este gran movimiento de veteranos a nivel de país para contribuir a subsanar algunas de sus carencias orientadoras para hacerlo sostenible.

Es por ello que ante la problemática planteada, surge la interrogante de ¿cómo ampliar la importancia y las perspectivas de las competiciones de Atletismo master en Colombia?

³ Reglamento IAAF. 2010-2011

Por lo que convendría trazarse como objetivo: analizar la evolución histórica del movimiento de atletas master en Colombia y sus perspectivas competitivas hasta nivel internacional.

En tal sentido fue necesario recurrir a distintos métodos de Investigación, tales como: el análisis de fuentes documentales (registros oficiales depositados en las asociaciones de veteranos de diferentes departamentos), realizar entrevistas (a dirigentes, atletas y entrenadores), observaciones (durante la realización de los eventos convocados para los atletas master) y la utilización de métodos estadísticos para la tabulación de datos.

DESARROLLO

Análisis del atletismo master de Colombia

A través de la observación y datos obtenidos, el atletismo máster poco a poco ha alcanzado un mayor grado de popularidad logrando resultados destacados en la actividad deportiva tanto a nivel nacional como internacional⁴

Según los estudios de Sanguos y Méndez (2007)⁵, sobre el “Análisis del perfil de los atletas master que acuden a los campeonatos europeos de atletismo”, concluyen que el atletismo master es un estilo particular de vida asociado a la competición que preserva los beneficios propios de la actividad física y deporte (físicos, socio – afectivos y cognitivos).

Analizando el atletismo master en Colombia desde sus inicios (1976), hasta hoy día se puede decir que este ha evolucionado motivado por los siguientes aspectos:

- ❖ Capacitaciones para Entrenadores y dirigentes en Pedagogía y didáctica incrementando los conocimientos sobre la ejecución de las

⁴ Rodríguez C.A. El enfoque estratégico en el movimiento deportivo cubano. El sistema de ciencia e innovación tecnológica. Revista acción-revista cubana de la cultura física. La Habana. Cuba 2008. Vol. 8

⁵ Sanguos MJ, Méndez B. Evolución de las marcas de las atletas master en los campeonatos de Europa de 100m lisos. Disponible en: <http://www.uco.es/IVCongresoInternacionalEducacionFisica/congreso/Documentos/001-105-149-008-001.html>. co [consulta:02 de julio de 2011]

técnicas deportivas y aplicación de métodos de entrenamiento acordes a la edad.

- ❖ La aplicación de pruebas de valoración física y médica.
- ❖ El estudio a nivel de biomecánica (aunque se da en forma empírica) y la Informática han permitido el avance en la mejoría del movimiento del cuerpo y las técnicas de entrenamiento.
- ❖ Los avances de la ciencia y la tecnología, “la implementación de materiales que proporcionan un mejor desarrollo de competiciones, con las reglamentaciones exigidas por las federaciones internacionales”.⁶
- ❖ Con la organización y reglamentación de la federación colombiana de atletismo master “Atlemaster”, permitió crear asociaciones departamentales y clubes por regiones para dar mayor cobertura a los atletas master en el territorio nacional.⁷

La influencia del atletismo competitivo

La Influencia del deporte competitivo ha estimulado a que muchos atletas master, que se auto entrenan empíricamente, se encuentren organizados y a la vez se cuestionen sobre cómo mejorar los resultados, qué métodos de entrenamientos son los mas favorables, cómo regular las cargas, todo por mejorar sus participaciones en los diferentes eventos.

De hecho, en los últimos años el incremento de la presencia de los atletas master de Colombia en la arena internacional, ha sido de gran magnitud, pues han participado en eventos internacionales de pista y campo (Mundiales y Suramericanos), así como en las competencias de calle (populares) más concurridas del mundo, entre estas figuran: Maratón de Nueva York (43.000 Participantes), Maratón de Londres (36.000, participantes), Maratón de Berlín (35.000, participantes)⁸ Media Maratón Internacional de Bogotá (45.000 participantes), ¼ de Maratón internacional de Bucaramanga-Colombia (30.000 participantes)^{9 10 11}

⁶ Sánchez B, Bosque J, Iglesias O. El deporte de cara al siglo XXI. Los desafíos entre lo global y lo local. Revista acción-revista cubana de la cultura física. La habana Cuba .2007. Vol. 6 (7-14)

⁷ <http://www.atlemaster.com/>. [consulta: febrero 02 de 2011]

⁸ Fernández, Sergio. Zona race veteranos. Revista Run&race. España. 2011. Vol.2 (74-75).

⁹ Media Maratón de Bogotá categorías Disponible en: <http://www.mediamaratonbogota.com/> [consulta: 18 de agosto de 2011].

Razones para que el atletismo master como otros deportes este organizado y regulado por un ente principal y filial llamadas asociaciones continentales.

La World Master Athletic, "WMA" trabaja en cooperación con la International Association Athletic Federation, "IAAF", y las asociaciones continentales, denominadas como se expresa a continuación:

- 1) Asociación Atlética Master de África (AVAA).
- 2) Asociación Atlética Master de Asia (AMA).
- 3) Asociación Atlética Master de Europa (EVAA).
- 4) Asociación Atlética Master de Oceanía (OMA).
- 5) Asociación Atlética Master de Norte y Centro América (NCCWMA).
- 6) Asociación Suramericana de Atletas Veteranos (ASUDAVE).

En Colombia, el atletismo master está regulado por la Asociación Colombiana de Atletismo Master, "ATLEMASTER", quien trabaja coordinadamente con la Federación Colombiana de Atletismo, "FECODATLE".¹²

Esta estructura permitió que el atletismo master en Colombia empezara a organizarse, para tener mayor relevancia y desarrollo en la población.

¹⁰ Cuarto de Maratón ciudad de Bucaramanga. Disponible en: <http://www.fcv.org/maraton/> [consulta: 18 de agosto de 2011]

¹¹ Capitán V. (2010), Maratón de Berlín, donde el muro ¿existe? Revista Runrace. España.2010, Vol. 2 (68 -70).

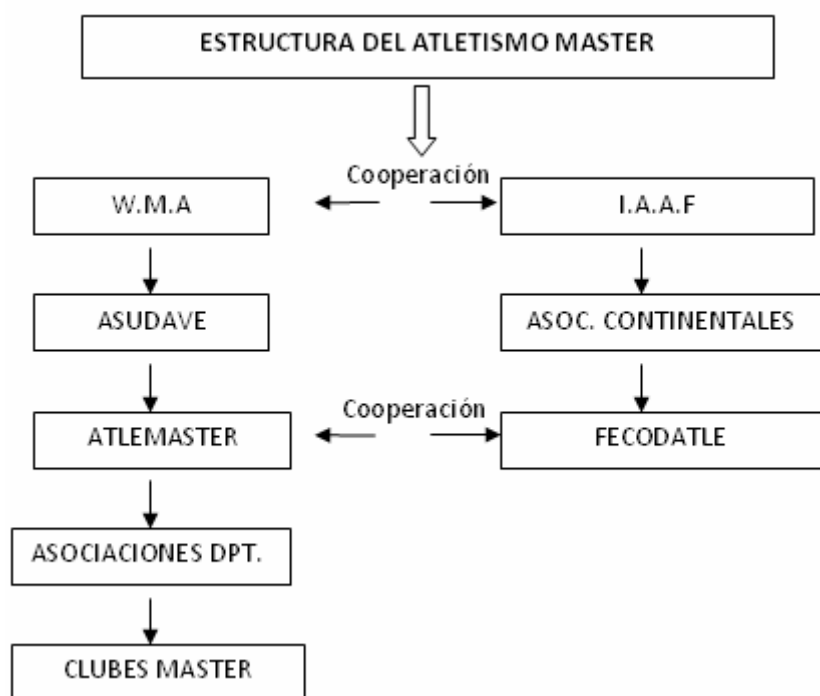
¹² The History of Veteran Athletics. Disponible en: www.world-masters-athletics.org [consulta: 26 de julio de 2011]

Desarrollo y perspectivas del atletismo máster en Colombia.

El Atletismo máster en Colombia ha venido obteniendo espacios en las entidades y estatutos que rigen el deporte nacional (Ley 181 de 1995)¹³. Gracias a esta ley se ha logrado institucionalizar el deporte y la recreación para los adultos mayores, igualmente constituir clubes como sociedades anónimas, generando cada vez más participación, tanto en deportistas como de empresas patrocinadoras.

El desarrollo del atletismo master en Colombia está acompañado de una estructura que se describe a continuación:

¹³ Ley del deporte en Colombia. Reformada ley 582 de 2000. Disponible en: Ley 181 de 1995



Organigrama del atletismo master (Colombia)

En el año inicial de su fundación (1976) existieron solo 6 regiones que constituyeron la fuente principal de las asociaciones del Atletismo master en Colombia tal como se describe en la tabla que se muestra a continuación.

Tabla 1. Asociaciones regionales en el año de fundación 1976

REGIONES	CIUDAD SEDE	ASOCIACIONES	DEPORTISTAS M. Y F.
1. Santander	Bucaramanga	ASOSANTANDER	92
2. Bogotá	Bogotá	ASODIMASTER	
3. Antioquia	Medellín	ACLAMAN	
4. Meta	Villavicencio	ASO META	
5. Tolima	Ibagué	TOLIMASTER	
6. Caldas	Caldas	CALMASTER	

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos cedidos por Atlemaster y personas vinculadas a la organización "Atlemaster", Colombia, 1976 ¹⁴.

En la siguiente tabla se aprecia hasta el año 2010 el incremento de las asociaciones para hacer un total de 15 regiones con presencia de esta importante organización que agrupa a todos los atletas master del país.

Tabla 2. Asociaciones regionales en el año 2010

REGIONES	CIUDAD SEDE	ASOCIACIONES	CLUB REGIONAL	CLUBES	SEXO M	SEXO F
1. Santander	Bucaramanga	ASOSANTANDER		5	38	8
2. Bogotá	Bogotá	ASODIMASTER		19	280	215
3. Cauca	Popayán	ASOC. DEL CAUCA		3	15	2
4. Antioquia	Medellín	ACLAMAN		8	75	27
5. Valle del Cauca	Cali	ASOC. DEL VALLE		7	50	23
6. Meta	Villavicencio	ASO META		1	5	0
7. Bolívar	Cartagena	ASOMASBOL		5	69	51
8. Boyacá	Tunja	ASOC.BOYACA		5	38	9
9. Risaralda	Pereira	ASOC.RISARALDA		4	19	22
10. Tolima	Ibagué	TOLIMASTER		4	6	2
11. Caldas	Caldas	CALMASTER		3	7	2
12. Liga Militar	Bogotá	LIGA MILITAR		1	32	23
13. Casanare -	Casanare		CLUB	1	1	2
14.Quindío -	Armenia		CLUB	1	3	2
15. Atlántico -	Atlántico		CLUB	2	1	8
TOTAL	15	12	3	69	639	396

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos cedidos por Atlemaster y personas vinculadas a la organización "Atlemaster", Colombia, 2010.

Como se observa en las tablas 1 y 2, las asociaciones regionales, clubes y deportistas master aumentaron considerablemente desde su fundación en 1976 hasta el 2010, gracias a la organización y reglamentación de las asociaciones en sus diferentes regiones, como se muestra en la tabla 3.

Tabla 3. Distribución del atletismo master en Colombia hasta el 2010.

ENTIDAD	TOTAL
REGIONES	14
LIGA MILITAR-	1
ASOCIACIONES MASTER- REGIONALES	11

¹⁴ Archivo físico asociación colombiana de atletismo master "ATLEMASTER" Bogotá. DC Colombia

CLUBES – REGIONALES	3
CLUBES MASTER AFILIADOS	69
TOTAL FEMENINO AFILIADOS ATLEMASTER	396
TOTAL MASCULINO AFILIADOS ATLEMASTER	639

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos cedidos por Atlemaster y personas vinculadas a la organización.

En la tabla 4, se clasifica la participación en las diferentes edades, con un mayor índice de participación entre los 40 - 60 años y menor índice en las edades de 90 - 99 años, razón por la que se ha incluido esta categoría (40-60), en importantes eventos atléticos en el país (carreras de calle), contribuyendo a un mayor nivel de rendimiento, mientras que en las categorías con menor índice de participación, le corresponde a las asociaciones master de las regiones, seguir desarrollando eventos que generen impacto y mayor competitividad (por ejemplo: torneos invitacionales master).

Tabla 4. Registro de atletas master por categorías, empadronados en Atlemaster, Colombia, 2010

RANGO DE EDADES	35 - 39	40- 44	45- 49	50- 54	54- 59	60- 64	65- 69	70- 74	75- 79	80- 84	85- 89	90- 94	95- 99	100
MASC.	39	73	114	104	87	93	60	34	20	9	0	0	0	0
FEM.	31	48	59	63	50	45	34	31	17	10	6	1	1	0
TOTALES	70	121	173	167	137	138	94	65	37	19	6	1	1	0

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos cedidos por Atlemaster, 2010.

La Asociación Colombiana de Atletismo Master, elabora y apoya el cumplimiento de un calendario anual de competencias atléticas master a nivel nacional e internacional, donde se incluyen 2 campeonatos nacionales, Campeonato Suramericano y Campeonato Mundial de pista y campo. Adicionalmente se programan eventos de capacitación a entrenadores, dirigentes y deportistas relacionados con la ciencia del deporte y la administración, los cuales fortalecen el avance y apoyo al desarrollo del

atletismo master fundamentado en las más recientes evidencias científicas y tecnológicas.

El fortalecimiento de los programas, asociaciones y clubes, brindan mayores perspectivas como es el nivel de rendimiento y participación en los eventos nacionales e internacionales, teniendo presente los resultados más importantes de los últimos años, el cual se anuncia a continuación:

- ❖ Campeonatos suramericanos de atletismo master: 162 Medallas de oro, 119 medallas de plata y 93 medallas de bronce (2006, 2008, 2010) ⁽⁶⁾.
- ❖ Campeonatos Mundiales de Atletismo master: 21 Medallas de oro, 9 Medallas de Plata y 23 Medallas de Bronce (2005, 2007, 2009, 2011) ¹⁵
- ❖ Incremento de afiliados y participantes en los campeonatos nacionales según la tabla comparativa:

Tabla 5. Datos comparativos de regiones, asociaciones y deportistas (desde 1976 hasta 2010)

Año	REGIONES	ASOCIACIONES	DEPORTISTAS ASOCIADOS Masc. y Fem.	PARTICIPANTES EN CAMPEONATOS NACIONALES DE PISTA Y CAMPO
1976	6	6	92	90
2010	14	12	1035	600

Fuente: Elaboración a partir de los datos cedidos por Atlemaste.

CONCLUSIONES

1. Los resultados del análisis evidencian que las competiciones atléticas, para la categoría master no son únicamente programas de gerontología, como se menciona en varios programas de actividades físicas para la

¹⁵ Archivo de marcas mundiales de atletismo master. Disponible en: www.world-masters-athletics.org [consulta: 16 de Abril de 2011]

- tercera edad o adultos mayores¹⁶, sino que son actividades competitivas que deben ser orientadas científicamente a través de programas específicos que se puedan llevar a cabo de acuerdo a las capacidades dentro de un rango de edades.
2. El atletismo master evoluciona a ritmo acelerado como cualquier deporte competitivo, aprovechando la posibilidad que brindan las leyes, entidades y asociaciones deportivas con propuestas sin: diferencias sociales, distinción de razas, credo, edad, condición o género, con las posibilidades de lograr reconocimientos a deportistas llamados categoría máster¹⁷.
 3. Se justifica y de vital importancia, la necesidad de promover en Colombia, desde las Asociaciones de atletismo master, la investigación científica para la transformación y orientación en beneficio de todos aquellos deportistas master que no desean ver pasar el tiempo desde la ventana de la quietud y que creen que la vida es acción, creación y movimiento hasta el final de la existencia, según Albano Ariza.
 4. Se evidenció, mediante la compilación de la información a partir de las fuentes oficiales consultadas y constatadas con el resto de los métodos utilizados, el incremento de atletas master asociados desde la fundación de la Atlemaster en 1976 hasta el cierre en el 2010, organizados por regiones y asociaciones.

BIBLIOGRAFIA

1. Ariza A, Revista Atlemaster, Bogotá 2006. Vol. 1 (4-11)
2. Valbuena R. El atleta master. Escuela de Educación Física de Instituto Pedagógico de Caracas. 2001 páginas. Disponible en:

¹⁶ El adulto mayor. Disponible en:

http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lar/dionne_e_mf/capitulo1.pdf
[consulta: 10 de julio de 2011]

¹⁷ Coldeportes nacional. 2006. Legislación deportiva: ley 181 de 1995. Armenia, Editorial Kinesis.

http://www.trainermed.com/docs/nota.php?id=c45125527f&titulo=El_atleta_Master [consulta: 20 de Agosto de 2010]

3. Bachele T, Earle R. Principios del entrenamiento de la fuerza y el acondicionamiento físico, Editorial médica panamericana, 2^{da} edición. Pag. 11. 2009
4. Doctor Kenner H. Cooper. *The New Aerobics*. M Evans and company. New york. 1970
5. The History of Veteran Athletics. Disponible en: www.world-masters-athletics.org [consulta: 26 de julio de 2011]
6. www.asudave.com [consulta: 5 de agosto de 2011]
7. Coldeportes nacional. 2006. Legislación deportiva: ley 181 de 1995. Armenia, Editorial Kinesis.
8. Ley del deporte en Colombia. Reformada ley 582 de 2000. Disponible en: Ley 181 de 1995
9. Archivo físico asociación colombiana de atletismo master "ATLEMASTER" Bogota DC Colombia
10. <http://www.atlemaster.com/>. [consulta: febrero 02 de 2011]
11. Sanguos MJ, Méndez B. Evolución de las marcas de las atletas master en los campeonatos de Europa de 100m lisos. Disponible en: <http://www.uco.es/IVCongresoInternacionalEducacionFisica/congreso/Documentos/001-105-149-008-001.html>. co [consulta: 02 de julio de 2011]
12. Archivo de marcas mundiales de atletismo master. Disponible en: www.world-masters-athletics.org [consulta: 16 de Abril de 2011]
13. El adulto mayor. Disponible en: http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lar/dionne_e_mf/capitulo1.pdf [consulta: 10 de julio de 2011]
14. Media Maratón de Bogotá categorías Disponible en: <http://www.mediamaratonbogota.com/> [consulta: 18 de agosto de 2011]
15. Cuarto de Maratón ciudad de Bucaramanga. Disponible en: <http://www.fcv.org/maraton/> [consulta: 18 de agosto de 2011]
16. Capitán V. (2010), Maratón de Berlín, donde el muro ¿existe? Revista Runrace. España. 2010, Vol. 2 (68 -70).

17. Sánchez B, Bosque J, Iglesias O. El deporte de cara al siglo XXI. Los desafíos entre lo global y lo local. Revista acción-revista cubana de la cultura física. La Habana Cuba .2007. Vol. 6 (7-14)
18. Rodríguez C.A. el enfoque estratégico en el movimiento deportivo cubano. El sistema de ciencia e innovación tecnológica. Revista acción-revista cubana de la cultura física. La Habana. Cuba 2008. Vol. 8
19. Fernández, Sergio. *Zona race* veteranos. Revista Run&race. España. 2011. Vol.2 (74-75).

De los autores:

FABIO VILLAFRADES GONZÁLEZ

Docente de Atletismo y Cultura Física, del departamento de educación física y deportes, Universidad Industrial de Santander - Colombia, Miembro de la Asociación Colombiana de Atletismo Máster, "ATLEMASTER". Estudiante del Programa Doctoral en Ciencias de la Cultura Física y Deportes, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes, Manuel Fajardo- La Habana. Cuba.

E-mail: fabiovillafrades@yahoo.com

E-mail: villafra@uis.edu.co

LÁZARO DE LA PAZ ARENCIBIA.

Docente de Atletismo del Dpto de Tiempo y Marca de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", La Habana. Cuba.

Más de 40 años de experiencia profesional. Disertante IAAF.

Tutor de tesis doctorales y de maestría.

E-mail: lazarod@uccfd.cu ; delapaz1750@yahoo.es

CARACTERIZACIÓN DEL EJERCICIO COMPETITIVO EN GIMNASIA AEROBIA DEPORTIVA.

Autores:

MSc. Tatiana Valdés Valdés

Lic. Héctor Navarro Guerra

Resumen

La Gimnasia Aerobia Deportiva, también conocida como Aerobio Deportivo comienza a practicarse en 1984 y aún se discute si fue en Japón o Estados Unidos donde tuvo sus inicios. Al principio las competencias se celebraban en los gimnasios sin reglas ni jueces. Hoy día cuatro federaciones internacionales y anfitriones de 45 naciones en todo el mundo organizan competencias de Aerobio Deportivo clasificatorias para los eventos internacionales y campeonatos mundiales, sin embargo la FIG mantiene bajo su única responsabilidad el desarrollo competitivo de este deporte y la organización del Campeonato Mundial. Numerosos pasos con vistas a ser incluido en Juegos Olímpicos ha dado el Aerobio Deportivo desde su entrada a la FIG y de incluirse en este certamen, dos competidores pudieran obtener tres de las cinco medallas de oro en disputa si se les organiza un proceso de preparación tal que les garantice mejor nivel de desempeño que el resto de los participantes. Para diseñar un plan de entrenamiento orientado al éxito de los gimnastas en competencia es necesario describir la tarea de mayor complejidad que la compone, el ejercicio competitivo. El objetivo de esta investigación estuvo orientado hacia la caracterización del ejercicio competitivo en GAD a partir de la observación y medición de las rutinas ganadoras en campeonatos del mundo.

Introducción

La Gimnasia Aerobia Deportiva (GAD), también conocida como Aerobio Deportivo comienza a practicarse en 1984 y aún se discute si fue en Japón o Estados Unidos donde tuvo sus inicios. Al principio las competencias se celebraban en los gimnasios sin reglas ni jueces y competían entre si los discípulos de instructores deseosos de resaltar la superioridad de sus clases.

En 1995, la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) adopta el Aerobio Deportivo como la cuarta disciplina de las Gimnasias y este mismo año se convoca al 1^{er}. Campeonato Mundial (CM) en París, Francia. Tras una serie de campeonatos mundiales celebrados anualmente hasta el año 2000, donde las preseas en disputa eran obtenidas por Brasil, Corea, España, Rusia, Rumania y Bulgaria, potencias en este deporte; otros países y continentes se han ido desarrollando hasta incluir a sus gimnastas en lo más alto del podio en campeonatos mundiales como Japón, Francia, Finlandia, Australia, China, etc.

Hoy día, cuatro federaciones internacionales y anfitriones de 45 naciones en todo el mundo organizan competencias de Aerobio Deportivo clasificatorias para los eventos internacionales y campeonatos mundiales tales como: La Copa del Mundo Suzuki, Campeonato Mundial de Aerobio de Estados Unidos, Juegos Mundiales (rotativo por países), Campeonato Panamericano, Gran Prix de Brasil, Copa del Mundo ADIDAS de Corea, y El Campeonato Mundial de Aerobio de la FIG (rotativo por países de Europa). Sin embargo, la FIG mantiene bajo su única responsabilidad el desarrollo competitivo de este deporte y la organización del Campeonato Mundial.

Numerosos pasos con vistas a ser incluido en Juegos Olímpicos ha dado el Aerobio Deportivo desde su entrada a la FIG: la organización de diez Campeonatos Mundiales, la promoción de programas comunitarios para el desarrollo de este deporte en todo el mundo, la formación y capacitación periódica de jueces, la creación de una fuerte identidad dentro de la comunidad gimnástica y la inclusión como deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro 2016, antesala para cualquier deporte en opción a esta distinción.

De incluirse este deporte en los juegos olímpicos, dos competidores pudieran obtener tres de las cinco medallas de oro en disputa si se les organiza un proceso de preparación tal que les garantice mejor nivel de desempeño que el resto de los participantes.

El diseño del proceso de preparación o plan de entrenamiento comienza con la descripción de la tarea de mayor complejidad que la compone, el ejercicio competitivo. El ejercicio competitivo de cualquier modalidad deportiva es quien integra de manera más amplia los recursos de la cognición ^[1] con que se realiza la actividad ^[2], y constituye la referencia orientadora del proceso de preparación. Entonces es una necesidad de primer orden describir las características del ejercicio competitivo si se pretende confeccionar un plan de entrenamiento orientado al éxito de los gimnastas en competencia.

La reflexión antes expuesta nos orienta hacia una caracterización del ejercicio competitivo en GAD a partir de la observación y medición de las rutinas ganadoras en campeonatos del mundo.

Metodología

Se realizó una observación y medición indirecta utilizando la técnica de video de las rutinas mejores calificadas en los dos últimos campeonatos del mundo.

Selección de los indicadores para la caracterización

Para caracterizar el ejercicio competitivo de la GAD hemos seleccionado indicadores que permiten describir las acciones y las condiciones de realización ^[3] y han sido agrupados en:

- Los que describen las acciones
 1. Tipo de acciones que se realizan
 2. Criterio de efectividad de las acciones
 3. Clasificación de las acciones
 4. Carácter de las acciones
 5. Estructura funcional de las acciones
- Los que describen las condiciones al sujeto
 6. Distribución de las acciones técnicas
 7. Tiempo de ejecución de las acciones técnicas
 8. Tiempo reglamentario de presentación coreográfica
 9. Tiempo reglamentario entre presentación y presentación
 10. Duración aproximada de la competencia
 11. Cantidad de presentaciones para estar entre los primeros
- Los que describen las condiciones al entorno
 12. Características del espacio de competencia
 13. Características de los estímulos sonoros
 14. Características del vestuario
 15. Tipos de sustentación
 16. Clasificación de la interacción con la sustentación y entre compañeros

Determinación de la población

- Elite mundial: 30 rutinas

Criterio de selección para la elección de la población a estudiar

Los tres primeros lugares en campeonatos mundiales correspondientes a todas las modalidades competitivas de la GAD, por ser los más representativos como modelos de rutinas mejor logradas y más exigentes en cuanto a su confección y calidad de ejecución, según la aceptación de los jueces.

- Métodos estadísticos: Mediante muestreo de juicio se seleccionaron 30 rutinas que componen la población a estudiar. Tres primeros lugares multiplicados por cinco modalidades en cada uno de los dos campeonatos mundiales hacen treinta rutinas a estudiar que constituyen la población que conviene considerar.

Selección de la muestra

- Métodos estadísticos: Mediante muestreo aleatorio simple sin reposición de los elementos se seleccionó una muestra de 21 rutinas mediante generador de números aleatorios del SPSS v 11.5, con un nivel de confianza del 95% y una desviación tolerada de 3% ($95 + 3\%$; $95 - 3\%$)

Características de la Muestra

1. Individuos: Rutina de competencia
2. Eventos: Individual Femenino y Masculino, Pareja Mixta, Trío, Grupo
3. Lugar Obtenido: Uno de los tres primeros lugares
4. Competencias: Dos Campeonatos Mundiales (2006 y 2008)
5. Cantidad de Individuos Investigados: 21 en Campeonatos Mundiales.
6. Fechas de competición: 2006 y 2008.
7. Reglamento de Competencia: Edición 2005-2008 ^[4]

Características de los observadores

1. Cantidad de observadores: 2
2. Formación académica: Licenciados en cultura física.
3. Cargo: Profesora principal de la asignatura Gimnasia Aerobia Deportiva en la UCCFD y entrenadora de GAD.
4. Años de experiencia: 3 y 10 años respectivamente.
5. Observaciones: adiestramiento en la observación con la guía de trabajo de 45 rutinas recogidas en videos.

Medios

- Archivos de video en formato digital de extensión (*.avi), ordenador, software de reproducción de archivos de video KMPlayer v.4.23.

Procedimientos^[3]

- Se describió la estructura funcional de las acciones (flexión, extensión, rotación, empuje, tracción, etc.) especificando por regiones corpóreas: miembros superiores, inferiores y tronco;
- Utilizando los símbolos taquigráficos se describieron los elementos de dificultad en composición de las rutinas observadas distinguiéndolos por grupos y familias;
- Se utilizó una nomenclatura para identificar las acciones (o grupo de estas en el caso de los patrones aeróbicos) y la estructura de la composición coreográfica;
- Se contaron las acciones (o grupos de estas...) y medió el tiempo de ejecución en cada caso.
- Las acciones se ordenaron separadas por comas (,) estas reflejan los enlaces, así el número de comas determinó la cantidad de enlaces realizados en la composición coreográfica;
- Se hizo coincidir en la planilla de observación la acción, el nivel de ejecución en que fue realizada, y la formación o posición en el escenario competitivo en caso de las modalidades individuales.

Características del Ejercicio Competitivo en GAD

Se describirán las características respetando el orden en que aparecen numerados los indicadores en la metodología, de esta manera los primeros 5 indicadores describen las características de las acciones, del 6 al 11 las condiciones al sujeto y del 12 al 16 las condiciones al entorno.

1. Las acciones contenidas en la Gimnasia Aeróbica Deportiva se clasifican en: patrones aeróbicos, elementos de dificultad, transiciones, enlaces, interacciones físicas y elevaciones. Los modelos estándares de realización de estas acciones forman el cuerpo técnico de este deporte. Para ganar en precisión hemos redefinido cada una de estas acciones e incorporado a las definiciones, otras no contempladas en el código de puntuación de la Federación Internacional de Gimnasia, que salvan las ambigüedades en él existentes.
- Patrones aeróbicos: Combinaciones simultáneas de pasos básicos de aerobio o pasos auxiliares de bailes típicos, con movimientos de brazos en un tiempo musical, para crear secuencias de movimientos de alto y bajo impacto, ejecutados en el lugar o durante el cambio de posición del competidor en el espacio de competencia.

- Elementos de dificultad: Son las acciones que comprenden los grupos A, B, C y D del código de puntuación: fuerza dinámica, fuerza estática, saltos y saltos con desplazamiento, equilibrio y flexibilidad respectivamente.
 - Enlaces: Si bien el Código de Puntuación, Apéndice I página 4 de la FIG definen los Enlaces como “Conexión de movimientos sin cambio de nivel” ^[5], entiéndase movimientos como: patrones aeróbicos, elementos de dificultad, interacciones físicas y elevaciones; la observación demostró que en ocasiones es necesario introducir movimientos hasta ahora no definidos para conectar las acciones antes mencionadas. Para salvar esta insuficiencia llamaremos:
 - *Elementos Técnicos de Enlaces*: a las acciones que se realizan para acoplar espacialmente una acción técnica con otra, a saber: patrones aeróbicos, elementos de dificultad, interacciones físicas y elevaciones, sin cambio de nivel en la ejecución (movimientos al suelo, bípedos o aéreos);
 - *Enlaces*: al nexo temporal de acciones (sin movimientos intermedios). Y en tanto así definidos no constituyen acciones, sino los modos de conectarlas en el tiempo. Para que esto ocurra la posición final de una acción debe coincidir con la posición inicial de la siguiente.
 - Transiciones: Los elementos técnicos de enlaces con cambio de nivel en la ejecución. Habiéndose definido los elementos técnicos de enlace, las transiciones son un tipo de técnica de enlace que toma en consideración los cambios ortostáticos.
 - Interacciones físicas: Cualquier interacción entre compañeros de una modalidad, definido en la selección artística, siempre que estos se encuentren en contacto con la superficie de competencia.
 - Elevaciones: Es la suspensión activa o pasiva de un compañero de modalidad, por encima o debajo de los hombros, sobre otro(s) que sirve(n) de soporte durante la selección artística.
2. Atendiendo al modo en que se hacen válidas las acciones en la GAD durante la realización del ejercicio competitivo ^[2], el objetivo principal de rendimiento de este deporte es estético. Gana la competencia quien ejecute con mejor calidad la rutina. Los aspectos que toman en cuenta la evaluación de los jueces son: la ejecución técnica, la dificultad y el desempeño artístico de los gimnastas durante la competencia.

3. Podemos clasificar las acciones de forma general según su carácter externo como acíclicas estables. Las acciones técnicas que se realizan conformando la rutina son diferentes, no se repiten; estas son previamente planificadas en el entrenamiento, no existe una situación ajena al competidor que haga variar esta condición en el escenario competitivo.
4. La mayoría de las acciones que se ejecutan en la rutina de competencia tributan a los cambios de postura, orientación y/o posición del cuerpo en el espacio, su carácter es cinético. Las poses iniciales y finales de la rutina, algunas interacciones mantenidas entre compañeros de modalidad, las acciones que garantizan la sustentación en las elevaciones, y las acciones de dificultad del Grupo B – Fuerza Estática tienen un carácter estático.
5. La observación de las rutinas de competencia permitió revelar las acciones y su estructura funcional tipificada por regiones corpóreas (Tabla # 1).

Tabla # 1. Se describe la estructura funcional de las acciones por regiones corpóreas.

Acciones Ejecutadas		Descripción de la estructura funcional de la acción.		
		Miembro Superior	Miembro Inferior	Tronco
Patrones Aerobios		• Flex • Ext • Rot	• Flex M • Flex P • Ext CA • Ext SA	• Flex V • Flex D • Flex L • Tors
Elementos de Dificultad	A	• E Fron • E Arr • E Abj • E Atr	• Ext CA • Ext SA	• Flex V • Tors • Flex D • Flex L
	B	• E Fron • E Arr • E Abj • E Atr	• Ext SA • Flex SA	• Flex V • Flex D
	C	• Flex • Ext • Rot • E Fron	• Ext SA • Flex SA	• Flex V • Tors • Flex D
	D	• Flex • Ext • Rot • EArr • EAbj • Trac	• Ext CA • Ext SA • Rot SA	• Flex V • Tors • Flex D
Elementos Téc. Enlaces		• Flex • Ext • Rot • E Abj	• Ext SA • Ext CA • Flex SA • Rot SA	• Flex V • Flex D • Tors • Flex L
Transición		• Flex • Ext • Rot	• Flex M • Flex P • Ext CA • Ext SA	• Flex V • Flex D • Flex L • Tors

Interacciones	• Trac • Agar • E Fron	• Flex M • Flex P • Ext CA • Ext SA	• Flex V • Flex D • Flex L • Tors
Elevaciones	• E Arr • E Abj • Trac • E Atr	• Ext CA • Ext SA	• Flex D • Flex D

*Leyenda: Anexo 1

6. Los gimnastas están obligados a realizar ciertos tipos y número de acciones reglamentadas utilizando todo el escenario competitivo, aunque la estructura de la composición coreográfica depende de la creatividad del entrenador y las posibilidades motoras de los competidores. En las modalidades pareja, tríos y grupos se les exige que realicen figuras geométricas continuamente cambiantes, utilizando la posición de los competidores y la relación entre estos en el espacio competitivo (formaciones); además, estas acciones deben ser ejecutadas en los tres niveles (al suelo, bípedos y aéreos) equitativamente.

La composición coreográfica vista desde un enfoque sistémico está constituida por patrones aeróbicos, elementos de dificultad, elementos técnicos de enlaces, transiciones, interacciones físicas y elevaciones, y la manera en que estas se integran para crear las rutinas de competencia es mediante los enlaces, las formaciones y los niveles de ejecución de las acciones.

Las rutinas deben estar conformadas por no más de 12 elementos de dificultad para dúos, tríos y sextetos, y 10 para individuales masculinos y femeninos, seleccionados de los cuatro grupos y diferentes familias listadas en el código de puntuación, pues cada elemento de dificultad que se ejecute adicional al decimosegundo se le realiza una deducción de 1.0 punto. Se pueden enlazar los elementos de dificultad de diferentes grupos o familias dentro de un mismo grupo pero solo al primer enlace se le adiciona 0.1 punto a la nota de partida. No se deben ejecutar más de 6 elementos de dificultad en el suelo, ni más de 2 elementos aterrizando en flexión de brazo o split, ni se toman en cuenta los de valor de 0.1 a 0.2 en eventos internacionales, y los que no reúnan requerimientos mínimos se le otorga puntuación 0.0. Para dúos, tríos y grupos, si los competidores realizan hasta dos elementos diferentes al mismo tiempo o de forma consecutiva el elemento de menos valor recibirá puntuación de dificultad; si los competidores realizan hasta dos elementos diferentes al mismo tiempo o de forma consecutiva y a continuación de forma consecutiva realizan los mismos dos elementos pero ejecutados por diferentes

miembros del grupo, esto no será considerado como repetición y el grupo acreditará valor para los dos elementos ^[5].

De la observación de las selecciones de competencia mostradas por los atletas de la élite mundial se pudo extraer los elementos de dificultad en composición de las rutinas tipificados por grupos y familias (ver Tabla # 2); y la cantidad promedio de patrones aeróbicos, elementos técnicos de enlaces, transiciones, interacciones físicas y elevaciones (ver Tabla # 3).

Tabla # 2. Elemento de dificultad en composición de las rutinas.

Elementos de Dificultada	Familias	Individual Femenino	Individual Masculino	Dúo Mixto	Trío	Sexteto
A Fuerza Dinámica	Flex. De Brazo					
	Flex. Wenson y Flex. pliométrica	143	143; 144	154	143	144; 143; 145
	Formas en A y cortadas	206; 185; 217	187; 185; 199; 217	185; 217;	187	187
	Círculos de Pierna y helicón.	258; 256; 266	258;	266;	258; 231; 266	258; 266; 259; 265
	Capoeiras	272		273		
B Fuerza Estática	Apoyos abiertos	102; 104; 106; 138	106;		138; 104	138; 104
	Apoyos en L y V	146; 145		144; 146	146	146
	Apoyos en V y soporte Wenson					
	Soporte horizontal					
	planchas	268; 269	270	268	268;	268;

						269;
C Saltos y saltos con Desplazamiento	Giros aéreos	103;	105	104;	105	105; 103
	Caídas libres		145; 147			
	Gainer					
	Escala sagital a Push up					
	Saltos agrupados	264;	263; 264	265;	263; 265	264; 263; 275; 265
	Saltos carpados abiertos	459; 395				387; 426
	Saltos cosacos	463; 464; 466; 484; 486	465; 477	485; 465	488	465; 464
	Saltos carpados cerrados	607;	586; 597		596	586; 597;
	Saltos en Split	665; 664; 667; 674; 675	624; 665; 667; 675	665; 666	665	665;
	Saltos en Split frontal	736; 735; 737; 703; 713	714; 735	733; 725	737; 713	713; 735
	Saltos en frontal y tirón (switch)					
	Saltos con patadas					
	Saltos tijeras	824;	824	827;	835	

	(voladas)	825;835				
D Equilibrios y Flexibilidad	Giros	114; 115; 116; 127	116; 114	115; 114		104; 114; 116
	Equilibrios y patadas altas		145			
	Split, Split frontal e ilusión	216; 195; 197; 213; 183; 186	195; 219; 186	187; 197	197; 183	183; 184; 195; 197; 187; 213

El valor de dificultad de cada elemento se obtiene de las unidades, y se le antepone "0." a este. Ejemplo: el elemento de dificultad 736 tiene un valor de 0.6 puntos.

Como puede observarse en la tabla # 2 no fueron seleccionadas acciones de las familias: Flexiones de Brazos, Apoyos en V y Soporte Wenson, Soporte Horizontal, Gainer, Saltos en Frontal y Tirón (switch), Saltos con Patadas, y solo una de Equilibrios y Patadas Altas, para conformar las rutinas. Esto se puede explicar a partir del valor de dificultad de las acciones en los grupos mencionados. Los gimnastas cuyas selecciones resultaron las mejores ubicadas en los CM observados están capacitados para ejecutar elementos de dificultad de alta puntuación (entre 0.6 – 1 punto) y los escogen de las familias cuyas acciones tienen estos valores.

Tabla # 3. Cantidad promedio de acciones en composición de las rutinas.

Acciones Ejecutadas	Cantidad Promedio de Acciones o Grupo de Acciones*				
	Individual Femenino	Individual Masculino	Dúo Mixto	Trío	Sexteto
*Patrones Aerobios	9.2	7.6	9	8.5	8.6
Elementos Téc. Enlaces	3.5	3	3	3.5	4
Transiciones	9.4	10.6	6.5	5.5	8.4
Interacciones	-----	-----	8	2	2.6
Elevaciones	-----	-----	3	3	3

* Se han promediado lo grupos de patrones aeróbicos consecutivos.

Como las puntuación de dificultad de las rutinas se confeccionan a partir del valor de los elementos de dificultad contenidos en ellas, utilizaremos los elementos de dificultad descritos en la Tabla # 2 para construir las rutinas más exigentes por modalidades de los dos últimos CM (2006 – 2008), estas serán utilizadas como referencias del nivel técnico de la élite mundial. El orden en que aparecen las acciones en la Tabla # 4 es arbitrario, en ella no se ha contemplado la organización temporal en que serán ejecutados los elementos de dificultad seleccionados sino solo su valor.

Tabla # 4. Rutinas más exigentes modelos de los mundiales 2006 – 2008 por modalidades.

- A la nota de dificultad se le ha adicionado el valor de enlace entre dos elementos de dificultad.

Rutinas Modelos más Exigentes por Modalidades					
Modalidad	Elementos de dificultad				Nota* de dificultad
	A	B	C	D	
Ind. femenino	127; 258	138; 269; 268	607; 667; 737	127; 197	3.80

Ind. masculin o	258;199; 187	270; 106	477; 667; 597	186; 219	3.85
Dúo mixto	217; 266; 185	146; 268	666; 265; 485; 725	115; 187; 197	4.35
Tríos	187; 258; 266	138; 146; 268	265; 488; 596; 737	197; 183	4.00
Grupos	187; 258; 259	138; 268; 269	265; 387; 597	116; 197; 187	4.45

7. Los tiempos promedios de duración de las acciones técnicas por separadas no exceden los 18 segundos en ninguna modalidad y los mayores intervalos corresponden a los patrones aeróbicos. En las modalidades individuales, a los patrones aeróbicos se les asigna mayor tiempo dentro de las rutinas, separados en grupos que pueden durar entre 0,83 y 17,52 seg. (ver Tabla # 5); mientras que los elementos de dificultad, transcurren entre 0,6 y 6,80 seg. Sin embargo, no se puede decir que las modalidades de la GAD sean eventos de predominio anaerobio alactácido, puesto que el tiempo total de la rutina oscila entre 1:45 min. +/- 5 seg. sin pausas intermedias, aunque la mayoría de los elementos de dificultad, las transiciones y elementos técnicos de enlaces requieran su empleo. Además, los patrones aeróbicos y algunas acciones mantenidas como las interacciones y elevaciones, no demandan de grandes esfuerzos y en ocasiones, estos son compartidos con los compañeros de modalidad. De forma general el sistema de obtención de energía predominante en las modalidades competitivas de la GAD es el Anaerobio lactácido.

Tabla # 5 Intervalos de tiempos límites de ejecución de las acciones observadas en competencia.

Intervalos de Tiempos de Ejecución por Modalidad					
Acciones Técnicas	Individual Femenino	Individual Masculino	Dúo Mixto	Trío	Sexteto
Patrones Aeróbicos	0,83 – 17,52 s	1,20 – 14 s	1,3 – 10 s	1,32–10,80 s	0,8 –12,04 s

Elementos de Dificultad	A	0,99 – 3 s	1,11 – 2,96 s	1,3 – 2,8 s	1,32 – 2,30 s	1,04 – 5,36 s
	B	2,17 – 7,12 s	3 – 6,80 s	3,60 – 4,48 s	2,72 – 4,72 s	2,96 – 8,1 s
	C	0,6 – 2,08 s	0,74 – 2 s	0,84 – 2,70 s	0,96 – 1,69 s	0,8 – 2,6 s
	D	0,92 – 3 s	1,15 – 3,90 s	1,80 – 2,80s	1 – 2,24 s	1,2 – 4 s
Enlaces		0,28 – 4,70 s	0,48 – 3,80 s	0,32 – 2,48 s	0,64 – 4 s	0,56 – 2,6 s
Transiciones		0,09 – 3,3 s	0,21 – 3,2 s	0,56 – 1,68 s	0,36 – 1,60 s	0,4 – 3,12 s
Interacciones		----	----	0,16 – 10,60s	1,84 – 3,04 s	0,16 – 12,5 s
Elevaciones		----	----	1,20 – 11,60s	2,89 – 5,04 s	1 – 15 s

8. La duración de la rutina está reglamentada oficialmente 1:45 minutos +/- 5 segundos para dúos, tríos y sextetos, y 1:30 +/- 5 segundos para individual femenino y masculino, una vez que comienza la música los gimnastas empiezan a ejecutarla y no existen pausas intermedias. Utilizando el cuerpo técnicos de este deporte los gimnastas interpretan la música.
9. “Los gimnastas pueden participar en todas las categorías. Si un gimnasta, después del sorteo, no tiene un tiempo de reposo de 10 minutos como mínimo para recuperarse, debe renunciar a su participación en una categoría” FIG ^[5].
10. La duración de la competencia en GAD puede variar atendiendo a la organización del evento, mientras algunos se desarrollan en una sesión otros puede durar días.
11. Los tipos de organigramas que se utilizan en los eventos competitivos son diversos atendiendo al tipo de competencia, la cantidad de participante, etc. De forma general los

gimnastas deben mostrar su selección, para figurar entre los mejores, en dos oportunidades: en la clasificación, y en la final.

12. El escenario donde se compite mide de 80 a 140 cm. de alto y debe estar cerrado por detrás con un fondo. Las dimensiones del suelo de competición, son de 12 x 12 metros de longitud, dentro de este espacio hay un área delimitada claramente con líneas negras de un grosor de 5 centímetros, que para las modalidades individuales mide 7 x 7 metros, y para parejas, tríos y grupos mide 10 x 10 metros. Estas líneas se incluyen dentro de las medidas del área de competición. Las propiedades mecánicas de la sustentación o suelos de competencia deben cumplir las Normas de Aparatos de la FIG ^[5] y solo pueden utilizarse en competencias oficiales suelos certificados por esta federación.

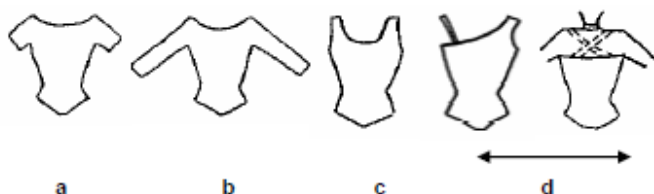
13. La totalidad del ejercicio competitivo debe ser ejecutado con acompañamiento musical. El nivel sonoro de la música que acompaña a la rutina no debe ser superior a 80 decibeles, por una frecuencia de 1000 Herz ^[5] (referencias sobre curvas isosónicas). En tanto todas las acciones técnicas en composición de la coreografía deben estar sincronizadas con las frases, acentos y tiempos musicales, es la música quien impone la intensidad de realización de las acciones.

“La coreografía debe relacionarse con la idea dada por la música. La música seleccionada debe dar ventaja a las características individuales del competidor y su estilo. Los movimientos deben armonizar con la música. Cuando la música es un arreglo de más de una pieza, debe dar un sentimiento natural y fluido. Si se incluyen efectos de sonido, estos deben ser una parte de la música, tener buena calidad y apropiado volumen. Los efectos de sonido deben encajar con los movimientos para realzar de forma efectiva la rutina” ^[5]

14. El atuendo correcto de la GAD debe estar confeccionado en material no transparente y la ropa interior no debe mostrarse, así como los que representen guerra, violencia, temas religiosos, vestuario teatral, de comedia musical y circo están prohibidos. “La indumentaria de los competidores debe demostrar que respeta el perfil del deporte de una disciplina gimnástica. El atuendo para las mujeres puede ser con o sin manga larga. La manga larga acaba en la muñeca. Las mujeres deben llevar un maillot de una sola pieza con medias de

color piel o transparentes. No está permitidos mallas de dos piezas o dos piezas unidas por tiras o bandas. El escote por delante y por detrás del maillot debe ser apropiado (no más que la mitad del esternón por delante y no más debajo de la línea de los omóplatos en la espalda). El corte del maillot a la altura de las piernas no debe ser más alto que la cadera y el borde no debe ser más alta de la cresta ilíaca. El maillot debe cubrir completamente la entrepierna. ” [5]

Ejemplos aceptables para MUJERES



“Los ejemplos “a hasta c” representan tanto el frente como la espalda del Maillot. El ejemplo “d” es uno para el frente y otro para la espalda” (tomado del Código de Puntuación de la FIG [5]).

“Los hombres deben llevar maillot de una sola pieza o pantalón corto ceñido al cuerpo y camiseta elástica también ceñida al cuerpo. No debe tener ningún corte ni por delante ni por detrás. El corte de la axila no debe estar por debajo de las escápulas” [5].

Ejemplos aceptables para HOMBRES



“Los ejemplos “e hasta h” representan tanto el frente como la espalda del Maillot” (tomado del Código de Puntuación de la FIG [5]).

“El cabello debe estar bien fijado en la cabeza. El competidor debe llevar zapatillas deportivas de aeróbic blancas y calcetines blancos que deben poder ser visibles por los jueces. La pintura corporal no está permitida. El Maquillaje solo se autoriza para mujeres y usado de forma moderada. Los accesorios sueltos y adicionales al maillot y joyería no están permitidos. Se puede usar cinta adhesiva de color piel” [5].

15 y 16. En la mayoría de las acciones que se ejecutan en GAD el modo concreto de establecer el vínculo con la superficie de sustentación son mediante apoyos, puesto que estas tienen lugar sobre el área de competencia o suelo donde el tipo de sustentación es inferior. Solo en algunas acciones técnicas donde se realizan interacciones de agarre entre compañeros de modalidad y uno de ellos (el que se agarra) no está en contacto con el suelo, la sustentación de este competidor es superior.

Referencias

1. Arencibia Abreus, C. (2008). Bases metodológicas conceptuales para la elaboración de un nuevo modelo teórico de cualidades físicas motoras. [Tesis de Maestría]. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, La Habana.
2. Copello Janjaque, M. El entrenamiento deportivo desde la perspectiva de los deportes de combate. Documento inédito [Consultado: 2007].
3. Navarro Guerra H, Valdés Valdés T. Metodología para la caracterización del ejercicio competitivo en gimnasia aerobia deportiva. Portaldeportivo. 2010; 3 (18) Mayo Junio.
4. Federación Internacional de Gimnasia. (2005) Gimnasia Aeróbica. Código de Puntuación 2005 – 2008.
5. Fédération Internationale de Gymnastique. (2008). Aerobic Gymnastics Code of Points 2009-2012. Ed. August.

Anexos

Anexo 1. Abreviaturas utilizadas en la Tabla # 1

Segmento corporal	Descripción de la Estructura Funcional	Abreviatura
Brazo	Flexión	Flex
	Extensión	Ext
	Rotación	Rot
	Empuje frontal	E Fron
	Empuje arriba (mantención)	E Arr
	Empuje abajo (mantención)	E Abj
	Empuje Atrás (mantención)	E Atr
	Tracción	Trac

	Agarre	Agar
Pierna	Flexiones medias	Flex M
	Flexiones profunda	Flex P
	Flexiones sin apoyo	Flex SA
	Extensión con apoyo	Flex CA
	Extensión sin apoyo	Flex SA
	Rotaciones sin apoyo	Rot SA
	Salto	Sat
Tronco	Flexión ventral	Flex V
	Flexión dorsal	Flex D
	Flexión lateral	Flex L
	Torsión	Tors

DESCRIPCIÓN COMPARATIVA DEL RENDIMIENTO NEUROMUSCULAR DE LOS ATLETAS DE VELOCIDAD, SALTO Y EVENTOS MÚLTIPLES DEL ALTO RENDIMIENTO CUBANO.

AUTOR: MsC. Sady Fernández Córdova

PAIS: Cuba

Email: sadyfc@yahoo.es, sadyfc@hotmail.com,
sadyfc@correosdecuba.cu

SINTESIS

En los últimos tiempos se ha prestado gran interés al desarrollo de las características neuromusculares por la dependencia que tiene el rendimiento físico de los deportistas de estos elementos. En el deporte cubano el control biomédico del entrenamiento no contempla los parámetros de rendimiento neuromuscular y por tanto los entrenadores no dominan el desarrollo de estas características en sus atletas, y no tienen como determinar si el desarrollo de las características del rendimiento neuromuscular han llegado a su límite o satisfacen las expectativas de los resultados deportivos. Tampoco existen valores de referencia para estos indicadores con los cuales se pueda comparar en caso de que se efectúe el control de los mismos.

Ante esta situación se realizó un estudio descriptivo transversal de naturaleza cuantitativa y cualitativa con una muestra no probabilística, compuesta por 53 atletas de velocidad, salto y eventos múltiples del atletismo de alto rendimiento. A los mismos se les aplicó la Prueba de Saltabilidad, a partir de la cual se obtuvieron los valores de los indicadores que permiten analizar las características de rendimiento neuromuscular.

También se hizo un análisis de varianza donde se reveló que no existen diferencias significativas en las características de rendimiento neuromuscular que se estudiaron en los atletas de las diferentes modalidades. Lo cual facilitó seleccionar los atletas que han tenido los mejores resultados a nivel internacional y a partir del análisis de los valores de sus indicadores, se determinaron los valores de referencia para el rendimiento neuromuscular en deportistas de estas modalidades. Luego se confeccionó una *escala de puntos seleccionados* con los valores de referencia por cada indicador y los límites de las *categorías sugeridas* para comparar y evaluar al resto de los atletas.

Objetivo general:

Realizar una descripción comparativa del rendimiento neuromuscular de los atletas de velocidad, salto y eventos múltiples del Alto rendimiento cubano.

Objetivos específicos:

1. Determinar los indicadores que permiten la evaluación del rendimiento neuromuscular.
2. Evaluar los indicadores seleccionados en atletas de velocidad, salto y eventos múltiples.
3. Determinar los valores de referencia para los indicadores estudiados en atletas de velocidad, salto y eventos múltiples del atletismo del Alto Rendimiento cubano.
4. Revelar la relación entre las características neuromusculares de los atletas y la modalidad deportiva en que se desenvuelven.
5. Construir los instrumentos de categorización para los investigados a partir de los valores de referencia.
6. Categorizar a los investigados.

METODOLOGÍA

Población: los atletas integrantes del Equipo Nacional de Atletismo.

Muestra: La muestra, no probabilística, fue seleccionada según el criterio de inclusión de que pertenecieran a la Selección Nacional del deporte correspondiente. Constituida por 53 atletas de las especialidades velocidad, salto y eventos múltiples del atletismo del alto rendimiento cubano. Entre ellos podemos encontrar atletas de vasta experiencia en disímiles torneos y competencias de ámbito internacional. Todos entrenan en el Centro de Entrenamiento de Alto Rendimiento “Giraldo Córdova Cardín” en Ciudad de la Habana. A todos ellos se les participó del tipo de mediciones que se les realizarían y se obtuvo su consentimiento informado.

Características de la muestra: La muestra estuvo compuesta por **16** atletas del sexo femenino y **37** del sexo masculino que representaron el **30.18 %** y **69,81 %** respectivamente del total de **53** que participaron en el estudio.

Tabla 1 Características de la muestra

Especialidad	Velocidad	Salto	Eventos múltiples	Total
Sexo femenino	5	6	5	16
Edad promedio	20,4	23,7	23,2	22,30
Sexo masculino	16	15	8	37
Edad promedio	21,4	22,1	21,1	21,6

Métodos y Procedimientos

Los **métodos** empleados para desarrollar la investigación, estuvieron determinados por los objetivos previstos. Del nivel **teórico** se emplearon:

Histórico Lógico: se utilizó para establecer nuestro estudio y antecedentes sobre el objeto de nuestra investigación en su devenir histórico, características, causas y relaciones de desarrollo del mismo.

Análisis y Síntesis: permitió analizar el proceso que estudiamos a partir de la descomposición de los principales elementos que lo integran para descubrir relaciones y características generales del mismo.

Así mismo, del **nivel empírico**, se utilizaron los siguientes métodos y técnicas de investigación:

Revisión de documentos oficiales: método indirecto que permitió realizar una revisión de las historias médico–deportivas de los deportistas y otras fuentes para la obtención de datos en función de lograr objetivos concretos de la investigación.

Se utilizó la **entrevista semiestandarizada**, para lo cual se empleó una guía estructurada con las temáticas de interés para la investigación. Esta forma de utilización de la técnica de entrevista permitió libertades de expresión por parte de los entrevistados, en este caso los entrenadores del equipo, sobre el tema abordado.

Se aplicó como **técnica estadística** la prueba de ANOVA con el objetivo de determinar diferencias significativas entre los valores de los indicadores medidos sobre sujetos de tres modalidades del atletismo, o sea la intención de esta prueba es identificar si la variabilidad de los valores de los indicadores depende de la modalidad que practiquen los atletas.

En el caso del sexo femenino se aplicó también la prueba no paramétrica de Kruscall-Wallis para todos los indicadores porque como la muestra era

pequeña no hubo confianza en la prueba de normalidad que requiere como premisa la ANOVA, por tanto se aplica otra que no requiere de normalidad.

Después de haberse aplicado lo anterior, se realizó una prueba Post Hoc de comparaciones múltiples con el objetivo de determinar valores significativamente diferentes. En este caso se aplica el análisis de la Diferencia Honesta de Tuckey.

Para el sexo masculino se aplicó Anova para todos los indicadores y también la prueba no paramétrica, a posteriori se realizó el análisis de la Diferencia Honesta de Tuckey.

Para el procesamiento estadístico se utilizó el paquete estadístico spss v 11.5; y un ordenador Pentium 4.

Para la construcción de los instrumentos de categorización se utilizó el software de matemáticas MICROCAL ORIGIN PRO versión 7.5.

Medición:

Se realizaron las mediciones de acuerdo al programa de entrenamiento a inicios de la preparación física general, para estimar de esta forma los valores de los indicadores de ésta prueba en las diferentes modalidades que se estudiaron, con el fin de poder comparar las características neuromusculares de los individuos.

Con el objetivo de establecer los valores de referencia se seleccionaron 5 atletas de la modalidad velocidad -110 con vallas y se midieron en tres momentos del macrociclo. Se seleccionó esta modalidad y estos individuos porque en la muestra está contenido el mejor registro mundial y olímpico y los mejores resultados en el ranking nacional durante el periodo estudiado, que abarca de noviembre del 2007 a diciembre del 2008.

Para las mediciones se utilizó la Prueba de Saltabilidad. Sistema ERGOAS, la cual evalúa la potencia muscular mediante el salto vertical:

El sistema utilizado para la medición de la Saltabilidad y de la Potencia Mecánica erogada durante un salto vertical o una serie de saltos verticales, estuvo conformado por una plataforma de contacto construida a solicitud del Alonso(2009) , en el Departamento de Desarrollo Técnico del Instituto Nacional de Deportes y Educación Física, con error máximo de 0.001 segundo, acoplada a un computador personal que opera con un software desarrollado al efecto por

el mismo autor y un grupo de colaboradores, el cual se denominó sistema ERGOAS.

Procedimiento: cuando el sujeto -previamente parado encima de la plataforma- despegas, se activa el cronometro de la computadora y se detiene cuando el sujeto aterriza encima de ella después de saltar. De esta manera lo que se mide en la computadora es el tiempo de vuelo del salto (T_v).

La misma mediante un programa confeccionado al efecto, calcula la elevación alcanzada por el centro de gravedad o altura del salto, a lo que llamamos Saltabilidad (S), mediante la ecuación de la balística:

$$S \text{ (cm)} = (g \times T_v^2 / 8) \times 100 \quad (\text{Ecuación 1})$$

Donde: g = Aceleración de la Gravedad (9.78 m/s^2 , en Cuba).

T_v = Tiempo de vuelo del salto (ms)

El error en la medida del tiempo de vuelo por este sistema está en el orden de 0.0001 ms.

Las mediciones se realizaron en tres modalidades de salto:

Saltabilidad con ayuda de los brazos (SCAB) el sujeto se sitúa encima de la plataforma, realiza un salto vertical máximo con movimiento de flexión de las piernas y ayuda de los brazos y aterriza encima de la plataforma. En esta modalidad, se evalúa la Saltabilidad vertical sin impulso máximo como un proceso neuromuscular complejo, en el que interviene además de la capacidad de erogar potencia máxima absoluta, la coordinación intermuscular, en particular la que relaciona a los brazos, tronco y piernas, que se expresa en este movimiento.

Saltabilidad sin ayuda de los brazos y con movimiento contrario (SSAB): de igual forma que el anterior, pero el sujeto pone fijamente sus manos en la cintura durante todo el salto, para eliminar la contribución de los brazos. A través de la diferencia de la S medida en esta modalidad y la anterior, podemos evaluar la contribución de los brazos en el proceso coordinativo durante la ejecución de este movimiento.

Saltabilidad sin ayuda de los brazos y desde la posición de cuclillas (SDPC): igual que el anterior pero sin el movimiento de flexión de las piernas inicial. En esta modalidad, se trata de eliminar la contribución que tiene el CESTACOR en la ejecución de saltos como los dos primeros, y de esta forma estimar la contribución de la fuerza explosiva de los músculos extensores de las

extremidades inferiores, que es predominante durante la realización de este movimiento. Por tanto, debe controlarse bien que no se realice un movimiento de flexión durante la fase inicial del movimiento. El sujeto debe realizar una flexión de las rodillas de aproximadamente 90° y mantenerse así unos 5 segundos antes de despegar. Si el sujeto se mueve hacia abajo se invalida el salto.

A partir de los valores obtenidos para estas modalidades de salto, se calcularon los siguientes indicadores:

- Contribución Elástica (CELAS), con la que se estima la contribución que tiene el CESTACOR (ciclo de estiramiento- acortamiento) en la ejecución del salto, a través de la diferencia entre el salto en que interviene este ciclo (SSAB) y aquel en que no participa el mismo (SDPC).

$$\text{CELAS (cm.)} = \text{SSAB} - \text{SDPC}$$

- Potencia Muscular Pico en un salto (PMP), según la ecuación propuesta por Sayers. La cual estima la potencia máxima absoluta generada en vatios, a partir de la altura alcanzada en el SCAB y el Peso Corporal (PC).

$$\text{PMP} = [60.7 \times \text{altura salto (cm)}] + [45.3 \times \text{Peso corporal (Kg)}] - 2055$$

(Ecuación 2)

- Potencia Muscular producida principalmente a través de la Fuerza Explosiva (PMFE), se estimó igualmente por la Ecuación 2, con los valores de altura del SDPC, en el cual no intervienen ni los brazos ni el CESTACOR.
- Coordinación intermuscular, en particular la que relaciona a los brazos, tronco y piernas y se determina mediante la diferencia entre el SCAB y SSAB.

$$\text{COORD} = \text{SCAB} - \text{SSAB}$$

Para evaluar cualquiera de las modalidades se realizaron 3 saltos al máximo esfuerzo escogiéndose el de mayor valor, ya que ese sería el límite máximo que puede alcanzar el deportista en esta actividad.

Las modalidades de salto que se le realizaron a cada deportista aparecen en la tabla 2. Estuvieron relacionadas con las particularidades de la ejecución de cada una de ellas, pero a su vez tomando en consideración los intereses de cada uno de los procesos de entrenamiento en particular y de la opinión de los especialistas para el control biomédico de su deporte.

Tabla 2: Modalidades de salto que se midieron de acuerdo al deporte, e indicadores

calculados a partir de ellas.

DEPORTE	SCAB	PMP	SSAB	SDPC	PMFE	CELAS	COORD
Velocidad	X	X	X	X	X	X	X
Salto	X	X	X	X	X	X	X
Eventos múltiples	X	X	X	X	X	X	X

RESULTADOS

Para una mejor comprensión de los resultados se dividió la investigación en tres etapas:

1. Determinar los valores de referencia.
2. Demostrar la equivalencia entre las modalidades.
3. Construir los instrumentos de categorización y categorizar a los investigados.

Etapa 1

- Se establecen como valores de referencia para cada indicador medido, el mejor registro absoluto por indicador (MAX), el promedio alto (MED ALT) y el promedio bajo (MED BAJ) de cada indicador. los cuales se muestran en la tabla 3.

Estos valores se tomaron de las tablas que contienen los valores de las mediciones de los investigados

Tabla 3: Valores de referencia de los indicadores de rendimiento neuromuscular

	PMP	PMP/KG	PMFE	PMFE/Kg	CELAS	CELASW	COORD
MAX	6625,8	73,96	5594,58	61,61	10,48	2509,5	17,5
MIN	3188,57	34,6	2529,75	42,87	0,3	602,75	5,6
MED ALT	5866,4	70,43	4772,3	57,95	6,7	2131,8	12,87
MED BAJ	5753,44	69,8	4735,32	56,66	5,21	2017,97	10,6

- Si se calcula la dispersión promedio se puede determinar cuánto se apartan los resultados promedios -del grupo de atletas de referencia- del mejor resultado; esto permite tomar los valores de otro atleta y calcular cuánto se aparta de los valores de referencia, por tanto se determina como valores de referencia a:

- La dispersión promedio alta

La cual se puede calcular de la siguiente manera

$$n_a = [(Mejor\ registro - registro\ promedio\ alto) / Mejor\ registro] \times 100\%$$

- La dispersión promedio baja

$$n_b = [(Mejor\ registro - registro\ promedio\ bajo) / Mejor\ registro] \times 100\%$$

➤ También quedan como referencia cuatro categorías:

- **excelente** donde P_i mayor que 1000p
- **muy bueno** P_i mayor que la puntuación correspondiente a la Media Alta y menor que 1000p
- **regular** si P_i está entre la Media Alta y la Media baja
- **insuficiente** si P_i está por debajo de la Media Baja

Etapas 2.

En esta etapa de la investigación se realizó un análisis de varianza a los valores de los indicadores medidos a la muestra de las tres modalidades que se estudiaron, con el objetivo de identificar si la variabilidad de estos depende de las diferentes modalidades deportivas.

Se utilizó la prueba Anova para el análisis en ambos sexos pero antes se realizaron los análisis de los aspectos que requiere esta prueba como premisas:

Normalidad (se utilizó el test de Shapiro)

Homogeneidad de varianzas

En el caso del sexo femenino existían dudas acerca de la normalidad dado que la muestra es pequeña y el análisis de los valores de los indicadores, se hizo también con una prueba no paramétrica que no requiere normalidad como premisa, el test de Kruskal-Wallis para k muestra independiente en el cual no se rechazó la hipótesis, lo que deduce que no hay diferencias entre los grupos.

Con el análisis de Anova para este sexo tampoco se rechaza la hipótesis en ninguno de los indicadores por lo que se evidencia que no hay diferencias significativas.

Luego de realizarse el test de Anova se aplica una prueba Post Hoc de comparaciones múltiples, para comparar las medias de los valores en cada modalidad con el objetivo de determinar diferencias entre estas, en este caso se utilizó el test de la Diferencia Honesta de Tuckey. Con el mismo tampoco se obtuvieron diferencias significativas.

En el caso del sexo masculino el análisis de Anova muestra significación en el Peso y en el indicador de PMFE pero dado que este indicador se calcula teniendo en cuenta el valor del peso corporal pues se calcularon los valores del mismo relativo a la masa corporal (PMFE/Kg) y cuando se someten análisis pues no se obtuvieron diferencias.

Con la Prueba Post Hoc se observaba la misma diferencia y al ejecutarse el procedimiento descrito anteriormente se obtuvieron los mismos resultados.

De tal modo una vez terminado el análisis estadístico y teniendo en cuenta los resultados del mismo, podemos afirmar que existen semejanzas en las características neuromusculares que se estudiaron entre las diferentes modalidades. Por lo que podemos analizar que si no hay diferencias entre estas modalidades, entonces los valores de referencia que fueron determinados para los atletas de velocidad-110 vallas, también se pueden utilizar para evaluar al resto de los atletas.

Etapas 3.

En esta etapa se abarcan dos aspectos, primero la forma en la que fueron contruidos los instrumentos que permiten categorizar a los investigados a partir de los valores de referencia, y después se categorizan los mismos en el sexo masculino.

3.1 Para categorizar a los atletas investigados -una vez que quedó demostrada con anterioridad la semejanza de las características de los indicadores entre

las modalidades y se determinaron los valores de referencia- se procedió a la construcción de un instrumento para evaluarlos.

Procedimiento para la construcción de las escalas de evaluación para evaluar a los investigados:

Se colocaron los mejores registros de cada magnitud en un gráfico de P – Magnitud medida (Ir):

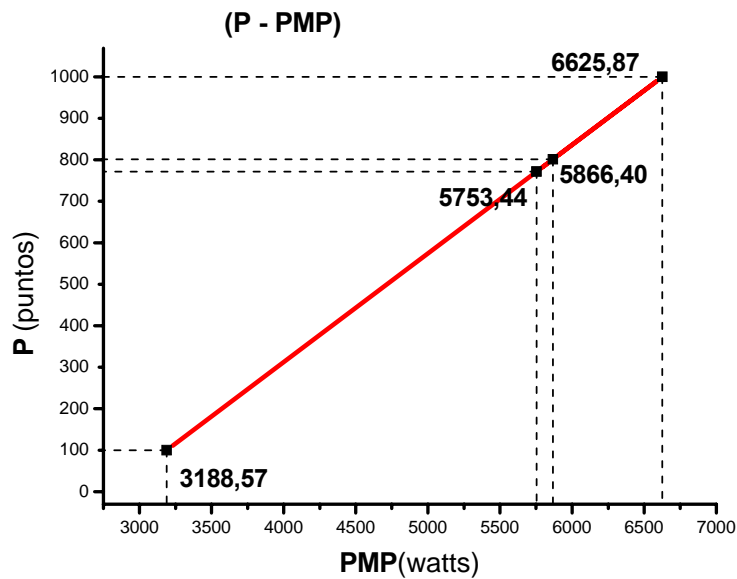
Ejemplo: $P_1 = 100p$ y $PMP/mc_1 = 34,6 \text{ W/kg}$ (aquí se colocó el peor registro femenino) y $P_2 = 1000p$ para $PMP/mc_2 = 73,96 \text{ W/kg}$ (el mejor registro masculino)

De esta forma se tienen dos puntos: $(PMP/mc_1, P_1)$ y $(PMP/mc_2, P_2)$

Con valores: $(34,6 \text{ W/kg}; 100p)$ y $(73,96 \text{ W/kg}; 1000p)$

Con los cuales se construyó un gráfico de $(P - PMP/mc)$, donde fueron representados estos puntos y se dibujó una recta que pasa por ellos., P significa puntuación y este gráfico representa una **escala de puntos seleccionados** para cada indicador.

Los gráficos representan las escalas de puntuación con los valores de referencia por cada indicador y los límites de las categorías sugeridas. A continuación aparece la ecuación correspondiente a cada gráfico, la cual permite evaluar a los sujetos a quienes se pretende clasificar, obtenida mediante regresión lineal a partir de la fórmula experimental, en cada caso formada por los valores extremos de los indicadores en cuestión y la puntuación asignada.



Linear Regression for **(P – PMP)**:

$$P = A + B * PMP$$

$$A = -734,87417$$

$$B = 0,26183$$

Construcción de una norma de 4 categorías para clasificar a los investigados:

Para categorizar al resto de los individuos una vez que ya están establecidos los valores de referencia, se utiliza la fórmula antes vista en las escalas de puntuación y se colocan los resultados del indicador de los investigados masculinos en todas las modalidades, esto nos permite darle una puntuación a cada indicador de todos los atletas para compararlos con los valores de referencia ya vistos y establecer las evaluaciones correspondientes.

Cada uno tuvo una puntuación entre 100p y 1000p suponiendo que alguno supere los 1000p, en ese caso su evaluación es **excelente**. Cualquiera de los investigados con resultados entre el Promedio Alto y el de mejor registro será clasificado de **muy bueno**, por ejemplo en el indicador de PMP, el mejor registro lo alcanzo el sujeto 3 y teniendo en cuenta que en los meses entre los cuales está comprendido el estudio el investigado alcanzo los mejores resultados deportivos que además son los mejores en la historia de ese deporte, pues todos aquellos que se encuentren entre el promedio alto y este

registro serán evaluados de muy buenos, solo en caso de que las diferencias de estos indicadores entre las modalidades estudiadas no sean significativas, lo cual ya ha sido demostrado.

En caso de que un registro individual quede por debajo del Promedio Alto y por encima del Promedio Bajo, se puede decir que es **regular**, y por debajo de este último se dice que es **insuficiente**.

3.2 Categorización de los investigados del sexo masculino, en las tres modalidades estudiadas, donde:

Velocidad= deporte 1

Salto= deporte 2

Eventos múltiples= deporte 3

Producto del tamaño de las tablas, separamos la categorización de los individuos por indicadores y se presentan en orden respectivo.

(Ejemplo)

Deporte 1	PMP	P(PUNTOS)	CATEGORIA	PMP/KG	P(PUNTOS)	CATEGORIA
1	5465,49	696,2	INSUFICIENTE	66,65	832,90	INSUFICIENTE
2	4796,33	520,9	INSUFICIENTE	63,95	771,14	INSUFICIENTE
3	5701,77	758,0	INSUFICIENTE	67,88	860,93	INSUFICIENTE
4	5268,44	644,6	INSUFICIENTE	65,04	796,09	INSUFICIENTE
5	4797,23	521,2	INSUFICIENTE	67,57	853,81	INSUFICIENTE
6	5087,24	597,1	INSUFICIENTE	66,07	819,54	INSUFICIENTE
7	5078,81	594,9	INSUFICIENTE	68,63	878,18	INSUFICIENTE
8	5925,35	816,6	MUY BUENO	79,00	1115,35	EXCELENTE
9	5539,23	715,5	INSUFICIENTE	71,02	932,68	MUY BUENO
10	5313,74	656,4	INSUFICIENTE	64,80	790,59	INSUFICIENTE
11	4963,84	564,8	INSUFICIENTE	68,56	876,55	INSUFICIENTE
12	4781,83	517,2	INSUFICIENTE	66,41	827,46	INSUFICIENTE
13	5561,15	721,2	INSUFICIENTE	74,15	1004,31	EXCELENTE
14	4996,64	573,4	INSUFICIENTE	66,62	832,21	INSUFICIENTE
MEDIA ALTA	5866,4		1	70,43		3
MEDIA BAJA	5753,44		13	69,8		13

EFFECTIVIDAD DE DOS FORMAS DE PERIODIZAR LA CARGA (LINEAL Y ONDULANTE) EN EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA ESPECIAL A CORTO PLAZO SOBRE EL RENDIMIENTO ESPECÍFICO PARA PATINADORES DE CARRERAS PRE PÚBERES.

CONTRERAS. DENNIS, ROJAS J. DIEGO

*Grupo de Investigación en Ciencias del Movimiento Humano, Universidad de Pamplona.
Departamento de Educación Física, Universidad de los Llanos, Colombia.*

ABSTRACT

El propósito de este estudio fue investigar la efectividad de dos formas de periodizar la carga (lineal y ondulante) en el entrenamiento de la fuerza especial a corto plazo y sus efectos sobre el rendimiento específico para patinadores de carreras pre-púberes. Doce (12) patinadoras de las categorías menores, con edades (9.5 años) estadio Tanner 1, integrantes del grupo de entrenamiento Speed Cats, con una edad deportiva promedio de 1,5 años, de la ciudad de Villavicencio, Colombia. Los participantes fueron asignados aleatoriamente a cada uno de los dos grupos de la siguiente forma: el grupo periodización ondulatorio (n=5) y el grupo periodización lineal (n=7). Los resultados del estudio sugieren que para la prueba salida estática en las variables: velocidad y aceleración de (0-5 y de 5-10 metros), distancia de paso derecho e izquierdo y velocidad de paso derecho; la mayor ganancia porcentual se presentó en la periodización ondulante. La periodización lineal generó mayor ganancia en la variable velocidad paso izquierdo. Los resultados arrojados tras el análisis estadístico son determinantes demostrando que el grupo de periodización ondulatoria fue más efectiva en comparación del grupo de periodización lineal. La propuesta de intervención diseñada para el presente estudio fue óptima, ya que ninguno de los deportistas que participaron en el desarrollo de la investigación no presentaron lesión durante y después de la aplicación de la intervención.

Key Words: Periodización, entrenamiento de la fuerza, rendimiento, patinaje de carreras, pre-púberes, especialización deportiva.

INTRODUCTION

El entrenamiento deportivo es un reto que implica a los profesionales de esta disciplina reunir un cúmulo de conocimiento que involucra diversas áreas del conocimiento como la fisiología, la teoría de entrenamiento, la biomecánica, la estadística, la didáctica, entre otras, y más aún cuando la población con la que se trabaja es la infantil, además de lo anterior el trabajo con estas poblaciones se hace necesario un conocimiento profundo acerca de los procesos de maduración y crecimiento por los que están pasando, siendo estos los indicadores más importantes para la selección y aplicación de las cargas de entrenamiento, es así como se evidencia a través de la historia que procesos mal orientados conllevan daños severos a los organismos de individuos sometidos a cualquier tipo de entrenamiento. En las condiciones del deporte actual donde la especialización temprana es un fenómeno incontrolable es determinante identificar las posibilidades metodológicas de estimular el rendimiento físico de los sujetos con la clara salvedad de prevenir y evitar lesiones ocasionadas por el sometimiento a procesos de entrenamiento rigurosos a muy tempranas edades.

Las investigaciones científicas, desarrolladas en los últimos años han demostrado que el entrenamiento de fuerza sistemático aplicado de forma adecuada y debidamente supervisado, es una herramienta esencial para estimular adaptaciones positivas en el organismo de niños y jóvenes de ambos sexos (American Academy Pediatrics 2001, Faigenbaum, et al. 1996a, Faigenbaum, et al. 1996b).

Dentro de las ciencias médicas y del deporte son muchas las investigaciones relacionadas con la actividad física en edades tempranas, y en la actualidad son muchos los autores que se han orientado a profundizar cuestiones relacionadas con el entrenamiento infantil y aun mas con el entrenamiento de la fuerza en estas edades, siendo evidente que aún existe un manto de duda sobre esta temática en el ámbito nacional, teniendo en cuenta que la estimulación de la fuerza durante la niñez y la adolescencia ha recibido considerable atención pública y científica en los últimos años. Una de las cuestiones que con frecuencia preocupan a los padres y profesionales del deporte es como la participación deportiva y particularmente el entrenamiento de sobrecarga, que se encuentra vinculado a esta, ¿afectará el crecimiento de sus hijos o generara algún tipo de efecto secundario? y ¿Cuáles serán las características más apropiadas para el diseño e implementación de un programa de entrenamiento de fuerza en estas edades?. Para atender dichas preocupaciones se han señalado áreas clave del entrenamiento de sobrecarga durante los años de crecimiento que incluyen su efectividad, su posible efecto sobre el crecimiento y por supuesto la seguridad del entrenamiento (Falk y Tenenbaum, 2003).

Evidencia científica corrobora que el entrenamiento de fuerza isométrica y de la fuerza dinámica ha mostrado producir mejoras considerables tanto en niños pre-púberes como en adolescentes (Rowland, 2005, Tolfrey, 2008). Los hallazgos de dos meta-análisis llevados acerca del entrenamiento con sobrecarga en niños y adolescentes respaldan esta afirmación (Falk and Tenenbaum, 1996, Payne et al., 1997). En el meta-análisis realizado por Falk y Tenenbaum se determinó que las ganancias en la fuerza muscular con el entrenamiento con sobrecarga eran de aproximadamente un 13-30% mayores de las que se esperarían por el proceso de crecimiento y maduración y además las mayores ganancias absolutas y relativas se observaron en los niños de menor edad. En el meta-análisis realizado por Payne, los autores concluyeron que, sin considerar las características de los participantes o del estudio, los niños y los jóvenes pueden exhibir incrementos significativos en la fuerza muscular como resultado del entrenamiento con sobrecarga.

Además de la mejora en la fuerza mediante el entrenamiento con sobrecarga, parece que el mismo puede derivar en mejoras del rendimiento deportivo (Faigenbaum, 2001, Kraemer et al., 1989b) y reducir la susceptibilidad a las lesiones (American Academy of Pediatrics, 2001). El entrenamiento de fuerza debidamente planificado y supervisado ha mostrado mejorar significativamente los niveles de fuerza en niños y jóvenes por encima de los niveles producidos por su normal desarrollo y maduración (Faigenbaum 2000). Los niños entrenados en fuerza han mostrado mejoras significativas en el rendimiento en diversas actividades deportivas como los deportes de conjunto (fútbol, baloncesto, béisbol etc) así como una menor incidencia de lesiones durante la práctica deportiva habitual (Faigenbaum 2006). Igualmente se han observado mejoras de la destreza en el rendimiento motor, la aptitud cardiorrespiratoria, la densidad mineral ósea, y la composición corporal en niños

que entrenaron con sobrecarga. (Faigenbaum, et al, 1993; Lillegard, y cols, 1997; Morris, 1997; Ramsay y cols, 1990).

Las mejoras de la fuerza y en la hipertrofia muscular en adultos están relacionadas con una interacción entre mecanismos hormonales y neurales. Sin embargo, en los niños pre-púberes, la hipertrofia muscular no es considerada como uno de los principales factores que promuevan el incremento de la fuerza. Cuando un adulto lleva a cabo un entrenamiento con sobrecarga, las ganancias en la fuerza, en las primeras tres a cinco semanas, se producen principalmente a través de mecanismos neurales, y luego de este período a través del incremento en el tamaño de las fibras musculares (Morse et al., 2008).

En relación con las adaptaciones neurales, los datos sugieren que desempeñan un rol significativo (Ozmun et al., 1994, Ramsay et al., 1990). Solo en base a la falta de evidencia de hipertrofia muscular observada en algunos estudios, las ganancias de fuerza han sido atribuidas a adaptaciones neurológicas y neuromotoras (Blimkie, 1992, Blimkie et al., 1993, Sailors and Berg, 1987). Ozmun et al (1994) observaron que, luego de un programa de entrenamiento de 8 semanas en 8 niños pre-púberes, se produjo una mejora del 27.8% y del 22.6% en la fuerza isocinética e isotónica de los brazos, respectivamente. Al mismo tiempo se observó un incremento en la amplitud del EMG del 16.8% lo que muestra la posibilidad de una mejora de la actividad neural con el entrenamiento de la fuerza en niños.

Ramsay et al (1990) trató de identificar si los cambios en la fuerza muscular se debieron a la hipertrofia y/o a la actividad neurológica. Para ello 13 niños realizaron un programa de entrenamiento con sobrecarga de 20 semanas de duración. En este estudio el entrenamiento resultó en un incremento del 13.2% y del 17.4% en la actividad de las unidades motoras de los flexores del codo y de los extensores de la rodilla, respectivamente. Dado que no se observaron incrementos correspondientes en el tamaño muscular, los datos resultantes sugieren una mejora en la tensión específica de contracción (fuerza por área de sección cruzada muscular).

Se cree que las adaptaciones neurológicas se producen predominantemente en las primeras fases del entrenamiento. Esto es respaldado por los hallazgos de Ramsay et al (1990) quienes observaron un mayor incremento en la activación de las unidades motoras en niños en las primeras 10 semanas de entrenamiento que en las segundas 10 semanas. Para Faigenbaum (2000), Klimt (1987), y Martin, et al. (2005b), es importante identificar en que momento el sistema nervioso se encuentra en pleno proceso de maduración y desarrollo, ya que el tiempo de reacción mejora luego de los 6 años y hacia los 9 o 10 años, donde se alcanza la fase de máximo aprovechamiento coordinativo y es donde se obtiene una gran capacidad para aprender gestos técnicos y veloces. Esto podría sugerir que los niños que comienzan más temprano con el entrenamiento de la fuerza y que son menos experimentados que los adultos, exhibirán mayores adaptaciones neurológicas en respuesta al entrenamiento con sobrecarga.

Sin embargo, Faigenbaum et al (1999) observaron, en niños de 5-12 años, incrementos similares en la fuerza máxima con programas de entrenamiento de cargas altas y bajas repeticiones y con un entrenamiento de cargas bajas y altas repeticiones. Por lo tanto, las adaptaciones al entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes podrían ser

explicadas, en parte por la hipertrofia muscular (teniendo en cuenta las limitaciones mencionadas), pero especialmente en niños, se explican principalmente por adaptaciones neurológicas tales como el incremento en la activación de las unidades motoras. Esta última probablemente tiene una mayor contribución relativa en acciones musculares multiarticulares que en contracciones isométricas.

La estimulación desarrollada en los programas periodizados en esta investigación se basó en dos teorías: en la fuerza útil (Zatsiorsky, M. 1995) y la capacidad elástica en patinadores (Bosco, 1985). Los medios de entrenamiento de la fuerza especial fueron estructurados metodológicamente para entrenar y mejorar el rendimiento en los movimientos específicos del patinaje. En este caso, la estimulación de la fuerza se expresó en estrecha relación con la capacidad de realizar acciones específicas que mantienen una estructura mecánica muy similar a la de los gestos deportivos.

Por eso identificar la efectividad de dos formas de periodizar la carga del entrenamiento de la fuerza especial a corto plazo sobre el rendimiento específico para patinadores de carreras pre-púberes, servirá para minimizar el riesgo potencial que se genera al aplicar estímulos que pretendan la mejora o el aumento de la fuerza en edades tempranas, haciendo que la tarea del entrenador se fundamente en bases científicas sólidas que le permitan la utilización de métodos de entrenamiento confiables, efectivos y seguros con sus deportistas. Ya que la especificidad del entrenamiento no ha sido investigada en niños.

Methods

Research Approach

El propósito de este estudio fue examinar la efectividad de dos formas de periodizar la carga (lineal y ondulante) en el entrenamiento de la fuerza especial a corto plazo sobre el rendimiento específico para patinadores de carreras pre-púberes. Es por eso, que el desarrollo de este estudio pretende ofrecer herramientas y alternativas metodológicas para el entrenamiento de la fuerza, especialmente aplicadas al patinaje de carreras en edades tempranas, posibilitando así la inclusión de jóvenes deportistas a este tipo de procesos orientados a generar un aumento en su rendimiento físico con un bajo índice de posibilidad de sufrir lesiones o patologías causadas por la actividad.

Subjects

Fueron 12 patinadoras de las categorías menores, con edades (9.5 años) estadio Tanner 1, integrantes del grupo de entrenamiento Speed Cats, con una edad deportiva promedio de 1,5 años, de la ciudad de Villavicencio, Colombia. Fue obtenido el consentimiento de los padres o tutores para participar en el estudio, de acuerdo a los procedimientos del Comité de Revisión Institucional, el cual fue aprobado por el comité de revisión del Grupo de Investigación Ciencias del Movimiento Humano, de la Universidad de Pamplona. Todos los sujetos estaban libres de condiciones que limitarían su participación en entrenamiento de la fuerza, tales como lesiones musculoesqueléticas, malformaciones óseas entre otras, según valoración médica desarrollada por el departamento médico del Instituto Departamental de Deportes del Meta, Colombia. Los participantes fueron asignados aleatoriamente a cada uno de los dos grupos de la siguiente forma: el grupo periodización

ondulatorio (n=5) y el grupo periodización lineal (n=7). Todas las sesiones de entrenamiento estuvieron bajo la dirección de un Licenciado en Educación Física y Especialista en Entrenamiento Deportivo.

Testing

Se ejecutó un periodo de mecanización y familiarización de las técnicas una semana previa a la aplicación del test inicial. Seguidamente se realizó un registro videográfico de las variables de la salida estática (velocidad y aceleración 0-5 metros y 5-10 metros, distancia paso derecho e izquierdo, velocidad paso derecho e izquierdo) en las distancias establecidas e inmediatamente se inició con el desarrollo del plan de intervención proyectado a 3 meses, duración equivalente a la etapa de preparación especial dentro del macrociclo de los deportistas, diseñando mesociclos de 4 semanas en los cuales se desarrollarían los niveles propuestos. Al finalizar cada mesociclo se desarrollaron las evaluaciones determinadas constituyendo una totalidad de 3 cohortes de evaluación (T₁, T₂, T₃, T₄), la frecuencia estipulada fue de 3 días por semana, las demás variables de entrenamiento (resistencia (aeróbica-mixta), técnica y velocidad), fueron las mismas para ambos grupos.

La evaluación de los componentes específicos de la técnica del patinador se desarrolla mediante la valoración de aspectos biomecánicos específicos. La aceleración es abordada en esta investigación desde la óptica de la caracterización de las pruebas de velocidad del patinaje de carreras, en donde la salida juega un papel determinante en la consecución de los resultados, debido a que este gesto es una transición abrupta del estado estático, en que se encuentra el patinador, a una fase dinámica en la que se busca una rápida aceleración que permita posteriormente la realización de otras técnicas inmersas dentro de la prueba (Rojas y Cols 2006), en el caso de la salida estática, por otro lado, para la mayoría de las pruebas del patinaje de carreras es imperativo desarrollar aceleraciones importantes sobre el ritmo de carrera, con el objetivo de rebasar a un contrario, ganar un puntaje, atacar al grupo, entre otros, por ello también se determina como relevante la evaluación de la aceleración lanzada a partir de un porcentaje de la intensidad máxima desarrollada en 200 metros. Se tiene en cuenta para su evaluación la implementación un sistema de grabación de video digital, que sumado a referencias espaciales, permite determinar esta magnitud al ser analizado en un software especializado como es el (SIMI Reality Motion System: 2D/3D).

Training Protocol

La intervención se desarrolló acoplada a un macrociclo de 12 meses de duración, el cual tiene como objetivo principal desarrollar la transición entre el deporte formativo y la especialización deportiva, se estableció la duración de 12 semanas equivalentes al periodo de preparación en la fase especial, para la aplicación de la propuesta de entrenamiento, con una frecuencia de tres sesiones a la semana. El plan de intervención planteo 6 niveles de trabajo, así:

- ❖ Nivel 1: Multisaltos que se desarrollan actividades solo en una dirección (hacia adelante) de manera bipodal, sin un despegue significativo de la superficie de trabajo.

- ❖ Nivel 2: Multisaltos que se desarrollan de manera multidireccional (adelante, atrás, lados y diagonales), sumado a actividades unipodales, el despegue desarrollado no es significativo.
- ❖ Nivel 3: las actividades de este nivel tiene una relación directa con el gesto técnico, teniendo como premisa que la distancia del salto sea importante, sobrepasando las alturas de los niveles anteriores.
- ❖ Nivel 4: Este nivel plantea multisaltos relacionados directamente con el gesto técnico específico del patinador, sumado a la tracción que se ejecuta por medio de elásticos anclados al patinador, (tal vez habrá que explicar la manera con la que se obtuvo la resistencia para cada)
- ❖ Nivel 5: En este nivel se desarrollan tracciones, y se divide el trabajo en zapatos y en patines, para el trabajo en zapatos, para este se trabajó se utiliza un trineo de carga o potencia, la carga se establece a la equivalente para que se disminuya el 10% del rendimiento máximo de cada sujeto, el trabajo en patines se desarrolla en base a tracciones sobre elementos determinados de la técnica del patinador.
- ❖ Nivel 6: en este nivel se propone actividades facilitadas que estimulen la elevación de la frecuencia como estímulo directo al sistema nervioso.
- ❖ Cada nivel tuvo un desarrollo de 3 sesiones, la ondulación de las cargas se desarrolló de la siguiente manera, en grupo Periodización Ondulante (PO) desarrollo los niveles de manera escalonada

StatisticalAnalyses

Como el principal objetivo de la investigación es hacer las comparaciones que demuestren si tuvo o no efecto la periodización en los sujetos del estudio, a cada una de las muestras se les aplicó el test de Post Hoc para verificar la normalidad y homogeneidad de varianzas; con los resultados obtenidos, se verifica la no violación de estos supuestos. Se calcularon los valores descriptivos de las muestras, se aplicó la prueba de t-Student para determinar si existen diferencias significativas entre periodización lineal y ondulante para cada salida y cohorte, para ello se establece el nivel de significación en ($p < 0,05$). Se aplicó una prueba Anova para establecer si existen diferencias estadísticamente significativas entre los promedios de las cohortes para cada uno de los tipos de periodización y salidas, para ello se establece el nivel de significación en ($p < 0,05$).

Results

Velocidad (0-5 metros)

La periodización lineal resultó en incrementos significativos ($p < 0,05$) en la velocidad (0-5 metros) entre las cohortes 1-3 (57.7%) y 1-4 (60,3%). En la periodización ondulatoria se presentó diferencias significativas en las cuatro (4) cohortes ($p < 0,05$), con un incremento del (106%) entre la cohorte 1-2, (127%) entre la cohorte 1-3 y (138%) entre la cohorte 1-4.

Velocidad (5-10 metros)

En la periodización lineal en las cuatro cohortes no se presentaron diferencias significativas ($p>0,05$), pero se evidenció un incremento porcentual entre las cohortes 1-2 (57%), entre la cohorte 1-3 (61%), y entre la cohorte 1-4 (73%). La periodización ondulatoria presentó diferencias significativas ($p<0,05$) entre las cohortes 1-2, con un incremento del (177%), entre la cohorte 1-3 (125,9%) y entre la cohorte 1-4 (132,2%).

Aceleración (0-5 metros)

La periodización lineal resultó en incrementos significativos ($p<0,05$) en la aceleración (0-5 metros) entre las cohortes 1-3 (69,3%) y 1-4 (75,5%). En la periodización ondulatoria se presentó diferencias significativas en las cuatro (4) cohortes ($p<0,05$), con un incremento del (111,9%) entre la cohorte 1-2, (158,6%) entre la cohorte 1-3 y (185,3%) entre la cohorte 1-4.

Aceleración (5-10 metros)

La periodización lineal resultó en incrementos significativos ($p<0,05$) en la aceleración (5-10 metros) entre las cohortes 1-2 (78,8%), 1-3 (65,2%) y 1-4 (102,8%). En la periodización ondulatoria las cuatro cohortes no presentaron diferencias significativas ($p>0,005$).

Distancia de paso derecho e izquierdo

Para las variables distancias de paso derecho e izquierdo no se evidencia diferencias significativas ($p>0,05$) entre periodizaciones y cohortes. En la periodización lineal el incremento porcentual referente a la distancia paso derecho entre cohortes fue de la siguiente manera: cohorte 1- 2 (39%), 1-3 (5%) y entre la cohorte 1-4 no hubo ningún aumento porcentual. Los aumentos porcentuales en la variable distancia paso derecho en la periodización ondulatoria evidenciaron los siguientes aumentos entre las cohortes 1-2 (14%), 1-3 (36%) y 1-4 (11%). En la variable paso izquierdo el comportamiento porcentual entre las cohortes evidenciaron los siguientes datos 1-2 (12%), 1-3 (3%), entre la cohorte 1-4 no hubo ningún aumento porcentual en la periodización lineal. En la periodización ondulatoria el aumento porcentual entre cohortes fue el siguiente 1-2 (13%), 1-3 (12%) y 1-4 (11%).

Velocidad paso derecho

En la periodización lineal en las cuatro cohortes no se presentaron diferencias significativas ($p>0,05$), a nivel porcentual se evidenciaron los siguientes aumentos entre cohortes 1-2 (1%), 1-3 (44%), y entre la cohorte 1-4 (47%) en la periodización lineal. La periodización ondulatoria presentó diferencias significativas ($p<0,05$) entre las cohortes 1-3, con un incremento del (67,6%), entre la cohorte 1-4 (86,8%).

Velocidad paso izquierdo

Para las variables distancias de paso derecho e izquierdo no se evidencia diferencias significativas ($p>0,05$) entre periodizaciones y cohortes. En la periodización lineal el incremento porcentual referente a la variable velocidad paso izquierdo entre cohortes fue de la siguiente manera: cohorte 1- 2 (33%), 1-3 (45%) y entre la cohorte 1-4 (43%). Los aumentos porcentuales en la variable velocidad paso izquierdo en la periodización ondulatoria evidenciaron los siguientes aumentos entre las cohortes 1-2 (22%), 1-3 (3%) y 1-4 (15%). En la variable paso izquierdo el comportamiento porcentual entre las cohortes

evidenciaron los siguientes datos 1-2 (12%), 1-3 (3%), entre la cohorte 1-4 no hubo ningún aumento porcentual, en la periodización lineal. En la periodización ondulatoria el aumento porcentual entre cohortes fue el siguiente 1-2 (13%), 1-3 (12%) y 1-4 (11%).

Discussion

Este es el primer estudio a nivel nacional e internacional que investigó la efectividad de dos formas de periodizar la carga (lineal y ondulante) en el entrenamiento de la fuerza especial a corto plazo y sus efectos sobre el rendimiento específico para patinadores de carreras pre-púberes. Los resultados del estudio sugieren que para la prueba salida estática en las variables: velocidad y aceleración de (0-5 y de 5-10 metros), distancia de paso derecho e izquierdo y velocidad de paso derecho; la mayor ganancia porcentual se presentó en la periodización ondulante. La periodización lineal generó mayor ganancia: en la variable velocidad paso izquierdo.

Los datos del presente estudio sugieren que la periodización ondulatoria provee el estrés necesario mediante la variación adicional necesaria para provocar máximas ganancias en las variables anteriormente mencionadas, por medio de la alteración del volumen y la intensidad del entrenamiento en una base diaria. Estos resultados confirman los hallazgos de otro estudio llevado a cabo por Matthew R y cols (2002) donde se plantea que la periodización ondulatoria presenta beneficios para los atletas ya que evita el efecto de meseta generado por el agotamiento de la reserva de adaptación. Los resultados del presente estudio posiblemente fueron influenciados por el proceso de entrenamiento de la técnica que fue aplicado de igual forma para los dos grupos en 46,25% del volumen total mensual.

Como indica Cissik, J y cols (2008), al comparar diferentes programas periodizados del entrenamiento de la fuerza, ambos grupos de intervención resultarían con incrementos en la misma. Si se observa una superioridad en las ganancias de la fuerza/potencia entre dichas periodizaciones a corto plazo esta superioridad puede deberse simplemente a que las organizaciones de las cargas de una periodización que estimulo de mejor manera las adaptaciones neurales a comparación de la otra. Basado en lo anterior y en esta investigación, la evidencia estadística no presentó diferencia significativas ($p>0,05$) al comparar las dos formas de periodizar la carga (lineal y ondulatoria); este fenómeno posiblemente se generó por las características de la población objeto de estudio, ya que por las particularidades de su estadio de maduración, la edad deportiva que se estableció en 1,5 años, la carga interna, la supercompensación y la adaptación funcional se ven beneficiadas con la interconexión de la carga externa (medio, contenidos y métodos).

Falk y Tenenbaum (1996) determinaron que las ganancias en la fuerza muscular con el entrenamiento con sobrecarga eran de aproximadamente un 13-30% mayores de las que se esperarían por el proceso de crecimiento y maduración y además las mayores ganancias absolutas y relativas se observaron en los niños de menor edad. Payney cols (1997) concluyeron que, sin considerar las características de los participantes o del estudio, los niños y los jóvenes pueden exhibir incrementos significativos en la fuerza muscular como resultado del entrenamiento con sobrecarga. Además de la mejora en la fuerza mediante el

entrenamiento con sobrecarga, parece que el mismo puede derivar en mejoras del rendimiento deportivo (Faigenbaum, 2000, Kraemer et al., 1989) y reducir la susceptibilidad a las lesiones (American Academy of Pediatrics, 2001). El aporte significativo de esta investigación, se plantea desde la necesidad de evidenciar la incidencia del entrenamiento de la fuerza especial en variables características del rendimiento en esta disciplina deportiva (patinaje de carreras), ya que en la revisión bibliográfica un factor común es ver la evaluación de la capacidad condicional fuerza de manera aislada sin tener en cuenta su incidencia en el rendimiento específico visto de manera global (técnica deportiva), acentuándose esta tendencia cuando las investigaciones se realizan con poblaciones en estadios mayores a Tanner 1.

Diverso estudios han reportado adaptaciones neurales específicas, tales como el incremento del reclutamiento y la coordinación de unidades motoras y la mejora de la coordinación de los músculos involucrados del entrenamiento de la fuerza en niños y jóvenes (Ozmun y cols, 1994; Ramsey y cols, 1990). La ganancia de fuerza no depende exclusivamente del desarrollo de la masa muscular, otros factores como los procesos de mielinización, el incremento de la coordinación de los músculos sinergistas y antagonistas y el incremento de la habilidad para activar completamente los músculos. Las mejoras en la realización de tareas motoras han sido más difíciles de demostrar (Flanagan y cols, 2002), es por esto que la evidencia de esta investigación establece diferencias significativas ($p < 0,05$) en las tareas motoras de la salida estática (velocidad paso derecho) y en la aceleración (velocidad de empuje paso derecho).

La estimulación desarrollada en los programas periodizados en esta investigación se basó en dos teorías: en la fuerza útil (Zatsiorsky, M. 1995) y la capacidad elástica en patinadores (Bosco, 1985). Los medios de entrenamiento de la fuerza especial fueron estructurados metodológicamente para entrenar y mejorar el rendimiento en los movimientos específicos del patinaje. En este caso, la estimulación de la fuerza se expresó en estrecha relación con la capacidad de realizar acciones específicas que mantienen una estructura mecánica muy similar a la de los gestos deportivos.

El fundamento de todo el proceso de entrenamiento fue la restricción de máquinas y pesos libres, ya que como lo indica (Flanagan y cols, 2002) debido a la naturaleza específica de la coordinación neuromuscular, pueden ser que los niños que usan ejercicios de entrenamiento de la fuerza en máquinas pueden no experimentar un efecto remanente positivo sobre las tareas de rendimiento donde la carga externa es mínima. De este modo, la hipótesis de Flanagan, fue que entrenar a los niños para que muevan sus propios cuerpos en formas de complejidad incremental puede ser tanto o aún más beneficioso para la mejora de ciertas tareas de rendimiento, que el entrenamiento con máquinas para el entrenamiento de la fuerza. Haciendo claridad a la complejidad incremental, la intervención dentro de la presente investigación, seleccionó herramientas de sobrecarga externa que no implicaron una resistencia significativa al movimiento (bandas elásticas, trineos de arrastre con cargas entre el 10% y 15% de la masa corporal de cada sujeto), lo que permitió la fluidez del movimiento, aprovechando el principio de activación-potenciamiento, donde se encadenan dos esfuerzos de forma tal que las características del primero inciden positivamente en el segundo.

Practical Applications

Los licenciados en educación física, preparadores físicos, entrenadores y atletas (patinadores de carreras) que estructuren y participen en una periodización de la carga ondulante (PO) deberían estar alerta e intentar evitar el sobreentrenamiento, el cual puede acompañar a tal periodización.

Este estudio ha demostrado que los niños pueden involucrarse en el entrenamiento de la fuerza de manera segura y efectiva. Los resultados apoyan la idea acerca de que la magnitud de la ventana de adaptación de los niños entrenados, la especificidad del entrenamiento y la sobrecarga son igualmente válidas para pre-púberes (estadio madurativo Tanner 1), para púberes (estadio madurativo mayor a Tanner 1), y adultos.

Futuras investigaciones, con una mayor duración, diferentes modelos de entrenamiento, diferentes periodizaciones de la carga, control de aleatoriedad y diferentes modalidades deportivas, podrían proporcionar información adicional sobre este tipo de población (estadio Tanner 1).

References

1. AMERICAN ACADEMY PEDIATRICS. Strength training by children and adolescents. *Pediatric*. (Vol. 107, pp. 1470- 1472). (2001).
2. BOSCO, C. La preparación física en el voleibol y desarrollo de la fuerza en los deportes de carácter explosivo-balístico. Societa Stampa Sportiva. Roma. (1985).
3. BLIEMKIE C.J.R. "Resistance training during preand early puberty: efficacy, trainability, mechanisms, and persistence". *Can J Sport Sci*, 17: 264-279 (1992)
4. BLIMKIE, C. "Resistance training during preadolescence: Issues and Controversies". *Sports Med*. 15: 389-407 (1993).
5. CISSIK, JOHN ALLEN HEDRICK AND MICHAEL BARNES. Challenges Applying the Research on Periodization. *Strength and Conditioning Journal*; 30(1):45-51; 2008.
6. FALK, B. TENENBAUM, G. La efectividad del entrenamiento de la fuerza en niños. Un Meta-Análisis. PubliCE. www.sobreentrenamiento.com, 2003.
7. FAIGENBAUM, A. Strength training in children and adolescents: Adaptation responses performance and safety aspects. In Agarrad, P., Madsen, K., Magnusson, P. and Bojsen-Moller, J. (Eds.) (pp. 70-73). (2006).
8. FAIGENBAUM AD, Loud RL, O'Connell J, Glover S, O'Connell J, Westcott WL. "Effects of different resistance training protocols on upper-body strength and endurance development in children". *J: Strength Cond. Res.* 15(4): 459-465 (2001).
9. FAIGEMBAUM, A. Age and sex related differences and their Implication for resistance exercise, chapter 9. In Earle, R. W. (Ed.), *Essentials of Strength Training and Conditioning*. (pp. 169-186). Champaign, Illinois.: Human Kinetics. (2000).
10. FAIGENBAUM AD. Strength training for children and adolescents. *Clin Sports Med*. 19(4):593-619. 2000
11. FAIGENBAUM AD, WESTCOTT WL, LOUD RL, LONG C. "The effects of different resistance training protocols on muscular strength and endurance development in children". *Pediatrics*, 104(1): 1-7 (1999).
12. FAIGENBAUM, A. D., KRAEMER, W. J., CAHILL, B., CHANDLER, J., DZIADOS, J., ELFRINK, L., FORMAN, E., GAUDIOSE, M., MICHELI, L., NITKA, M. & ROBERTS, S. Position Statement paper and literature Review. *Strength Cond. J.*, 18(6), 62- 76. (1996a).

13. FAIGENBAUM, A. D., WESTCOTT, W. L., MICHELI, L. J., OUTERBRIDGE, A. R., LONG, C. J., R., L.-L. & ZAICHKOWSKY, L. D. The effects of strength training and detraining on Children. *J. Strength Cond. Research*, 10(2), 109-114. (1996b).
14. FAIGENBAUM AD, ZAICHKOWSKY LD, WESTCOTT WL, MICHELI LJ, FEHLANDT AF. "The effects of twice a week strength training program on children". *Ped. Exerc. Sci.* 5:339-346 (1993).
15. FALK B, TENENBAUM G. "The effectiveness of resistance training in children: A meta-analysis". *Sports Med.* 22(3): 176-186 (1996).
16. FLANAGAN SP, LAUBACH LL, DEMARCO GM JR, ET AL. Effects of two different strength training modes on motor performance in children. *Res Q Exerc Sport.* 73(3):340-344. 2002.
17. KLIMT, F. Algunos aspectos fisiológicos del deporte en niños. *Anales Nestle*, 44(1), 10-21. (1987).
18. KRAEMER WJ, FLECK SJ. Strength training for young athletes. Human Kinetics Publishers. (1993).
19. KRAEMER WJ, FRY AC, FRYKMAN PN, CONROY B, HOFFMAN J. Resistance training and youth. *Pediatr Exerc Sci.* 1(4): 336-350. 1989.
20. LILLEGARD, W. A., BROWN, E. W., WILSON, D. J., HENDERSON, R. & LEWIS, E. Efficacy of strength training in prepubescent to early postpubescent males and females: effects of gender and maturity. *Pediatr Rehabil*, 1, 147-57. 1997.
21. MARTIN, D., NICOLAUS, J., OSTROWSKI, C. & ROST, K. Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil. Barcelona: Paidotribo. (2005b).
22. MORRIS F, NAUGHTON G, GIBBS J, CARLSON J, WARK J. "Prospective ten-month exercise intervention in premenarcheal girls: Positive effects on bone and lean mass". *J. Bone Miner. Res.* 12:1453-1462 (1997).
23. OZMUN JC, MIKESKY AE, SURBURG PR. "Neuromuscular adaptations following pre-pubescent strength training". *Med. Sci. SportsExerc.* 26(4): 510-514 (1994).
24. PAYNE VG, MORROW JR, JOHNSON L, DALTON SN. "Resistance training in children and youth: A meta-analysis". *Res. Quart. Exerc. Sport.* 1:80-88 (1997).
25. RAMSAY J, BLIMKIE C, SMITH K, GARNER S, MCDUGALL J AND SALE D. "Strength training effects in prepubescent boys" *Med. Sci. Sports Exerc.* 22:605-614 (1990).

26. ROJAS, D. ROSAS, S. CONTRERAS, D. ESTUDIO CINEMÁTICO BIDIMENSIONAL (2D) DE LA SALIDA DE 300 METROS EN PATINAJE DE VELOCIDAD. Universidad de Pamplona (Trabajo de Grado- Universidad de Pamplona) 2007.
27. ROWLAND, T. W. Children's exercise physiology, Champaign, Human Kinetics. 2005.
28. RHEA METTHEW R., Stephen D. Ball, Wayne T. Phillips, and Lee N. Burkett. A Comparison of Linear and Daily Undulating Periodized Programs with Equated Volume and Intensity for Strength. J. Strength Cond. Res.; Vol. 16, No. 2, pp. 250-255, 2002.
29. SAILORS M AND BERG K. "Comparison of responses to weight training in prepubescent boys and men" J. Sports Med. 27:30-37 (1987).
30. TOLFREY, K. Maximal intensity exercise and strength training. In: ARMSTRON, N. A. & VAN MECHELEN, W. (eds.) Paediatric Exercise Science and Medicine. 2nd ed. Oxford Oxford University Press. 2008.
31. ZATSIORSKY, V.M. Science and practice of strength training. Champaign. Illinois. Human Kinetics. (1995).

EFFECTOS QUE EJERCE UN ENTRENAMIENTO BILATERAL ESPECÍFICO ORIENTADO A MEJORAR LA FLEXIBILIDAD COXOFEMORAL, EN LA ETAPA DE INICIACIÓN DE LAS GIMNASTAS DE RÍTMICA DEL ESTADO YARACUY

Autora: Lilia Isabel Ramírez

Correo Electrónico: ramirezliliai@gmail.com

RESUMEN

El propósito fundamental de este estudio fue detectar la máxima separación ambidiestra en la ejecución de la flexibilidad coxofemoral (split) en las gimnastas de rítmica en edades de iniciación (6-7-8 años), del estado Yaracuy, a través del test de medición: Front-to-Rear Splits Test (Johnson 1978), con el fin de conocer las mejoras obtenidas después de haberseles aplicado un entrenamiento bilateral específico a un grupo experimental por espacio de tres meses. Se realizaron tres mediciones para cada lado, derecho e izquierdo en un mismo momento, a un grupos de niñas de iniciación en diciembre de 2009; luego, se realizó una segunda medición en el mes de marzo 2010, con la intención de obtener los resultados al ser procesados. El presente estudio está enmarcado en una investigación de campo de carácter descriptivo apoyándose en un diseño cuasi-experimental. Los resultados de la investigación señalan que las atletas obtuvieron mejorías significativas en la flexibilidad coxo-femoral.

Descriptores: entrenamiento bilateral, gimnasia rítmica, flexibilidad coxo-femoral.

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Efectos que ejerce un entrenamiento bilateral específico orientado a mejorar la flexibilidad coxo-femoral, en la etapa de iniciación de las gimnastas de rítmica del estado Yaracuy.

Objetivos Específicos

- Detectar mediante la aplicación de un pre-test, el grado de amplitud de flexibilidad coxo - femoral que poseen las atletas de iniciación de gimnasia rítmica del Estado Yaracuy.
- Detectar mediante la aplicación de un post-tests el nivel de flexibilidad coxo - femoral que adquirieron las atletas de iniciación de gimnasia rítmica del Estado Yaracuy, después de un periodo de tres meses de entrenamiento bilateral específico.
- Comparar los grados de flexibilidad coxo - femoral obtenidos en el pre- tests con los resultados del post- tests en tres meses de entrenamiento.

METODOLOGÍA

El presente estudio se enmarcó en una investigación de campo de tipo descriptivo, sustentado en un diseño cuasi-experimental de pre-tests y post-tests con un solo grupo. En virtud a lo expuesto, se pretende conocer las mejoras que adquieren las gimnastas en tres meses de entrenamiento específico bilateral de flexibilidad coxo - femoral y a su vez determinar la relación en proporcionalidad en cuanto a los ángulos de amplitud que adquieren las atletas de iniciación del estado Yaracuy. Por ello fue necesario ejecutar el estudio en tres etapas, la primera referida a la aplicación del pre-tests, las cuales permitieron determinar la amplitud inicial que poseían las gimnastas del Estado Yaracuy. La segunda etapa, está relacionada con la aplicación del tratamiento para estimular el desarrollo de la flexibilidad coxo - femoral, y la tercera etapa consistió en la aplicación de las post-tests para poder establecer el nivel de mejoría o aumento de la flexibilidad de las gimnastas de iniciación del estado.

Población

63 gimnastas de iniciación del estado Yaracuy., en edades comprendidas entre 6 a 8 años.

Muestra

La muestra fue seleccionada intencionalmente como lo señala Arias (2004) debido a que son las mejores gimnastas que van a representar al estado Yaracuy en las competencias nacionales de novatas de 2010, del cual se tomaron 10 atletas.

Definición de Variables

Variable dependiente: Los ejercicios de flexibilidad en tres meses de entrenamiento.

Variable independiente: La flexibilidad de las gimnastas del estado Yaracuy.

Variable interviniente: Edad, somatotipo y niveles.

Hipótesis

H_A: Los ejercicios de entrenamiento bilateral aplicados a la flexibilidad coxo-femoral en tres meses de entrenamiento mejoran considerablemente la amplitud y separación de las gimnastas.

H₀: Los ejercicios de entrenamiento bilateral aplicados a la flexibilidad coxo-femoral en tres meses de entrenamiento no mejoran considerablemente la amplitud y separación de las gimnastas.

Instrumentos de Recolección de Datos La técnica que se utilizará para recoger los datos será a través de la aplicación de un test de medición de la Flexibilidad articular coxo-femoral denominado: Front-to-Rear Splits Test (Jonson 1978), citado por Hoeger y Hoeger (1994), para determinar la amplitud ambidiestro en los splits o espagats. El test utilizado para la investigación mide la separación anteroposterior de las piernas, ya sea, izquierda o derecha (Front-Rear Split Test). La medición se realizó de manera directa a un grupo con una Cinta Antropométrica, constituido por 10 sujetos. Se tomaron tres mediciones inmediatas y seguidas

de cada segmento, cuidando que las participantes mantuvieran una postura adecuada. Desde una posición de pie, la atleta extiende las piernas desde el frente hacia atrás y baja la entrepierna lo más cerca posible al piso, cuidando que las rodillas estén extendidas, que el empeine del pie que esta detrás del cuerpo debe tocar el piso, es decir debe haber extensión de ambos tobillos, los miembros superiores estarán a cada lado del cuerpo y las manos apoyadas en el piso. Se procedió realizar la medición teniendo como referencia el hueso de la pelvis y se tomo la distancia que existe entre este y el piso. Luego, se repiten las mediciones después de tres meses de entrenamiento de la flexibilidad coxo-femoral, donde a las atletas se les administro una serie de ejercicios específicos de manera bilateral, es decir, el mismo número por el lado derecho, como por el izquierdo.



Tabla de Valores

Normas para la Separación Antero posterior. Front-to-Rear Splits Test (Johnson 1978)

Nivel de Ejecución	Mujeres (cm.)
Avanzada	3.8 – 0
Avanzada Intermedio	11.4 – 4.4
Intermedio	20.3 – 12.1
Avanzada Principiante	24.8 – 21.0
Principiante	25.4 y más

Fuente: Hoeger y Hoeger (1994)

- Cinta Antropométrica marca Sanny
- Tapete o Alfombra
- Hojas de registro
- Lápiz

Procedimientos de la Investigación: Después de obtenido el permiso de la Asociación de Gimnasia del Estado Yaracuy, como también, de los respectivos clubes de gimnasia rítmica, se procedió a explicar a los entrenadores, representantes de las gimnastas y a las atletas los

propósitos de la investigación y la importancia de este para posteriores beneficios del entrenamiento en sí. De esta manera, se procedió a aplicar el test de acuerdo a un protocolo previamente establecido.

El método que se utilizó para la recolección de datos será el señalado en el test.

El test de medición de la Flexibilidad articular coxo-femoral denominado: Front-to- Rear Splits Test (Johnson 1978); se aplicó una primera medición diciembre del 2009 y una segunda en marzo del 2010.










Durante los tres meses se les aplicó a las atletas de iniciación del estado Yaracuy un entrenamiento específico bilateral dirigido a mejorar la flexibilidad coxo-femoral administrada en tres sesiones semanales cada uno de 60 minutos de duración.


Tratamientos Utilizados en el Entrenamiento Bilateral de la Flexibilidad Coxo-Femoral


A continuación se presentan los ejercicios utilizados para mejorar la amplitud de la flexibilidad coxo-femoral de la iniciación de Gimnasia Rítmica del Estado Yaracuy, mediante una dosificación de los distintos tipos de ejercicios por ambos lados derecho e izquierdo, entre las cuales tenemos:

Cuadro 1

Métodos pasivos o estáticos para el desarrollo de la flexibilidad

Ejercicios pasivos relajados. Cuando el movimiento se realiza dentro de los límites articulares normales.	 
Estiramiento. Desde la posición de la figura 1, adelantar lentamente la pierna delantera hasta sentir el estiramiento controlado de la parte posterior de la pierna y las ingles. Mantener la posición 2 durante 30". Seguir avanzando el pie progresivamente hasta lograr la máxima abertura, manteniendo cada posición 30".	 
Hombros y cadera deben permanecer alineados sobre la perpendicular con el suelo.	 
Stretching postural. Adoptar una posición y mantenerla de 1 a 60", realizando al mismo tiempo una contracción isométrica de la musculatura antagonista.	  


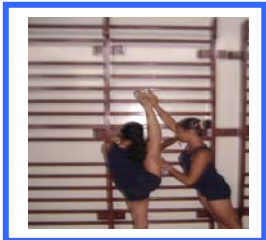
<p>Stretching, tensión desde la posición de la figura 1, presionar fuertemente la pierna de detrás contra el suelo durante 20-30" Relajar 2-3" estiramiento: con el cuerpo erguido y la pierna echada hacia atrás, proyectar las caderas hacia delante; mantener la posición 20-30".</p>	
--	--

<p>Facilitación neuromuscular propioceptiva</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Permanecer 10-15" en una determinada posición que nos permita extender la musculatura deseada. 2. Realizar una contracción isométrica durante 10". 3. Al mismo tiempo que aumenta la extensión anterior, se realiza una contracción de la musculatura antagonista durante 10". 	
---	---

Fuente: Ramírez (2010), sustentado por Llobet.

Cuadro 2

Métodos activos o dinámicos para el desarrollo de la flexibilidad

<p>Movimientos balístico y de carácter repetitivo ejecutados en forma de presión, rebote o lanzamiento (pateo).</p>	
<p>Ejercicios activos asistidos: Cuando, además de la propia fuerza, se requiere de una fuerza externa para poder realizar el ejercicio.</p>	

Ejercicios activos resistidos: Cuando se realiza un movimiento activo con una gran resistencia.

Fuente: Pérez (2007), sustentado por Llobet.

RESULTADOS

Split Derecha

Atleta	Pretests	Postests		
Sep. Der			D=X1-X2	D²
Zolianny L.	24	15	9	81
Patricia N.	24	16	8	64
Judith A.	15	12	3	9
Gabriela V.	25	19	6	36
M.Angelica T	29	22	7	49
Yanelis B.	23	17	6	36
Isis V.	23	14	9	81
Arianna A.	26	20	6	36
Daniela M.	20	10	10	100
M.Gabriela M	18	15	3	9
Sumatoria (Σ)	227	160	67	501
Media	22,7	16		

$$\sum d^2 = \sum D^2 - (\sum D)^2/n$$

$$\sum d^2 = 52,1$$

$$\sigma_{DX}$$

$$= 6,84762733$$

$$t_1 = -0,9784411$$

Sep Izquierda

Atleta	Pretests	Postests		
Sep. Izquierdo			D=X1-X2	D²
Zolianny L.	22	16	6	36
Patricia N.	23	16	7	49
Judith A.	21	15	6	36
Gabriela V.	20	14	6	36
M.Angelica T	33	23	10	100
Yanelis B.	22	19	3	9
Isis V.	27	18	9	81
Arianna A.	22	17	5	25
Daniela M.	26	16	10	100
M.Gabriela M	24	15	9	81
Sumatoria (Σ)	240	169	71	553
Media	24	16,9		

$$\sum d^2 = \sum D^2 - (\sum D)^2/n$$

$$\sum d^2 = 48,9$$

$$\sigma_{DX} = 6,63400332$$

$$t1 = 1,07024366$$

Comparación sep Izquierda y derecha

Atleta	Izquierdo	Derecho	D=X1-X2	D ²
Zolianny L.	16	15	1	1
Patricia N.	16	16	0	0
Judith A.	15	12	3	9
Gabriela V.	14	19	-5	25
M.Angelica T	23	22	1	1
Yanelis B.	19	17	2	4
Isis V.	18	14	4	16
Arianna A.	17	20	-3	9
Daniela M.	16	10	6	36
M.Gabriela M	15	15	0	0
Sumatoria (Σ)	169	160	9	101
MEDIA	16,9	16		

$$\begin{aligned}\sum d^2 &= \sum D^2 - (\sum D)^2/n \\ \sum d^2 &= 92,9\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\sigma DX &= 9,14385039 \\ t1 &= 0,09842681\end{aligned}$$

Resultados

Se realizó un análisis de comparación media, con un tamaño de muestra pequeño (10 atletas), tipo de muestras correlacionadas. Entendiéndose por muestras no correlacionadas cuando las medidas de una de las muestras dependen o influyen en las medidas de la otra, ejemplo dos muestras son correlacionadas cuando se trata de la misma prueba aplican a un mismo grupo de sujeto en dos oportunidades diferentes.

Flexibilidad Coxo-Femoral (Split Derecho)

Planteamiento de la Hipótesis

Hipótesis nula: Establece que la media de la flexibilidad coxofemoral lateral derecha permanece constante, es decir no varía con el entrenamiento (es decir que la medida en cm permanece constante); Ho: $\mu_1 = \mu_2$

Hipótesis Alternativa: Establece que la media de la flexibilidad coxofemoral lateral derecha aumenta con el entrenamiento (es decir que disminuye la medición en cm). Ho: $\mu_1 > \mu_2$

Datos

$$\text{Sumatoria } (\sum \text{Pre test } (X1)) = 227 \text{ cm}$$

$$\text{Sumatoria } (\sum \text{Pos test } (X2)) = 160$$

$$\text{Sumatoria } (\sum (D)) = 67$$

$$\text{Sumatoria } (\sum (D^2)) = 501$$

$$\text{Media (Pre test } (X1)) = 22,7$$

$$\text{Media (Pos test } (X2)) = 16$$

$$\sum d^2 = \sum D^2 - (\sum D)^2 / n$$

$$\sum d^2 = 501 - (67)^2 / 10$$

$$\sum d^2 = 52,1$$

$$\sigma_{DX} = \sqrt{(\sum d^2 / (n(n-1)))}$$

$$\sigma_{DX} = \sqrt{(52,1 / (10 \times 9))}$$

$$\sigma_{DX} = 6,847$$

$$t_1 = (\text{Media Pos test (X2)} - \text{Media (Pre test (X1))}) / \sigma_{DX}$$

$$t_1 = (16 - 22,7) / 6,847$$

$$t_1 = -0,978$$

Conclusión:

Para un nivel de significancia del 80% y 9 grado de libertad (grados de libertad: $n - 1 = 10 - 1 = 10$; de tablas de distribución t student se tiene que $t_0 = 0,883$

Donde: $t_1 > t_0$

Por lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alternativa indicando indicado que hay evidencias significativas para afirmar que hay un aumento en la flexibilidad coxofemoral derecha después del entrenamiento.

Flexibilidad Coxo – Femoral (Split Izquierdo)

Planteamiento de la Hipótesis: Hipótesis nula: Establece que la media de la flexibilidad coxofemoral lateral Izquierda permanece constante, es decir no varía con el entrenamiento (es decir que la medida en cm. permanece constante); $H_0: \mu_1 = \mu_2$

Hipótesis alternativa: Establece que la media de la flexibilidad coxofemoral lateral Izquierda aumenta con el entrenamiento (es decir que disminuye la medición en cm). $H_0: \mu_1 > \mu_2$

Datos

Sumatoria (\sum Pre test (X1)) = 240 cm

Sumatoria (\sum Pos test (X2)) = 169

Sumatoria (\sum (D)) = 71

Sumatoria (\sum (D²)) = 553

Media (Pre test (X1)) = 24

Media (Pos test (X2)) = 16,9

$$\sum d^2 = \sum D^2 - (\sum D)^2 / n$$

$$\sum d^2 = 553 - (71)^2 / 10$$

$$\sum d^2 = 48,9$$

$$\sigma_{DX} = \sqrt{(\sum d^2 / (n(n-1)))}$$

$$\sigma_{DX} = \sqrt{(48,9 / (10 \times 9))}$$

$$\sigma_{DX} = 6,63$$

$$t_1 = (\text{Media Pos test (X2)}) - \text{Media (Pre test (X1))} / \sigma_{DX}$$

$$t_1 = (16,9 - 24) / 6,63$$

$$t_1 = -1,0702$$

Conclusión:

Para un nivel de significancia del 80% y 9 grado de libertad (grados de libertad: $n - 1 = 10 - 1 = 10$; de tablas de distribución t student se tiene que $t_0 = 0,883$

Donde: $t_1 > t_0$

Por lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alternativa indicando indicado que hay evidencias significativas para afirmar que hay un aumento en la flexibilidad coxofemoral izquierda después del entrenamiento.

Comparación de la Flexibilidad Coxo –Femoral

(Split Derecho con Izquierdo)

Planteamiento de la Hipótesis: Hipótesis nula: Establece que la media de la flexibilidad coxofemoral lateral derecha es igual a la Izquierda (es decir que la medida en cm del split derecho y el izquierdo son iguales); $H_0: \mu_1 = \mu_2$

Hipótesis Alternativa: Establece que la media de la flexibilidad coxofemoral lateral Izquierda y el derecho son diferentes (es decir que hay diferencia entre los cm del split derecho y los del izquierdo). $H_0: \mu_1 \neq \mu_2$

Datos

$$\text{Sumatoria } (\sum \text{Split izq (X1)}) = 169 \text{ cm}$$

$$\text{Sumatoria } (\sum \text{Split der (X2)}) = 160 \text{ cm}$$

$$\text{Sumatoria } (\sum (D)) = 9$$

$$\text{Sumatoria } (\sum (D^2)) = 101$$

$$\text{Media (Split izq (X1))} = 16,9$$

$$\text{Media (Split der (X2))} = 16$$

$$\sum d^2 = \sum D^2 - (\sum D)^2 / n$$

$$\sum d^2 = 101 - (9)^2 / 10$$

$$\sigma_{DX} = \sqrt{(\sum d^2 / (n(n-1)))}$$

$$\sigma_{DX} = \sqrt{(92,9 / (10 \times 9))}$$

$$\sigma_{DX} = 9,14$$

$$t_1 = (\text{Media Split izq (X2)} - \text{Media (Split der (X1))}) / \sigma_{DX}$$

$$t_1 = (16 - 16,9) / 9,14$$

$$t_1 = 0,0984$$

Conclusión:

Para un nivel de significancia del 80% y 9 grado de libertad (grados de libertad: $n - 1 = 10 - 1 = 10$; de tablas de distribución t student se tiene que $t_0 = 0,883$

Donde: $t_1 < t_0$

Por lo cual se acepta la hipótesis nula y se rechaza la alternativa indicado que hay evidencias significativas para afirmar que hay no diferencia entre la flexibilidad coxofemoral izquierda y la flexibilidad coxofemoral derecha después del entrenamiento.

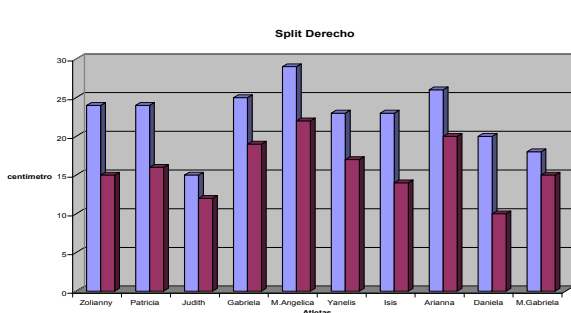


Gráfico 1. Split derecho

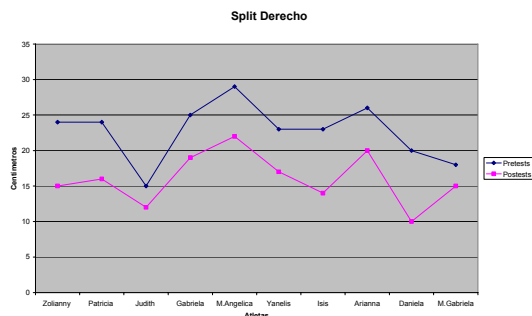


Gráfico 2. Split derecho

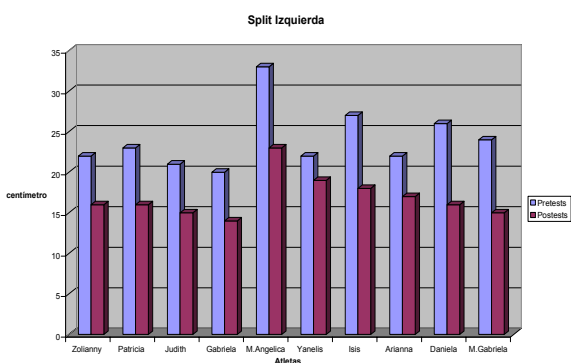


Gráfico 3. Split izquierdo

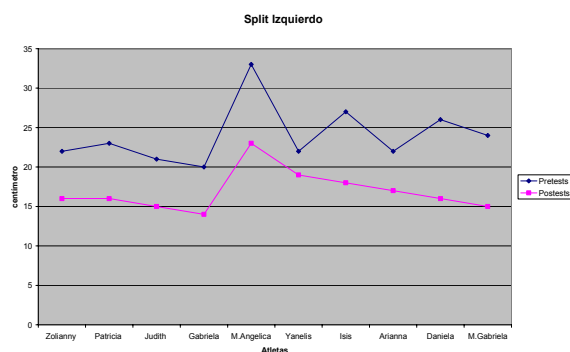


Gráfico 4. Split izquierdo

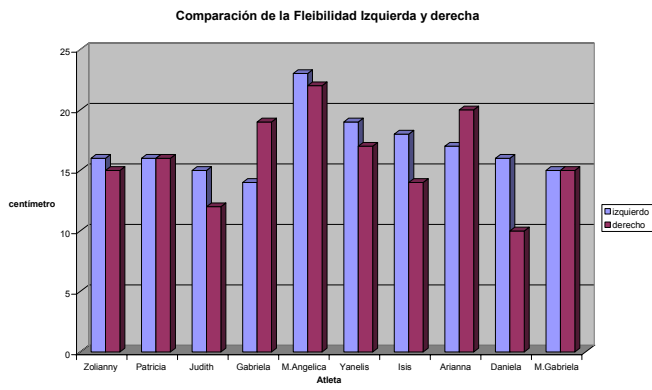


Gráfico 5. Comparación de la flexibilidad izquierda y derecha

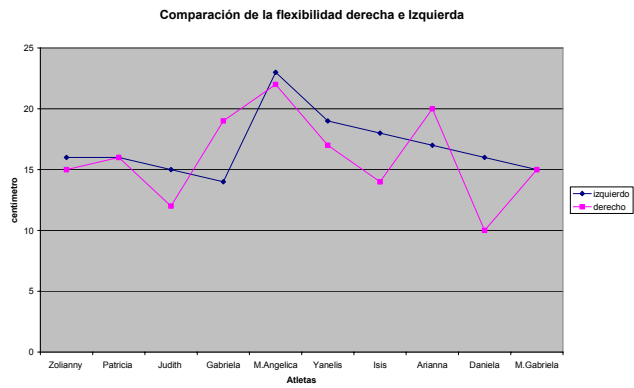


Gráfico 6. Comparación de la flexibilidad derecha e izquierda

EJERCICIOS SIMPLIFICADOS DE BALONMANO PARA EL MEJORAMIENTO DE LA EFECTIVIDAD DEL PASE- RECEPCIÓN FRENTE A Oponentes.

Autor: Lic. Felipe Navas Peña

Estudiante: Dainier Rondón

Introducción.

El Balonmano es un deporte de equipo en el que la exigencia física y la habilidad técnica juegan un papel fundamental en el accionar de los atletas, esta disciplina, que viene desarrollándose desde Alemania en el siglo XVIII, ha tenido una alta evolución competitiva en la que prevalece la fortaleza psicológica y el espíritu de lucha. Es necesario conocer que la mayoría de los especialistas reflejan la importancia que tiene el dominio de los fundamentos del juego para la posible obtención de resultados importantes.

En nuestra provincia el Balonmano se incluye en la EIDE Carlos Leyva González a partir de 1998 y durante una década se obtienen los mejores resultados históricos, incluyendo atletas en equipos nacionales, centros de alto rendimiento y olimpiadas del deporte cubano, evidenciando el vertiginoso desarrollo de este deporte en el territorio, que significó una fortaleza técnica por los resultados alcanzados en los que el papel de los técnicos y especialistas jugó un rol fundamental en la enseñanza de el juego de Balonmano en su conjunto.

Tomando como base resultados obtenidos en competencias y topes de preparación anteriores, además de estadísticas y de la experiencia de los entrenadores, se pudo determinar que los errores cometidos en el pase y recepción tuvieron gran significado en el resultado final de cada juego puesto que cada pelota que se pierde es una posibilidad de lanzamiento a puerta contraria que no se aprovecha, además, que significa darle la posibilidad al contrario de que entre en posesión del balón. Este equipo, en cuanto a pase-recepción se trata, en los ejercicios donde se trabaja este elemento se puede decir que los alumnos los realizan de forma satisfactoria, sin embargo en estos ejercicios al incluirse oponentes comienzan a cometerse errores en la ejecución del elemento lo que trae consigo que se pierda el control de la pelota, de la misma forma sucede en los juegos.

Lo anteriormente expuesto, además de entrevistas a los entrenadores y la observación del juego y las estadísticas recogidas permiten que se plantee el siguiente problema:

¿Qué influencia tendrá el uso del entrenamiento simplificado en la efectividad del pase-recepción frente a oponentes en los atletas de Balonmano categoría 15- 16 de la EIDE de Las Tunas?

Para darle solución a este problema se plantea como objetivo la propuesta de un grupo de ejercicios de entrenamiento simplificado para el mejoramiento en la efectividad del pase recepción frente a oponentes.

Se plantea como hipótesis que la proposición y posterior utilización de un grupo de ejercicios de entrenamiento simplificado mejorará la efectividad del pase- recepción frente a oponentes.

Objetivos Específicos.

- 1- Diagnosticar el problema.
- 2- Realizar búsqueda bibliográfica sobre el problema.
- 3- Analizar el comportamiento del pase- recepción frente a oponentes
- 4- Elaborar el grupo de ejercicios a emplear para el mejoramiento del pase recepción.
- 5- Proponer el grupo de ejercicios para el mejoramiento del pase recepción frente a oponentes.

Desarrollo.

En el Balonmano se considera que el pase es el elemento básico del juego, dependiendo del dominio de su técnica serán los resultados que se obtengan, lo que permitirá valorar el nivel técnico alcanzado por un equipo, además de depender estos resultados de toda una serie de factores: técnicos, físicos, tácticos, teóricos, sicológicos, etc. Dentro de todos estos factores y por la variedad y el uso constante dentro del juego se plantea que el pase-recepción es el elemento básico en el Balonmano. Se dice que un pase es trasladar el balón hacia otros compañeros que se encuentran estáticos o en desplazamiento. La ejecución de un pase, debe estar supeditada al cumplimiento de determinadas condiciones, cuyo valor debe apreciar el jugador antes de efectuarlo. Por eso un pase debe ser siempre:

Útil: dirigido al compañero mejor situado. **Rápido:** para evitar la intervención del contrario. **Oportuno:** en el mejor momento para su recepción. **Seguro:** evitando posibles riesgos de recepción. **Preciso:** calculando la futura posición del receptor. **Imprevisto:** sorprendiendo al contrario tanto en la ejecución como en la dirección.

También para la ejecución del pase se deben tener en cuenta algunos factores que influyen en la buena calidad de su ejecución: movimiento propio, capacidad de ajuste visual, móvil, movimiento del/ los compañero/s, espacio de acción, oposición.

Existen varias clasificaciones por las cuales podemos distinguir los tipos de pases. (Mercedes Iglesias, 2008)

Los pases pueden realizarse con una o dos manos. Con una mano alcanzamos mayores distancias mientras que con dos tenemos mayor precisión.

En función de la trayectoria distinguimos los pases siguientes: Directos, parabólicos, picados.

Clasificación: En contacto con el suelo (con una mano): Clásico (frontal y lateral), Altura intermedia, hombro-cadera (frontal y lateral), Altura baja (frontal y lateral).

En pronación (frontales, laterales y hacia atrás).

Por detrás (frontales y laterales).

Por encima del hombro del brazo ejecutor, dejada.

En contacto con el suelo (con las dos manos): de pecho, por encima de la cabeza.

En suspensión (con una mano): Frontales, laterales, hacia atrás.

El pase debe ofrecer garantías, de manera que los adversarios no puedan cortar su trayectoria. Alcanzar un auténtico dominio de este elemento es tarea complicada, se requiere un trabajo continuado y metódico sobre el cual el jugador debe poner mucho empeño. A la hora de tratar el pase, como se vio anteriormente se encuentran una serie de principios fundamentales que según el MsC Luis Forcade los plantea de la siguiente manera:

- Debe efectuarse en dirección a jugador situado en condiciones más favorables para que la acción siguiente adquiera el mayor grado de efectividad posible.

- Se debe poseer el dominio del mayor número de pases que hay que realizar.
- En la medida de lo posible, cuando se ejecuta el pase, no debe mirarse al receptor.
- Debe realizarse con fuerza la cual debe considerarse en función de la distancia entre el pasador y el receptor.
- Debe realizarse con precisión. Un pase mal dirigido obliga a modificar posiciones ya adoptadas lo que trae retraso en la ejecución de la acción ofensiva.

Recepciones. Concepto

El dominio de la recepción supone éxito en intervenciones posteriores. Hay que realizarla sin interrupción, en el momento oportuno y a la velocidad conveniente. Cuando no realizamos la recepción de forma correcta podemos crear una pérdida de tiempo suficiente que impida alcanzar el objetivo previsto.

Principios fundamentales para la recepción del balón.

1. El jugador debe ofrecer las máximas garantías de posesión del balón asegurando su recepción y el control posterior.
2. Evitar mirar al jugador en posesión del balón de manera continuada. Debemos repartir la atención al resto de los elementos del juego.
3. Si los receptores están ante oponentes próximos deben defender la posesión del balón por medio de su cuerpo, colocándose entre el balón y el defensor.

Tipos de recepciones

- En función de la dirección del pase y orientación del receptor:
 - Frontales.
 - Diagonales.
 - Laterales.
- En función de la altura del balón, independientemente de su trayectoria:
 - Altas (por encima de la cabeza).
 - Intermedias (desde la cabeza hasta el pecho).

- Bajas (desde la altura en la cuál las manos se encuentren cómodas para realizar la recepción, hasta el suelo).

En Cuba la teoría de las Situaciones Simplificadas del Juego, se estudia con profundidad de manera que, el conocimiento de esta nueva concepción por parte de los especialistas de la Actividad Física y el Deporte, es muy importante pues se revela una óptica diferente con respecto al conocimiento en nuestra rama de saber, lo que favorece en gran medida al proceso enseñanza-aprendizaje del juego, de una forma más lúdica, contribuyendo al mundo real e infinito, interno y externo del conocimiento del niño.

En el ámbito deportivo las Situaciones Simplificadas del Juego constituyen una acepción no muy conocida y en muchos casos es confundida con otros conceptos dados por diferentes autores, tales como formas jugadas, juegos reducidos, juegos modificados, los minideportes, situaciones de juego reales simplificados y acciones simplificadas.

Méndez A (2001) al citar a otros autores realiza las siguientes conceptualizaciones:

Las formas jugadas: se fundamentan en la transformación de los ejercicios confiriéndoles cierto carácter lúdico a través de un componente de reto o de una estructura competitiva, por ejemplo, mediante un sistema de puntuaciones o un oponente real. Están orientadas principalmente, al aprendizaje técnico y al desarrollo de cualidades físicas y motrices. Entre otras señalamos las tareas del tipo ¿quién es capaz de?

Los juegos reducidos: Constituyen un recurso didáctico fundamentado en la disminución del número de jugadores y del terreno de juego en pro de la participación del aprendizaje de los principios deportivos.

Los juegos modificados o simplificados: Podrían estar relacionados con los juegos reducidos, si bien, acentúan el énfasis en los aspectos tácticos. Su peculiaridad reside en el hecho de que tanto el profesor como el propio alumno pueden proponer variaciones según el rumbo del proceso de aprendizaje. Están concebidas como recursos metodológicos.

Los minideportes: Son adaptaciones en cuanto a forma de los deportes institucionales para hacerlos más accesibles a las características psico-físicas de los destinatarios más inmediatos: los niños. Se fundamentan en la reducción del número de jugadores, del

terreno de juego, del tamaño del balón y de las porterías y en la variación de las reglas complejas del juego adulto. Sin embargo, reproducen las formas de aprendizaje centradas en la técnica.

Sobre los juegos modificados (Devís J,1992), los asocia a la modificación de los principales elementos como material (grande, pequeño, pesado, ligero, elástico, de espuma, etc), el equipamiento (pala, bates y raquetas de distintos tamaños, como aros, pelotas, áreas, etc), el área de juego (campos alargados y estrechos, anchos y cortos, separados y juntos, tamaños y alturas diferentes de zona de tanteo, etc) de las reglas (sobre el número de jugadores, comunicación entre compañeros, puntuación, desarrollo del juego, etc).

Por otra parte J. Hernández (2001), señala para la iniciación deportiva en los deportes de cooperación / oposición dos tipos de Situaciones Simplificadas de Juego:

1.- Práctica de situaciones básicas simplificadas de los elementos fundamentales y esenciales de la lógica interna del deporte de cooperación / oposición. Se pretende que el individuo que se inicia practique diferentes situaciones motrices en las que se le dé a conocer la ejecución de las principales acciones que deben desarrollarse necesariamente para poder practicar dicho deporte.

2.- Práctica de situaciones combinadas, de complejidad creciente, de los elementos fundamentales y esenciales de la lógica interna del deporte de cooperación / oposición. Se pretende que el individuo que se inicia realice diferentes situaciones motrices combinadas, en las que estén presentes los elementos básicos de la lógica interna del deporte.

Partiendo de todas estas acepciones que brindan los diversos especialistas y estudiosos del deporte Balonmano es que se toma el criterio de que el entrenamiento simplificado es un recurso pedagógico del que se pueden valer los entrenadores para lograr una enseñanza del juego de forma que les sea más provechoso y rápido el aprendizaje de sus jugadores. Esto reviste mucha importancia para este deporte pues en muchos casos los atletas con que se cuenta llegan al sistema competitivo con lagunas en el aprendizaje de las acciones básicas del juego y por las características de nuestro sistema competitivo en muchos casos no se cuenta con el tiempo suficiente o necesario para hacer un trabajo individual en función de lograr rellenar esas lagunas, es ahí donde el entrenamiento

simplificado del juego de balonmano juega su papel pues sirve para ir combinando el aprendizaje de los elementos técnicos en función de objetivos tácticos lo que trae consigo que se acelere el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos básicos del balonmano en función del juego como tal.

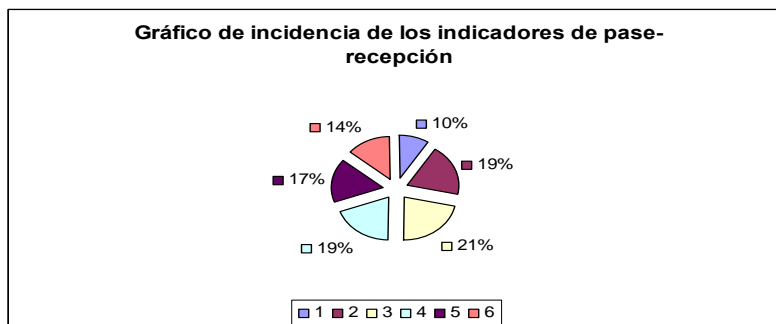
Metodología.

La presente investigación toma como muestra el equipo 14 – 16 de la EIDE, dicho equipo tiene como matrícula 10 atletas que tienen, como promedio, tres años de experiencia deportiva, durante los cuales participaron en la Liga Estudiantil en la provincia de Guantánamo en el año 2009, donde ocuparon el cuarto lugar entre siete equipos de la zona oriental, la última competencia en que participó fue en Holguín en el año anterior obteniendo el cuarto lugar entre siete equipos. Para el desarrollo de esta investigación se utilizó la técnica de entrevista para conocer algunos aspectos necesarios sobre el tema de investigación, dentro de las respuestas se puede evidenciar la gran importancia que todos los entrenadores la otorgan al buen dominio del pase y la recepción en este deporte, también se pudo evidenciar que este elemento lo trabajan los entrenadores cada uno según su criterio y experiencia particular.

El método que se utilizó fue el de observación, creándose una guía de observación con el objetivo de comprobar en qué fase de la ejecución de la técnica es que se presentan mayores dificultades cuando los atletas se enfrentan a la ejecución del pase frente a oponentes, para esto se definieron los siguientes indicadores: dirección de la vista, armado del brazo, control de la pelota, control del cuerpo, posición de las manos del receptor y su ubicación. Estos indicadores fueron observados durante juegos de control, topes de preparación y en la pasada eliminatoria oriental con vistas a la Liga Estudiantil.

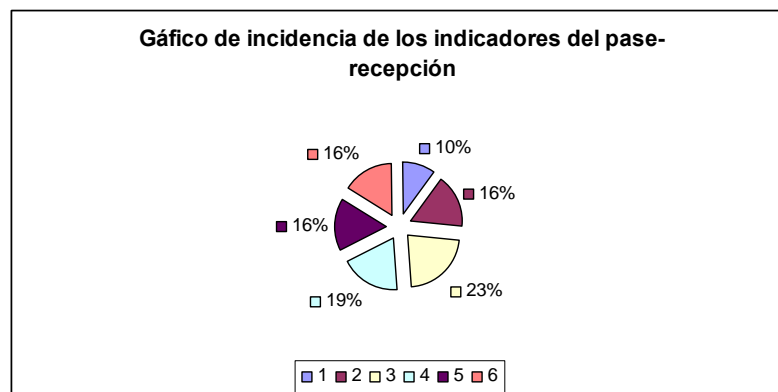
Análisis de los resultados.

Gráfico # 1. Incidencia de los indicadores en la observación a juegos de control.



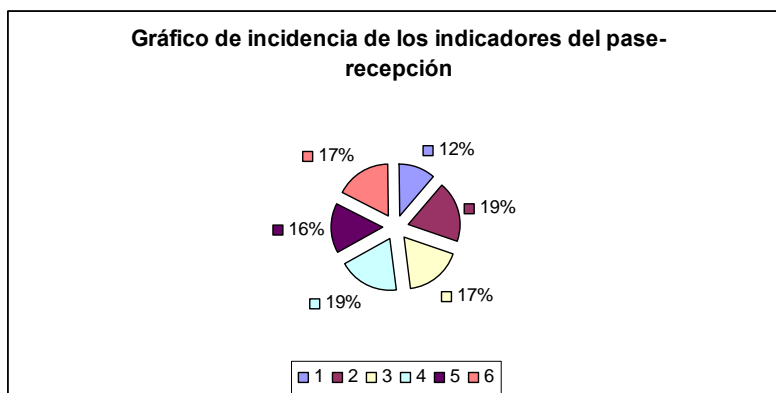
El gráfico muestra la cantidad de balones perdidos, representados en porciento, en un total de tres juegos de control que fueron observados, es necesario decir que para el desarrollo de estos juegos se ubicaron a los jugadores equitativamente en los equipos tratando que estuvieran lo más equilibrados posible. Aquí se puede ver los indicadores que tuvieron mayor grado de incidencia en la pérdida de balones o que al no ser un pase o una recepción efectiva retrasan la posterior ejecución de la acción ofensiva.

Gráfico # 2. Incidencia de los indicadores en la observación en topes de preparación



El gráfico muestra la cantidad de balones perdidos, representados en porciento, en un total de tres juegos de topes de preparación que fueron observados, estos juegos fueron desarrollados con un equipo similar al nuestro en cuanto a experiencia deportiva y resultados. Aquí se puede ver los indicadores que tuvieron mayor grado de incidencia en la pérdida de balones o que al no ser un pase o una recepción efectiva retrasan la posterior ejecución de la acción ofensiva.

Gráfico # 3. Incidencia de los indicadores en la observación de los 4 juegos de la clasificatoria para la Liga Estudiantil



Ejercicios simplificados para el mejoramiento del pase- recepción frente a oponentes.

1- Saque de portería, 6 pases en parejas hasta la mitad del terreno, en la otra mitad jugar 2vs2, terminar con tiro a puerta.

Realizar el ejercicio igual hacia la portería de donde comenzaron cambiándose de función los jugadores atacantes y los defensores. Se hará en el espacio comprendido entre los dos interiores y el tiro a puerta lo ejecuta una vez cada integrante de la pareja.

2- Iden al anterior pero en tríos, se realiza en el mismo espacio de terreno que el anterior.

3- Saque lateral a tres cuartos de cancha. En parejas jugar 2vs2 entre el extremo y la zona central.

Este ejercicio termina con tiro a puerta y luego los que defendían realizan un contrataque apoyado y los que atacaban defienden. El pase de contrataque será a la altura de la línea central. Se ejecuta este ejercicio cambiando de extremo en cada repetición.

4- Saque de centro, 10 pases entre 4 jugadores ejecutando cambio de posiciones luego jugar 4vs4 y terminar con tiro a puerta.

Luego se realiza el mismo ejercicio pero con saque de portería. Los jugadores se cambian la función de atacantes y defensores. Se realiza entre la zona central y el extremo derecho del terreno, luego en la otra repetición se realiza desde el centro y el extremo izquierdo.

Como particularidad de todos estos ejercicios es que están abiertos a incluirles cualquier variante propuesta por los mismos jugadores y por el entrenador con el objetivo de buscar mayor fluidez y mejor desarrollo en la aplicación de los mismos, además de que permiten que los jugadores, aparte de trabajar el pase primero sin contrarios y luego frente a oponentes, se vayan familiarizando con tácticas simples del juego de balonmano.

Conclusiones.

Partiendo de los resultados obtenidos en la observación del comportamiento del pase-recepción frente a oponentes del equipo 14- 16 masculino de la EIDE de Las Tunas se puede llegar a la conclusión de que el problema del pase- recepción en balonmano es un problema actual y de gran importancia. El análisis del comportamiento del pase- recepción frente a oponentes a través de la observación de los indicadores planteados refleja donde es que se encuentran la mayores dificultades a la hora de ejecutar el elemento en situaciones de juego. Con la propuesta y posterior utilización del grupo de ejercicios simplificados se mejorará la efectividad del pase- recepción frente a oponentes lo cual traerá consigo mejores resultados deportivos

EL COEFICIENTE DE NIVELACIÓN EN EL LEVANTAMIENTO DE PESAS CUBANO

AUTORES: Dr. C. ERNESTO PAZ GONZÁLEZ

Lic. MARCELINO DEL FRADE DÍAZ

Colectivo Técnico del Equipo Nacional de Levantamiento de Pesas

CORREO ELECTRÓNICO: ernestopg52@inder.cu

INSTITUCIONES: FACULTAD DE CULTURA FÍSICA DE VILLA CLARA
ESFAAR "CERRO PELADO"

RESUMEN

Basado en el método para la determinación de los coeficientes de efectividad, de nivelación y de salida, planteados por A. S. Medvedev (1986) en su libro "El sistema de entrenamiento a largo plazo en el levantamiento de pesas", se confeccionaron tablas para la obtención del coeficiente de nivelación, adaptadas a la nueva regla técnica del kilogramo. También se adaptó la fórmula para la determinación de dicho coeficiente, teniéndose en cuenta las características contemporáneas de la **Escuela Cubana de Levantamiento de Pesas** en su aspecto de metodología del entrenamiento. El trabajo se acompaña de una tabla electrónica.

Tanto las tablas, como la fórmula facilitan la obtención de los datos necesarios para una proyección estratégico-táctica más precisa, sin dejar de mencionar la objetividad en el cumplimiento de los pronósticos competitivos individuales de los pesistas; a la vez que humanizan el trabajo de los entrenadores de dicha disciplina deportiva, lo cual contribuye al aumento del grado de satisfacción personal, así como al cuidado del pesista como ente social.

EL ENCARGO SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD DE LAS REGIONES Y PAÍSES DE ECONOMÍA INSUFICIENTE, Y EL RESULTADO DEPORTIVO DE LA ALTA COMPETICIÓN.

Autor: MSc. Carlos Arencibia Abreus

Introducción

La carrera por el rendimiento deportivo de las naciones a escala mundial entre los jalones Barcelona 1992 – Beijing 2008 ha hecho patente la diferenciación de las regiones de distinto desarrollo económico por sus resultados deportivos, en la que los tercermundistas quienes, salvo unos pocos, marchan bien distanciados a la zaga del formidable pelotón de vanguardia integrado por los países del norte, sin pretensiones los primeros de alcanzarles y menos de rebasarles, pone de manifiesto la relación entre la magnitud del desarrollo económico y los resultados deportivos.

Naturalmente que las naciones se enfrentan en este terreno por razones de carácter sustancial, primero que el deporte de elite ha emergido en la sociedad moderna como renglón económico fundamental y segundo y muy aparejado a ello, se ha convertido en bandera política de los estados.

El deporte como actividad económica y la esfera económica del deporte.

Al deporte de alto rendimiento como actividad económica variada se le reconoce los siguientes componentes:

- La industria del espectáculo deportivo (servicios).
- La industria de los medios para el deporte (producto tangible).
- La industria del inmueble deportivo (producto tangible).
- La producción de tecnologías y de recursos humanos (servicios)

Todos ellos son responsables de producir el soporte material del espectáculo en que se ha convertido la alta competición deportiva como servicio orientado a satisfacer ciertas necesidades culturales de la sociedad humana contemporánea.

El hecho de que las razones anteriores descubran una actividad deportiva con existencia propia y casi independiente no puede hacernos suponer que la esfera económica del deporte de alta competencia pueda subsistir sin relaciones de estrecha dependencia del resto de los renglones económicos (incluidos aquí las finanzas) ni alcanzar protagonismo social alguno en la vida de una nación, sin estar contenido en un lugar destacado de la estrategia sociopolítica del estado de dicha nación.

De cualquier manera la calidad del producto-servicio que es el espectáculo deportivo de la alta competición se hace también concreto en la calidad del desempeño del deportista en el que se ha vertido tanto las tecnologías desarrolladas para su preparación, como los recursos materiales y fundamentalmente humanos que planifican y conducen su adiestramiento.

Estos recursos que confieren al individuo el valor agregado que le distingue como deportista de elite se obtienen como resultado de:

- La producción científica y de tecnologías.
- La producción de medios e inmuebles.
- La producción de recursos humanos aptos.

Donde los últimos gravitan sobre los dos primeros y sobre sí mismos, aunque todos se manifiesten interrelacionados.

La producción científica y de tecnologías es función de instituciones investigativas de dos tipos: las asociadas directamente a la industria y las asociadas a las universidades. Sin embargo, la formación y desarrollo de los recursos humanos es solo encargo social de las universidades.

El primer aspecto es resultado de la investigación teórica fundamental de la actividad deportiva de alta competencia y de la investigación empírica puntual de alcance limitado.

La investigación teórica fundamental de la actividad deportiva de alta competencia se nos aparece, en un mundo globalizado con hipervínculos económicos determinantes, como de moderado o bajo costo de inversión en tanto que la investigación empírica de carácter puntual por ejemplo en el ámbito biomédico o el del desarrollo de materiales y medios llega a ser monumental y asombrosamente costosa.

La tecnología dura de alto coste es por tanto privativa de las regiones de desarrollo económico de elevada magnitud.

Ambas, las tecnologías blandas y las duras son resultado de la investigación teórica y la empírica respectivamente. Naturalmente las tecnologías blandas nacen de los resultados de la investigación empírica, sobre ellas se sostienen y ellas las prueban.

Si embargo la acentuada diferenciación económica por regiones y la imposibilidad de realización de investigación empírica extensiva en los países y regiones de insuficiente desarrollo industrial plantea la siguiente yuxtaposición:

La tecnología blanda de bajos y medianos costos vs. las tecnologías duras de altos costos en el escenario contemporáneo inmediato y mediato.

La investigación teórica sobre la optimización del proceso de preparación es fundamentalmente de carácter metodológico también lo es la empírica pues incide directamente sobre el medio y las formas de influencia de este sobre el objeto sometido al proceso de preparación (el deportista) pero las últimas tienen alcance limitado frente a las primeras que solo se hacen concretas como teorías generales.

Los vicios de la producción de tecnologías duras de alto costo, de alcance biológico y de rápida y grande influencia en el resultado competitivo amenazan con dejar fuera de competición a las naciones que no disponen de ellas, a la vez que suponen un importante divorcio incluso con el humanismo teórico burgués de Rosseau y Voltaire que dio origen a los conceptos modernos de deporte y de condición humana. Queda así un panorama en el que rige la obtención del resultado deportivo a cualquier costo y por cualquier medio.

La tecnología blanda de bajo costo podría constituir entonces el arsenal apropiado que garantice el éxito del empleo de la lucha asimétrica como modo de conseguir y sostener un espacio dentro de la elite mundial del deporte de alta competencia, a los países de las regiones de bajo y moderado ingreso económico.

Lo reducido de los ingresos económicos de las naciones subdesarrolladas las hace en muchos casos carentes de industrias y de institutos de investigaciones pero no de universidades. Es la universidad quizás el productor más importante de información científica y de recursos humanos con que cuenta la sociedad y en consecuencia responsable de elaborar el arsenal y de adiestrar al individuo que es sostén de la confrontación.

Lo anterior evidencia la contradicción existente entre el encargo social de la universidad y el alcance social del deporte de alta competición contemporáneo en naciones de bajo y moderado ingreso económico y permite enunciar la siguiente situación problemática:

El desempeño actual de la universidad de las naciones de pobre desarrollo económico, que se hace concreto en la labor del egresado y en la producción científica, no garantiza resultados satisfactorios de estas naciones en el ámbito de la alta competición deportiva mundial.

EL VOLEIBOL ESCOLAR, UN APOYO PARA LAS ÁREAS DEL CONOCIMIENTO.

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

SOCIAL-EDUCATIVO: Porque todos los estadios de la investigación se desarrollan dentro de una institución educativa teniendo en cuenta los lineamientos formativos de los alumnos y la comunidad educativa fijándose también en el método del “estudio del caso”

LUGAR DONDE SE EJECUTA:

COLEGIO “GIMNASIO LOS PINOS” BOGOTÁ, DC, COLOMBIA.

AUTOR:

ARTURO NIÑO GIRALDO LEVEL III F.I.V.B.

COLABORADORES

LIC. JORGE MANUEL INFANTE P
DOCTOR: JUAN CARLOS RESTREPO
LIC. JUAN FELIPE RESTREPO
LIC. CARLOS PÁJARO.

CORREO ELECTRÓNICO:
arturonino21@yahoo.com

www.gimnasiolospinos.edu.co

INTRODUCCIÓN

Voleibol, deporte en el cual la alta competición revela la amplitud de la gama, al igual que las exigencias.

Voleibol, juego de formación, porque es de extensión, porque armoniza la simetría y la lateralidad, y porque es colectivo.

Voleibol, es un juego que no soporta la mediocridad, que se conquista por etapas. El juego deportivo solo interesa en la medida en que está adaptado a la edad, las posibilidades, el nivel técnico.

Imponer a los niños, a principiantes que copien fielmente y de repente el deporte de los adultos, de los atletas, de los especialistas, solo puede conducir a descontentos y malos estereotipos.

Por el contrario, la primera condición del proceso es ofrecer adaptaciones racionalmente conducidas, estudiadas, largamente experimentadas y afinadas.

Proceso para el alumno, que ve con agrado el medio empleado y el fin accesible.

Proceso para el educador que siente eficaz el método y reforzada la acción.

Conviene responder a las necesidades de los escolares, tanto en la edad del preescolar como en las enseñanzas elementales, a las necesidades de los alumnos del nivel secundario como la de los universitarios.

Para todos, es necesario provocar el deseo de la actividad física a través de la atracción de las actividades físicas.

Para todos, hay que mantener el deseo de la acción a través del progreso en la acción.

También es conveniente dar los mejores medios al instructor, al profesor, al entrenador, a todos aquellos que deben hacer la labor de la educación.

Jugador, entrenador, profesor, técnico, debiendo responder en todos los medios a todas las exigencias del principiante, de la pequeña infancia hasta el especialista de nivel nacional, pone su experiencia al servicio de todos.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Día a día es más difícil acompañar a los niños en sus quehaceres educativos desde el hogar, y más aun cuando las políticas económicas y sociales siguen obligando a que los padres laboren a diario y hasta altas horas, dejando el acompañamiento a personas mayores o simplemente solos; quizás la labor de la institución es aportarles conocimiento y destrezas bajo ciertos pilares educativos según el PEI y el PIA, pero no cabe duda que la calidad educativa aumenta integrando la educación como se hace con los proyectos de aula. El voleibol aporta un acervo motor que dinamiza una apertura clara a las bases de todas las áreas del conocimiento invitando al mismo tiempo al juego y al mantenimiento físico sin que los niños aprecien los esfuerzos y que por el contrario lo quieran cada día más, no obstante el apoyo y la idoneidad juega un papel importante en este proceso que no solo se puede realizar en un colegio, en otras entidades también.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cómo se evidencian los avances perceptivo-motores y de rendimiento académico a partir de la implementación de una propuesta pedagógica para la práctica del voleibol en niños de los grados cuarto y quinto de primaria del colegio “Gimnasio Los Pinos”?

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar los avances perceptivo-motores y de rendimiento académico a partir de la implementación de una propuesta pedagógica para la práctica del voleibol en niños de cuarto y quinto grado del Colegio “Gimnasio Los Pinos”

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar la problemática relacionada con el desarrollo de los procesos perceptivo-motores y de rendimiento académico de los niños del grado cuarto y quinto de primaria del Colegio “Gimnasio Los Pinos”
- Elaborar una propuesta pedagógica para la práctica del voleibol en niños de cuarto y quinto de primaria del Colegio “Gimnasio Los Pinos”
- Implementar una propuesta pedagógica para la práctica del voleibol en niños de cuarto y quinto de primaria del Colegio “Gimnasio Los pinos”
- Evaluar una propuesta pedagógica para la práctica del voleibol en niños de cuarto y quinto de primaria del Colegio Gimnasio Los Pinos”

JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO. PROPÓSITO Y JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

En el voleibol existe una estética incuestionable en este gusto de ofrenda y búsqueda del objetivo, la pelota.

Es importante su práctica porque es un medio maravilloso con poco costo y en todos los terrenos, por que desarrolla por medio del juego la agilidad, la destreza, la coordinación, el ritmo, el equilibrio, el acoplamiento corporal, es un juego simétrico de extensión, fatigante, no deformante y que además ayuda a la integración de la sociedad.

La práctica del voleibol en edades tempranas es fundamental sobre todo en niños de grado cuarto y quinto ya que están en una fase denominada "edad de oro" donde sus capacidades y cualidades están adquiriendo un desarrollo muy alto, aprovechando las metodologías de la enseñanza del voleibol para mejorar su desarrollo integral.

"La influencia del voleibol desde lo deportivo e interactivo que se ejercen sobre el ser humano como ente psicológico y biosicosocial, propende a la ampliación de los rendimientos educativos, laborales y sociales, mediante el aumento gradual de los niveles físicos, intelectuales, morales y volitivos, que posibilitan mayor relación con el mundo y su entorno."

La estructuración de los esquemas corporales y temporo-espaciales en edades tempranas garantizan una estabilidad adquisitiva en la enseñanza de las demás áreas del conocimiento fortaleciendo los procesos escolares a corto y largo plazo obteniendo una diferencia marcada en cada de las etapas del crecimiento de los niños que practican este deporte.

Hoy en día, el voleibol está entre los deportes más populares del mundo, sin embargo, para su futuro crecimiento y éxito, es de vital importancia que los niños se sientan atraídos por el gran número de niños de todo el mundo. Para conseguir estos objetivos, necesita desarrollar:

- Que los niños se sientan familiarizados con el Voleibol y se aficionen a él. La dedicación a un deporte, se forma en la infancia y dura toda la vida
- Que tanto el número de espectadores como el número de jugadores crezca.
- Adquirir técnicas y tácticas básicas del voleibol a temprana edad. Los atletas jóvenes aprenden las destrezas motoras y las habilidades de juego antes y más fácilmente que los adultos.
- Introducir el Voleibol en los niños de 10 a 12 años.
- Descubrir el talento lo suficientemente temprano como para que se pueda llegar a un alto rendimiento.

- Superar la rivalidad entre deportes. El voleibol tendrá que atraer y ganar el gusto por los niños desde los diferentes mecanismos de su enseñanza.

El voleibol para niños ya se ha convertido en un movimiento mundial. Sin embargo, falta volumen de practicantes.

Este deporte no es difícil pero es duro para enseñarlo a los principiantes. Se necesitan métodos especiales para introducir el voleibol entre los niños. Dado que el minivoleibol se inventó a principio de los sesenta, se han probado muchos métodos en la enseñanza y práctica del voleibol de niños. Las tradiciones nacionales y la experiencia han influido en este proceso. Hasta el momento no hay ningún método que haya demostrado ser el mejor.

Sin embargo, y con la experiencia y resultados de más de 20 años podemos establecer como evidente que los niños entre 9 y 13 años pueden aprender las destrezas y las tácticas básicas del voleibol y pueden disfrutar y practicar una forma de voleibol simplificado a un buen nivel técnico.

El mini-voleibol es un voleibol simplificado en cuanto al método y adaptado a la capacidad y necesidades de los niños entre los 9 y los 13 años. El mini-voleibol es un método de enseñanza apropiado y un probado acceso al voleibol para niños.

A los niños les gusta jugar. El minivoleibol les ofrece la posibilidad de aprender Voleibol mientras juegan. Después de pocas semanas de preparación física y de ejercicios con balón, los niños ya son capaces de jugar y de disfrutar del minivoleibol.

MARCO CONCEPTUAL

RELACIÓN CON EL APRENDIZAJE DE LECTURA Y ESCRITURA

La lectura, es un modo particularmente complejo de la relación entre el yo y el medio, por ello los autores citados, consideran que puede ser comprendida como un revelador del grado de ajuste existente en esta "relación fundamental".

J. LE BOULCH plantea que esto queda en evidencia cuando observamos que la lectura exige:

- Orientación fija.
- Visualización y fijación de las formas.
- Toma de distancia con respecto a las palabras para aprehender su sentido.
- Dominio de la relación sonido-significación.
- Sincronización de los movimientos óculo-motores.

Un lenguaje interiorizado unido a una rítmica, que sirve de apoyo a la expresión del sentido y, en la lectura en voz alta, la coordinación con los movimientos respiratorios.

Según sus investigaciones, es muy común que en los niños de cociente intelectual normal, aparezcan dificultades en el aprendizaje de la lectura, tales como:

Confusión entre letras simétricas en el espacio:

De izquierda a derecha:

b d

p q

De arriba abajo

d p

n u

A la vez, las dificultades en el aprendizaje de la lectura, se ven acompañadas generalmente con problemas en la escritura, como por ejemplo: letras mal formadas, temblorosas o desaliñadas, borrones, tachaduras, etc.

Todos los niños durante el proceso del aprendizaje de la lecto-escritura, deben superar similares dificultades, propias de esta relación compleja.

Algunos lo logran con más éxito que otros, pero las posibilidades de éxito se acentúan muy significativamente, si en la escuela se realizan actividades que favorezcan la estructuración de los esquemas mencionados, y es aquí - como veremos más adelante - donde el Voleibol puede hacer un aporte muy significativo y presenta ventajas en ese sentido, con respecto a otras actividades físicas y deportes.

Otro aspecto a tener en cuenta, es que si bien los esquemas corporal y espacio-temporal se construyen durante toda la vida, sus bases - como es lógico se encuentran en la infancia.

En esta etapa, se construyen lentamente con algunos momentos en los que podemos decir que se encuentran "a flor de piel", producto de los desajustes provocados por los picos de crecimiento acelerado. Finalizados estos, el proceso de construcción entra en una etapa de relativa estabilidad, donde los cambios son poco perceptibles.

Es de fundamental importancia para este tema comprender que estos esquemas se construyen recíprocamente en forma natural durante la acción del sujeto en el espacio, "La acción modifica al mismo tiempo al medio y a quien la ejecuta "(E. Wallon).

Esta construcción es producto de las acciones motrices en el espacio, en ellas como en todas las acciones realizadas en la "actitud natural" (E. Husserl), la atención del sujeto está centrada en la finalidad o el resultado de la acción y **no en el propio cuerpo**.

Se trata aquí del cuerpo y el espacio-tiempo "**vivido**", dos caras de una misma moneda, aquel al que M. MERLEAU-PONTY identifica como "la sede de todas las acciones".

Es por ello que G. Marcel sostiene en su obra El Misterio del Ser:

"...en el interior de toda posesión hay una especie de núcleo sentido, y ese núcleo no es otra cosa que la experiencia - **irreductible a términos intelectuales** - del lazo por el cual el cuerpo es mío."

Y concordantemente M. Merleau-Ponty plantea en La fenomenología de la Percepción:

"...yo no estoy **ante** mi cuerpo...**soy** mi cuerpo."

Estas estructuras son por lo tanto fundamento o "condición de posibilidad" de la existencia para el sujeto de un cuerpo y un espacio-tiempo "**pensado**", en consecuencia no pueden ser derivadas de éste.

Esto es de crucial importancia, porque cuando se afirma en ámbitos educativos que las deficiencias en la construcción de estos esquemas y sus consecuencias perjudiciales para los aprendizajes instrumentales de la Escuela de Educación Básica, se pueden resolver ayudando al niño a **conocer** mejor su propio cuerpo o su esquema espacio-temporal, y se realizan actividades tendientes al reconocimiento de uno de ellos, o ambos, se está tratando de resolver el problema desde una postura intelectualista y se olvida que el problema es provocado por algo **más profundo**, que tiene que ver con **la propia constitución del ser en el mundo** y que por lo tanto, la posibilidad de cualquier conocimiento se basa precisamente en ella.

La verdadera respuesta a estos problemas o - lo que es mejor - las acciones para su prevención, deberá ser encarada realizando acciones motrices en el espacio, las que como se ha mostrado, están en condiciones de favorecer la elaboración de estos esquemas. Es claro que del otro modo pretenderíamos lograr una modificación en las causas de un problema, trabajando intensamente sobre las consecuencias y esto a todas luces, no tiene sentido.

RELACIÓN CON EL APRENDIZAJE DE LAS OPERACIONES CON ENTES MATEMÁTICOS

La disponibilidad del cuerpo en el espacio motor y la, afirmación de la lateralidad definida, permiten construir las bases para el uso del espacio reducido de la hoja en la escritura y la lectura.

Así también, la estructuración temporal, que se ve favorecida por la ejecución de acciones con diferentes ritmos y cadencias, ejecutadas en forma estructurada en un antes, un durante y un después; a la vez que sirve de sustento a la rítmica implicada en la lectura y en la escritura, cumple una función similar con respecto al cálculo.

Al respecto, es de singular significación tener en cuenta que, como lo demuestran las investigaciones de J. PIAGET, la construcción de las series temporales, se realiza paralelamente a las de la causalidad.

Esta simultaneidad en la construcción, se debe a que el tiempo se encuentra en la base de todas las relaciones de causalidad, de las que la necesidad lógica - presente en las relaciones entre los entes matemáticos - es una forma especial.

Resulta fácil comprender, que siempre la causa debe ser anterior al efecto.

La causalidad (la relación entre causa y efecto), incluye en sí misma la temporalidad.

En el caso de la causalidad se trata de una relación que no une necesariamente a sus componentes (causa y efecto). Por ejemplo:

La o las causas de ocurrencia de determinados fenómenos atmosféricos, son algunas condiciones que generan una situación proclive para que haya una gran **probabilidad** de que ocurran esos fenómenos. Sin embargo no se puede asegurar con total seguridad que esto ocurra.

Esto es así en todas las ciencias fácticas (las que se ocupan de estudiar hechos). Pero cuando se trata de la matemática, como se trata de una ciencia formal, los entes de que se ocupa son entes ideales, nunca trata con hechos.

Las relaciones entre estos entes ideales, no pueden ser relaciones de **causalidad**, sino de **necesidad**. Por ejemplo:

- 2×2 da por resultado **necesariamente** 4.

- La suma de los ángulos interiores de un triángulo rectángulo - en la geometría euclidiana -, da como resultado **necesariamente** 180° .

Como la necesidad es derivada genéticamente de la causalidad, “hereda” de ella la temporalidad. Es decir, la necesidad lleva incluida en sí misma el tiempo.

En muchos casos el mismo lenguaje que usamos en matemáticas revela esta inclusión, como por ejemplo:

....en **consecuencia**,....por **consiguiente**, etc.

Así también podemos observar que, en la serie de los números naturales, el 4

Está “antes” que el 5 y “después” que el 3.

También podemos comprender que no es casualidad que el filósofo y matemático R. DESCARTES, al expresar una de sus sentencias más conocidas -"Pienso, **luego** existo" - haya utilizado una palabra que en el lenguaje cotidiano se usa para denominar relaciones temporales, con la finalidad expresa de referirse a una relación de necesidad lógica.

Por lo tanto al estar el tiempo indisolublemente unido a la posibilidad de operar con entes matemáticos, muchas veces las dificultades que presentan en esa área sujetos de cociente intelectual normal e incluso superior, pueden ser provocadas por una deficiente estructuración del esquema espacio-temporal, y por supuesto su posible solución, en este caso no estará en darles una asignación especial o extra de actividades intelectuales de esa especialidad, sino en facilitarles la reelaboración de los esquemas con actividades motrices con especial atención en los ritmos, cadencias etc.

Si como lo expresara hace ya tiempo Gerard Düerrwäechter; al planificar la Educación Física escolar y tomar en consideración la cantidad total de horas asignadas a la actividad, la infraestructura y el equipamiento disponible, se impone al docente la necesidad de elegir uno o dos deportes, ya que si opta por varios, será muy difícil que logre que los alumnos transfieran la conducta de practicar alguno de ellos a sus actividades en la vida diaria. En el proceso de elección, es necesario que el docente esté en condiciones de considerar que el Voleibol, además de las ventajas ya mencionadas anteriormente, es un deporte que tiene inmejorables condiciones para favorecer la formación de los esquemas sobre los que hemos expuesto.

Las actividades del Voleibol ponen a los jugadores ante **la necesidad** de realizar ajustes en la ubicación del cuerpo, a tiempo en el espacio de la cancha y estas adaptaciones se realizan con la exigencia de una gran precisión.

La exigencia de precisión se basa en que, por las características del juego, el jugador no puede corregir un error de posición con acciones posteriores tales como, tomar la pelota, realizar golpes sucesivos, etc. Como consecuencia de ello los jugadores, a través de la práctica de las actividades del Voleibol, deben adquirir necesariamente una estructuración temporo-espacial muy precisa.

En otros juegos y deportes el reglamento permite realizar correcciones y por ello no se pone a quien lo practica ante la necesidad de ejecutar las acciones con una exigencia tan elevada en la precisión. Por lo tanto, si bien podría ocurrir que la estructuración se produjera, no podemos asegurar que así ocurra como consecuencia de su práctica, porque en sus actividades el jugador no se encuentra ante la necesidad de adquirir esa estructuración tan precisa.

Ya P. JANET había mostrado en sus trabajos, la importancia de las necesidades como uno de los motores principales del aprendizaje.

Los aportes del Voleibol para la construcción de los esquemas, se ven expresados en la progresiva "**disponibilidad**" para la acción en actividades cada vez más complejas. En este sentido, el voleibol ofrece grandes posibilidades de desarrollo

de la frontalidad, la bilateralidad, la lateralidad propia; así como el dominio de acciones en el espacio anterior, superior, lateral y posterior.

DESARROLLO DE LAS ESTRUCTURAS DE LA INTELIGENCIA

Otro aspecto a destacar a favor de la inclusión del voleibol en el currículo escolar, es que, simultáneamente con la construcción de los esquemas corporales y temporo-espacial, se produce el desarrollo de estructuras perceptivo-motoras (primeras estructuras en la construcción de la inteligencia).

Estas estructuras, al igual que los esquemas, son el producto de la acción motriz en el espacio y se construyen durante toda la vida.

Si bien hay una etapa donde se construyen solamente estructuras de este tipo - que se ha dado en llamar etapa sensorio-motriz – es de gran importancia tener en cuenta que en todas las etapas subsiguientes continúa la construcción de las estructuras de las etapas anteriores, simultáneamente con la construcción de otro tipo de estructuras que constituyen la novedad propia de esta otra etapa y por ello, los autores le asignan a la nueva etapa el nombre de las estructuras recientemente aparecidas.

En este proceso de construcción, las estructuras de etapas anteriores forman parte de las estructuras de las etapas subsiguientes, como subestructuras de las nuevas estructuras de mayor complejidad.

El siguiente gráfico servirá para ejemplificar lo expresado previamente:

Hasta los 2 años Se construyen solamente estructuras sensorio-motrices, por ello este período es llamado Etapa sensorio-motriz.

De los 2 a los 7 años Se continúa con la construcción de estructuras sensorio-motrices y simultáneamente comienza una nueva combinación de esas estructuras, que da como resultado la construcción de las estructuras de la intuición. Como estas estructuras son **la novedad**, a este período se lo ha llamado etapa de la intuición.

De los 7 a los 12 años Se siguen construyendo estructuras sensorio-motrices y de la intuición, pero **la novedad** aquí es que por la combinación de estas últimas, se produce simultáneamente otro tipo de estructuras llamadas de la operación concreta. Por ello a este período se lo llama etapa de las operaciones concretas.

Desde los 12 años y hasta el fin de la vida continúa la construcción de las estructuras sensorio-motrices, de la intuición y de las operaciones concretas. Pero por combinaciones de estas últimas, comienzan a construirse, las estructuras de las operaciones abstractas, propias de la inteligencia adulta. Como ellas son **la novedad**, se llama a este período, etapa de las operaciones abstractas o del pensamiento formal.

Como se puede observar en el esquema previo, en la estructuración de la inteligencia humana, la aparición de nuevas estructuras se produce por una nueva

combinación de las anteriores. Es por ello que las primeras estructuras, las sensorio-motrices, son **el material** que se utiliza para toda esta construcción, el que a través de sucesivos procesos de asimilación y acomodación, va formando parte de la construcción de nuevas estructuras más complejas.

De allí la importancia significativa que adquiere la construcción de gran cantidad y variedad de las estructuras sensorio-motrices, porque ellas facilitarán mayor cantidad y variedad de materiales para la construcción del edificio de la inteligencia.

La construcción de estructuras sensorio-motrices, es promovida intensamente por las múltiples y variadas actividades del Voleibol. Esto proporciona así, elementos sumamente importantes para la construcción de las estructuras más complejas que conforman el sustento del pensamiento lógico adulto, como lo demuestran los resultados de las investigaciones sobre el desarrollo de la inteligencia llevadas a cabo por J. PIAGET, E. WALLON y otros.

HABILIDADES Y HÁBITOS EN EL USO DE LA INTELIGENCIA

En lo que respecta a las **habilidades** y los **hábitos** en el uso de la inteligencia, el Voleibol hace un aporte significativo.

Podemos realizar esta afirmación al tener en cuenta que el proceso del aprendizaje de este deporte promueve fundamentalmente el desarrollo de la relación entre la **observación** de las trayectorias (balón, oponentes, compañeros) y el uso de la memoria (qué realizan más comúnmente los contrarios en cada caso), para favorecer el proceso de **decisión** que determine cuál conducta propia se considera con mayores posibilidades de éxito.

En lo que respecta a la **observación**, ésta se mejora con el proceso del entrenamiento. El sujeto aprende a destacar los elementos esenciales de la situación como **"figura"**, pasando los otros a constituirse como su **"fondo"**, como lo demuestran las investigaciones realizadas por M. MERLEAU-PONTY y otros.

Asimismo, el proceso de **decisión**, a la vez que se va haciendo más creativo, va adquiriendo mejores posibilidades de acierto en la conducta motora elegida.

Esta conducta motriz es la que puede ser vista como acción por cualquier observador.

Los otros dos procesos previos, no pueden ser observados, pero tienen una importancia muy grande como condicionantes de la acción y a la vez provocan modificaciones significativas en el uso del intelecto.

Por tratarse de un deporte de cancha reducida en el que ocurren acciones sucesivas muy veloces, adquiere una gran significación la concentración mental; asimismo, debido a que el entrenador sólo dispone de reducidos tiempos de descanso en cada set para dar instrucciones, los procesos de **decisión**

independiente deben ser necesariamente desarrollados lo más posible en los jugadores.

A la vez, en el desenvolvimiento de la actividad competitiva - con sus posibilidades de ganar y de perder - la promoción del análisis crítico de lo ocurrido y sus resultados, favorece el uso del pensamiento creativo.

En el caso de los jugadores más pequeños, se trata de estudios globales con agregados muy simples de sustento teórico.

A medida que aumenta la edad y la experiencia, esta tarea se hace más analítica y con mayor aporte de fundamentación para las respectivas explicaciones de lo ocurrido.

Se promueve así, una actitud sistemática de análisis de lo ocurrido, con el apoyo progresivo de argumentaciones fundadas, que servirá como elemento para la proyección de la conducta futura.

Por otra parte - así como la práctica de ejercitaciones motoras en situaciones variadas, promueve la afirmación de las conductas sin estereotipos fijos - el aprendizaje y práctica de sistemas tácticos ofensivos y defensivos variados, promueve el uso de la inteligencia en forma flexible en la resolución y creación de problemas de juego.

Podemos observar así que el entrenamiento y la competencia del Voleibol favorecen la aplicación cada vez más compleja y eficiente de la inteligencia, al aplicarla en las decisiones tácticas.

Al tener en cuenta la fundamentación existente hoy en día, se hace necesario que el docente de Educación Física o quién trabaje como docente en las actividades de cualquier deporte, conozca las influencias que tiene su accionar sobre la totalidad de la personalidad de los alumnos que están a su cargo, y que se producen modificaciones en todas las "áreas" de la personalidad aún en el caso en que él no se lo proponga. Por ello se impone que disponga de información actualizada sobre ello, porque si no es así, es posible que con su accionar esté logrando objetivos no deseados, e incluso que contradigan el planteo que realiza el sistema educativo.

En este contexto cobran un valor muy especial las tareas destinadas a la actualización permanente del personal docente de la especialidad.

El docente deberá tener en claro que si hace ejercicios poco variados y repetitivos, por una parte fijará estereotipos motrices que luego limitarán el rendimiento deportivo en las etapas subsiguientes; y por otra que a la vez estará promoviendo la construcción de pocas y no variadas estructuras de la inteligencia, y logrará influir muy poco en la elaboración de los esquemas corporal y espacio-temporal.

También, que si enseña y aplica tácticas pobres y sin variaciones, sus equipos serán débiles ante los cambios tácticos de los adversarios, pero además que sus

alumnos adquirirán la conducta de ejecutar acciones porque se lo indica u ordena el profesor y no por el desarrollo maduro de un sistema de observación, análisis crítico y decisión. Por lo tanto se influirá negativamente sobre el desarrollo del pensamiento, pues se afianzarán los hábitos intelectuales de repetición sin análisis crítico.

Es interesante recordar al respecto, que todos los sistemas autoritarios de organización social (independientemente de su ubicación en el espectro ideológico: derecha, centro o izquierda), necesitan de una población educada en ese sentido.

Por el contrario, si el docente tiene claro estos aspectos:

- Desarrollará jugadores independientes, reflexivos y creativos, que puedan hacer frente por sí mismos a los sucesivos problemas planteados por el oponente, y a la vez con capacidad para crear situaciones problemáticas a los contrarios durante el juego.

- Podrá lograr en los docentes de otras especialidades, en los padres y en los propios alumnos, una imagen valiosa de las actividades del Voleibol y de la Educación Física.

- Incluso será posible que las autoridades educativas, teniendo en cuenta los beneficios que aporta esta actividad, decidan dedicar más presupuesto a esta área, para posibilitar un currículo más equilibrado entre la cantidad de horas asignadas a las actividades de aula y las de Educación Física, como de hecho ya ocurrió en su momento con las Experiencias Escolares de Vanves en Francia, donde en las evaluaciones realizadas en el área intelectual, se obtuvieron resultados más elevados en el grupo experimental que trabajó con una carga horaria más equilibrada, que en los grupos testigos que continuaron trabajando con el currículo común.

ESCALA DE EVALUACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS CLAVADISTAS CAMAGÜEYANOS.

Autor: Deyanira Echevarría Rodríguez

Resumen:

Se realizó un estudio con el propósito de proponer una escala de evaluación para el desarrollo de la condición física en clavadistas camagüeyanos, en el que se utilizaron numerosos métodos y técnicas de investigación del nivel teórico, empírico y estadísticos, los cuales permitieron fundamentar el objeto y campo de la investigación, determinar las irregularidades existentes en la teoría y la práctica; así como procesar los datos obtenidos en los mismos. La necesidad del diseño de la escala de evaluación se sustenta en que el desarrollo de la condición física de los clavadistas camagüeyanos, en particular, exhiben un nivel de preparación y de entrenamiento superior al resto del país; de ahí que las propuestas en los programas de preparación del deportista no cumplen las expectativas de tales atletas, y por tanto, en aras de buscar con mayor objetividad la calidad del entrenamiento físico se crea la escala, basada en una fórmula que permite individualizar consecuentemente las cargas, así como su control. Los resultados alcanzados en la práctica, revelan su factibilidad dados los cambios experimentados por los clavadistas en la instrumentación práctica del producto científico diseñado.

ESTRATEGIA DIDÁCTICA DE PREPARACIÓN FÍSICA PARA EL KARATE VENEZOLANO EN LA MODALIDAD DE KUMITE

Lcda. Yuribay Garbán Rivas
Dr.C. Manuel Copello Janjaque

En la actualidad existen algunos sectores que continúan considerando el karate como un arte marcial tradicional, desconociendo los importantes aportes de las ciencias auxiliares y los estudios científicos realizados, los cuales han fortalecido su versión deportiva, generando transformaciones en la reglamentación, la organización y hasta en los modos de preparación.

Por lo que se planteo en la presente investigación la caracterización del ejercicio competitivo a través de la aplicación de indicadores que permitieron diseñar la estrategia pedagógica para orientar el proceso, lo cual partió de un diagnóstico de la preparación física.

Para sustentar la investigación se utilizo métodos teóricos, empíricos que permitió arribar a las siguientes conclusiones: El contenido de la preparación física de los karatekas para enfrentar las exigencias de kumite incluye dentro de las capacidades físicas: rapidez, fuerza y las tres formas básicas de expresión de la resistencia. El estudio de la estructura de las acciones que ejecutan los competidores, distinguió la flexibilidad como condición indispensable para la ejecución de acciones. La caracterización de la actividad competitiva, permitió orientar la selección del contenido para el entrenamiento y a partir de ahí, se construyo una estrategia pedagógica adaptable a cualquiera de las tendencias de planificación del entrenamiento deportivo.

INTRODUCCIÓN

El término karate do, que según Castillo¹ fue introducido en el Japón por Funakoshi Gechin, quien utilizó la palabra *Karate - do*, que significa “*Kara*” (vacío), “*Te*” (mano) y “*do*” (Camino) es decir “Camino de las manos vacías”, de igual manera, otros maestros contribuyeron a la formación y desarrollo del karate – do, impulsando su fortalecimiento en diversas partes del mundo, hasta alcanzar en algunos lugares un determinado nivel de desarrollo científico y deportivo, donde se promueven modificaciones y tendencias hacia su consolidación como disciplina deportiva, basada en un sistema más flexible, a partir de divisiones de peso, categorías y edades.

En Venezuela específicamente todos reconocen que el componente técnico no es su punto débil, ya sea por una coyuntura sociocultural o la influencia de personalidades japonesas que visitan con frecuencia el país o se radican en él, propiciando así el acceso a modelos técnicos avanzados.

Lo cierto es que el desempeño técnico de los karatekas venezolanos es notorio, lo que le ha permitido alcanzar determinados lauros a nivel internacional; pero no es menos cierto que paralelamente existe un desconocimiento tácito de los fundamentos teóricos que sustentan la teoría y metodología del entrenamiento, lo que podría optimizar el proceso de preparación técnica, pero adquiere una significación especial respecto a la preparación física.

Existen estudios de autores venezolanos acerca de los procesos evolutivos del karate, como es el caso de Castillo A², quien realiza un bosquejo general de sus antecedentes históricos y señala que: “se carece de información concreta, por falta de bibliografía específica; razón por lo cual es difícil precisar el origen y la evolución de este deporte en Venezuela”, pero en la actualidad, se llevan a cabo políticas deportivas gubernamentales que han generado estrategias dirigidas a

¹ Castillo Arturo 2002. Programa de Actualización de Entrenadores de Karate do.

² Castillo Arturo. 2002. Programa de Actualización de Entrenadores de Karate Do

fortalecer las prácticas deportivas, como pilares básicos en la promoción del deporte venezolano.

No obstante, en el aspecto metodológico existen insuficiencias, que limitan la eficacia del proceso de entrenamiento en las diferentes disciplinas; planteamiento que se refuerza con los resultados del diagnóstico realizado por Copello M³, en su Proyecto de Innovación Metodológica para los Deportes de Combates en Venezuela, donde afirma que: “no se formulan objetivos y la organización del contenido es solo a partir de los componentes de la preparación; están planteados los controles, pero sin definir los contenidos que se evalúan, y sin poder inferirlos, pues la ausencia de objetivos impide cerrar el sistema que conforman los componentes didácticos, no se hacen referencias a los medios de ningún tipo: ni los auxiliares, ni los específicos”.

Desde una posición semejante Harold Pérez⁴, reconocido especialista en karate afirma que se obvian los contenidos, los medios y métodos ignorando los postulados de la metodología del entrenamiento deportivo. Según este autor: “existe la necesidad de comprender el proceso desde la relación entre los componentes del entrenamiento deportivo, evitando la sobrevaloración de los estilos y las técnicas como ocurre tradicionalmente”.

De esta forma, siendo consecuente con los planteamientos de Harold Pérez y de Copello⁵, existen serias dificultades en la concepción metodológica del entrenamiento del componente físico en los karatekas venezolanos, opinión que además es compartida por destacados profesores del ámbito nacional.

De ese modo se puede afirmar que es evidente la carencia de una concepción teórica, a partir de la cual sea posible seleccionar el contenido de la preparación física para el kumite, a fin de orientar las acciones pedagógicas de los entrenadores en el proceso de entrenamiento, situación que obliga a preguntarse

³ Copello Manuel.2005.“Proyecto de Innovación Metodológica para los Deportes de Combates

⁴ Pérez Harold. 2006. Manual de Formación de los Karatekas Escolares Venezolanos

⁵ Copello Manuel.2005. Proyecto de Innovación Metodológica para los Deportes de Combates

¿Cómo arribar a un modo de organización de los contenidos en el proceso de preparación física de los karatekas venezolanos, partiendo de los fundamentos teóricos que sustentan la metodología del entrenamiento deportivo?

Es por ello que el presente trabajo se orienta a partir del siguiente objetivo: Diseñar una estrategia pedagógica capaz de orientar el proceso de preparación física en el entrenamiento del karate en la modalidad de Kumite, en correspondencia con las exigencias del ejercicio competitivo.

En cuanto a la metodología de la investigación aplicada, cabe decir que se trata de un estudio transversal, descriptivo, predominantemente teórico, orientado a develar las características de la actividad competitiva del Kumite en el Karate, donde se parte de la relación que subyace entre la competencia como referencia orientadora y el proceso de entrenamiento como vía para salvar la contradicción entre el estado de partida y la de la condición óptima para enfrentarla.

En una primera fase de la investigación se aplicó una encuesta a 8 Presidentes de asociaciones de karate, 11 entrenadores de asociaciones, 12 entrenadores de organizaciones, 2 Preparadores físico y 29 Instructores cinturones negros de karate para un total de 62 encuestados venezolanos con la finalidad de comprobar la objetividad de la situación problemática por un lado y para obtener el diagnóstico como primera fase de la elaboración de la estrategia pedagógica por el otro.

Para lograr la caracterización del ejercicio competitivo se utilizó una muestra de 226 combates realizados por 452 competidores de alto rendimiento, de los cuales se observaron 226, distribuidos en 80 de género femenino y 146 pertenecientes al género masculino. Las competencias seleccionadas para la observación son eventos de primer nivel como: "I Golde League 2005 y 2006.", realizada en Rotterdam, Holanda, "IV Centroamericano y del Caribe 2006", realizado en Panamá, "World Games 2006 y 2007" en Alemania, Duisburg y "XV Juegos Bolivarianos 2007" en Armenia Colombia.

RESULTADOS OBTENIDOS

De la Observación.

Del total de 226 competidores observados se registraron que las acciones ofensivas mas empleadas fue el Guiako – Tzuki, que alcanzo 628 ejecuciones, mientras que el Oizuqui continuo con 458, la patada de frente (Mae Geri) se ejecuto de forma acertada con 132 registros, la Oigeri alcanzo 50 ejecuciones, en cuanto a la Mawuashi geri se registraron en la observación 85 ejecuciones, la Kazumi se registro en 25, las acciones con doble paso y ataque de oizuki se registro en 170, mientras que Deashi Barai se registro en 23 ocasiones.

Entre las acciones defensivas más empleadas se encuentran el Yoko uke registrándose en 203 ocasiones, seguidamente el Yoko Ushi con 176, las Proyecciones se registraron en 33, mientras que la defensa Nagashi Uke en 82, así mismo se registró el Osae Uke en 61 y el Ude Baray en 75 ocasiones.

Del total de 14 acciones, tanto puntuadas por los árbitros como las acciones defensivas registradas por los observadores, se cuantifican un total de 2.201 acciones, de las cuales 1.686 corresponden al género masculino y 515 al género femenino.

Selección y fundamentación de los indicadores para la caracterización.

Para llevar a cabo la caracterización que se debe realizar, se analizaron las propuestas de diferentes autores y resultó que la propuesta de Colli y Faina que ofrece datos válidos para disciplinas de juegos deportivos, pero además mezcla informaciones tanto de la actividad como del propio individuo que la ejecuta. Lo mismo ocurre con la obra de Sampedro y Moral y, aunque Barrios separa sus indicadores en tres grupos no escapa a la falta de distinción entre el objeto que es la actividad y el sujeto que es el individuo que la realiza; esta misma situación se presenta en el trabajo de Bertorrello⁶.

⁶ Bertorrello. 2003. Análisis descriptivo del básquetbol. Tiempos de juego, tiempos de pausa y distancia recorrida

En la propuesta de Copello M.⁷, se plantea una diferenciación entre la actividad concreta y el efecto que esta produce en los individuos ejecutantes. Además se refiere a los deportes de combate, habiendo comprobado su eficacia en investigaciones incluso no propia de los de estos deportes, como en la investigación de Landaeta A.⁸, para el baloncesto, por lo tanto de los 11 propuestos por el mencionado autor para la caracterización del ejercicio competitivo, se toman los 8 que se refieren a la condición física; los cuales se relacionan a continuación:

Estructura funcional de las acciones.

Clasificación de las acciones:

Costo energético y carácter de los esfuerzos:

Duración real y total de los combates.

Densidad de las cargas en el ejercicio competitivo.

Tiempo reglamentario entre combate y combate.

Cantidad de combates para estar entre los primeros.

Duración aproximada de la competencia.

A partir de estos indicadores se obtiene la siguiente caracterización del kumite

⁷ Copello M., 2007. Entrenamiento Deportivo desde la Perspectiva de los Deportes de Combate

⁸ Landaeta A. 2009. Orientaciones metodológicas para la preparación de las baloncestistas de la selección nacional sénior de Venezuela, basadas en las exigencias de la actividad competitiva

INDICADORES	KÁRATE
Criterio de efectividad de las acciones.	Táctico
Estructura funcional de las acciones.	Las acciones ofensivas comprometen gran parte del cuerpo de los ejecutantes, mientras que las defensivas se limitan a una menor porción de los segmentos corporales donde tienen mayor relevancia los brazos.
Clasificación de las acciones.	Acíclicas variadas
Carácter de los esfuerzos.	Cortos, intensos y explosivos
Percepción predominante.	Visual
Limitaciones espacio temporales	El accionar del competidor esta limitado por la reglamentación y condicionado por la interacción con el contendiente
Duración aproximada de la competencia.	1 a 3 días
Densidad de las cargas en el ejercicio competitivo.	Frecuencia de acciones
Cantidad de combates para estar entre los primeros	3 – 5
Intervalo de tiempos efectivos del trabajo	04'' a 08''
Descanso inter encuentros. (Pausa entre Combates)	05' a 10'
Pausas mínimas – máximas	06'' a 15''
Número de micro pausas	4 ≥ 6
Total de micro pausas	36'' a 30''
Duración real de combate	03',36'' a 04',30''

Tabla 1.síntesis de la caracterización del ejercicio competitivo.

Habiendo caracterizado la actividad competitiva, se han obtenido los datos necesarios que permiten inferir los contenidos del componente físico de la preparación de los karatekas, de lo cual se infiere el contenido que representa organizado en la la siguiente figura:

CONTENIDO			
Fuerza	Resistencia a la Fuerza		Fuerza Explosiva
Resistencia	Aeróbica	Anaeróbica Láctica	Anaeróbica Aláctica y Láctica
Rapidez		Velocidad Ejecución	Velocidad Reacción y Ejecución
Flexibilidad	Activa – Pasiva.		

Figura 1. Organización del contenido de la preparación física para el karate en la modalidad de kumite

Presentación de la estrategia pedagógica

Para la conformación de la estrategia pedagógica, con la cual se pretende orientar el proceso de preparación física del karate en la modalidad de kumite, a partir del diagnóstico realizado para determinar la situación problema, asume aplicar Estrategia didáctica con la definición aportada por la Doctora Addines Fernández “aquella proyección de la dirección pedagógica que permite la transformación de un sistema, subsistema, institución o nivel educacional, a fin de lograr el fin propuesto y que condiciona el establecimiento de acciones para la obtención de cambios en las dimensiones que se implican en la obtención del mencionado fin (organizativas, didácticas, materiales, metodológicas, educativas, entre otros.)”. Ya que considera que los componentes establecidos en la definición de Addine refleja claramente las relaciones dialécticas que tienen lugar en el proceso pedagógico y entrenamiento deportivo y que dan lugar a la dirección del proceso pedagógico necesario para dar respuestas a los cambios que se aspira introducir en el aprendizaje

En este caso se requiere evidenciar la esencia de un proceso que no es totalmente explícito y resulta necesaria su representación como recurso de referencia. Como se trata de una estrategia didáctica, sus componentes serán coincidentes con los de la didáctica, pues son los que permiten definir de la mejor manera su carácter; por lo tanto se representa de la siguiente forma:

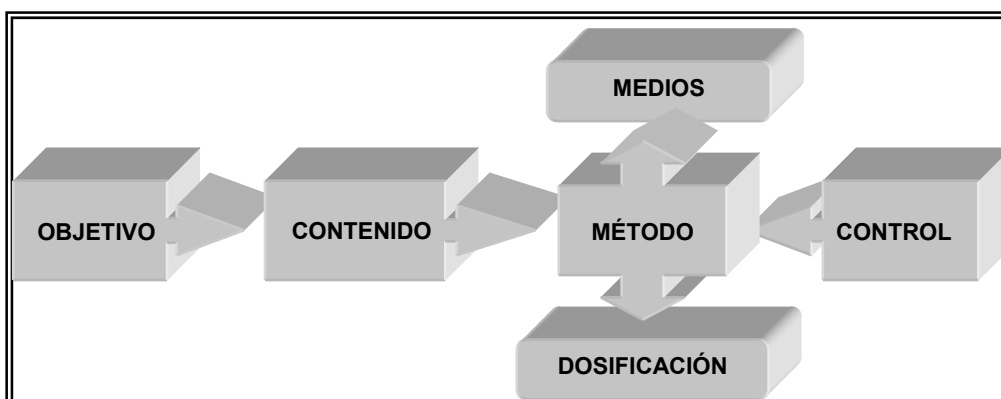


Figura 01. Representación de los componentes de la estrategia pedagógica.

CONCLUSIONES

1. Se determinó que en el kumite se presenta un gran volumen de elementos técnicos, que son identificados por medio de análisis cuantitativos y cualitativos, destacando que la participación de los segmentos corporales en la ejecución de las acciones se desarrollan de manera equilibrada.
2. Según las observaciones realizadas al ejercicio competitivo, los esfuerzos que se ejecutan de manera predominante son cortos e intensos, alternándose con pequeñas pausas que no permiten una recuperación completa.
3. Los métodos aplicados permitieron inferir de las exigencias del ejercicio competitivo, así como las capacidades físicas que las respaldan.
4. Se crea la plataforma científica para la selección y organización del contenido del componente físico de la preparación de los karatekas venezolanos.
5. Finalmente, fue posible la construcción de la Estrategia Pedagógica para la Preparación Física en Karate, a partir de la cual es posible dirigir el entrenamiento, con arreglo a cualquiera de las tendencias de planificación del entrenamiento deportivo.

BIBLIOGRAFIA

1. Álvarez Bedolla A. y Hernández Pérez Caridad. (2001). Caracterización de la actividad competitiva del Taekwondo teniendo en cuenta la tipología de las acciones técnico tácticas y los esfuerzos. Trabajo de Diploma que opta por el título de Licenciado en Cultura, La Habana, ISCF Manuel Fajardo.
2. Álvarez Z. Carlos M. y Sierra L. Virginia M. (2002). La Investigación Científica en la Sociedad del Conocimiento. Editorial. Pueblo y Educación Ciudad de la Habana.
3. Betancourt, D. (1997). Estudio De Los Niveles De Preparación Física General y Especial, Así Como su Influencia en los Resultados Deportivos del Equipo Provincial Juvenil De Karate-Do de Ciudad de La Habana. Ciudad de La Habana: Instituto Superior De Cultura Física, Trabajo De Diploma.

4. Brian Quinn, J. (1995). Estrategias para el cambio. En Biblioteca de Planificación Estratégica. Ed: Prentice- Hall Hispanoamericana, S.A. México. P12.
5. Bruggemann, M. Grosser, y F. Zintl (1990). Alto rendimiento deportivo, planificación y desarrollo Ed. Roca, S.A., México.
6. Colectivo de Autores. 1989. Metrología Deportiva. Editorial Planeta. Moscú.
7. Comas, Manel (1991). Fundamentos I y II, Editorial Gymnos, Madrid.
8. Copello J. M. (2002). Control del Rendimiento Táctico. Artículo de la Revista Digital. Efedeportes.
9. Díaz González, A. 2007. Análisis de indicadores físicos para la organización de la preparación física en atletas escolares 15 – 16 años (m) de baloncesto. Revista Acción (formato digital)
10. Donskoi D. y Zatsiorski V. 1988. Biomecánica de los Ejercicios Físicos. Editorial Pueblo y educación. Ciudad de la Habana.
11. Enciclopedia Digital de las Artes Marciales. 2000. <http://www.Shotokai.cl/filosofia/keiko.html> .
12. Estévez Cullell, M.; M. Arroyo Mendoza y C. González Terry. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: Su Metodología, Editorial Deporte, La Habana.
13. Fargas, Ireno. Taekwondo, 1993. Alta competición. Editorial Comité Olímpico Español.
14. Federación Mundial De Karate-Do., 1999. "Reglamento Competitivo Internacional". World Karate-Do Federation.
15. Fernández L., 1994. "La Competición De Karate. Entrenamiento de Campeones". Editorial. Paidotribo, Barcelona.
16. Forteza de la R, 1999. Direcciones del Entrenamiento, Metodología de la Preparación del Deportista. Ed., Científico – Técnica, Habana Cuba. Pág.11- 56.
17. Fuentes Duany N. 2006. Diseño Metodológico para el Entrenamiento de la Fuerza Explosiva en Judokas de la Selección Nacional Juvenil. Tesis para Optar por el Título De Especialista para el Alto Rendimiento En Judo. ISCF,
18. Fung G. T. (1996). Las Habilidades y Capacidades en el Proceso de Enseñanza Aprendizaje del Deporte, Tesis para optar por el grado Científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas, Tutor: Carlos Álvarez T. Fung G, La Habana: ISCF,

ESTRATEGIA LÚDICA PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA EN PRACTICANTES DE BALONMANO DE 11 -12 AÑOS

Autores: Lic. Yanicet de la C. Caballero García.
MSc. P. Ax. Domingo Jacob Piña.
Lic. YUSDILEIDYS JIMÉNEZ REYES.
Institución Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad de Camagüey
Email: yanicet@fcf.camaguey.cu
País: Cuba

RESUMEN

Se diseñó una estrategia lúdica para el desarrollo de la fuerza en balonmanista de 11-12 años en el combinado deportivo Juruquey Bella Vista, distrito Joaquín de Agüero, como resultado de una investigación de intervención que incluyó el pre-experimento. El trabajo se desarrolló durante el período comprendido entre los meses de septiembre de 2009 y noviembre de 2010. Para darle validez científica al mismo se utilizó una variedad de métodos del nivel teórico, métodos y técnicas del nivel empírico y métodos matemáticos estadísticos, a través de los cuales fue posible reunir los fundamentos necesarios y la información requerida para realizar las pruebas y los análisis correspondientes. Se presenta el diseño de la estrategia, concebida de acuerdo con los criterios de varios especialistas y que incluye seis etapas, dos fases y quince juegos pre-deportivos para la Preparación física general y quince juegos pre-deportivos para la Preparación física especial de las balonmanistas de 11-12 años. Se muestra el resultado final de la aplicación de la estrategia que favorece el desarrollo de la fuerza de las balonmanistas del combinado deportivo "Juruquey Bella Vista" distrito "Joaquín de Agüero", a partir de juegos pre-deportivos para el desarrollo de la fuerza en las edades iniciales. Se enuncian las conclusiones a las que arriba el autor, así como las recomendaciones que se derivan de la investigación.

ABSTRACT

Designed him a strategy related to games for the development of force in handball players of 11-12 years in the "Combinado Deportivo" Juruquey Bella Vista, district Joaquín of Agüero, as a result of an investigation of intervention that the pre-

experiment included . The work developed during the period understood among the months of September 2009 and November 2010. In order to give him scientific validity to the same utilized him a variety of methods of the theoretic level, methods and techniques of the empiric level and mathematical statistical methods, the ones that it was possible through to join together the necessary basics and the requisite information to realize the tests and correspondent analyses. He shows the strategy's design, conceived according to several specialists's criteria and that he includes six stages, two phases and fifteen pre-sports games for the physical general preparation and fifteen pre-sports games for physical especial preparation in handball players of 11-12 years. The development of the force of the handball players of the "Combinado Deportivo" evidences the final result of the application of favorable strategy itself Juruquey Bella Vista district Joaquín of Agüero, as from pre-sports developmental games of force in initial ages. Enunciate him the conclusions that the author arrives to, as well as the recommendations that come from investigation

ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA LA REHABILITACIÓN FÍSICA MOTORA DE PACIENTES CON TRAUMATISMO CRANEOENCEFÁLICO GRAVE (TCEG)

Autores: Lic. Eddie Nicola Depestre Triana

Lic. Diego Luis Depestre Rojas

Mtr. Héctor Navarro Guerra

INTRODUCCIÓN

Los traumatismos craneoencefálicos graves son la cuarta causa de muerte en Cuba, la primera en la población menor de 41 años de edad, responsables de dos tercios de las muertes que en menores de 41 años de edad se producen en un Hospital General. Este estado patológico aunque es superado en cuanto a frecuencia por otras como son las enfermedades cerebrovasculares, afecta sin embargo a una población más joven y con mejor expectativa de vida. Estos procesos no solo llevan a la desaparición física del ser; sino que generalmente producen secuelas graves e invalidantes, en ocasiones limítrofes entre la vida y la muerte, como son los llamados estados vegetativos.

“El TCE se caracteriza por ser una lesión que provoca pérdida de conciencia de sí mismo y del entorno, seguido de un período de COMA, período de inmovilización, la posterior aparición de déficit y finalmente de una pérdida de memoria temporal denominada amnesia post-traumática”.

“La lesión cerebral causa en estos pacientes una serie de déficits neuromotrices, cognitivos y neuropsicológicos y/o sensoriales que determinan diversas discapacidades y que les condicionan una situación de minusvalía”.

Los déficits de repercusión conductual determinan la aparición de características poco conocidas en los pacientes afectados, debido a que solo hasta hace muy poco tiempo estos no sobrevivían, situación que se ha revertido como resultado del impacto científico tecnológico en la atención primaria [2].

Sin embargo, el estado del paciente como consecuencia de la lesión influye de manera notable sobre sí, su familia y su entorno cercano, y conviene ser revertido mediante tratamiento que asegure su reinserción social, ya sea total o parcial.

Bori de Fortuny I [2], apunta al respecto que: “Los trastornos psíquicos son los más invalidantes, pero en la fase inicial del despertar son los trastornos neuromotores los más evidentes, por tanto, la Medicina de Rehabilitación debe asumir la complejidad del déficit y elaborar un programa terapéutico individualizado que contemple todas las necesidades en cada momento”.

Al abordar una investigación de esta naturaleza, lo primero que salta a la vista es la necesidad de conocer en qué consiste la rehabilitación motora, dado que es el término más general donde tienen espacio cualquiera de las formas de restablecimiento vinculadas al ejercicio físico. En el marco de esta investigación, se define como aquella donde ponderan los medios para la estimulación sensorial, más estrechamente vinculadas a la motricidad y realización de tareas dirigidas a la recuperación de la salud del individuo. Específicamente en aquellos sujetos que sufren de TCE, donde la disfunción motora es causada tanto por el deceso de neuronas, como por pérdida de las conexiones sinápticas entre grupos neuronales no dañados, la regeneración neuronal y formación de nuevas sinapsis subsiste gracias a la neuroplasticidad, como propiedad del Sistema Nervioso (SN).

Según Bergado y Almaguer [1]: “La regeneración, formación de colaterales axónicas y de nuevas sinapsis, constituye la base de la reorganización y recuperación de funciones perdidas por daño a las neuronas”. Este hecho es la razón que justifica la incorporación de pacientes con secuelas motoras por TCE a tratamientos que tengan como objetivo la rehabilitación motora.

No obstante, en el caso de los pacientes con TCEG, la magnitud de la lesión es tal que carecen de criterios de rehabilitación, pues el nivel de deterioro del SN conduce a la pérdida del estado normal funcional a un nivel del que no es posible hacer regresar al paciente mediante tratamiento alguno; dado que, según reconoce la práctica y teoría médica de forma implícita, el grado de desarrollo científico técnico que le sirve de soporte es aún insuficiente para lograrlo, o bien se ha perdido como resultado del trauma la propiedad de neuroplasticidad del SN, precisamente aquella que garantiza la recuperación de sus funciones.

Aún así, la elaboración de un tratamiento debe comprender que el carácter motor de la rehabilitación implica la participación del sistema osteomioarticular, primero de forma pasiva, luego asistida y finalmente resistiva. Estas fases devienen las referencias que orientan la progresión del trabajo de los especialistas en neurorrehabilitación.

Los ejercicios físicos que movilizan el mencionado sistema, no son unidireccionales en el proceso de rehabilitación, como es natural tributan a la salud que es el objetivo básico de la rehabilitación; pero el cumplimiento de la dosificación programada es un recurso educativo, que ayuda a reorientar y fortalecer las cualidades de la personalidad del individuo que es objeto del tratamiento.

Se ha apreciado claramente, en el mundo la tendencia dominante de enfermedades neurológicas, lo cual exige una necesidad ávida de soluciones inmediatas para la atención rehabilitatoria de estos pacientes, compensando algunos déficits físicos, cognitivos, conductuales y/o emocionales, teniendo como dificultad que no hay dos TCE iguales y es ahí donde radica el principal problema de su tratamiento rehabilitador, ya que precisa de programas individualizados en correspondencia con el modo en que se manifiesta la discapacidad en cada uno.

Surgen así las siguientes premisas:

- 1) La neuroplasticidad es la propiedad del SN que le asegura la recuperación parcial o total de sus funciones, las que se han perdido como resultado de trauma u otro tipo de estado patológico adquirido o congénito.
- 2) Los pacientes en estado vegetativo como secuela de TCEG no poseen criterio de rehabilitación, lo que significa que no se acepta como posible la elaboración de un tratamiento que asegure su restablecimiento total o parcial, en el contexto del actual desarrollo de las ciencias.
- 3) *“La Neurorrehabilitación Motora Mediante Ejercicios Físicos es una disciplina de la rehabilitación neurológica, contenida en la Cultura Física Terapéutica, que estudia las metodologías de restablecimiento total o parcial de las propiedades funcionales del SN.”* [9]

Estas premisas revelan la contradicción existente entre los tratamientos para la neurorrehabilitación del paciente y la afección en cuestión, y permiten construir la siguiente **situación problemática**:

El cuerpo teórico que sirve de sostén al proceso de neurorrehabilitación no permite la elaboración de tratamientos que garanticen el restablecimiento parcial o total de las habilidades de los pacientes en estado vegetativo como secuela de TCEG.

Puede formularse entonces el siguiente **problema científico**:

¿Cómo planificar la rehabilitación motora parcial o total de pacientes en estado vegetativo como secuela de TCEG?

Como la neuroplasticidad es la propiedad del SN que le asegura la recuperación parcial o total de sus funciones y como los pacientes en estado vegetativo secuela de TCEG no poseen criterio de rehabilitación, queda implícito entonces que su sistema nervioso ha perdido esta propiedad. De ahí, que la **hipótesis** de la presente investigación consiste en suponer que la neuroplasticidad no se pierde como resultado de la afección en cuestión.

Atendiendo a las fuentes teóricas y metodológicas que se relacionan en la solución de esta interrogante, el problema declarado queda inmerso en siguiente **objeto de estudio**: El proceso de neurorrehabilitación motora mediante ejercicio físico; mientras que el **campo de acción** se limita a *las estrategias (tratamientos) de rehabilitación motora de pacientes con TCEG*.

Objetivo general.

Diseñar una estrategia pedagógica de neurorrehabilitación motora mediante ejercicios físicos, que conduzca al restablecimiento parcial o total del estado normal funcional motor de individuos en estado vegetativo como secuela de TCEG.

Tareas científicas.

- 1) Caracterización del proceso que distingue el tratamiento de pacientes con secuelas de traumatismo craneoencefálico grave.
- 2) Determinación de las bases organizativas y metodológicas de la estrategia pedagógica.

- 3) Elaboración de la estrategia pedagógica
- 4) Comprobación empírica de la eficacia de la estrategia pedagógica diseñada.

Novedad científica.

No es la primera vez que los profesionales de la Cultura Física se interesan por la práctica de ejercicio físico, como vía para conseguir la reinserción social de personas que, por alguna razón hayan necesitado de procesos rehabilitatorios, de manera que este tema es bastante conocido. Sin embargo, la revelación de que la neurorrehabilitación motora mediante ejercicios físicos como disciplina de la Cultura Física Terapéutica, contiene el soporte teórico y metodológico para elaborar los tratamientos para esta afección, es realmente una novedad que permite asegurar que todo paciente correctamente diagnosticado de TCEG, no siempre debe quedar sin criterio de rehabilitación.

La significación teórica de este resultado radica en el redimensionamiento de la teoría de la neurorrehabilitación, considerando las posibilidades que ofrece la existencia de la neuroplasticidad como propiedad del sistema nervioso aun después de un TCEG.

Para alcanzar tales fines se aplicaron métodos teóricos tales como análisis - síntesis, hipotético - deductivo, modelación, revisión documental; entre los empíricos tendentes a develar las características del tratamiento de pacientes con TCEG: entrevista, observación, pre - experimento y medición; como medio, el video y como instrumento de registro, las planillas de la escala funcional de motricidad gruesa modificada.

FUNDAMENTACIÓN

La rehabilitación en Cuba.

Al valorar el desarrollo de la rehabilitación en Cuba, se puede afirmar que en los últimos cincuenta años se le ha prestado mayor atención, sobre todo a partir de 1959. Antes de esta fecha, la situación fue similar a la que aún presenta la mayoría de los países subdesarrollados, un cuadro de invalidez dado fundamentalmente por las epidemias de poliomielitis, la desnutrición, el parasitismo, la meningoencefalitis, la lepra, la sífilis, las enfermedades mentales

y otras infectocontagiosas. Como se sabe, existe una relación directa entre pobreza e invalidez, en el sentido de que esta última prevalece en los grupos más pobres, con mayor significación ciertos componentes como son: la desocupación, la vivienda inadecuada, la mala alimentación y la atención médica insuficiente.

Antes del triunfo de la Revolución, el inválido, estaba desamparado, desposeído, abandonado: los niños inválidos con deformidades por secuelas de poliomielitis, desnutridos, así como adultos con amputaciones y otros, se encontraban tirados en las puertas de las iglesias y en las aceras pidiendo limosnas y vendiendo billetes. [3]

En este mismo período la especialidad de Medicina Física y Rehabilitación no existía como tal, y sólo unos pocos médicos de otras especialidades (ortopédicos, neurólogos, logopedas, etc.) se dedicaban parcialmente a la rehabilitación de inválidos. El personal técnico también, era muy escaso pero existía en una proporción un poco mayor a la de los médicos. [3]

Esta situación es contrastante con el estado actual de esta especialidad, donde se presentan hasta tres modalidades como son: la rehabilitación basada en las instituciones, la rehabilitación institucional con extensión a la comunidad y la rehabilitación basada en la comunidad (RBC).

El profesional de cultura física en el proceso de rehabilitación.

Para acercarse al origen de la intervención del profesional de la cultura física en el proceso de rehabilitación, hay que remitirse a la creación de las Áreas Terapéuticas, instituciones creadas en Cuba el 24 de mayo del año 1982 [4, 8, 10], con el interés de desarrollar la Cultura Física Terapéutica (CFT) entendida como el uso del ejercicio físico con fines profilácticos y terapéuticos, para lograr un rápido y completo restablecimiento de la salud y en otros casos, realizar la prevención de algunas enfermedades. Las áreas terapéuticas son instituciones creadas a nivel de los municipios para promover, prevenir y restablecer la salud mediante el uso de la cultura física terapéutica.

El accionar del especialista en Cultura Física en el campo de la rehabilitación no se detuvo en las mencionadas áreas. En la actualidad forma parte de los equipos multidisciplinarios encargados de tan noble misión.

Nótese que la terapia física y rehabilitación motora, que es una labor propia del profesional de la Cultura Física, no es una tarea de carácter secundario, lo que exige del mismo un alto nivel de responsabilidad y un compromiso con la autosuperación.

El cumplimiento de las orientaciones dictadas por el médico rehabilitador general e integral o cualquiera de los especialistas clínicos, requiere al menos de un conocimiento básico de los aspectos de la medicina relacionada con la rehabilitación y las características de las limitaciones del paciente, pero su accionar se desarrolla fundamentalmente en un escenario pedagógico.

Véase que según las funciones relacionadas anteriormente, su mayor desempeño tiene lugar en actividades de orientación, tanto a los pacientes como a los familiares, actividades conducentes a la transformación de determinadas actitudes, todo lo cual obliga a una participación activa en actividades docentes e investigativas.

La rehabilitación es una actividad que integra diversos componentes que identifican un proceso pedagógico, entre ellos categorías básicas como la educación o reeducación, enseñanza, aprendizaje o reaprendizaje e instrucción. Evidentemente el modo de interacción de estos fenómenos bajo un objetivo dado, responde al concepto de lo que se conoce como *proceso pedagógico*, idea coincidente con la que sostiene Gmurman y Korolev, [6] y que se ajusta a la visión más específica de Fuentes La O, [5] al referirse al proceso educativo o formativo.

Desde este enfoque, lo que se define como reaprendizaje y reeducación en la rehabilitación conduce invariablemente a la reconstrucción no solo de capacidades y habilidades ya perdidas, sino además, a la formación de nuevas actitudes y nuevos conocimientos; posición compartida con Tamayo R, quien afirma que la neurorrehabilitación “es un proceso de aprendizaje derivado de principios de las neurociencias y de la investigación, basados en la plasticidad

del cerebro”, mientras que desde el punto de vista que aquí se defiende, se considera que en tanto se materializa la transformación del sujeto, se trata de un proceso educativo.

METODOLOGÍA

Se trata de un estudio longitudinal descriptivo con la finalidad de diseñar una estrategia pedagógica de neurorrehabilitación motora mediante ejercicios físicos, que conduzca al restablecimiento total o parcial del estado normal funcional motor de individuos en estado vegetativo secuela de TCEG. Para alcanzar el objetivo propuesto es preciso organizar la investigación en tres fases fundamentales: la primera cuya finalidad es el diagnóstico que identifica las condiciones de partida; la segunda que consiste en la elaboración de la estrategia pedagógica en correspondencia con el diagnóstico y la tercera, donde se realiza concretamente la comprobación de la eficacia de la estrategia pedagógica. En esta investigación, considerando que se trata de un estudio de caso, solo se utilizó un paciente con TCEG para demostrar la consistencia de una teoría ignorada.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

A partir de los datos obtenidos se determinan los componentes de la estrategia y sus formas de organización, con la que se pretende transformar el estado de la paciente, como resultado del método del pre - experimento.

Esquema 2. Estrategia pedagógica para la rehabilitación motora de pacientes con traumatismo craneoencefálico grave.



CONCLUSIONES

1. Las pruebas clínicas aplicadas, la entrevista a los profesionales de mayor experiencia en el área y el examen físico realizado, permitieron afirmar objetivamente que la paciente objeto de investigación sufría las secuelas de un TCEG, lo que reafirma el rigor científico del diagnóstico realizado y la pertinencia de la presente investigación.
2. El diagnóstico realizado y los métodos aplicados, permitieron determinar con suficiente precisión, los componentes de la estrategia pedagógica elaborada, demostrando objetivamente la relación entre el estado de la paciente y el contenido de la estrategia pedagógica.

3. El estudio de los resultados del diagnóstico y la consideración de la teoría adelantada por Deler Ferrera G. [39], admitieron integrar los componentes de la estrategia en un paso definitivo hacia su elaboración.
4. Los métodos aplicados y los resultados permitieron concretar la estrategia declarada, que en la práctica confirmó su naturaleza pedagógica al transformar el estado cognitivo de la paciente, tanto en el desarrollo de habilidades y capacidades, como en la formación de nuevas cualidades de la personalidad que coadyuvaron a forjar su autotransformación de forma consciente.
5. El pre-experimento demuestra que es posible la neurorrehabilitación motora en pacientes que sufren secuelas de TCEG, por lo tanto, se cumple la hipótesis formulada en esta investigación.

RECOMENDACIONES

1. Extender la experiencia a un grupo mayor de personas que sufran las secuelas de TCEG, con vistas a probar la efectividad de la estrategia diseñada, considerando la diversidad que subyace en las diferencias individuales.
2. Tener en cuenta la dimensión pedagógica dentro de los procesos de neurorrehabilitación, como soporte de las necesarias transformaciones de las cualidades de la personalidad, cuando es preciso forjar nuevas capacidades y habilidades en las condiciones que supone salir de un estado vegetativo.
3. Revisar la teoría existente sobre el tema, haciendo énfasis en las posibilidades que ofrece la neuroplasticidad para los procesos de neurorrehabilitación.

BIBLIOGRAFÍA

1. Bergado Rosado, J. A. y W. Almaguer Melián. (2000) Mecanismos celulares de la neuroplasticidad. *Rev Neurol*; 31:1075-1095.
2. Bori de Fortuny, I. y col. (2002) Tratamiento rehabilitador del traumatismo craneoencefálico. *Rehabilitación* (Madrid) 36(6): 318-320. Disponible en: <http://www.doyma.es>. Consultado el 12 de noviembre de 2005.

3. Comisión del Ministerio de Salud Pública, Grupo Nacional (1987) Programa de desarrollo 2000 Medicina Física y Rehabilitación. Ciudad de La Habana, Editorial Ciencias Médicas.
4. Escalona, L. R. y S. Fayad Saeta. (1994) Programa para las áreas terapéuticas/ Programa para la rehabilitación de pacientes de neuropatías. Santiago de Cuba. Grupo Provincial de Cultura Física Terapéutica. INDER-MINSAP.
5. Fuentes La O, M. y A. M. González Soca. (1999) El proceso pedagógico. Su caracterización. La Habana, Universidad Pedagógica "Enrique José Varona".
6. Gmurman, V. E. y F. F. Korolev. (1978) Fundamentos Generales de la Pedagogía. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
7. González González, J. W. y col. (2000) Trauma Encéfalo craneano. Guías de Práctica Clínica Basadas en la Evidencia. Cali, Convenio ISS- ASCOFAME. Universidad de Antioquia.
8. Lugo Rodríguez, R. (2011) Áreas Terapéuticas de nuevo tipo, propuesta de un plan estratégico para su gestión. Trabajo de diploma. La Habana, UCCFD "Manuel Fajardo".
9. Navarro Guerra, H (2009) Criterios para la selección y organización del contenido de la neurorrehabilitación para la recuperación de las funciones de control motor. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
10. Saenz Becerá, D. M. (2007) Actuación del Licenciado en Cultura Física en el Centro Internacional de Restauración Neurológica. Trabajo de diploma. La Habana, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".

ESTRUCTURA DEL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FISICAS PARA EL FUTBOLISTA JUVENIL MORELIA MICHOACAN

AsD VERONICA HERNANDEZ ZAMUDIO vzamudio30@hotmail.com

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS PARA LA CULTURA FISICA Y DEPORTE
UCCFD Morelia, Michoacán, México

RESUMEN

La presente investigación está enfocada a establecer una propuesta de trabajo teórico práctico en el aspecto físico, organizada por edades para desarrollar el futbol de rendimiento y niveles de competencia de elite en el estado de Michoacán México, dicha propuesta se ha venido aplicando con la finalidad de seleccionar contenidos ideales para el desarrollo futbolístico en diferentes edades, iniciando desde los 13 a 18 años con una estructura específica del Futbol.

La Preparación Física tiene sin duda diferentes enfoques metodológicos de diferentes autores, de los cuales cada uno de ellos aporta desde sus perspectivas, raza, condiciones genéticas, biológicas, sociales, culturales, etc sus experiencias y aportaciones científicas acorde a las características de los sujetos en sus diferentes bibliografías, estas propuestas metodológicas tienen características que no son ideales para el futbol mexicano y que por ende el desarrollo deportivo no es el ideal para lo cual debe aspirar el futbol mexicano, una de las razones principales es la falta de una estructura metodológica diseñada por edades que presente contenidos acordes con la maduración cronológica y biológica de los sujetos seleccionados para aplicar dicha propuesta.

Por lo tanto el objetivo es comprobar científicamente la importancia de desarrollar las capacidades físicas de jugadores de futbol que a través de una estructura metodológica integral que incrementar las capacidades físicas progresivamente desde los 13 a los 18 años.

En la búsqueda de alcanzar el alto rendimiento deportivo de manera organizada estableciendo desde el diseño de macrociclos los cuales son orientaciones generales, mesociclos que establecen los contenidos específicos a desarrollar y microciclos en los cuales se plasman las sesiones diarias de trabajo, así como los periodos de Preparación de Futbolistas en sus respectivos periodos de pretemporada, competencia y transitorio, evaluaciones para el control de rendimiento, registrando éstas en un periodo de diagnóstico, medio y final para valorar el rendimiento deportivo alcanzado en los diferentes periodos y así diseñar programas de entrenamiento deportivo adaptados a las exigencias específicas de cada actividad deportiva.

INTRODUCCION

El futbol es el deporte más popular en el mundo, y donde también existen muchas carencias, en sus diferentes etapas de preparación iniciación, especialización, alto rendimiento y longevidad deportiva, prevaleciendo modelos de entrenamiento de otros deportes y así mismo estructuras de entrenamiento, que no presentan una organización lógica, con periodos preparatorios relativamente extensos, donde las competencias fundamentales son pocas durante el ciclo anual, lo anterior se contrapone a otros deportes de un ciclo competitivo más extenso donde se compite cada ocho días ó dos veces por semana, entre estos se encuentra el fútbol.

La competición del futbol mexicano está organizada en siete categorías, comenzando con la de 13 años, denominada 7ª. División, la de 14 años, 6ª división, 5ª. División con 15 años, 4ª. División con 16 años, la de 17 años, denominada Sub 17 y luego la Sub 20. A todas estas categorías anteriores se les denomina Fuerzas Básicas. Adicionalmente existe 1ªA con jugadores mayores a 20 años, 3ª, 2ª. División que agrupa jugadores de 18 a 20 años. El otro nivel corresponde a la 1ª división del futbol profesional que es el nivel elite. Todos estos grupos de edades están organizados en Clubes, tienen un carácter autónomo, eligen libremente los sistemas de preparación que van a utilizar con sus atletas, los que son desarrollados por especialistas que atienden de forma muy pendiente la preparación Técnica, Táctica y la Preparación Física, además de otros aspectos organizativos. En la preparación física se presentan las opiniones más diversas respecto a la organización del entrenamiento, sin que exista hasta la época actual una estructura que propicie un mejoramiento efectivo del rendimiento físico de los atletas en las diferentes categorías.

Todo lo anterior ha sido corroborado a través de investigaciones previas que han contado con instrumentos de evaluación de las capacidades Físicas como son resistencia, aceleración, fuerza, y movilidad, así como, otros indicadores

cualitativos que han facilitado una valoración negativa acerca de la influencia de esas capacidades en las acciones concretas de juego, en el Estado de Michoacán no existe una Estructura del proceso de entrenamiento de la Capacidades Físicas para el futbolista juvenil ya que cada instancia deportiva ya sea pública ó privada se rige de manera autónoma bajo lineamientos y orientaciones propias basadas en la experiencia profesional y la falta de unificación de criterios para el desarrollo de este proceso nos lleva a como consecuencia de la deserción deportiva y a la perdida de Talentos Deportivos que existen en el Estado por consecuencia a nivel Nacional, es por ello de vital importancia no perder de vista las necesidades que existen para potenciar a los futuros futbolistas a través del Diseño de la Estructura del proceso de entrenamiento.

Por lo que se define como **Problema Científico** de la investigación: **Cómo constituir la Estructura del proceso de entrenamiento de las capacidades físicas para los futbolistas juveniles Morelia, Michoacán para propiciar un rendimiento a pegado a la lógica del juego de Fútbol.**

Objetivo:

Diseñar una Estructura del proceso de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas para los futbolistas juveniles Morelia, Michoacán que permita un mejor rendimiento durante las acciones específicas del juego.

Objeto de estudio:

El proceso de preparación del futbolista.

Campo de acción La Estructura de la preparación física para los futbolistas juveniles de Morelia, Michoacán.

A fin de encaminar el accionar hacia el cumplimiento del objetivo trazado se formularon las siguientes **preguntas científicas**:

¿Cuáles son los fundamentos teóricos existentes en la literatura contemporánea acerca del tema tratado?

¿Cuáles son las características esenciales de la estructura que se utiliza actualmente para desarrollar la condición física para los futbolistas juveniles?

¿Cuáles son los elementos que integrarían una Estructura del proceso de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas para los futbolistas juveniles?

¿Cuál es el grado de validez teórica de la Estructura del proceso que se propondrá?

Dando dirección a la investigación a través de las preguntas científicas anteriores permitirán centrarnos el objeto de estudio principal de la investigación en proceso.

Metodología

La realización de esta investigación será documental, con un método cuantitativo y enfoque hipotético deductivo.

Para el desarrollo de las tareas científicas se aplicarán un conjunto de métodos científicos los cuales se relacionan a continuación:

El proceso de investigación se desarrollará según los fundamentos del método dialéctico – materialista, el cual permitirá analizar el objeto en el decursar de su historia y en función del contexto histórico – concreto actual. Bajo este enfoque metodológico, se emplearán los métodos de investigación teóricos, empíricos y matemáticos-estadísticos siguientes:

Métodos teóricos

Histórico-lógico: Permitirá realizar un análisis del origen y desarrollo de los procesos organizativos para el desarrollo de la condición física en el fútbol.

Sistémico estructural: Propiciará el análisis integral de los contenidos físicos aplicados, en sus relaciones y mecanismos funcionales, también los sistemas de relación inter sujetos, expresados en la concepción que se asume del grupo como sistema interactivo en el fútbol.

Métodos empíricos:

Análisis documental.

Encuesta.

Entrevista.

Observación.

Criterio de Expertos.

Matemático-estadísticos

Propuesta de solución

Como propuesta de solución a las **tareas de investigación**:

1. Interpretar los antecedentes teóricos de la preparación física en futbolistas de categorías juveniles en el futbol nacional.
2. Caracterización de estructura que se utiliza actualmente para el desarrollo de la condición física para los futbolistas juveniles.
3. Validación teórica de la efectividad la Estructura del proceso de entrenamiento que se propondrá en la presente investigación.

Resultados

Finalmente como **Aporte científico** de esta investigación se proyecta Diseñar una Estructura del proceso de entrenamiento de las capacidades Físicas para el Futbolista juvenil de Morelia, Michoacán que mejore el desarrollo de los mismos en sus diferentes edades 13 a 18 años ambicionando que en un futuro a través de las instancias deportivas correspondientes se llegue a proyectar a nivel estatal y nacional las tablas de los resultados obtenidos como referente de datos estadísticos para consulta. Concretamente los siguientes datos obtenidos.

- 1.- Concentración de datos en los diferentes Test Físicos aplicados en 4 temporadas continuas ideales para cada edad.
- 2.- Incremento de las capacidades Físicas entre un 8 y 10% del diagnóstico a la evaluación media y final.

3.- Carga y Dosificación por edad

4.- Diseño de macrociclos Físicos

5.- Diseño de mesociclos Físicos

6.- Diseño de unidades de entrenamiento

Conclusiones

Para dicha valoración se estandarizó una batería de 5 test de evaluación cuantitativa, realizando con los resultados obtenidos el análisis correspondiente para reajustar los contenidos propuestos y reorientar la práctica deportiva.

En la vida de todo individuo existen retos y competencias constantes a las cuales es necesario integrar a toda la niñez y juventud mexicana en la formación de hábitos no sólo de la cultura física sino también del deporte de alto rendimiento, viendo este como formador de valores y oportunidades de ser seleccionados como talentos deportivos llegando a ser jugadores de futbol de elite, para ello es necesario secuenciar por niveles la preparación de los mismos, con personal capacitado que logre el desarrollo integral donde los alumnos, jugadores ó atletas adquieran diferentes habilidades y condiciones que les permitirán ir avanzando en su desarrollo físico e intelectual.

La función del entrenador deportivo es muy importante en la atención especializada del deporte del futbol a tempranas edades, detectando talentos deportivos que se puedan canalizar a través de los docentes de clase directa a equipos con entrenadores especializados en la enseñanza del deporte del futbol.

ESTUDIO COMPARATIVO DEL COMPORTAMIENTO DE LOS RENDIMIENTOS POR PRUEBAS DE LOS DECATLETAS CUBANOS CON RESPECTO AL MODELO DE LA ÉLITE MUNDIAL.

Temática: Deporte de alto rendimiento

Autor: Lic. Thiago Brito Severiano

E-mail: thiagodec@msn.com

País: Brasil

Institución: Secretaría Municipal de Deporte y Recreación de Mogi Das Cruzes,
Sao Paulo.

Resumen

El decatlón es una de las pruebas más difíciles del atletismo, tiene el entrenamiento más complejo de este deporte ya que hay que combinar varios eventos en una misma sesión de entrenamiento o competencia y como se compete en todas las modalidades, carreras, saltos, y lanzamientos, se les considera a los competidores los atletas más completos en el atletismo. Esta es una disciplina de especialización tardía, ya que los atletas que la conforman han salido de otras pruebas del atletismo dígase hexatlón y octatlón. No obstante, carece de información y estudios acerca de los modelos referenciales, por ello se realizó una investigación comparativa del comportamiento de los rendimientos por pruebas de los decatletas, con el objetivo que estos modelos referenciales puedan servir de apoyo, punto de partida en la selección y planificación, para lograr un máximo rendimiento garantizando a sus practicantes una adecuada formación para una vida deportiva longeva.

Para la realización de la presente investigación se tomaron en cuenta los criterios de algunos autores, de los cuales se encuentran Ozolin, D. Mishev, Kudu, F. O. Se utilizaron métodos teóricos, empíricos y estadísticos, para cumplir con el objetivo

propuesto. La muestra utilizada son los 20 mejores decatletas del ranking permanente mundial y cubano actualizado hasta el 31-12-2009. A través de este procedimiento se determinaron los modelos referenciales donde los mejores atletas de Cuba del ranking permanente en decatión puedan comparar el comportamiento de los rendimientos por pruebas alcanzados.

Introducción:

El enorme progreso en los resultados deportivos de los decatletas cubanos en los últimos años se puede atribuir principalmente a la mejora de los programas de entrenamiento intensivo y específico. La especificidad de las adaptaciones funcionales y técnicas de estos decatletas hace que sea esencial contar con análisis que detecten el rendimiento de los mismos, en relación con los mejores resultados de todos los tiempos en aras de orientar este proceso hacia al logro de metas cada vez más altas.

Desde el año 2007, se viene evidenciando un notable incremento en los resultados deportivos del decatión masculino cubano. Primeramente en los mundiales de cadetes y juveniles, y posteriormente a nivel de adultos. La máxima expresión de esa tendencia se localizó por el decatleta cubano Leonel Suárez en la medalla de bronce alcanzada en Beijing' 2008, es importante decir que en este mismo año participó por primera vez en un mundial bajo techo y alcanzó el año siguiente la medalla de plata en el mundial Berlín' 2009. En esta última competencia, tres cubanos se ubicaron entre los diez primeros, señal de que no es caso aislado, sino el fruto de un trabajo sistemático.

Ahora bien, el hecho de alcanzar resultados significativos al más alto nivel, se convierte en un compromiso aún mayor para los involucrados en este proceso. Para ello se hace necesario un continuo perfeccionamiento de los programas de preparación de los decatletas y una orientación en el sentido de acercamiento al comportamiento de la élite mundial. Las ciencias de la modelación, entre ellas la

biomecánica y la metrología deportiva, brindan métodos precisos para determinar la conducta en determinados fenómenos, procesos y su relación con los modelos ideales, basados en la determinación de los mismos a partir de la conducta promedio de fenómenos y procesos análogos que hayan demostrado su efectividad en el alcance de los objetivos.

En el caso particular del decatlón, se han localizado en la consulta de documentos oficiales algunos estudios de rendimiento por pruebas de los mejores decatletas del mundo, específicamente en trabajos de diploma que han pretendido estudiar el rendimiento por edades y pruebas, aunque no precisamente se han propuesto la elaboración de modelos referenciales de rendimiento por pruebas. En el caso cubano, no se han localizado estudios del comportamiento de los rendimientos de los decatletas cubanos por pruebas y su relación con los modelos referenciales del comportamiento de los rendimientos por pruebas. Ello constituye una problemática, en tanto no deja claro cómo orientar la preparación de los decatletas cubanos hacia el perfeccionamiento de sus puntos débiles con relación al comportamiento modelo de los decatletas de élite mundial.

Estos planteamientos demuestran la lógica necesidad de estudiar esta temática, ya que en la actualidad se desconoce cuáles son las principales diferencias en el comportamiento de los rendimientos por pruebas de los decatletas cubanos con respecto al modelo de rendimiento de los decatletas de élite mundial, ni se ha determinado ese modelo.

Objetivo:

Aplicar un procedimiento basado en un estudio comparativo para la determinación del comportamiento de los rendimientos por pruebas de los decatletas cubanos con respecto al modelo de la élite mundial.

Metodología utilizada para enfrentar el problema

Se realizó el estudio comparativo por medio de las técnicas de investigación científicas que fueron el método teóricos, empíricos y técnicas matemáticas – estadísticas, que son las herramientas necesarias para enfrentar y dar seguimiento a nuestra investigación y lograr su culminación.

Métodos teóricos

Análisis – síntesis: se empleó en la investigación en el tratamiento del objeto de estudio mediante la localización de la información y la determinación de la conveniencia de la misma para establecer los fundamentos teóricos y metodológicos necesarios, así como en la interpretación de los resultados aportados por los métodos estadísticos y durante la comparación de las tendencias que arrojaron los modelos de comportamiento de los resultados deportivos por pruebas de los decatletas de élite mundial y de los cubanos.

Inducción- deducción: se utilizó en la lógica de la investigación, al realizar un enfoque selectivo de la información general hacia lo particular, en la delimitación del objeto de estudio considerando las características del grupo de estudio y en la posible generalización de los resultados de lo particular a lo general.

Modelación: en la determinación de los modelos matemáticos que permiten establecer las tendencias del comportamiento de los resultados deportivos por prueba de los decatletas de élite mundial y de los cubanos.

Métodos empíricos

Revisión de documentos oficiales (ranking permanente de la IAAF y de la FCA en la disciplina decatlón).

Para el procesamiento de la información:

Una vez recopilados los datos se trabajó con los métodos:

Matemáticos - Estadísticos:

Estadígrafos de tendencia central: en la determinación del modelo referencial de rendimiento por pruebas y del comportamiento de los decatletas cubanos.

Coefficiente de correlación lineal de Pearson: en la elaboración de los modelos de comportamiento de ambos grupos con respecto a la interdependencia entre el resultado de cada prueba con el resultado competitivo.

Estudio comparativo del comportamiento de los rendimientos por pruebas de los decatletas cubanos con respecto al modelo de la élite mundial.

Comparación del modelo de ordenamiento por pruebas según el coeficiente de correlación lineal de Pearson recopilados de los 20 mejores decatletas del ranking mundial y cubano permanente del período en estudio.

Se procedió a realizar el coeficiente de correlación lineal de Pearson con los 20 mejores decatletas del ranking mundial permanente del período en estudio, para aplicar el procedimiento basado del estudio comparativo para la determinación del comportamiento de los rendimientos por pruebas de los decatletas cubanos con respecto al modelo de la élite mundial.

Tabla 3

Decatletas del ranking de la élite mundial permanente		
Pruebas	Coefficiente de correlación lineal de Pearson	
100m.	-0.19	no correlación
S. Longitud	0.48	débil
I. Bala	0.36	débil
S. Altura	0.01	no correlación
400m.	-0.18	no correlación
110m.	-0.07	no correlación
L. Disco	-0.03	no correlación
S. Pértiga	0.14	muy débil
L. Jabalina	0.33	débil
1500m.	-0.01	no correlación

Al confeccionar esta tabla se procede a dar una breve explicación de los datos que parecen en la tabla 3, la primera columna son las pruebas que constituyen a la disciplina del decatlón, aparece el coeficiente de correlación lineal de Pearson para cada una de las pruebas respectivamente con sus valores. La utilidad práctica de este instrumento referencial reside en la posibilidad de detectar los datos a los cuales van dar el cumplimiento a nuestro estudio.

Tabla 4

Decatletas del ranking cubanos permanente		
Pruebas	Coeficiente de correlación lineal de Pearson	
100m.	-0.19	no correlación
S. Longitud	0.42	débil
I. Bala	0.36	débil
S. Altura	0.71	fuerte
400m.	-0.55	no correlación
110m.	-0.49	no correlación
L. Disco	0.42	débil
S. Pértiga	0.59	media
L. Jabalina	0.54	media
1500m.	-0.34	no correlación

La tabla antes expuesta muestra los resultados de los decatletas del ranking cubano su coeficiente de correlación lineal de Pearson para cada una de sus pruebas, dichos resultados son de importancia para la comparación del comportamiento de los rendimientos por pruebas de estos decatletas cubanos con respecto al modelo de la élite mundial.

Tabla 5

Modelo de ordenamiento por prueba según la correlación Pearson	
Mundo (<i>Modelo</i>)	Cuba
Salto longitud	S. Altura
Impulsión de la bala	S. Pértiga
Lanzamineto de la Javalina	L. Javalina
Salto con Pértiga	S. longitud
Salto altura	L. Disco
1500m planos	I.Bala
Lanzamiento de disco	100m planos
110m con vallas	1500m planos
400m planos	110m con vallas
100m planos	400m planos

Carreras

Saltos

Lanzamientos

Al confeccionar esta tabla se procede a dar una breve explicación de los datos que parecen en la misma, en la primera columna aparece el ordenamiento de las pruebas del modelo referencial (la élite mundial) que constituyen a la disciplina del decatión según la correlación lineal de Pearson. En la columna siguiente aparece el ordenamiento de las pruebas de Cuba que constituyen a la disciplina del decatión según la correlación lineal de Pearson.

A través del ordenar de cada una de las prueba del decatión según su grado de correlación con el resultado final, aporta un modelo para los entrenadores, para el momento de la planificación del entrenamiento de sus atletas, puedan tener un guía y seguir el mismo sentido de la élite mundial.

Al comparar el modelo referencial obtenido a partir de la élite mundial con el

cubano se constató que hay una variación entre ambos donde las cinco primeras pruebas del modelo son de campo, pero de acuerdo a los resultados obtenidos por los cubanos se asemejan al modelo de la élite mundial donde dentro de estas cinco primeras pruebas están los tres saltos, seguidamente los lanzamientos haciendo que tanto el modelo mundial como los cubanos sean decatletas con características de saltadores – lanzadores teniendo a la fuerza explosiva como una de las capacidades fundamentales en estos deportistas y las carreras con una menor correlación con el resultado final del decatlón en ambos.

Conclusiones

1. Los referentes teóricos y metodológicos que sustentan el proceso de determinación del estudio comparativo del comportamiento de los rendimientos por pruebas de los decatletas cubanos con respecto al modelo de la élite mundial es basado principalmente en los elementos del The International Track and field Annual como referente para la modelación de la conducta de los decatletas.
2. El estudio de los antecedentes confirmó que no se han establecido criterios que hayan permitido valorar con especificidad el nivel de los cubanos en cada una de las pruebas del decatlón con respecto a la conducta del modelo de la élite mundial.
3. Los modelos referenciales propuestos permiten valorar el rendimiento en cada una de las pruebas de los decatlonista que se encuentran en la etapa de perfeccionamiento profundo, como un criterio referencial que permite determinar la potencialidad para el alto nivel mundial en cada una de las pruebas.

Recomendaciones

1. Aplicar los resultados de esta investigación a los decatletas brasileños que

transitan por las categorías mayor para priorizar y orientar la preparación de los decatletas hacia el perfeccionamiento de sus puntos débiles con relación al comportamiento del modelo de los decatletas de élite mundial.

2. Continuar con el estudio en un período de 3 ciclos olímpicos \pm 1, para su correspondiente actualización.
3. Promover la metodología utilizada en las demás pruebas combinadas del atletismo.

Bibliografía

1. Amateu, F. (2001). Tabla de puntuación para eventos combinados.
2. Anoceto, M. (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana: José Martí.
3. Corporation, M. (2008). Encarta. USA.
4. Estévez, M., Arroyo, M., & González, T. (2006). La Investigación Científica en la Actividad Física: Su metodología. La Habana: Editorial Deportes.
5. Forteza de la Rosa, A. (1997). Entrenar para ganar. Madrid: Pila Teleña.
6. Gonzales, P. Y., y H. Cuesta (2008). Rangos de evaluación de los atletas de decatlón en la etapa de perfeccionamiento profundo. Trabajo de diploma. ISCF "Manuel Fajardo".
7. Jiménez, J. (2009.). Rangos de evaluación en cada una de las pruebas del decatlón de los atletas de élite mundial en la etapa de perfeccionamiento profundo en el período de 1994 al 2006. Tesis de grado para la obtención del título de Licenciado en Educación Física y Deporte. Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. Habana, Cuba.

8. Jonath, U., Haag, E., & Krempel, R. (1983). Atletismo 2 Lancamientos e Provas Combinadas Treino - Técnica - Tática. Lisboa: Casa do livro editora Lda.
9. Juantorena, C. A. (2007). Tendencia del rendimiento del competitivo en relación con la edad en los decatlonistas de la élite mundial. Trabajo de diploma. Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
10. Kudu, F. (1989) Pruebas múltiples de atletismo. Ciudad de La Habana. Editorial Técnica.
11. Matthews, P. (2009). The International Track and field Annual- The Association of Track and Field Statisticians. United Kingdom. Editorial sports Books.
12. Romero, E., Pedroso, O., Mesa, T., & Miyares, C. (2000.). Programa para la formación basica de atletas cubanos de disciplinas múltiples. La Habana.: Federación Cubana de Atletismo; Intituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo.
13. Roque, I., García, B., & Pedroso, Z. Matemática Aplicada.
14. Zatsiorski, v. M. (1989). Metrología deportiva. Moscú: Planeta.

“ESTUDIO DE LA RELACIÓN ENTRE IDEAS IRRACIONALES Y EL RENDIMIENTO COMPETITIVO EN EL BALONCESTO”.

Autor: Lic. Reinier Acosta Cruz

Correo electrónico: CEPROMEDEpri@princesa.pri.sld.cu

Institución: Centro Provincial de Medicina Deportiva

Provincia: Pinar del Río.

País: CUBA

Resumen

La presente investigación se propuso: Valorar la relación entre ideas irracionales y el rendimiento competitivo en el equipo masculino de baloncesto, categoría 15-16, de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río. Y se trabajó con el equipo masculino de baloncesto, de la categoría 15 -16 años de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río. Conformado por 10 atletas con edades comprendidas entre 15 y 16 años. Obtuvimos que en el 100% del equipo se presentan ideas irracionales, evidenciándose con más frecuencia y de forma significativa las ideas # 8, 6,4, 2 3. El rendimiento competitivo fue básicamente malo ya que el 75% de los juegos establecidos “todos contra todos” entre Pinar del Río y los equipos contrarios: La Habana, Matanzas, Artemisa y Mayabeque, fueron juegos perdidos. Solo ganaron el 10% de los juegos realizados y con un mal desempeño técnico-táctico. Y aunque no se manifiesta de forma general una influencia significativa entre las ideas irracionales que posee el equipo y el rendimiento competitivo, sí existen ideas irracionales que influyen en la organización del juego, en la concentración y predisposición de los integrantes del mismo a la competencia deportiva.

Introducción

El baloncesto es un deporte que por las habilidades y características que poseen los deportistas que lo practican y las situaciones de presión psíquica a las que son sometidos, necesitan de una preparación psicológica para la competencia deportiva. Así, son múltiples los estudios e intervenciones que en este ámbito se han realizado por los psicólogos del deporte, en vistas de mejorar el rendimiento

en la competencia.

Según Gámez, K (2010) “el rendimiento competitivo en los atletas es la proyección de la técnica y la táctica, adquirida en el entrenamiento deportivo y cuya máxima expresión se manifiesta en la competencia deportiva”.

Existen numerosos factores que pueden incidir de forma negativa en el rendimiento competitivo. Gauron. D (1984) menciona las ideas irracionales y como más frecuentes en el baloncesto: el perfeccionismo, el catastrofismo, la valoración en función del resultado, la personalización, la falacia de la justicia, la culpabilidad, el pensamiento dicotómico y la sobregeneralización entre los jugadores de baloncesto.

Por lo que se puede decir que estas ideas son la expresión de las ideas irracionales planteadas por Albert Ellis (1977) que plantea que una idea irracional “es la cognición, pensar, hablar o actuar sin la inclusión de la racionalidad”. Según este autor estas ideas derivan en comportamientos irracionales de los individuos que incluyen la toma de infracción o de enojarse por una situación que aún no ha ocurrido, expresar emociones exageradamente (como llorar histéricamente), manteniendo las expectativas poco realistas, participar en una conducta tan irresponsable como intoxicación problema, la desorganización o la extravagancia, y la caída de la víctima a la confianza de los trucos.

Teniendo en cuenta lo antes planteado y por el hecho de que en el equipo de baloncesto masculino categoría 15-16 de nuestra provincia se han evidenciado situaciones que indican que en los atletas que lo integran existen ideas irracionales, así como comportamientos derivados de las mismas que están incidiendo negativamente en el equipo. Y por la necesidad expresada por el entrenador del equipo, de apoyo para la competencia deportiva hemos encaminado nuestra investigación hacia el estudio de la relación de las ideas irracionales y el rendimiento competitivo en este equipo.

Objetivo General.

Valorar la relación entre las ideas irracionales y el rendimiento competitivo en el equipo masculino de baloncesto, categoría 15-16, de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río.

Problema de Investigación:

¿Cómo se relacionan las ideas irracionales y el rendimiento competitivo en el equipo masculino de baloncesto, categoría 15-16, de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río?

Objetivos Específicos.

- Identificar ideas irracionales en el equipo masculino de baloncesto, categoría 15-16, de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río.
- Caracterizar el rendimiento competitivo en el equipo masculino de baloncesto, categoría 15-16, de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río.
- Analizar la relación entre las ideas irracionales y el rendimiento competitivo en el equipo masculino de baloncesto, categoría 15-16, de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río.

Población.

Se trabajó con el equipo masculino de baloncesto, de la categoría 15 -16 años de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río. Conformado por 10 atletas con edades comprendidas entre 15 y 16 años.

Métodos

Teóricos: Inducción-deducción, Histórico – lógico, Análisis, síntesis y generalización.

Empíricos: Entrevista semiestructurada, Cuestionario de ideas irracionales, Observación, Análisis de documentos.

Métodos estadísticos:

Para el procesamiento de información de esta investigación se utilizó el programa estadístico SPSS versión 17.0 y se utilizaron distribuciones empíricas de frecuencia, Medidas de asociación (coeficientes de correlación).

Análisis de los resultados.

3.1 Ideas irracionales presentes en el equipo.

De forma general, se puede decir, que en el 100% del equipo masculino de baloncesto de la categoría 15-16 de la EIDE “Ormani Arenado” se evidencian ideas irracionales. Aunque se manifiesta con más frecuencia la idea irracional #.8 “se necesita contar con algo más fuerte y grande que uno mismo”, presente en un

90% de los miembros del equipo estudiado y que evidencia que en el mismo existe dependencia e inseguridad entre sus miembros. Esta idea irracional además de ser la más frecuente en el equipo es significativa con un grado de significación al 0.05. Ver Tabla 1 “Frecuencia de ideas irracionales presentes en el equipo”. Cont.

Ideas irracionales presentes en el equipo	f	%
8. “Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar”	9	90
6. “Si algo es o puede ser peligroso o temible, se deberá sentir terriblemente inquieto por ello y deberá pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra”.	8	80
4. “Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen”.	7	70
“Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás”.	6	60
9. “La historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, y que algo que le ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente”.	6	60
2. “Para considerarse uno mismo valioso se debe ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles”.	5	50
5. “La desgracia humana se origina por causas externas y la gente tiene poca capacidad o ninguna, de controlar sus penas y perturbaciones “.	5	50
7. “Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida”.	4	40
3. “Cierta clase de gente es vil, malvada e infame y que deben ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad”.	4	40
1. Es una necesidad extrema para el ser humano adulto el ser amado y aprobado por prácticamente cada persona significativa de la sociedad “”.	3	30
11. “Invariablemente existe una solución precisa, correcta y perfecta para los problemas humanos, y que si esta solución perfecta no se encuentra sobreviene la catastrófico”.	3	30

Los ítems del cuestionario que integran esta idea poseen un grado de significación al 0.05 los mismos son: el ítem 8 “todo el mundo necesita alguien en quien recurrir y buscar ayuda”, el ítem 18 “En las decisiones importantes consulto con una autoridad al respecto, el ítem 28 “Todo el mundo necesita tener fuera una fuente de energía , el ítem 38 “Hay determinadas personas de las que dependo mucho”, el ítem 48 “Me gusta valerme por mí mismo” y el ítem 56 “ Raramente me siento ansioso pensando en el futuro”.

Asimismo, la idea irracional # 6. “Si algo es o puede ser peligroso o temible, se deberá sentir terriblemente inquieto por ello y deberá pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra”, está presente en el 80% del equipo Ver Tabla #1 “Frecuencia de ideas irracionales presentes en el equipo”, Pág. 50.

Dicha idea irracional es significativa al 0.05, así como los ítems del cuestionario que la componen como son: el ítem 26 “A menudo no puedo quitarme algún asunto de la cabeza”, el ítem 46 “No puedo soportar correr riesgos y el ítem 56 “Raramente me siento ansioso al pensar en el futuro, todos estos ítems con una significación al 0.05.

La idea irracional # 4. “Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen”, está presente en un 70% del equipo estudiado, Ver Tabla #1 “Frecuencia de ideas irracionales presentes en el equipo”. Dicha idea irracional aunque no es significativa, ítems del cuestionario que la integran como el ítem 4 “Generalmente acepto los acontecimientos con filosofía” y el ítem 34 “A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan”, presentan un grado de significación de 0.05.

Por otra parte la idea irracional # 10 “Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás”, está presente en el 60 % de las atletas del equipo. Ver Tabla #1 “Frecuencia de ideas irracionales presentes en el equipo”. Según Ellis (1977)”.

Se puede plantear que esta idea irracional no es significativa, aunque presenta al ítem 30 “Me siento satisfecho cuando tengo muchas cosas que hacer”, y al 40 “Lo

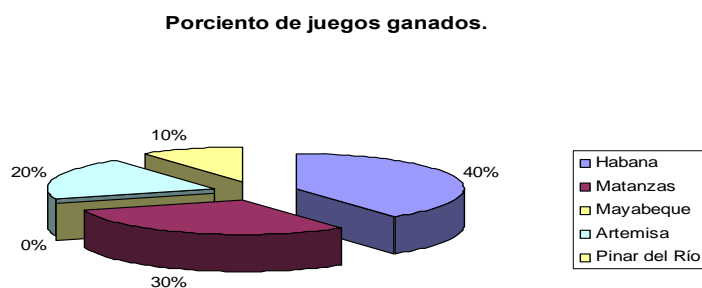
que más me divierte es hacer un proyecto creativo” presentando una significación al 0.05.

La idea irracional # 9 “La historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, y que algo que le ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente” está presente en el 50% de las atletas del equipo Ver Tabla #1 “Frecuencia de ideas irracionales presentes en el equipo”.

Rendimiento competitivo del equipo estudiado.

Se puede decir, de forma general, que el rendimiento competitivo del equipo de baloncesto masculino de la Categoría 15-16 de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río, en las competencias finales del curso 2010-2011 fue malo. Como pudimos constatar en las estadísticas de las competencias. El 75% de los juegos establecidos “todos contra todos” entre Pinar del Río y los equipos contrarios: La Habana, Matanzas, Artemisa y Mayabeque, fueron juegos perdidos. Solo ganaron el 10% de los juegos realizados. Ver gráfico #1 “Porciento de juegos ganados”. Cont.

Gráfico #1 “Porciento de juegos ganados”.



En estos juegos el desempeño técnico- táctico del equipo se evidenció con deficiencias, como pudimos constatar en el análisis de las “Estadísticas Juegos escolares nacionales Pinar del Río, 2011” y en la observación a los mismos.

A continuación expondremos los aspectos técnico- tácticos del equipo en dos de las competencias realizadas:

Juego escolar entre Pinar del Río y Matanzas. Este fue el primer juego de la temporada que realizaba el equipo de Pinar del Río. En el cual perdimos con una diferencia de 98 tantos. Con un total de 11 canastas de 1 punto para un 35%, en

jugadas de campo 6 canastas de 2 puntos para un 32%, una canasta de 3 puntos para un 27%, 3 canastas de tiros libres de un punto para un 25%. Asimismo se recuperaron 9 rebotes, solo un rebote ofensivo y defensivo 8. En asistencia y bloqueo obtuvimos cero, recuperamos solo 14 balones y perdimos 58. Además de cometer 16 faltas totales, 14 faltas personales y 2 faltas técnica. Ver tabla #2 “Estadísticas Juegos escolares nacionales Pinar del Río, 2011”. Ver Anexo # 4, tabla estadística #2.

Juego escolar entre Pinar del Río y La Habana. Segundo juego de la temporada que realizaba el equipo. Y aunque no contamos con las estadísticas de este juego debido a falta de fluido eléctrico en la Sala Polivalente “19 de noviembre”, se puede decir, partiendo de la observación realizada, que fue un juego muy desorganizado, en el que la mayoría del equipo se mostraba distráctil y aparentaban desconocer los propios parámetros del juego, reglas y cometían faltas con frecuencia, asimismo un jugador fue expulsado del juego por gritarle al árbitro. Ningún miembro del equipo asumía la responsabilidad del juego. Fue un juego perdido con un total de 105 canastas de diferencia, lo que demostró la inferioridad del equipo pinareño.

Relación entre las ideas irracionales y el rendimiento competitivo.

Se puede decir que aunque no se manifiesta de forma general una relación significativa entre las ideas irracionales que posee el equipo y el rendimiento competitivo evidenciado en los juegos escolares nacionales de Pinar Del Río 2011, en la sala Polivalente “19 de noviembre”, sí existe cierta influencia de las mismas en el rendimiento competitivo de equipo.

Se evidenció la influencia de cinco ideas irracionales en el rendimiento competitivo de este equipo:

- Idea irracional #8 “Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar”.
- Idea irracional #6: “Si algo es o puede ser peligroso o temible, se deberá sentir terriblemente inquieto por ello y deberá pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra”

- Idea irracional #4: “Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen”.
- Idea irracional #2: “Para considerarse uno mismo valioso se debe ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles”.
- Idea irracional # 3: “Cierta clase de gente es vil, malvada e infame y que deben ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad”

Conclusiones

- Las ideas irracionales se presentan en la mayoría del equipo masculino de baloncesto, categoría 15-16, de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río, evidenciándose con más frecuencia y de forma significativa las siguientes:
 - “Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar”.
 - “Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás”.
 - “Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen”.
 - “La historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, y que algo que le ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente”.
 - “Si algo es o puede ser peligroso o temible, se deberá sentir terriblemente inquieto por ello y deberá pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra”.
- El rendimiento competitivo en el equipo masculino de baloncesto, categoría 15-16, de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río, fue básicamente malo evidenciándose errores técnico-tácticos en la competencia deportiva desarrollada en los Juegos Escolares Nacionales, 2011 y alcanzando el cuarto lugar entre cinco equipos que se presentaron a la competencia.
- No se manifiesta de forma general una relación significativa entre las ideas

irracionales que posee el equipo y el rendimiento competitivo evidenciado en los juegos escolares nacionales de Pinar Del Río 2011, en la sala Polivalente “19 de noviembre”, aunque existen ideas irracionales que influyen de forma cualitativa y cuantitativa en el rendimiento competitivo. Comportándose como un factor que incidió negativamente en la confrontación deportiva realizada en los Juegos Escolares Nacionales, 2011, por este equipo; influyendo en la organización del juego, en la concentración y predisposición a la competencia deportiva.

ESTUDIO DE LOS ÁNGULOS EN LA COLOCACIÓN DE LOS BRAZOS EN LAS TÉCNICAS DE ALETEO VERTICAL, ALTERNO Y ESTOCADA DEL BOOTS DE PIERNA A TRAVÉS DE UN INSTRUMENTO, EN EL EQUIPO JUVENIL DE NADO SINCRONIZADO DE VILLA CLARA.

Autores:

Lic: Dianelys Teresa Montiel Enríquez. Cuba

MSc: Gricelda Monteagudo Leal. Cuba

Dr.C. Maria E. Álvarez Prieto. Cuba. Email: mariaep65@inder.cu

RESUMEN:

La presente investigación está encaminada al estudio de los ángulos de los brazos en las técnicas de aleteo vertical, alterno en la posición de arco de superficie y estocada de boots de pierna a través de la creación de un instrumento en el equipo juvenil de nado sincronizado de Villa Clara.

La utilización del instrumento permitió constatar cuáles son los ángulos aproximados en que se deben colocar los brazos para ejecutar los aleteos, elementos que, en las nadadoras sincronizadas, constituye un aspecto importante que repercute en el trabajo de figuras y rutinas, logrando en los mismos control, altura y explosividad.

Para el estudio de estos ángulos se tuvieron presente los principios biomecánicos, las leyes de la Física, así como la hidrodinámica en el nado sincronizado. En esta investigación se empleó como método fundamental la medición y los resultados obtenidos en la aplicación de las pruebas, se procesaron con la uso del paquete estadístico SPSS.

Como principales resultados se estimó que el aleteo vertical debe ubicarse entre los 90-110 grados, referente al aleteo alterno, la mano izquierda se colocará entre los 45-65 grados y la mano derecha entre los 180-200 grados, con relación a la estocada del boots las piernas estarán entre los 0-20 grados y el tronco entre los 20-45 grados.

INTRODUCCIÓN:

El nado sincronizado pertenece al grupo de arte competitivo, se comienza la práctica desde edades tempranas entre los 5 y 6 años de edad, en nuestro país, hasta la actualidad, solamente es practicado por mujeres, en Estados Unidos ya se están presentando algunas manifestaciones de este deporte con hombres, quienes están demostrando un gran dominio.

Las competencias del nado sincronizado se realizan bajo el reglamento de La Federación Internacional de Natación Amateur (FINA), donde están concebidas las figuras obligatorias y opcionales por categorías así como rutinas técnicas y libres de solo, dueto, equipos conformado de cuatro a ocho atletas y en las rutinas de combo compuestos de diez atletas.

El nado sincronizado es un deporte acuático calificado como la más moderna expresión de su tipo, está considerado por muchos autores como un arte que requiere mucha destreza, donde los movimientos se ejecutan buscando el atractivo estético con un gran sentido del equilibrio, el ritmo, así como un gran dominio del cuerpo dentro del agua, en la ejecución de movimientos ellas combinan la fuerza, la flexibilidad, en condiciones anaeróbica, la interpretación musical, el arte escénico y un trabajo en equipo.

El poder y la potencia en el deporte se manifiesta en el trabajo de las rutinas y coreografías, las que están diseñadas con un carácter armónico y con fluidez, en las que se realizan diferentes movimientos de brazos, piernas y combinados, con un alto grado de complejidad, durante el trabajo de las rutinas las atletas deben reflejar que no hay esfuerzo en su demostración, no obstante, debemos señalar que la realidad de este deporte, se sustenta en la complejidad de sus movimientos y con características anaerobias.

Las rutinas suelen durar de tres a cuatro minutos, las nadadoras mantienen su respiración por largos períodos de tiempo, hasta 30 segundos. La combinación de las destrezas artísticas, la música y el grado de estética han hecho del nado sincronizado un deporte popular y muy vistoso ante los espectadores.

En cada una de las ejecuciones las nadadoras sincronizadas demuestran su gracia y encanto a la audiencia en la medida en que se mueven a través de patrones simples y complejos por toda la piscina, ellas muestran el poder de un boxeador, la flexibilidad de

un gimnasta, la expresión artística de una bailarina y la condición aeróbica de los maratonistas, con una sincronización y armonía jamás vista en otro deporte.

Se compite en rutina técnica que se califica la ejecución y la impresión general y rutina libre, en las cuales se califica el mérito técnico y la impresión artística. Estas se realizan de forma individual, por cada juez y los rangos están concebidos desde 0 hasta 10 puntos.

La ejecución de los diferentes elementos técnicos, figuras y posiciones básicas en el nado sincronizado se caracteriza por ser estática o de desplazamiento, llevan implícita el trabajo de aleteos para su ejecución, es importante que las nadadoras concienticen el trabajo del cuerpo y la colocación de los brazos en cada aleteo, ya que estos garantizan la ejecución en el trabajo de figuras y rutinas desde el inicio de la preparación en cada una de las etapas del entrenamiento deportivo.

El trabajo de los aleteos en las técnicas del deporte es importante porque garantiza una mejor ejecución de cada movimiento mostrando control en el trabajo de piernas simples y complejas, altura y explosividad para cada una de las combinaciones creadas en las rutinas.

En el nado sincronizado el perfeccionamiento de las técnicas de aleteos permiten elevar el trabajo técnico dentro de figuras y coreografías, además cuando estas están logradas, el esfuerzo en el trabajo es menor ya que este deporte se caracteriza por complejos movimientos y variedad de cambios en el cuerpo en poco tiempo de trabajo.

Para el perfeccionamiento de las técnicas, la biomecánica como ciencia nos permite estudiar el comportamiento de las diferentes partes del cuerpo que intervienen en la ejecución de estas, los movimientos humanos, sus partes y componentes del cuerpo.

En el ámbito Internacional Vaz DeNegri, L. (2007), en cursos impartidos en nuestro país hace referencia a nuevos proyectos que contribuyen a la calidad y efectividad en la ejecución de posiciones, figuras y aleteos, muestra de ello, fue el análisis biomecánico que realizó del aleteo vertical; en este se plasma posición de los brazos, codos y manos analizados de diferentes planos, así como los errores más comunes que se presentan en esta ejecución, esta toma se realizó con la atleta en posición de vertical y debajo del agua.

Aún cuando existen investigaciones relacionadas con el tema, la bibliografía no es amplia, no está al alcance de todos y en Cuba es insuficiente. Las descripciones de los aleteos están dadas de una manera muy general, pues no se precisa sobre la colocación de los ángulos de los brazos. El desarrollo tecnológico y de avanzada en el mundo permite hacer estudios más profundos desde el punto de vista biomecánico en función de las técnicas deportivas, la situación económica en nuestro país nos limita, por lo que buscar opciones y crear instrumentos no tan sofisticados, siempre serán una alternativa para mejorar las técnicas en nuestra disciplina deportiva.

Los resultados del nado sincronizado en los últimos años en las competencias provinciales y nacionales no han sido los mejores, particularmente el equipo juvenil de la provincia Villa Clara, ha presentado dificultades en la ejecución de elementos técnicos que se realizan en las figuras y rutinas.

Los movimientos que se ejecutan con ambas piernas fuera del agua, transiciones de movimiento, la ejecución de posiciones estáticas que están implícitos en el trabajo de figuras y de rutinas, así como salidas con los brazos fuera del agua, son ejecutados por las nadadoras sincronizadas donde las mismas utilizan no solo el trabajo con el cuerpo, sino que también lo acompaña el trabajo de los aleteos, dentro de estos, los de mayores dificultades son el aleteo vertical, aleteo alterno en la posición de arco de superficie y la estocada de boots de pierna.

En el Programa de Preparación del Deportista del Nado Sincronizado no aparecen descritos los mismos, aún cuando estos aleteos son opcionales en la realización de las diferentes figuras y posiciones básicas.

Teniendo en cuenta toda esta problemática, en nuestra investigación nos proponemos dar respuesta a la siguiente interrogante científica:

PROBLEMA CIENTÍFICO.

- ¿Cómo determinar los ángulos en la colocación de los brazos en las técnicas de aleteos vertical, alterno y estocada de boots en las atletas del equipo juvenil de nado sincronizado de Villa Clara?

OBJETIVO GENERAL.

- Determinar los ángulos en la colocación de los brazos en la técnica de aleteos vertical, alterno y estocada de boots a través de un instrumento en las atletas del equipo juvenil de nado sincronizado Villa Clara.

OBJETIVO ESPECÍFICO.

1. Caracterizar los aleteos vertical, alterno y estocada del boots.
2. Elaborar un instrumento para el estudio de la colocación de los ángulos de los brazos en los aleteos vertical, alterno y estocada de boots en las atletas del equipo juvenil de nado sincronizado Villa Clara.
3. Implementar el instrumento elaborado en la evaluación de la colocación de los ángulos de los brazos en el aleteo vertical, alterno y estocada de boots en las atletas del equipo juvenil de nado sincronizado Villa Clara.

Los métodos, técnicas y procedimientos utilizados en la investigación fueron:

histórico - lógico, analítico - sintético, inductivo - deductivo, análisis documental, observación, entrevistas, pruebas, medición y para el procesamiento de los datos se utilizó el método matemático - estadístico.

APORTE PRÁCTICO.

La creación de un instrumento para el estudio de la colocación de los brazos en las técnicas de aleteos vertical, alterno y estocada del boots en las atletas del equipo juvenil de nado sincronizado Villa Clara; así como la determinación de los ángulos aproximados para la correcta ejecución de la técnica.

El objetivo esencial para la elaboración del instrumento responde a la necesidad de determinar los ángulos de aleteo en las técnicas del nado sincronizado que intervienen en el trabajo de posiciones básicas, transiciones de movimientos, figuras y coreografías.

Al instrumento diseñado para el estudio de la colocación de los ángulos, se le denominó sincroangular, partiendo de que sincro responde al deporte donde se aplica la investigación y angular por el objetivo de la misma. (ver anexo 4 y 5)

Materiales utilizados en la elaboración del Sincroangular.

1. Aro circular plástico.
2. Dos tablas de madera.
3. Tiras de colores.
4. Marcador para los ángulos.
5. Puntillas para sostener las tiras en el aro.

Descripción de la elaboración del sincroangular.

El instrumento o sincroangular, describe un aro circular que su circunferencia consta de un diámetro de 83 cm., con un grosor de 12 mm y donde su centro está ubicado a los 41,5 cm. El aro circular contiene dos segmentos que se cruzan en su centro describiendo una cruz, utilizando dos tablas de igual tamaño, lo cual da lugar a los cuatro cuadrantes con una medida de 90 grados cada uno, cada cuadrante a su vez, fue dividido en radios a una distancia de 22,5 cm. uno del otro, posteriormente, dentro de cada cuadrante colocaron tiras de colores, azul, verde, blanco, negro y amarillo para poder observar mejor debajo de agua. (Ver anexo 5)

Orientaciones generales para la utilización del sincroangular.

- La nadadora a observar se colocará dentro del agua donde el centro que se determine en cada ejecución estará en línea con el centro del sincroangular.
- Posición del observador número uno. Es el encargado de colocar el sincroangular dentro del agua haciéndolo coincidir con los centros.
- El sincroangular debe estar ubicado de forma tal que la pared de la piscina permita su estabilidad en el medio.
- Posición del observador número dos. El mismo se colocará dentro del agua para cuando la nadadora ejecute cada movimiento señalar la posición que tienen los brazos.
- Segmentos observados. Se realizará de forma individual la observación a cada nadadora del aleteo vertical, aleteo alterno en la posición de arco de superficie, estocada de boots de pierna.

Estructura y metodología de las pruebas con la utilización del sincroangular.

Los resultados de prueba realizada a partir de la utilización del sincroangular pueden ser utilizados con el objetivo de diagnosticar, evaluar y controlar el nivel técnico alcanzado por las nadadoras en la ejecución de las figuras básicas del nado sincronizado. Cada una de estas pruebas contemplan la estructura y metodología propuesta por Morales, A. (1995).

Primera prueba.

- ❖ **Nombre de la prueba:** Aleteo vertical.
- ❖ **Objetivo:** Evaluar la técnica del aleteo vertical.
- ❖ **Definición de la variable:** Altura.
- ❖ **Fundamentación teórica:** Es importante el trabajo del aleteo vertical en nuestro deporte, los movimientos con las piernas ejecutados desde las edades tempranas llevan implícito este aleteo, además garantiza que se ejecuten de diferentes formas y con cambios de lo simple a lo complejo. Este es considerado como aleteo básico en el nado sincronizado.
- ❖ **Tarea:** Realizar el aleteo vertical con la mejor técnica posible.
- ❖ **Medios e Instrumentos:** Sincroangular.
- ❖ **Forma de calificación:** Escalas de evaluación. (Ver anexo 6)
- ❖ **Investigadores:** Observador 1, es el que coloca el instrumento dentro del agua y registra datos y 2 observador es el que constata los ángulos en colocación del aleteo.

Segunda prueba.

- ❖ **Nombre de la prueba:** Aleteo alterno en la posición de arco de superficie.
- ❖ **Objetivo:** Evaluar la técnica del aleteo alterno en la posición de arco de superficie.
- ❖ **Definición de la variable:** El control.
- ❖ **Fundamentación teórica:** El aleteo alterno se utiliza en el trabajo de salidas y aberturas de piernas que se ejecutan en las figuras y rutinas, es importante porque durante la posición esta no tiene desplazamiento.
- ❖ **Tarea:** Realizar el aleteo alterno con la mejor técnica posible.

- ❖ **Medios e Instrumentos:** Sincroangular.
- ❖ **Forma de calificación:** Escalas de evaluación (Ver anexo 7)
- ❖ **Investigadores:** Observador 1, es el que coloca el instrumento dentro del agua y registra datos y 2 observador es el que constata los ángulos en colocación del aleteo.

Tercera prueba.

- ❖ **Nombre de la prueba:** Estocada del Boots de pierna.
- ❖ **Objetivo:** Evaluar la técnica de ejecución de la estocada del boots de pierna.
- ❖ **Definición de la variable:** Explosividad.
- ❖ **Fundamentación teórica:** En la estocada del boots de pierna se trabaja en figura pero su mayor ejecución es dentro de la rutina, su ejecución es muy rápida por lo que el aleteo juega un papel importante ya que la velocidad del mismo es quien da la explosividad en la ejecución.
- ❖ **Tarea:** Realizar la estocada del boots con la mejor técnica posible.
- ❖ **Medios e Instrumentos:** Sincroangular.
- ❖ **Forma de calificación:** Escalas de evaluación. (ver anexo 8)

POBLACIÓN Y MUESTRA:

La población utilizada estuvo integrada por 6 nadadoras de la categoría 6-18 años del equipo juvenil de nado sincronizado de la provincia Villa Clara, con un promedio de 17 años de edad y con 10 años de experiencia en el deporte. Se les aplicaron las pruebas para realizar su posterior análisis.

Participan además en la investigación una muestra intencional de 5 integrantes de la Comisión Nacional de Nado Sincronizado, teniendo en cuenta los años de trabajo y experiencia en el deporte, las mismas emitieron sus criterios a cerca del objeto de estudio de la investigación y valoraron la elaboración y utilización del instrumento

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

Una vez procesada toda la información obtenida, mediante la aplicación de los métodos y técnicas de la investigación científica, se procedió al análisis de cada una de las técnicas seleccionadas en la aplicación de la misma.

Al realizar la triangulación de las técnicas analizadas en la investigación, se pudo constatar que de forma general las nadadoras:

- En el aleteo vertical hay un predominio en las nadadoras de abrir los codos, poca frecuencia en la entrada y salida del antebrazo.
- El aleteo alterno en la posición de arco de superficie, las nadadora no colocan bien los brazos, el arco lo realizan en los hombros y no en la espalda baja que es lo recomendable.
- La posición de los brazos y tronco en la estocada del boots de pierna, las regularidades están en tronco abierto, el halón lo realizan corto y no estiran los brazos, además, falta de explosividad por lo que influye en la altura de este.

CONCLUSIONES.

1. En la correcta ejecución de las técnicas de los aleteos, no solo influyen las condiciones físicas de las nadadoras, sino también depende de la colocación de los ángulos de los brazos en cada una de estas técnicas, teniendo en cuenta las características de las nadadoras.
2. El instrumento elaborado permite el estudio de la colocación de los ángulos de los brazos en los aleteos vertical, alterno y estocada de boots en las nadadoras del equipo juvenil de nado sincronizado de Villa Clara.
3. Con la implementación del instrumento se constataron las irregularidades en la colocación de los ángulos de los brazos en el aleteo vertical alterno y estocada de boots en las nadadoras del equipo juvenil de nado sincronizado de Villa Clara.
4. El instrumento permitió establecer ángulos aproximados para la colocación de los brazos en técnicas aleteos vertical, alterno y estocada del boots en las nadadoras del equipo juvenil de nado sincronizado de Villa Clara:
 - ❖ El aleteo vertical se estimó que los brazos con relación a la línea vertical del cuerpo deben ubicarse entre los 90-110 grados.
 - ❖ En el aleteo alterno en la posición de arco de superficie, se estimó que la mano izquierda se colocará entre los 45-65 grados y la mano derecha entre los 180–200 grados respecto a la posición del tronco.

- ❖ En la estocada del boots de pierna se consideró que las piernas estarán entre los 0–20 grados y el tronco entre los 20-45 grados de la posición, donde además el halón se realizará desde la parte media del pie hasta debajo de las axilas para alcanzar una mayor explosividad.

RECOMENDACIONES.

1. Utilizar el instrumento para el estudio de los ángulos de aleteos en otras categorías.
2. Aplicar el instrumento en el estudio de otras técnicas de aleteo utilizadas en el nado sincronizado.

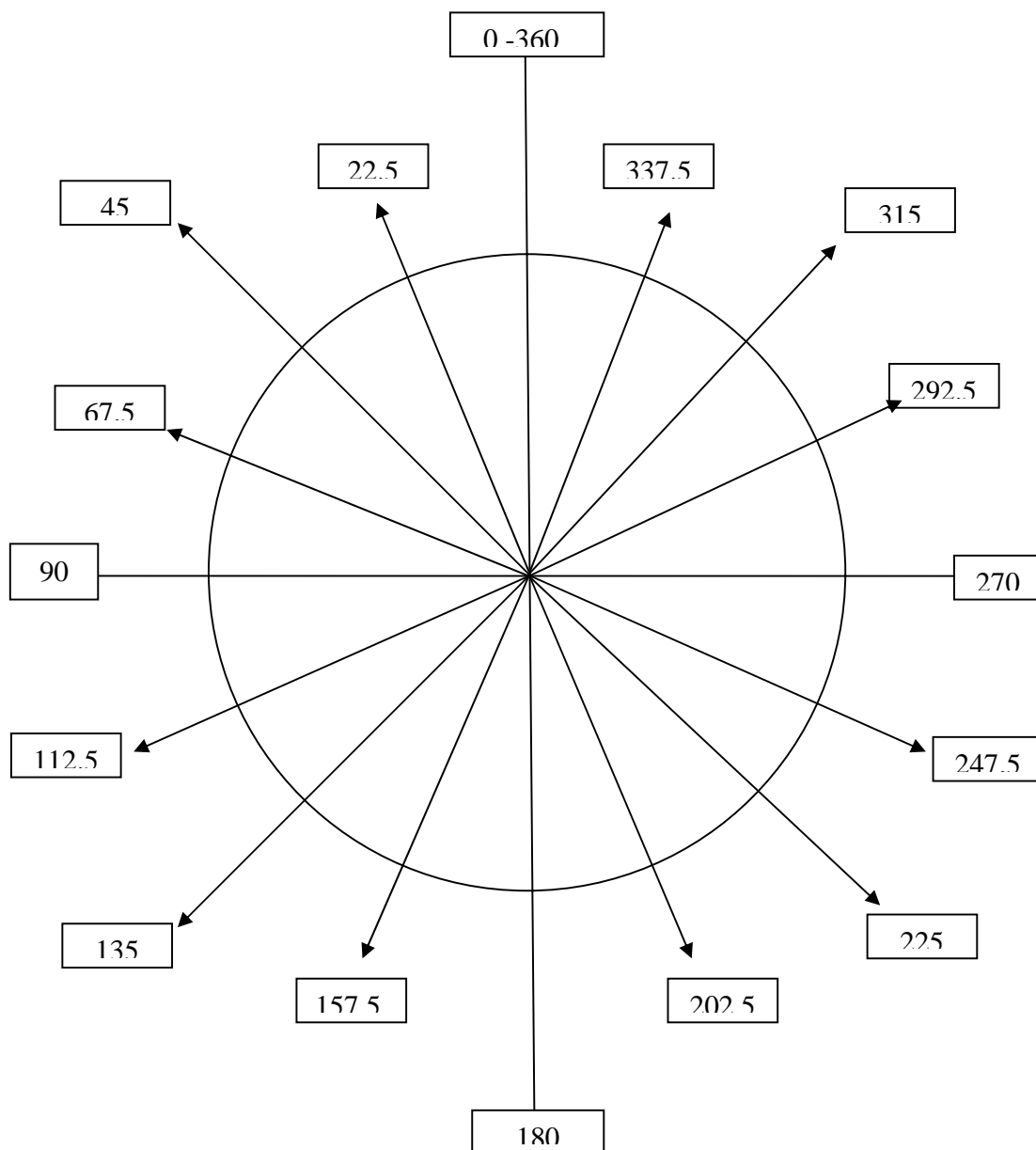


Figura 1. SINCROANGULAR

ESTUDIO DEL COMPORTAMIENTO DE LAS FASES TÍPICAS DE LA DUPLA ESCOLAR MASCULINA DE VOLEIBOL DE PLAYA DE VILLA CLARA EN LOS JUEGOS ESCOLARES NACIONALES DE ALTO RENDIMIENTO 2009.

Autor: Lic. Eduardo Sandoval García.

Institución: Combinado Deportivo 26 de Julio.

Resumen

El desarrollo actual del deporte y los éxitos alcanzados por atletas de nuestro país y especialmente, de los voleibolistas de playa, constituyen una fuerte motivación y un reto a los especialistas e investigadores para solucionar diferentes problemáticas que se presentan en la planificación de la preparación, además, de las dificultades que en la actualidad constituyen serias amenazas para la obtención de altos resultados atléticos.

En nuestra provincia y a nivel nacional en sentido general, existe un insuficiente conocimiento de las fases típicas del juego de voleibol de playa, como elemento de suma importancia en la preparación de un equipo con vistas a su campeonato fundamental; por eso nuestro trabajo presenta como título: Estudio del comportamiento de las fases típicas de la dupla escolar masculina de Villa Clara en los Juegos Escolares Nacionales de Alto Rendimiento 2009.

Dada la importancia que tiene el conocimiento de estas fases típicas para la planificación del entrenamiento, es que realizamos un estudio de las principales fases típicas del juego de voleibol de playa, que se manifiestan en la categoría escolar masculina, y así determinar la frecuencia de aparición en todos los partidos de la dupla masculina de la provincia de Villa Clara, participante en los Juegos Escolares Nacionales de Alto Rendimiento, celebrados en la Ciudad de Ciego de Ávila en julio del 2009. En la investigación se utilizaron como métodos: La observación, revisión documental, encuestas, notas de campo y Estadístico – Matemático.



REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL POPULAR PARA LA EDUCACION
UNIVERSITARIA. UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR
LABORATORIO DE FISIOLOGIA

TITULO

**ESTUDIO FUNCIONAL DE LOS ATLETAS DEL ÁREA DE VELOCIDAD, DE
ATLETISMO DEL ESTADO COJEDES, DURANTE LA PREPARACIÓN
GENERAL EN EL AÑO 2011.**

AUTOR:

MS.c. Freddy Linares Benítez. (Venezuela)

SAN CARLOS – COJEDES
AÑO 2011.

RESUMEN

El proceso de preparación deportiva en la actualidad no se concibe sin la aplicación del control funcional, los autores que se dedican a investigar acerca de la temática hacen hincapié en que este proceso solo se lleva a cabo de forma correcta si el entrenador controla los efectos de las cargas aplicadas en el organismo de los atletas pues este constituye un enlace de retorno donde el entrenador se retroalimenta. Partiendo de esta premisa se desarrolla este estudio al no existir en el estado Cojedes una caracterización de los Atletas del área de velocidad del atletismo que posibilite valorar la influencia de las cargas de entrenamiento en las diferentes etapas del proceso de preparación deportiva y tomar las decisiones necesarias en el proceso de preparación sobre bases científicas. Por lo que se estudiaron 5 atletas 4 masculinos y 1 femenino. Se obtienen como resultado datos sobre el comportamiento del índice del % recuperación cardiovascular durante la aplicación de un test de terreno, al final de preparación general deportiva.

Palabras claves: % De recuperación de la FC, Velocistas, atletismo.

■ INTRODUCCIÓN.

En el atletismo el desarrollo del potencial biológico del rendimiento deportivo, está relacionado como un conjunto de factores que tienen carácter de proceso sistematizado, conocido en la literatura científica de la Teoría y metodología del entrenamiento como aspectos; condicionantes y determinantes del entrenamiento deportivo. El estudio y determinación científica del efecto de estos aspectos del entrenamiento deportivo son de suma importancia para la definición de nuevos criterios del control bio-médico.

En este sentido el conocimiento de todo lo que afecte o beneficie al deportista en el proceso de adaptación al entrenamiento y en el desarrollo funcional del potencial biológico para el rendimiento deportivo abundara en la obtención de resultados.

Este estudio se centra a partir de la evaluación funcional específica % de recuperación de la FC aplicando criterios científicos permitirá disponer del conocimiento para la ratificación o rectificación de la organización teórico-metodológica del plan de entrenamiento con sus respectivas orientaciones metodológicas. **López Chicharro (2001)** declara que “La recuperación de la frecuencia cardiaca después de un esfuerzo protocolizado es más rápida cuanto mayor sea la aptitud y preparación física del deportista o su nivel de entrenamiento.”

En este sentido, **Ranzola (2011)** refiere; que los atletas que presente un porcentaje de recuperación de la frecuencia cardiaca por encima del 30% al primer minuto de culminar el trabajo es considerado como aceptación y adaptación biológica a la carga física, esto significa que los procesos de amortiguamiento o taponamiento bioquímico están lo suficientemente acondicionados por efectos del entrenamiento lo cual redundará en efectivo desempeño deportivo.

El patrón de ajuste cardiovascular de la variable en estudio considera los efectos reflejos de la activación simpática y parasimpática antes, durante y después, del test pedagógico el aumento de la FC ocurre antes del inicio de la actividad a través de impulsos nerviosos emanados de la corteza cerebral del área motora, durante la actividad por influjo reflejo proveniente de los grupos musculares intervinientes en la demanda energética en concordancia a la intensidad del ejercicio, mas tardíamente post ejercicio determinados por los receptores propioceptivos que originan los cambios de la FC y su mantenimiento a través de la actividad hormonal suprarrenal los cuales son inducidos durante y después de las fases de trabajo aeróbicos y de anaerobiosis energética, los cuales originan desechos

metabólicos caracterizados por lactacidemia, disminución del pH, aumento del CO₂, disminución del O₂, entre otros.

En este sentido ante la ausencia de estudios a los atletas de alta competencia a partir de los controles y evaluaciones funcionales periódicas, para determinar indicadores del rendimiento y encauzar la logística de la preparación deportiva es considerada como una **Situación Problemática** : El déficit de evaluaciones científicas de control biomédico del entrenamiento deportivo que permitan determinar el desarrollo funcional específico inducido por el entrenamiento en los atletas del área de velocidad de atletismo, y en este sentido el presente estudio pretende sentar las bases permanentes y sistemáticas del control funcional para seleccionar los atletas más aptos, pertenecientes a esta región del país.

En relación a lo descrito precedentemente se consideró el siguiente **Problema Científico**:
¿Cuál será la evaluación funcional específica de los atletas de alta competencia del área de velocidad de atletismo del estado Cojedes, determinado a partir del % de recuperación de la FC en un test pedagógico de la etapa de preparación general en el año 2011?

El problema científico permitió definir como Objeto de la investigación: El Control Médico-biológico en el proceso de entrenamiento deportivo en el alto rendimiento.

Como Campo de Acción, se consideran el: Indicador funcional específico, que estiman la efectividad del entrenamiento deportivo.

El Objetivo General de la investigación es:

Determinar el indicador funcional específico porcentaje (%) de recuperación de la FC, de los atletas de alta competencia de atletismo del área de velocidad del estado Cojedes en un test pedagógico en la etapa de preparación general del año 2011.

El cumplimiento del objetivo fue orientado con las siguientes. Preguntas científicas:

- 1) ¿Cuáles serán los antecedentes del indicador funcional % de recuperación de la FC test pedagógicos de distancias competitivas, de los deportistas durante el entrenamiento deportivo de alta competencia?
- 2) ¿Cuál será el valor de la aplicación del indicador funcional % de recuperación de la FC, en los test pedagógicos de distancias competitivas de los atletas de alta competencia del área de velocidad de atletismo del estado Cojedes en la etapa general de entrenamiento, durante el año 2011?

- 3) ¿Cuál será el análisis del comportamiento del valor del % de recuperación de la FC en el test pedagógico de distancias competitivas de los atletas de alta competencia del estado COJEDES, en la etapa general del año 2011?

De estas preguntas científicas se derivan las siguientes.

Tareas:

- 1) Estudio de los presupuestos teóricos - metodológicos que sustentan la aplicación del control funcional del % de recuperación de la FC en los deportistas durante el entrenamiento deportivo de alta competencia.
- 2) Aplicación del % de recuperación de la FC en el test pedagógico de distancias competitivas, en el periodo general de entrenamiento a los atletas de alta competencia del estado COJEDES, del año 2011
- 3) Determinación de los valores del indicador funcional % de recuperación de la FC en el test pedagógico de distancias competitivas de los atletas de alta competencia del estado COJEDES, en el periodo general de entrenamiento, año 2011.
- 4) Análisis del comportamiento del % de recuperación de la FC en el test pedagógico de distancias competitivas de los atletas de alta competencia del estado COJEDES, en el periodo general de entrenamiento, del año 2011.

■ MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.

El panorama deportivo contemporáneo en el mundo, busca el incremento del rendimiento deportivo, en este sentido es imprescindible el control y evaluación del entrenamiento cada vez de modo específico. La necesidad de una adecuada organización y planificación del entrenamiento deportivo fundamentado en criterios científicos ha sido una constante demanda de reconocidos especialistas del deporte.

Crece la demanda de los entrenadores que quieren que sus atletas desborden las marcas, desean clasificar a sus atletas para los diferentes certámenes internacionales o nacionales. Por otro lado crece la generación de investigadores para poder desarrollar y utilizar nuevos métodos de investigación que les permitan acercarse cada vez más a la realidad objetiva del complejo proceso del entrenamiento. En el devenir histórico del deporte, como fenómeno

social, existen valiosas experiencias del incremento del rendimiento a partir del apoyo efectivo de la Ciencia.

El entrenamiento deportivo es un proceso de planificación cuyo objetivo es el desarrollo del potencial biológico del rendimiento deportivo, es la coordinación sistemática, científicamente apoyada a corto y largo plazo de todas las medidas necesarias de programación, del control, evaluación, y corrección, con el fin de alcanzar un efectivo rendimiento deportivo.

Un programa continuo de control y evaluación mediante, test de laboratorio o de campo debe ser convenientemente elegido, adecuadamente administrado, bien ejecutado, y necesita de muchas personas y tiempo de investigación, pero es imprescindible realizarlo porque debe informar de:

- La capacidad funcional del individuo.
- La característica de la repuesta al esfuerzo.
- El análisis bioenergética, es decir la participación y contribución de las distintas vías metabólicas durante la ejecución del test.
- Nos debe informar acerca de la planificación, realización, y control del entrenamiento.
- El parámetro a evaluar debe jugar un papel relevante en la información del potencial biológico del rendimiento deportivo.
- El test debe ser válido, fiable, sensible y reproducible.
- Repetitividad a intervalos regulares para poder establecer la eficacia de un entrenamiento específico.
- Determinación del desarrollo del potencial biológico del rendimiento deportivo.

La realización de Controles y evaluaciones de cada uno de los componentes que intervienen en el rendimiento deportivo, así como del efecto fisiológico de las cargas de la preparación es de fundamental importancia para planificar el trabajo físico.

Cuando se realiza un entrenamiento este va a producir cambios (adaptaciones) en diferentes órganos y sistemas del organismo, las características de los cambios dependerá de: la Intensidad, volumen, frecuencia de las sesiones de entrenamiento, la condición física de inicio del plan y duración del programa de entrenamiento. Todos estos factores son susceptibles de medición y control.

Las magnitudes de los componentes del entrenamiento deportivo desempeñan un importante papel como dato referencial del control médico y científico, especialmente la información a tiempo sobre el estado y capacidad de trabajo del deportista, sobre las reacciones de su organismo al entrenamiento, a las cargas competitivas.

La optima recuperación biológica, el diagnóstico preventivo de la fatiga crónica, la valoración funcional entre otros ya mencionados, son los objetivos del control médico del entrenamiento deportivo. Por tales razones, es significativo realizar controles periódicamente para conocer si la tendencia del rendimiento deportivo va dirigida hacia la optimización.

Los test o pruebas nos permiten realizar una medición sobre los parámetros seleccionados estos son de gran importancia para ejercer un adecuado control, la evaluación de estos índices, y nos permitirá como dijimos anteriormente, ratificar o rectificar la planificación del deportista.

■ MATERIAL Y MÉTODOS.

Tipo de estudio y metodología

Se realizara un estudio de campo, de tipo descriptivo, de corte transversal, prospectivo, por lo cual la recolección de datos de esta investigación se cumplirá por etapas o momentos de tomas de muestra.

Los Métodos utilizados serán: **Métodos Teóricos y Métodos Empíricos.**

Entre los métodos teóricos se utilizó el método histórico lógico, el análisis bibliográfico que nos llevó a utilizar el analítico sintético y el método inductivo deductivo. Estos permitieron analizar la teoría existente acerca del tema de estudio, conocer los principales elementos que le integran para valorar, conocer e interpretar sus particularidades y luego poder valorarlas como un todo, así como llegar a generalizaciones a partir del análisis de casos particulares.

Los métodos empíricos utilizados son la técnica de la medición para precisar la información numérica acerca de las variables del objeto de estudio.

Población y Muestra. La investigación se centrara en la población de 5 atletas 4 masculino y 1 femenino de 19 y 22 años respectivamente de 5 años de edad deportiva del área de velocidad de atletismo del estado COJEDES.

Todos los atletas fueron sometidos antes de comenzar las mediciones, a un minucioso examen clínico. Y estudios complementarios como:

- Estudios de exámenes complementarios hematológicos, y bioquímicas, con la finalidad de conocer su estado de salud general.

El estudio se realiza con el propósito de establecer la relación existente entre los tiempos realizados en las distancias metodológicas, con el resultado de la prueba funcional % de recuperación de la FC a los atletas de alta competencia del estado COJEDES en el periodo de final de la general del macrociclo I de entrenamiento, del año 2011.

MEDICIONES EFECTUADAS

- Pruebas de terreno. Aplicación del % de Recuperación de la FC al 1 minuto, por medio de la formula de Karvonen en las distancias competitivas.

RESULTADOS ANALISIS Y CONCLUSIONES.

ANEXOS

- **Tabla #1 Codificación de los Atletas**

Nombres y Apellidos	Numero	Sexo	Evento
José Flores	1	M	100ms
Alberto Hernández	2	M	400/V
Yosmar Silva	3	M	400 ms
Erickson Solórzano	4	M	400/V
Yirexis Herrera	5	F	100/V

- **Tabla #2. Valores del tiempo de carrera en distancias competitivas y % de recuperación de la FC a los 1 minutos aplicando formula de Karvonen. En un Test pedagógico durante la preparación general.**

Atletas	Evento	Tiempo	FC de Reposo	FC de Carga Max.	FC 1 min	% Rec. FC
1	100ms	11,00	84	168	150	21,42
2	400/V	57,00	84	198	162	31,57
3	400 ms	56,12	72	200	160	34,37
4	400/V	1,03	84	196	180	14,28
5	100/v	15,66	84	165	160	6,17

El análisis del comportamiento del % de recuperación de la FC se realiza sobre los 2 atletas de manera interindividual de la misma especialidad específicamente en los de 400/vallas en la tabla#2 siendo más efectivo el atleta masculino # 2 evidenciando en cuanto a él valor de el indicador funcional específico, el % de recuperación de la FC en el test pedagógico(TP) está por encima del 30% significando aceptación y predicción de la adaptación biológica de la carga física, con un modelo adecuado de rendimiento de este velocista, en contraste con el atleta # 4 cuyos valores de los indicadores son algo menores o bajos, el comportamiento adecuado del atleta # 2 se evidencia en el resultado de los tiempos de carrera del test pedagógico, realizado al final de la preparación general.

Tenemos que destacar que la evaluación funcional específica es una de las varias formas de seleccionar a los atletas más aptos y de esta manera encausar la logística de preparación deportiva hacia los más aptos.

Luego de este análisis, llegamos a las siguientes conclusiones:

- El atleta #2 masculino evidencia en los resultados de las mediciones morfo-funcionales durante la preparación general, que recibió cargas físicas, que permitieron una adecuada adaptación y por lo tanto mejor efectividad del potencial biológico del rendimiento en el atleta #2 de la misma especialidad (400/v).
- Al evaluar el comportamiento de los indicadores funciones tendremos evidencias científicas de la marcha del proceso de entrenamiento deportivo y disponer del conocimiento para la ratificación o rectificación de la organización teórico-metodológica del plan de entrenamiento.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Ackland TR, Bloomfield J. Stability of human proportions through adolescent growth. Department of human movement, University of Western Australia.
2. Harre D. 1973. Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial científico-técnica. Ciudad de La Habana. Cuba.
3. Linares, Benítez. F. J. 2005. Caracterización Morfo funcional de los corredores De 400 metros planos Cubanos, con vistas a las olimpiadas de ATENAS,

2004. Tesis por el título de Máster en el control médico del entrenamiento Deportivo. IMD. LA HABANA-CUBA.2005

4. Linares, Benítez. F. J. 2009. Efectividad del potencial biológico del rendimiento deportivo. Tesis por el título de Máster en Metodología del entrenamiento deportivo. ISCF-MF Caracas- Venezuela.

ESTUDIO LONGITUDINAL DE CORRESPONDENCIA ENTRE LAS VARIANTES DE DISTRIBUCIÓN DEL ESFUERZO CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS ATLETAS DE MEDIO FONDO FINALISTAS EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS.

Autores: M Sc. Alfredo Quintana Díaz (Cuba); Lic. Hieu Hoang Van (Viet Nam).

Institución: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte

Síntesis.

La preparación táctica de los corredores tiene gran implicación en el resultado deportivo de las carreras de medio fondo, pues una incorrecta selección de las variantes de distribución del esfuerzo puede cambiar el color de una medalla, o incluso, salir del podio; llama la atención el desconocimiento de la influencia de las variantes de distribución del esfuerzo en el resultado deportivo de la disciplina de medio fondo en el atletismo donde en centésimas de segundo, pueden arribar a la meta una decena de atletas. El presente trabajo se dirigió a determinar qué variantes de distribución del esfuerzo, tienen mayor influencia en el rendimiento deportivo de las disciplinas de medio fondo, estudiando el rendimiento deportivo de los atletas finalistas de medio fondo, durante los Juegos Olímpicos, para la selección de la variante de mayor influencia. En esta investigación se emplearon métodos teóricos y empíricos, relacionados con el estudio de documentos oficiales y técnicas estadísticas, fundamentalmente el test Chi-cuadrado. Los resultados alcanzados permiten sostener que la variante que más influencia ejerce en el rendimiento deportivo, según la calidad de la marca, tanto en el sexo masculino como en el femenino, es la de sostenimiento de un ritmo crucero promedio con tendencia incremental en el tramo final de la carrera, mientras que la variante de corredor veloz es la que garantiza una mejor posición con respecto a las puntuaciones por lugar.

Palabras clave: táctica, variantes de distribución del esfuerzo, porcentaje de la marca mundial vigente, lugar general.

Introducción

En las disciplinas atléticas de carreras de medio fondo reviste una gran importancia el control del efecto que produce la acción de cargas con tendencia láctica, al ser el resultado de estas pruebas dependientes de la capacidad de oponerse a la fatiga producida por la acción del ácido láctico. Todo esto conlleva a un estudio exquisito de la distribución del esfuerzo durante las carreras, mediante el cual el binomio atleta – entrenador planifica qué táctica debe seguirse para que

los resultados planificados se concreten con una buena eficiencia durante las competiciones.

Después de realizar una detallada búsqueda bibliográfica sobre la táctica empleada por los atletas de élite para una correcta distribución del esfuerzo, se pudo corroborar que no aparecen estudios que aborden esta temática desde una perspectiva que aporte una información práctica para los entrenadores sobre cuál o cuáles son las formas de distribución del esfuerzo que prevalecen en la obtención de grandes rendimientos en estas disciplinas. Solamente se ofrecen recomendaciones generales basadas en la tendencia de algunos atletas exitosos (García Verdugo, 1997) o sugerencias sobre la dependencia del estudio de los rivales (Ballesteros. J. M. (1990:105), pero no se detallan resultados de investigaciones sobre comportamientos promedio de atletas exitosos en competencias de alto nivel y las variantes utilizadas por los mismos. El desconocimiento acerca de la influencia de las variantes de distribución del esfuerzo en el resultado deportivo de la disciplina de medio fondo en el atletismo, conllevó a trazarse como objetivo de esta investigación: Determinar la correspondencia entre las variantes de distribución del esfuerzo y el rendimiento deportivo en los atletas de medio fondo finalistas durante los Juegos Olímpicos.

Desarrollo

Fundamentos tácticos de las carreras de medio fondo.

La base de la táctica deportiva radica en la correspondencia del plan y acciones tácticas con el nivel de desarrollo de las cualidades físicas y psíquicas, la posesión de la técnica, la capacidad de distribuir las fuerzas racionalmente, y también de emplear la influencia psicológica en el rival y disminuir sus propias intenciones. De ahí que para fundamentar la actividad relacionada con la táctica, se requiere dominar acertadamente las particularidades que caracterizan morfo-fisiológicamente las carreras de medio fondo.

Primeramente, se requiere definir qué se entiende por táctica en las carreras de medio fondo. Este es un aspecto muy poco tratado en la bibliografía y es consideración del autor que son Martin y Coe en el capítulo “Triunfar en la carrera: preparación y resultados” del libro “Entrenamiento de los corredores de medio fondo y fondo” los que más han profundizado en este sentido. Ellos definen la táctica como: “...la estructuración de las pautas de la carrera relacionadas con la distribución del esfuerzo propio que se adapten mejor al atleta que a sus rivales, considerando que esa gestión garantiza una mayor exigencia para los mismos”: Martin. D & Coe. P. (1997:271).

El dominio de la táctica en los corredores está estrechamente relacionado, por un lado, con la preparación técnica y las posibilidades funcionales del organismo, y por otro, con la preparación psíquica e intelectual. El dominio táctico del corredor prevé en él la presencia de conocimientos y capacidades tácticas y de pensamiento táctico. El modo fundamental de mejorar el dominio táctico de los corredores es mediante la participación sistemática en competiciones de distintos niveles, y también de su análisis detallado con el fin de concentrar las tareas de la futura preparación táctica.

El fin de la preparación táctica del corredor es enseñar cómo organizar y llevar la lucha deportiva para salir victorioso de ella (ubicación final) o mostrar la mejor marca personal (porcentaje de su marca con respecto a las exigencias previamente establecidas). En el proceso de asimilación de la táctica se resuelven una serie de tareas particulares relacionadas, como son:

- El aprendizaje constante y profundo de las normas de la táctica, de sus formas efectivas y tendencias de desarrollo en la carrera y en pruebas relacionadas.
- La colección sistemática de información de posibles rivales y condiciones de competiciones inminentes, y también la elaboración de planes tácticos.

- La mejora de los conocimientos tácticos junto con la realización de tareas de la preparación física, técnica y psíquica para competiciones importantes.
- El aprendizaje del razonamiento táctico: Martin. D & Coe. P. (1997:297).

En la preparación táctica es importante adquirir la capacidad de coordinar la técnica de carrera con la condición funcional del organismo en cada parte concreta de la distancia competitiva. Esto puede manifestarse en la variabilidad de la frecuencia de las zancadas y de los cambios de los parámetros dinámicos y cinemáticos de la técnica. La preparación táctica de los corredores también presupone la realización de trabajo especial que facilita el desarrollo del sentido del ritmo, velocidad y valor de los esfuerzos desarrollados durante la carrera.

Las variantes de la táctica de la carrera de medio fondo:

Los mediodondistas, dependiendo de las situaciones competitivas que van surgiendo, pueden emplear diferentes variantes de la táctica. Los especialistas distinguen dos variantes de la táctica para los corredores de medio fondo que son: la táctica de encabezar y la táctica de perseguir.

Hay opinión de que la táctica de encabezar produce más resultados que la táctica de perseguir. Al aplicar esta táctica el atleta tiene la posibilidad, no solo de ganar la carrera, sino también de conseguir una mejor marca personal. Esta le brinda al atleta muchas ventajas durante el recorrido de la carrera, como: es llevar la carrera al ritmo necesario para él, ocupar una posición ventajosa; obligar a sus rivales a correr más rápido de lo que habían planteado, escaparse de sus perseguidores y no darles la posibilidad de acercarse a la distancia que les permite alcanzarle y ejercer una influencia psicológica sobre sus rivales gracias al ritmo rápido de la carrera en su primera mitad. El atleta que sale a la cabeza de la carrera tiene condiciones más favorables para realizar su esquema de la carrera. Sin embargo, tiene que estar constantemente preparado para tomar decisiones rápidas relacionadas con las acciones tácticas de sus adversarios. Reconociendo

la efectividad de esta táctica, hay que tener en cuenta que para muchos corredores asumir el papel de cabeza de la carrera es psicológicamente, mucho más difícil que el papel del perseguidor.

No solo la táctica de encabezar garantiza la victoria de la competencia, sino la aplicación de la táctica de perseguir le da al atleta la posibilidad de terminar la competencia con éxito. En este caso la mejor posición para el atleta será la de segundo, detrás del líder, cerca del hombro derecho de éste. Esta posición da al corredor la posibilidad de reaccionar oportunamente a la acción del líder, moverse en la dirección necesaria y también crea las condiciones para controlar la línea de los demás corredores. El perseguidor debe mantener contacto con el líder a una distancia desde la que puede alcanzarlo y pasarlo. Con una velocidad más lenta y una posición pegado al primero, él mismo puede obligarle a aumentar la velocidad. Si la velocidad es alta ya desde el inicio de la carrera, su aumento adicional puede llevar al desarrollo rápido de la fatiga del líder. Se recomienda adelantar en la salida de la recta y solo hacerlo en la curva cuando es absolutamente necesario. Además, hay que hacer esto rápida, decidida y conscientemente cuando se ha verificado totalmente, que el rival no ofrece persistente oposición.

Algunas consideraciones sobre la modelación de la táctica en las carreras.

En los deportes con resultados objetivamente medibles existen dos variedades de la táctica, en dependencia del objetivo que se plantea el deportista: demostrar su mejor resultado o ganar las competencias frente a contrarios concretos (enfoque hacia el resultado o hacia la victoria): Utkin. V. (1989: 212).

Aunque para el segundo enfoque no existen variantes racionales de la táctica posibles de ser empleadas en cada caso, se considera por algunos autores como Utkin que el criterio de selección de las variantes está determinado según las particularidades individuales del deportista y sus contrarios. Esto demuestra que en el intento de modelar la conducta táctica con enfoque hacia la victoria, no existen antecedentes de estudio, pero siguiendo la lógica de la modelación de conductas a partir de los referentes que establecen las tendencias de las

conductas exitosas de los mejores atletas del mundo, se pueden establecer las analogías necesarias para hallar una tendencia modelo.

En lo que respecta al primer enfoque, se consideran posibles las variantes racionales, mediante las cuales se mostrará el mejor resultado con la mayor probabilidad: Utkin. V. (1989: 212). En las actividades deportivas cíclicas se ha establecido denominar “reparticiones” a las variantes de distribución de los esfuerzos. Las variantes o “reparticiones” más empleadas son las de:

- Velocidad uniforme
- Velocidad decreciente
- Velocidad creciente
- Velocidad uniforme con aceleraciones.

Para definir las reparticiones racionales se sugiere proceder mediante la estandarización de los resultados de un grupo de atletas que recorren consecutivamente una distancia determinada en un mismo tiempo, pero con diferentes reparticiones. Se registran indicadores metabólicos relacionados con el gasto energético, y posteriormente, se promedian los valores y se comparan entre sí, los que arrojan las distintas reparticiones. De esta manera, se reconoce como la más económica, aquella que consume la menor cantidad de energía: Mijaílov.V. (1989: 212).

En el caso de esta investigación, que no tiene carácter experimental, al carecer de las mínimas exigencias tecnológicas, se asume el criterio de eficacia con respecto al resultado y no el criterio de eficiencia respecto al gasto energético, ya que este último se hace imposible medirlo.

Los fundamentos teóricos de la táctica en las carreras de medio fondo se centran en la distribución racional del esfuerzo a partir de la caracterización de estas disciplinas y se debe tener en cuenta que para la estandarización de esa distribución, se requiere de la modelación de la distribución del esfuerzo siguiendo la lógica del comportamiento de los mejores exponentes. Metodológicamente, esta

investigación se fundamenta en los criterios establecidos por Utkin acerca de los enfoques de la táctica en los deportes de objetivos medibles, los cuales se basan en la determinación de las variantes racionales de distribución del esfuerzo (reparticiones) y para los cuales se propone una metodología basada en la estandarización, a partir de los valores promedio y de dispersión.

Materiales, métodos y procedimientos:

Para llevar a cabo esta investigación, se requirió como base **material** los documentos bibliográficos que relacionan todos los resultados de los finalistas olímpicos en ambas disciplinas de medio fondo con sus respectivos tiempos parciales. En este caso se utilizó el Statistics Handbook Olympic Games Beijing' 2008 en soporte digital. Para el procesamiento de la información se utilizó el paquete estadístico StatGraphics Plus 5.1.

Los **métodos** fundamentales que se utilizaron en esta investigación fueron:

- Estudio de los documentos oficiales de la IAAF: se utilizó para analizar los documentos de la IAAF y recopilar los datos necesarios para la investigación.

1. Método y técnicas estadísticas:

a) Estadístico descriptivo:

- La media aritmética: En la elaboración del comportamiento promedio de la distribución del esfuerzo por parciales de carrera, y la determinación de las variantes de distribución.
- La desviación estándar: En la elaboración del comportamiento de los rangos de dispersión de los valores promedio de la distribución del esfuerzo por parciales de carrera, y conjuntamente con la media aritmética, en la determinación de las variantes de distribución.

- Distribución empírica de frecuencia: En la estandarización de todos los registros con respecto a valores porcentuales, lo que permitió la determinación de las variantes de distribución del esfuerzo y en la estandarización de los resultados deportivos de diferentes épocas en un solo criterio respecto a la marca mundial vigente.

b) Estadística inferencial:

- Test Chi-cuadrado: En la determinación de la influencia de las variantes de la distribución del esfuerzo en el rendimiento deportivo.

Procedimiento:

Caracterización de las variantes de distribución del esfuerzo utilizadas por los mediodondistas finalistas en Juegos Olímpicos.

Para desarrollar la investigación, primeramente se procedió a la elaboración del modelo de distribución táctica para cada una de las disciplinas atléticas de medio fondo, considerando para ello los resultados obtenidos por los atletas finalistas en los Juegos Olímpicos en los tiempos parciales.

La Población está constituida por todos los mediodondistas finalistas olímpicos desde los X Juegos Olímpicos de Los Ángeles' 1932 hasta los XVIII de Atenas 2004 que aparecen publicados en el Statistics Handbook Olympic Games Beijing' 2008 (Mathews. P, 2008) siempre que cumplan la condición de que aparezcan registrados sus tiempos parciales y el resultado final. La población seleccionada responde plenamente a la intención de la modelación requerida, ya que se trata del nivel de élite mundial, por tanto es un referente universal exitoso que, una vez determinado, permite su reproducción en otros atletas para alcanzar éxitos acorde con su nivel de rendimiento.

En este trabajo investigativo se dividió la población en cuatro grupos muestrales correspondientes a las pruebas de 800 m y 1500 m tanto sexo masculino como femenino, quedando distribuida como aparece en la tabla 1.

Tabla 1. Distribución de la población de finalistas olímpicos por disciplinas de medio fondo y fondo.

Pruebas	800 m Masculino	800 m Femenino	1500 m Masculino	1500 m Femenino
Cantidad de atletas (n)	116	78	78	41

1. Localización de los datos referentes a los tiempos parciales por la distancia competitiva en los atletas finalistas en cada disciplina atlética en los Juegos Olímpicos.

La población se dividió en cuatro grupos muestrales, agrupados por cada una de las disciplinas atléticas de medio fondo que integran el programa olímpico:

La primera agrupación muestral, seleccionada a partir de la condición de que aparecieran publicados en el Statistics Handbook Olympic Games Beijing' 2008 los tiempos parciales de la distribución del esfuerzo por la distancia, es la correspondiente a los finalistas olímpicos de 800 metros planos del sexo masculino. El tamaño de esta agrupación es $n= 116$. En esta agrupación aparecen los resultados de los finalistas en los Juegos Olímpicos desde Los Ángeles' 1932 hasta Atenas' 2004, excluyendo los de Berlín' 1936.

La segunda agrupación muestral, seleccionada bajo el mismo criterio, es la correspondiente a las finalistas olímpicas de 800 metros planos del sexo femenino. El tamaño de esta agrupación es $n= 78$. En esta agrupación aparecen los resultados de los finalistas en los Juegos Olímpicos desde México' 1968 hasta Atenas' 2004.

La tercera agrupación muestral es la correspondiente a los finalistas olímpicos de 1500 metros planos del sexo masculino. El tamaño de esta agrupación es $n= 78$. En esta agrupación aparecen los resultados de los finalistas en los Juegos Olímpicos desde Berlín' 1936 hasta Atenas' 2004, aunque se excluyen los resultados de Londres' 1948 y no se incluyen los de todos los corredores en algunos Juegos, como Atlanta' 1996 y Atenas' 2004.

La cuarta agrupación muestral es la correspondiente a las finalistas olímpicas de 1500 metros planos del sexo femenino. El tamaño de esta agrupación es $n= 41$. En esta agrupación aparecen los resultados de los finalistas en los Juegos Olímpicos desde Los Ángeles'1984 hasta Atenas' 2004, aunque no se incluyen resultados de algunas corredoras finalistas de Sydney'2000.

2. Elaboración del modelo de distribución del esfuerzo por parciales de carrera para las disciplinas atléticas de medio fondo.

El segundo paso en la elaboración del modelo de distribución del esfuerzo fue la determinación del valor promedio y la desviación estándar de cada uno de los porcentajes de los tiempos parciales con respecto al valor de velocidad de desplazamiento en la distancia competitiva en cada agrupación muestral. Se asume el criterio de los porcentajes para estandarizar a todos los resultados, ya que ellos fueron obtenidos en diferentes momentos históricos, pero no por ello dejan de ser de élite. En las dos primeras, se procedió a determinar los valores promedio y la desviación estándar en la distancia parcial de primera y segunda vueltas; mientras que en las dos agrupaciones restantes, se determinó el valor promedio y la desviación estándar en las distancias parciales de 400 m, 800 m y 1200 m, según corresponde a cada disciplina atlética.

Este resultado obtenido permitió elaborar el modelo de distribución del esfuerzo por la distancia para estas disciplinas, que debe servir como referencia para la planificación de la táctica de carrera a los atletas de medio fondo. A continuación se exponen los resultados para cada agrupación muestral en la Tabla 4.

Tabla 4. Resultados de los estadígrafos de media aritmética y desviación estándar de los valores porcentuales de los tiempos parciales con respecto al valor de velocidad de desplazamiento en la distancia competitiva en cada agrupación muestral.

Parciales	800m Masculino		800m Femenino		1500m Masculino		1500m Femenino	
	X	Δ	X	Δ	X	Δ	X	Δ
400m	101.8 %	2.6 %	103.7 %	1.9 %	99.8 %	3.2 %	100.3 %	3.4 %
800m	98.4 %	2.3 %	96.5 %	1.6 %	96.9 %	2.0 %	99.1 %	2.1 %
1200m					98.4 %	1.1 %	99.4 %	0.8 %

Los resultados que se muestran en la tabla establecen la característica modelo de distribución del esfuerzo de la élite mundial en estas disciplinas, lo cual debe ser tenido en cuenta para la elaboración de la planificación táctica para estas disciplinas.

Este resultado les permite a los entrenadores concebir una distribución racional del esfuerzo por los parciales de la carrera, avalados por una tendencia exitosa, ya que los datos aportados responden a atletas de élite mundial y han sido empleados en la magna cita deportiva: los Juegos Olímpicos.

3. Determinación de la correspondencia entre las variantes de distribución del esfuerzo utilizadas por los medio- fondistas finalistas en Juegos Olímpicos con el rendimiento deportivo.

Como tercer paso de la investigación, se procedió a determinar rangos de comportamiento con respecto a los valores promedio para precisar cuáles son las variantes de distribución del esfuerzo individualizadas que se emplean con mayor frecuencia en los atletas que integraron cada agrupación muestral. Para ello se aplicó el criterio de Zatsiorski modificado, para establecer tres rangos relacionados

con las tres tendencias tácticas más utilizadas: la de medio fondista resistente, la de medio fondista veloz y la de medio fondista promedio con tendencia incremental o decremental. El establecimiento de los rangos fue determinado mediante: $X \pm \Delta$; por lo que se localizaron tres rangos posibles:

$$R > (X + \Delta); \quad (X - \Delta) < R < (X + \Delta); \quad R < (X - \Delta)$$

Una vez determinados los rangos posibles para cada porcentaje de los tiempos parciales con respecto al valor de velocidad de desplazamiento en la distancia competitiva en cada agrupación muestral, se procedió a la clasificación de cada sujeto de la muestra según el valor porcentual de su pasaje por la distancia.

La clasificación se agrupó en cinco tendencias:

Corredor resistente (CR): Cuando los pasajes iniciales fueron más rápidos que el valor porcentual promedio más la desviación estándar, y se manifiesta tendencia al decrecimiento de la velocidad por la distancia.

Corredor veloz (CV): Cuando los pasajes iniciales fueron más lentos que el valor porcentual promedio menos la desviación estándar, y se manifiesta tendencia al incremento de la velocidad por la distancia.

Corredor promedio con tendencia incremental (CPI): Cuando los pasajes iniciales se encuentran entre los valores promedio y se manifiesta tendencia al incremento de la velocidad en el último tramo de carrera.

Corredor promedio con tendencia decremental (CPD): Cuando los pasajes iniciales se encuentran entre los valores promedio y se manifiesta tendencia al decremento de la velocidad en el último tramo de carrera.

Corredor con insuficiente resistencia especial (CIRE): Cuando los pasajes iniciales se encuentran entre los valores promedio y se manifiesta tendencia al decremento de la velocidad en el último tramo de carrera por debajo del valor porcentual promedio menos la desviación estándar.

A partir de la consideración de que los objetivos de la distribución del esfuerzo por la distancia, como manifestación esencial de la preparación táctica del corredor de medio fondo, persigue dos propósitos bien delimitados (carrera por la marca pre-establecida o carrera por la ubicación final), se procedió a elaborar los parámetros que permiten operacionalizar ambas variables.

En el caso de una carrera por la marca pre-establecida, se determinó aplicar el criterio de porcentaje con respecto a la marca mundial vigente, teniendo en cuenta las diferencias en la ocurrencia temporal de las carreras que reflejan los datos, asumiendo estos valores porcentuales el carácter de expresión de la variable de forma cuantitativa. Evidentemente, para ello se hizo necesario determinar los valores porcentuales con respecto a la marca mundial vigente en cada uno de los casos que integran el grupo muestral.

Dada la necesidad de procesar de forma correspondiente las variables a estudiar y que la variable Variante de Distribución del Esfuerzo es de escala nominal, se requirió de la transformación de la variable porcentaje respecto a la marca mundial vigente (% MM) en un criterio cualitativo en una escala de medida de tipo nominal. (Ver tablas 5)

Tabla 5.1. Escala de conversión de la variable numérica (Variante de Distribución del Esfuerzo) a escala nominal de la carrera de 800m Masculino.

Procedimiento para el rango de clasificación % MM	Escala numérica %MM	Escala nominal
$\% \text{ MM} > (X + \Delta)$	$\% \text{ MM} > 99,06 \%$	E
$X \leq \% \text{ MM} < (X + \Delta)$	$97,22 \% \leq \% \text{ MM} < 99,06 \%$	B
$(X - \Delta) \leq \% \text{ MM} < X$	$95,39 \% \leq \% \text{ MM} < 97,22 \%$	R

% MM < (X- Δ)	% MM < 95,39 %	M
---------------	----------------	---

Tabla 5.2. Escala de conversión de la variable numérica (Variante de Distribución del Esfuerzo) a escala nominal de la carrera de 800m Femenino.

Procedimiento para el rango de clasificación % MM	Escala numérica %MM	Escala nominal
% MM > (X + Δ)	% MM > 99,21 %	E
$X \leq \% \text{ MM} < (X + \Delta)$	$97,07 \% \leq \% \text{ MM} < 99,21 \%$	B
$(X - \Delta) \leq \% \text{ MM} < X$	$94,94 \% \leq \% \text{ MM} < 97,07 \%$	R
% MM < (X- Δ)	% MM < 94,94 %	M

Tabla 5.3. Escala de conversión de la variable numérica (Variante de Distribución del Esfuerzo) a escala nominal de la carrera de 1500m Masculino.

Procedimiento para el rango de clasificación % MM	Escala numérica %MM	Escala nominal
% MM > (X + Δ)	% MM > 98.94 %	E
$X \leq \% \text{ MM} < (X + \Delta)$	$97.69 \% \leq \% \text{ MM} < 98.94 \%$	B
$(X - \Delta) \leq \% \text{ MM} < X$	$96.44 \% \leq \% \text{ MM} < 97.69 \%$	R
% MM < (X- Δ)	% MM < 96.44 %	M

Tabla 5.4. Escala de conversión de la variable numérica (Variante de Distribución del Esfuerzo) a escala nominal de la carrera de 1500 m Femenino.

Procedimiento para el rango de clasificación % MM	Escala numérica %MM	Escala nominal
$\% \text{ MM} > (X + \Delta)$	$\% \text{ MM} > 97,28 \%$	E
$X \leq \% \text{ MM} < (X + \Delta)$	$95,86 \% \leq \% \text{ MM} < 97,28 \%$	B
$(X - \Delta) \leq \% \text{ MM} < X$	$94,45 \% \leq \% \text{ MM} < 95,86 \%$	R
$\% \text{ MM} < (X - \Delta)$	$\% \text{ MM} < 94,45 \%$	M

En el caso de la valoración de una carrera por la ubicación final se determinó aplicar el criterio de puntuación con respecto a la ubicación final de la competencia o lugar general (LG), teniendo en cuenta las diferencias en la ocurrencia temporal de las carreras que reflejan los datos, asumiendo estos valores puntuaciones, el carácter de expresión de la variable de forma cuantitativa. Igualmente a lo procesado anteriormente, se convirtió la variable ordinal respecto a la ubicación final en un criterio cualitativo llevado a una escala de medida de tipo nominal. (Ver tabla 6)

Tabla 6. Escala de conversión de la variable numérica (Variante de Distribución del Esfuerzo) a escala nominal.

Ubicación final de la competencia (LG)	Escala numérica (puntos)	Escala nominal
1 ^{er}	8 puntos	E
2 ^{do} y 3 ^{er}	7 y 6 puntos	B
4 ^{to} , 5 ^{to} y 6 ^{to}	5, 4 y 3 puntos	R
7 ^{mo} y 8 ^{vo}	2 y 1 puntos	M

Después de haber transformado todos los datos ordinales a una escala de medida de tipo nominal, se aplicó el test Chi-cuadrado entre las variantes de distribución del esfuerzo con la variable porcentaje respecto a la marca mundial vigente y las variantes de distribución del esfuerzo con la variable ubicación final de la competencia, mediante el procesamiento en el paquete estadístico StatGraphics Plus 5.1.

4. Comprobación de la influencia de las cinco tendencias en las variables analizadas: Resultado estadístico del test Chi-cuadrado de 800 m masculino.

En el caso de los 800 m masculino se determinó que, para un nivel de confianza del 99%, las variantes de distribución del esfuerzo empleadas por los atletas y el valor porcentual con respecto a la marca mundial son variables dependientes entre sí, por lo que puede decirse que la variante que se escoge tiene influencia en la calidad de la marca registrada como tiempo en la distancia competitiva, como lo demuestra el estadígrafo de correlación entre variables nominales (V de Cramer: 0.4484), el cual arroja un valor de correlación débil, pero que se relaciona para casos particulares.

En el caso de la determinación de la influencia de la variante de distribución del esfuerzo, escogida en la ubicación final o lugar general en la carrera, fue determinado que ambas son variables dependientes para un nivel de confianza del 99 %, al registrarse un valor de V de Cramer de 0.3327, que demuestra una correlación débil con relación para casos particulares. Por tanto, la variante de distribución del esfuerzo seleccionada debe ser considerada como un factor que define el rendimiento deportivo en la disciplina de 800 m plano masculino.

Resultado estadístico del test Chi-cuadrado de 800 m femenino

En la disciplina 800 m femenino, los resultados difieren del sexo masculino, ya que se demostró que las variantes de distribución del esfuerzo seleccionadas por las atletas son independientes de la calidad de la marca registrada como tiempo en la distancia competitiva y pueden no tener relación para casos particulares como lo

demuestra el resultado de V de Cramer: 0.2099. No obstante, sí demuestran relación de dependencia con la ubicación final en la carrera para un nivel de confianza del 99 % a partir del registro de correlación V de Cramer: 0.3502.

El resultado de este análisis estadístico demuestra que, para la disciplina 800 m plano femenino, la variante de distribución del esfuerzo seleccionada solo tiene importancia en la ubicación final, pero no tiene influencia directa en la calidad de la marca.

Resultado estadístico del test Chi-cuadrado de 1500 m masculino

En el caso de los 1500 m masculino se determinó que, para un nivel de confianza del 99%, las variantes de distribución del esfuerzo empleadas por los atletas y el valor porcentual con respecto a la marca mundial son variables dependientes entre sí, por lo que puede decirse que la variante que se escoge tiene influencia en la calidad de la marca registrada como tiempo en la distancia competitiva, como lo demuestra el estadígrafo de correlación entre variables nominales (V de Cramer: 0.4020), el cual arroja un valor de correlación débil pero que se relaciona para casos particulares.

En el caso de la determinación de la influencia de la variante de distribución del esfuerzo escogida en la ubicación final o lugar general en la carrera, fue determinado que ambas son variables independientes, pueden no tener relación para casos particulares como lo demuestra el resultado de V de Cramer: 0.2699.

Por tanto, la variante de distribución del esfuerzo seleccionada solo tiene importancia en la calidad de la marca, pero no tiene influencia directa en la ubicación final.

Resultado estadístico del test Chi-cuadrado de 1500 m femenino

En la disciplina 1500 m femenino, los resultados igualan del sexo masculino, ya que se demostró que las variantes de distribución del esfuerzo, seleccionadas por las atletas son dependientes de la calidad de la marca registrada como tiempo en

la distancia competitiva y tienen relación para casos particulares como lo demuestra el resultado de V de Cramer: 0.4426, para un nivel de confianza de 95%.

No obstante, igualmente en el caso de los hombres se muestra que la relación de independencia con la ubicación final en la carrera puede no tener relación para casos particulares como lo demuestra el resultado de V de Cramer: 0.3882.

El resultado de este análisis estadístico demuestra que, para la disciplina 1500 m plano femenino igualmente, en el sexo masculino, la variante de distribución del esfuerzo seleccionada solo tiene importancia en la calidad de la marca, pero no tiene influencia directa en la ubicación final.

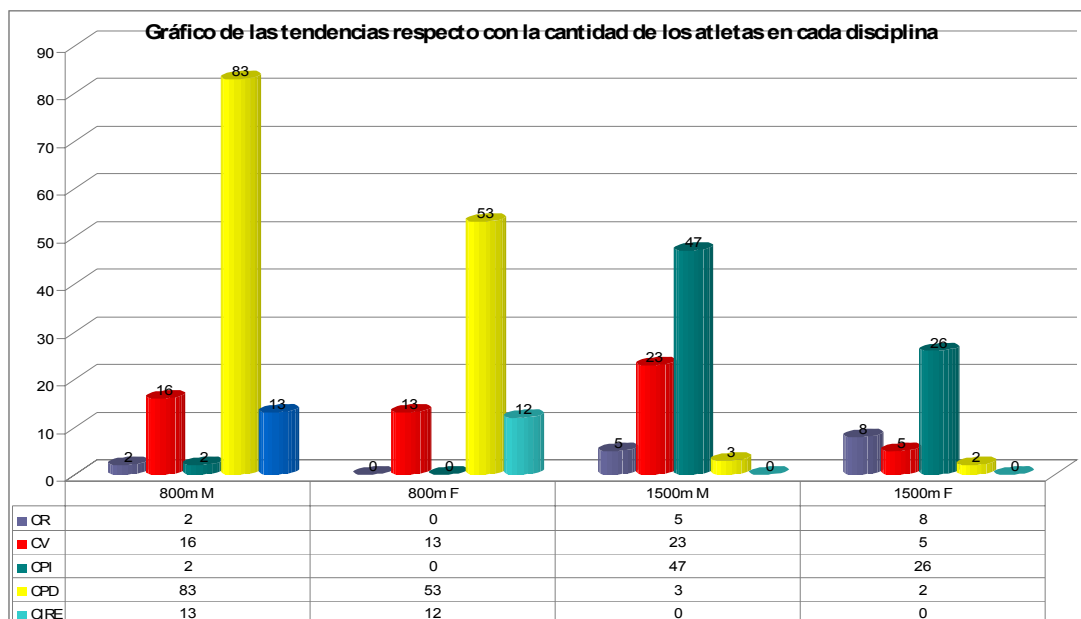
Al concluir este análisis, se demuestra que los resultados de análisis estadísticos son iguales en la disciplina de 1500 m, tanto masculino como femenino: la variante de distribución del esfuerzo seleccionada influye directamente en la calidad de marca y no tiene importancia en la ubicación final. Y se marca una diferencia en el caso de los 800 m, donde la variante de distribución del esfuerzo seleccionada, es considerada como un factor que define el rendimiento deportivo en caso masculino y solo tiene importancia en la ubicación final y no en la calidad de la marca en caso femenino.

5. Selección de la variante de distribución del esfuerzo que ejerce mayor influencia en el rendimiento deportivo en los mediodondistas en Juegos Olímpicos.

Una vez determinada la relación de interdependencia entre las variables: variantes de distribución del esfuerzo y rendimiento deportivo en sus dos dimensiones: calidad de la marca respecto a la marca mundial vigente y a la ubicación final, se procedió a seleccionar cuál de las variantes de distribución del esfuerzo, previamente establecidas mostró mayor influencia en el rendimiento deportivo.

Para ello se realizó el conteo de la cantidad de los atletas que emplearon cada variante de la Distribución del Esfuerzo en cada una de las disciplinas y su correspondiente distribución empírica de frecuencias absolutas. (Ver gráfico 1)

Gráfico 1. Distribución empírica de frecuencia absoluta de los finalistas por disciplina entre las variantes de distribución del esfuerzo.

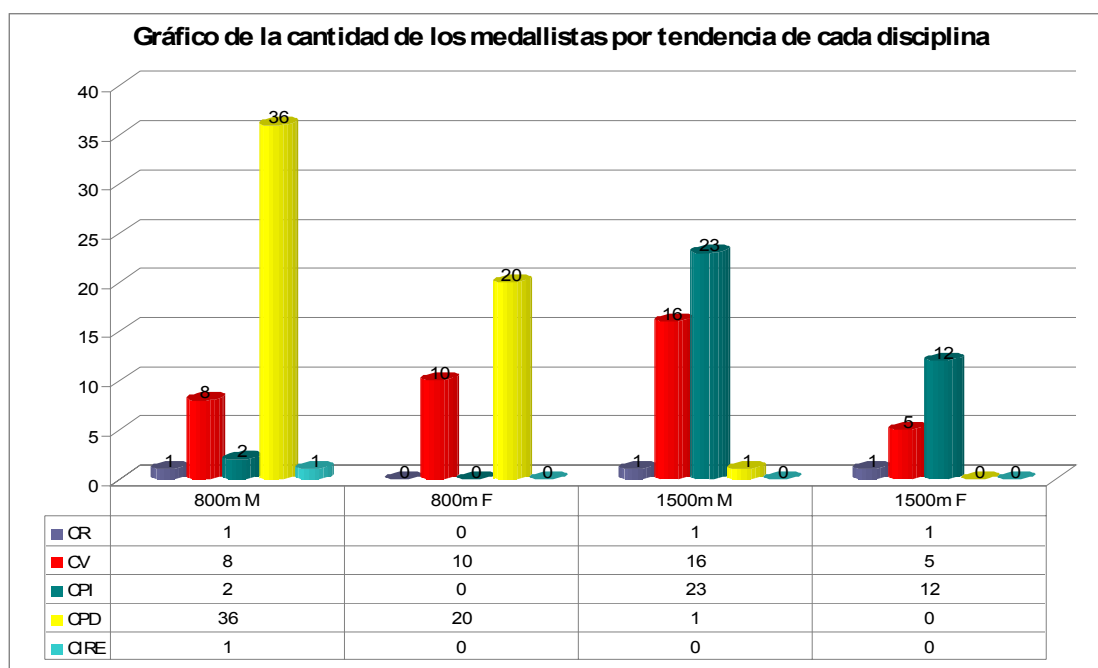


Como puede apreciarse, se evidencia un predominio de la tendencia corredor promedio con tendencia decremental en ambas disciplinas de 800 m (72% - 68%) respectivamente, relacionado esto con las particularidades fisiológicas de la misma, dada la extraordinaria tolerancia láctica que demanda esta carrera para que no se produzca decremento de la velocidad; mientras que en la disciplina 1500 m se aprecia un marcado predominio de la tendencia corredor promedio incremental, tanto en el masculino como en el femenino (60% - 63%), debido fundamentalmente a la necesidad de sostener el ritmo crucero a valores más cercanos a la zona de potencia aerobia máxima que a la zona de tolerancia láctica.

Posteriormente, se tomaron en cuenta las selecciones de las variantes de distribución del esfuerzo que eligieron los atletas que alcanzaron el propósito de

ubicarse entre los medallistas (1^{er}, 2^{do} y 3^{er} lugar). Para ello se realizó el conteo de la cantidad de medallistas en cada variante de la distribución del esfuerzo de cada una de las pruebas y su correspondiente distribución empírica de frecuencias absolutas que aparecen reflejadas en el Gráfico 2.

Gráfico 2. Distribución empírica de frecuencia absoluta de los medallistas por disciplina entre las variantes de distribución del esfuerzo.



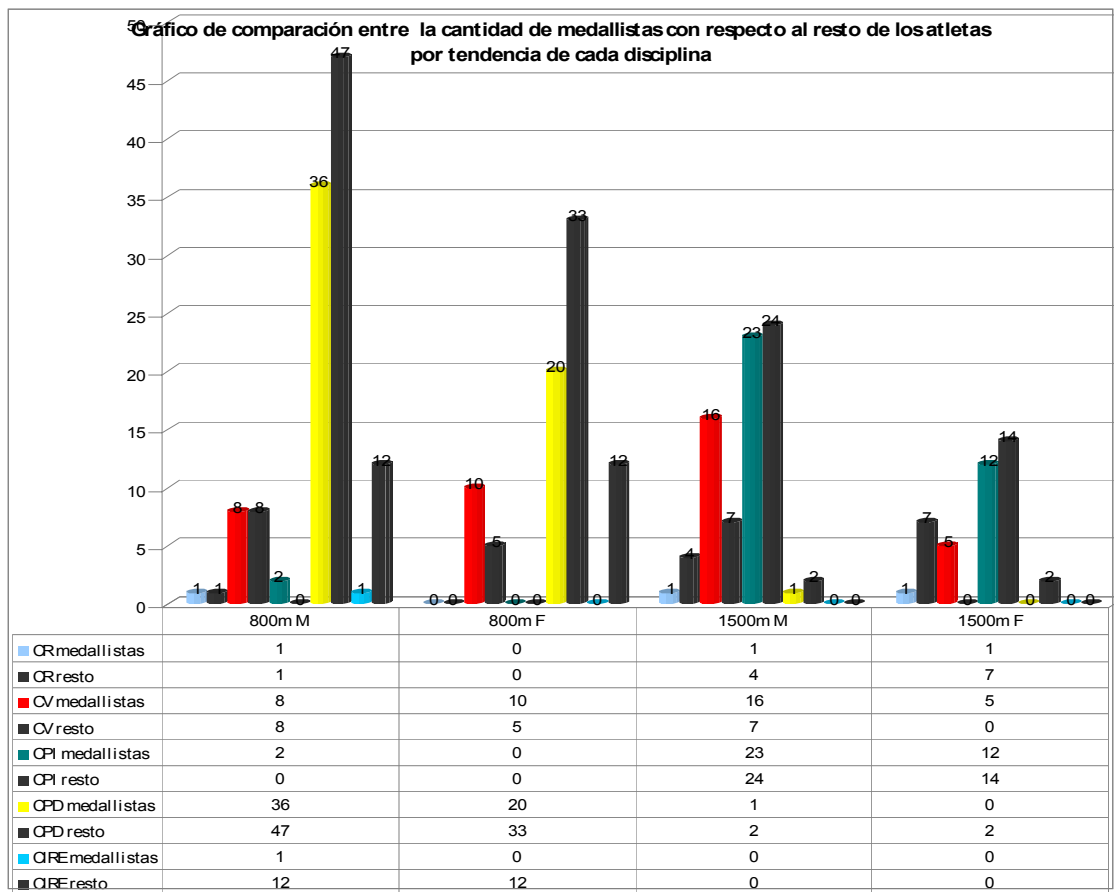
En la tabla se aprecia las variantes de distribución del esfuerzo más utilizadas por los medallistas. Puede notarse un predominio de la tendencia corredor promedio con tendencia decremental en ambas disciplinas de 800 m, con un porcentaje de 74%, en el caso de los hombres y 67 % en el caso de las mujeres; mientras en las carreras de 1500 m está marcado un predominio de la tendencia corredor promedio incremental en ambas disciplinas de 1500 m, representando 56% en la prueba masculina y 67% en la de las damas.

Hay una coincidencia de las variantes de distribución del esfuerzo más utilizadas por parte de los finalistas olímpicos y las que fueron utilizadas por los medallistas, en este caso es la variante promedio con tendencia decremental en las dos disciplinas

de 800 m y la variante promedio con tendencia incremental en ambas pruebas de 1500 m.

No obstante, si se observan los resultados expuestos en el Gráfico 3, en la cual se presenta la cantidad de los medallistas y no medallistas correspondientes de las pruebas y las variantes de distribución del esfuerzo utilizadas por ellos, se puede detectar la eficiencia de estas variantes con respecto a la ocurrencia del hecho de alcanzar medallas según las variantes utilizadas.

Gráfico 3. Distribución de sucesos de medallista- no medallista por variantes de distribución del esfuerzo para cada disciplina de medio fondo.



Debe centrarse la atención en el siguiente fenómeno:

- En las pruebas de 800 m, la variante más utilizada es la confirmada anteriormente (corredor promedio con tendencia decremental), pero en ella

la cantidad de medallistas es inferior que los no medallistas, de 36 medallistas y 47 no medallistas, en el caso de 800m Masculino, mientras que en el caso de la prueba de las damas es de 20 – 33 casos, respectivamente.

- En el caso de la variante corredor veloz ocurre lo contrario: la cantidad de los medallistas es igual que los no medallistas en la prueba 800 m masculino, e incluso, llega al doble (de 10 a 5) en la disciplina de las mujeres.
- Obviamente, aunque la variante corredor veloz es mucho menos utilizada que la de corredor promedio decremental en los 800 m, esta ejerce una influencia muy positiva cuando es empleada, logrando la mayor eficiencia de todas. La menor utilización de la misma, quizás se deba a lo riesgoso que resulta quedarse atrás en una carrera, pero en una prueba final en una competencia como los Juegos Olímpicos, en la cual lo más importante es ganar y no hacer grandes marcas, esta puede ser una opción más favorable, como lo demuestran los resultados.
- En las pruebas de 1500 m, la variante más utilizada es la confirmada anteriormente (corredor promedio con tendencia incremental), pero en ella la cantidad de medallistas es inferior que los no medallistas: de 23 medallistas y 24 no medallistas, en el caso de 1500 m masculino, mientras que en el caso de la prueba de las damas es de 12 – 14 casos, respectivamente.
- En el caso de la variante corredor veloz ocurre lo contrario: la cantidad de los medallistas es mayor, el doble de los no medallistas en la prueba 1500 m masculino (16 contra 7), mientras que en el caso de las mujeres todas las que la utilizan se convierten en medallistas.

Los resultados de este análisis confirman que, aunque la variante corredor veloz no es muy utilizada, dado los riesgos que implica retrasarse de la punta, puede ser muy eficiente en carreras típicas de grandes eventos deportivos como los Juegos

Oímpicos, en las que el ritmo crucero que se impone no es de los más elevados, en aras de garantizar la mejor ubicación posible en detrimento de la marca a obtener.

Conclusiones

1. Los antecedentes del estudio sobre este proceso son claramente insuficientes en cuanto a la determinación de la influencia de cada variante táctica en el rendimiento deportivo y se carece del modelo de distribución del esfuerzo por la distancia en estas disciplinas atléticas.
2. La investigación se fundamenta metodológicamente en los criterios establecidos por Utkin acerca de los enfoques de la táctica en los deportes de objetivos medibles, los cuales se basan en la determinación de las variantes racionales de distribución del esfuerzo (reparticiones) y para los cuales se propone una metodología basada en la estandarización, a partir de los valores promedio y de dispersión, siguiendo la lógica del comportamiento de los mejores exponentes a partir de la caracterización de estas disciplinas atléticas.
3. Los resultados del análisis estadístico inferencial Chi-Cuadrado demostraron que en el caso de la disciplina 1500 m tanto masculino como femenino, la variante de distribución del esfuerzo seleccionada influye directamente en la calidad de marca y no tiene influencia en la ubicación final.
4. En el caso de la disciplina 800 m, la variante de distribución del esfuerzo seleccionada tiene influencia directa en los dos factores del rendimiento deportivo en el sexo masculino y solo tiene importancia en la ubicación final en el caso del sexo femenino.
5. Las variantes de distribución del esfuerzo más utilizadas por los atletas finalistas en los Juegos Olímpicos son la de corredor promedio incremental en la disciplina 1500 m (60-63 %) y la de corredor promedio decremental en la disciplina de 800 m (65-72 %), aunque debe considerarse para este tipo de

evento deportivo, la variante corredor veloz, que demostró ser la más eficiente en la consecución del propósito de ser medallista.

Bibliografía

1. Platonov, V. N. (1992). El entrenamiento deportivo, teoría y metodología. Editorial Paidotribo, Barcelona. 320 Pág.
2. Ballesteros. J. M. (1990). Atletismo I: carreras y marcha. Editorial Paidotribo, Barcelona. 351 Pág.
3. Jean-Louis. H y Michel Pradet. (1999). Comprender el atletismo. Editorial Paidotribo, Barcelona. 414 Pág.
4. García Manso, Juan M. (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Editorial Gymnos, Madrid. 196 Pág.
5. Martín, David E. (1997). Entrenamiento para los corredores de fondo y medio fondo. Editorial Paidotribo, Barcelona. 339 Pág.
6. García-Verdugo, Mariano. (1997). Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio fondo y fondo. Editorial Gymnos. 457 Pág.
7. Zatsiorski, V. M. (1989). Metrología deportiva. Editorial planeta, Moscú. Editorial Pueblo y Educación, La Habana. 310 Pág.
8. Zarporozhanov. Et. al. (1998). La carrera atlética. Editorial Paidotribo, Barcelona. 399 Pág.
9. Mishchenko, Victor Sergenevich. (sa). Fisiología del deportista. Editorial Paidotribo, Barcelona. 328 Pág.
10. Wilmore, Jack, H. (1998). Fisiología del esfuerzo y del deporte. Editorial Paidotribo, Barcelona. 546 Pág.

11. Fall, N. S. (2007). Propuesta táctica para la distribución del esfuerzo en los 400m planos masculinos para los atletas de Senegal. Tesis en opción al título de Licenciado en Educación Física y Deporte. Escuela Internacional de Educación Física y Deporte, La Habana. 67 Pág.
12. Página web de la IAAF <http://www.iaaf.org>.
13. Mathews. P. (2008). Documento estadístico oficial de la IAAF Statistics Handbook Olympic Games Beijing' 2008.

EVALUACIÓN DE LA ADAPTACIÓN A LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO SIMULADO A COMPETENCIA Y ACTIVIDAD COMPETITIVA POR MEDIO DEL TEST DE VERJOSHANSKI EN LAS TRIATLETAS DE LA SELECCIÓN NACIONAL CUBANA.

Autores: MSc. Mayda García Rubio, MSc. Rafael Rodríguez Morales, MSc. Dayma Rodríguez García y Lic. Yanitza Pérez Carbonell.

El triatlón es un deporte relativamente joven y cada año se incrementan las investigaciones en este, conocer la manera en que la frecuencia cardiaca responde al ejercicio y al entrenamiento tiene mucha importancia. La economía de esfuerzo es uno de los factores principales que influyen en el rendimiento en el triatlón y el porcentaje de FC en relación a la velocidad o a la potencia desarrollada es un buen indicador de esta. Una rápida recuperación de la FC pone de manifiesto el nivel de adaptación crónica y nivel de entrenamiento del atleta.

El tipo de estudio realizado es no experimental, longitudinal, prospectivo de naturaleza cuantitativa. La población y muestra está representada por las 6 atletas que conforman la Selección Nacional de Triatlón Femenino, la muestra se corresponde con las 6 atletas que componen al mismo, 2 de ella con 10 años y 4 con 3 años de experiencia en el deporte.

Para evaluar el efecto de la carga física se utilizó el Test de Verjoshanski, aplicándose en el Meso Ciclo # 4. (26/01/09–1/03/09), Período Preparatorio Etapa Especial. Micro ciclo. 21 (23/02/09 al 1/03/09).

Arribando a la siguiente conclusión:

1. En la Prueba de Wilcoxon para 2 muestras relacionadas se obtuvo significación bilateral entre el Entrenamiento Simulado a Competencia con la 2da Copa Cuba, esto demuestra que en el Entrenamiento Simulado a Competencia a pesar que se planifica lo más parecido a la competencia existen factores que no se pueden modelar.
2. Los resultados obtenidos al aplicar el Test de Verjoshanski en el entrenamiento simulado a competencia reflejaron que las atletas presentaron un buen nivel de

adaptación a al esfuerzo lo cual se evidenció en la respuesta adaptativa que se obtuvo en las competencias.

3. En la Prueba de Wilcoxon para 2 muestras relacionadas entre la 2da y 3ra Copa Cuba se obtuvo poca significación con respecto al pulso final, no significativo entre el 1er y 2do minuto de recuperación demostrando esto que las atletas estudiadas presentaban una buena adaptación a la carga con relación a la etapa precompetitiva en la cual se encontraban.
4. La aplicación del Test de Verjoshanski permitió evaluar el nivel de adaptación al entrenamiento simulado a competencia y la actividad competitiva.

Los aspectos relacionados con los mecanismos de adaptación que desarrolla el organismo ante las condiciones cambiantes del medio, son abordados por la Biología y, particularmente, por la Fisiología...”el entrenamiento deportivo es en términos generales un proceso permanente de adaptación a la carga de trabajo”. El entrenamiento deportivo es un proceso de formación, educación y perfección de las posibilidades funcionales del individuo para alcanzar altos resultados deportivos en un determinado tipo de actividad motriz. A diferencia de las demás formas de actividad pedagógica, independientemente de su carácter social, el entrenamiento deportivo afecta directamente y en grado máximo los procesos biológicos, provocando transformaciones dinámicas o duraderas, estructurales y funcionales en el organismo. Su conocimiento como tarea de la teoría y práctica del deporte permite penetrar con mayor profundidad en la esencia del proceso adaptativo y sobre dicha base formular aquellos principios del entrenamiento que garanticen su alta eficacia.

El Triatlón es una modalidad deportiva relativamente moderna en la que se combinan la natación, el ciclismo y la carrera a pie. Podemos situar el origen de este deporte en Hawai, a finales de los años 70.

Es característico de esta disciplina, la capacidad de rendimiento del atleta que va a estar determinada por la capacidad aeróbica del organismo. Esto quiere decir que el entrenamiento ha de procurar al deportista una gran capacidad aeróbica, promoviendo los cambios necesarios para permitir mantener una tasa metabólica aeróbica elevada durante el esfuerzo.

La actividad muscular es uno de los factores que tiene una relación intensa con los procesos de adaptación en el organismo del atleta. Este es un fenómeno que acontece por la relación existente entre los procesos metodológicos, integrados por métodos y medios, los cuales al incidir sobre el organismo del atleta, producen cambios y transformaciones bio-morfo-funcionales.

Objetivo General

Evaluar la adaptación a las cargas de entrenamiento simulado a competencia y actividad competitiva, mediante el Test de Verjoshanski en las atletas de la Selección Nacional Femenina de Triatlón.

Objetivos específicos:

1. Sistematizar los referentes teóricos relacionados con el tema estudiado.
2. Determinar los valores de FC en las atletas estudiadas en el entrenamiento simulado a competencia y actividad competitiva.
3. Aplicar el test de Verjoshanski.
4. Comparar los resultados obtenidos en entrenamiento simulado a competencia con la actividad competitiva.

Metodología.

Tipo de estudio: No experimental, longitudinal, prospectivo de naturaleza cuantitativa.

Población y muestra:

La población está representada por las 6 atletas que conforman la Selección Nacional Femenina de Triatlón, la muestra se corresponde con las 6 atletas que componen a la misma, 2 de ellas con una experiencia deportiva de 10 años y 4 con 3 años en el deporte. La edad promedio es de 20,5 años.

Métodos Teóricos:

Histórico – lógico: Se utilizó en la búsqueda de los antecedentes del tema a investigar y para reproducir en el plano teórico lo más importante del problema planteado.

Analítico – sintético: Este método permitió analizar la información estudiada para luego vincularla como un todo y poder establecer criterios y emitir juicios que permitieron comprender la naturaleza del problema.

Inductivo-Deductivo: Fue utilizado este método para inferir el objetivo y sobre la base de la lógica deducir y llegar a nuevas metas y recomendaciones.

Empíricos

Medición:

Se llevó a cabo para la determinación de la Frecuencia Cardiaca.

Test de Verjoshanski:

Explicación del Test de Verjoshanski:

Objetivo: Evaluar el efecto de la carga física.

Consiste en la aplicación de una carga y la comprobación del efecto que provoca en el deportista, se realiza de forma siguiente:

- 1- Cuando el deportista concluye la carga, inmediatamente se toma el pulso, el cual sirve de referencia para efectuar el test.
- 2- Se toma el pulso al primer minuto de descanso. Si la frecuencia cardiaca desciende de 30 a 40 ppm en relación con el pulso de referencia, indica que puede mantener y aumentar la carga según lo planificado.
- 3- Se toma el pulso en el segundo minuto de descanso. Si la frecuencia cardiaca desciende de 30 a 40 ppm, indica que puede repetir la carga, dos o tres veces más.
- 4- Se toma el pulso en el tercer minuto de descanso. Si desciende de 30 a 40 ppm, es necesario bajar la carga.

Las mediciones se realizaron en los siguientes momentos:

La 1ra medición se realizó en el entrenamiento simulado a competencia realizado el miércoles 25/2/09, la 2da el domingo 1/3/09 en la segunda Copa Cuba de Triatlón efectuada en Santa María del Mar, la medición de la atleta # 1, se realizó en la Copa Panamericana de Ecuador efectuada el 8/3/09 y la 3ra medición fue en la Tercera Copa Cuba de Triatlón efectuada en Las Terrazas el 26/3/09, donde la atleta # 1 se le realizó en la Copa Panamericana de Perú el 29/3/09.

Meso ciclo #4: (01/02/09 – 01/03/09)

Choque

Período preparatorio – Etapa especial.

Objetivo:

- Desarrollar los niveles de capacidad anaerobia con porcentos de trabajo entre el 75 y el 85 %.

Micro ciclo. 21 (23 de febrero al 1ro de marzo).

Choque.

Objetivos:

- Continuar elevando el ritmo competitivo en las tres especialidades con intensidades de trabajo por encima del 75 %.
- Evaluar el nivel técnico táctico en las especialidades de natación y carrera a pie con trabajos combinados que oscilen entre el 25 y el 30 % de la distancia competitiva.

MESOCICLOS

Meso ciclo #5: (2/03/09 – 29/03/09)

Precompetitivo

Periodo preparatorio – Etapa especial

Objetivo:

- Desarrollar los niveles de capacidad anaerobia con por cientos de trabajo entre el 85 y el 95 %.

.Micro ciclo. 24 (23 al 29 de marzo).

Precompetitivo.

Objetivo.

- Simular los entrenamiento a las condiciones de competencia para la etapa, desarrollando niveles elevados de capacidad anaerobia con por cientos de trabajo entre el 85 y el 95 %.

Procesamiento estadístico:

Empleado con el propósito de analizar los datos obtenidos mediante la Prueba de Wilcoxon. Procesado mediante el software SPSS V.11.5. y análisis porcentual.

Análisis e interpretación de los resultados.

Tabla # 1

Entrenamiento simulado 25/02/09						
Atlet	PRe	PFin	1ro	DF	2do	DF
1	48	150	120	30	85	65
2	48	138	90	48	72	66
3	50	120	96	24	78	42
4	49	120	102	18	72	48
5	45	130	110	20	85	45
6	48	120	96	24	84	36

Como se puede observar en la Tabla #1 los resultados de una sesión de entrenamiento simulado a Competencia ya que se realizaron los 3 segmentos que componen el Triatlón, solamente 2 atletas (1 y 2) que representan el 33, 34 % disminuyeron los valores de la FC en los rangos de 30 a 40 ppm en el 1er minuto de recuperación lo que indica según el Test de Verjoshanski que las mismas pueden incrementar la carga de entrenamiento que realizaron ese día lo que es indicativo de una buena respuesta adaptativa del sistema cardiovascular al esfuerzo , otro factor importante está relacionado con que las mismas son las de mayor experiencia en el triatlón por lo que su nivel de adaptación es superior, las otras 4 atletas (3,4,5 y 6) que representan el 66,66 % lograron disminuir entre 30 a

40 ppm en el 2do min. lo que significa que su nivel de adaptación le permite repetir esa misma carga pero no incrementarla.

Al analizar los resultados del 2do min igualmente las atletas 1 y 2 son las que mayores diferencias en cuanto a la FC cardiaca presentan en el 2do min, no obstante debemos señalar que la caída de la FC en el 2do min posterior al esfuerzo fue descrito por LAMIEL – LUENGO en 1988 como el Cociente de Caída de la FC que permite valorar el grado de entrenamiento aeróbico y aumenta con los años de entrenamiento, siendo mayor en los deportes predominantemente aerobios, por lo que las mismas están adaptadas al esfuerzo.

Tabla # 2

Competencia 2da Copa Cuba 1/03/09							
Atlet	PRe	PFin	1er min.	DIF.	2do min	DIF.	
1	47	174	108	66	104	70	Comp. Ecuador 8/03/09
2	46	186	132	54	126	60	
3	49	186	156	30	150	36	
4	48	180	138	42	120	60	
5	49	174	138	36	125	49	
6	48	175	138	37	128	47	

En la Tabla # 2 se reflejan los resultados de la 2 da Copa Cuba que se realizó en el microciclo donde se llevó a cabo el entrenamiento simulado a la competencia, debemos señalar que la atleta #1 participó en la Competencia Copa Panamericana efectuada en Ecuador (8/03/09) no compitiendo por ese motivo en la Copa Cuba por decisión de la Federación Cubana de Triatlón al ser invitada por la ITU.

Como se aprecia todas las atletas en la competencia disminuyeron en el 1er min de recuperación entre 30-40 ppm como plantea Verjoshanski, lo que indica adaptación al esfuerzo, no obstante las atletas 1 y 2 que representan el 33, 34 % fueron las que lograron mayor recuperación de la FC, siendo más rápida cuanto mayor es la preparación y nivel de entrenamiento del deportista, poniéndose de manifiesto la adaptación crónica al entrenamiento ya que la respuesta cardiovascular responde al nivel de entrenamiento.

Tabla #3

Prueba de Wilcoxon.

Pulso Final Copa Cuba 2 – Pulso Final Entrenamiento Simulado.

	PFCC2 - PFES
Significación. asintót. (bilateral)	.028

Tabla #4

Prueba de Wilcoxon.

Pulso 1er minuto Copa Cuba 2 – Pulso 1er minuto Entrenamiento Simulado.

	PCC2 - PES
Significación. asintót. (bilateral)	.046

Tabla # 5

Prueba de Wilcoxon.

Pulso 2do minuto Copa Cuba 2 – Pulso 2do minuto Entrenamiento Simulado.

	PCC2-PES2
Significación. asintót. (bilateral)	.028

Es muy significativo para el nivel de – 0.01

Es significativo para el nivel de + 0.01 y – 0.05

Es poco significativo para el nivel de + 0.05

Es no significativo para el nivel de + 0.1

Se utilizó la Prueba de Wilcoxon para 2 muestras relacionadas Tablas 3, 4 y 5 donde la significación bilateral se establece entre el pulso final, el 1er y el 2do minuto de recuperación entre la 2da Copa Cuba con el Entrenamiento Simulado, obteniéndose resultados significativos, esto demuestra que en el Entrenamiento Simulado a Competencia a pesar de que se modele lo mas parecido a la competencia hay factores que no se pueden prever como el terreno de competencia, temperatura, contrarios, publico, et

Tabla # 6

Competencia 3ra Copa Cuba 26/03/09							
Atlet	PRe.	PFin	1er min.	DIF.	2do min	DIF.	
1	46	174	138	36	120	54	Comp. Perú 29/03/09
2	48	198	162	36	150	48	
3	47	180	144	36	132	48	
4	49	186	144	42	140	46	
5	47	-	-	-	-	-	
6	45	-	-	-	-	-	

En la Tabla # 6 se reflejan los resultados de la 3 da Copa Cuba, debemos señalar que la atleta #1 participó en la Competencia Copa Panamericana efectuada en Perú (29/03/09) no compitiendo por ese motivo en la Copa Cuba por decisión de la Federación Cubana de Triatlón al ser invitada por la ITU, donde alcanzó la Medalla de Bronce.

Como se aprecia con excepción de las atletas 5 y 6, que representan el 33, 34 % que abandonaron la competencia por problemas mecánicos con la bicicleta el resto de las atletas en la competencia disminuyeron en el 1er min de recuperación entre 30-40 ppm como plantea Verjoshanski, lo que indica adaptación al esfuerzo, no obstante la atleta # 1 fue la que logró mayor recuperación de la FC, siendo más rápida cuanto mayor es la preparación y nivel de entrenamiento del deportista, poniéndose de manifiesto la adaptación crónica al entrenamiento ya que la respuesta cardiovascular responde al nivel de entrenamiento.

Al analizar los resultados del 2do min igualmente la atleta #1 es la que mayores diferencias en cuanto a la FC cardiaca presentó, poniéndose de manifiesto igualmente la caída de la FC en el 2do min posterior al esfuerzo. (LAMIEL – LUENGO).

Tabla # 7

Prueba de Wilcoxon.

Pulso Final Copa Cuba 3 – Pulso Final Copa Cuba 2

	PFCC3 - PFCC2
Significación asintót. (bilateral)	.068

Tabla # 8

Prueba de Wilcoxon.

Pulso 1er minuto Copa Cuba 3 – Pulso 1er minuto Copa Cuba 2

	PCC3 – PCC2
Significación asintót. (bilateral)	.269

Tabla # 9

Prueba de Wilcoxon.

Pulso 2 minuto Copa Cuba 3 – Pulso 2 minuto Copa Cuba 2

	PFCC3 - PFCC
Significación asintót. (bilateral)	.461

Es muy significativo para el nivel de – 0.01

Es significativo para el nivel de + 0.01 y – 0.05

Es poco significativo para el nivel de + 0.05

Es no significativo para el nivel de + 0.1

Se utilizó la Prueba de Wilcoxon para 2 muestras relacionadas Tablas 7, 8 y 9 donde la significación bilateral se establece entre el pulso final, 1er y 2do minuto de recuperación entre la 2da Copa Cuba con la 3ra obteniéndose resultados poco significativos con respecto al pulso final, mientras que para el 1er y 2do min de recuperación fue no significativo , esto demuestra que las atletas estudiadas presentaban una buena adaptación a la carga con relación a la etapa precompetitiva en la cual se encontraban.

Conclusiones

1. En la Prueba de Wilcoxon para 2 muestras relacionadas se obtuvo significación bilateral entre el Entrenamiento Simulado a Competencia con la 2da Copa Cuba, esto demuestra que en el Entrenamiento Simulado a Competencia a pesar que se planifica lo más parecido a la competencia existen factores que no se pueden modelar.
2. Los resultados obtenidos al aplicar el Test de Verjoshanski en el entrenamiento simulado a competencia reflejaron que las atletas presentaron un buen nivel de adaptación al esfuerzo lo cual se evidenció en la respuesta adaptativa que se obtuvo en las competencias.
3. En la Prueba de Wilcoxon para 2 muestras relacionadas entre la 2da y 3ra Copa Cuba se obtuvo poca significación con respecto al pulso final, no significativo entre el 1er y 2do minuto de recuperación demostrando esto que las atletas estudiadas presentaban una buena adaptación a la carga con relación a la etapa precompetitiva en la cual se encontraban.
4. La aplicación del Test de Verjoshanski permitió evaluar el nivel de adaptación al entrenamiento simulado a competencia y la actividad competitiva.

Bibliografía:

1. Bluche, P.F.; Callis, A.; Pagès, T.; Ibáñez, J. (1990). Análisis de algunos parámetros sanguíneos en la llegada de una triatlón de clase A. Apunts Medicina de L'Esport. 23: 97-102.
2. Castellar, C. (1999). El triatlón de invierno. Modificaciones actuales y su incidencia en el entrenamiento. Revista de Entrenamiento Deportivo. 12(2): 25-30.
3. Chavaren Cabrero, J.; Dorado García, C.; López Calbet, J.A. (1996). Triatlón: factores condicionantes del rendimiento y del entrenamiento. Revista de Entrenamiento Deportivo. 10(2): 29-37.
4. Chicharro López José, Almudena Fernández Vaquero. (1998) Fisiología del Ejercicio. España. Editorial Médica Panamericana).
5. Ehrler, W. (1994). Triatlón: técnica, táctica y entrenamiento. Paidotribo, Barcelona.
6. Federación Española de Triatlón: Reglamento de competición. Año 2000.

7. Forteza de la Rosa Armando. (1994). Entrenar para Ganar. Editorial Olimpia. México DF. Morante Rábago, J.C. (1995). La técnica como medio en el proceso de entrenamiento. Revista de Entrenamiento Deportivo. 8(4): 23-7
8. Parsons, L.; Day, S.J. (1986). Do wet suits affect swimming speed? Br. J. Sports Med. 20(3):129-131.
9. Platonov, V. N. La adaptación en el deporte. Editorial Paidotribo. España. 1991.

HIPERENTORNO BASADO EN OBJETOS DE APRENDIZAJE DESTINADO A LA ASIGNATURA ATLETISMO BÁSICO EN LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA

AUTORES: MSc. Javier Pérez Pérez (javico@isch.edu.cu).

MSc. José Antonio Pino Roque.

MSc. Joel Rodríguez Castro.

PROVINCIA: La Habana, Cuba.

RESUMEN:

Este software educativo de muy fácil acceso surge con el objetivo de apoyar el proceso docente educativo de la asignatura Atletismo, que se imparte en la carrera de Cultura Física. Debido a las potencialidades de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, este software presenta información multimedia acerca de los contenidos que se imparten en dicha asignatura de una forma amena. El resultado fundamental es el diseño de un Hiperentorno basado en Objetos de Aprendizaje destinado a la enseñanza-aprendizaje del Atletismo en la carrera de Cultura Física, o en cualquier otro contexto; manifestándose en una aplicación informática, la cual favorece la superación del estudiante, basado en un aprendizaje personalizado y búsqueda específica de información; lo cual la hace novedosa y original.

INTRODUCCIÓN

El atletismo es la más antigua de las prácticas del desarrollo del físico. En forma organizada, comienzan con los Juegos Olímpicos griegos, a partir del 776 antes de Cristo y no a dejado de estar presente en el transcurso del tiempo hasta la actualidad.

La práctica del Atletismo en Cuba ha ido proliferando desde el triunfo de la Revolución Cubana; con la creación del INDER se establece una estructura organizativa la cual desempeña un papel importante como medio educativo de las nuevas generaciones.

Los sostenidos resultados del deporte cubano se convierten en una manifestación de la existencia de un sistema deportivo que propicia no solo la formación de grandes atletas, sino también un programa de educación el cual se perfecciona constantemente con el propósito de estar a tono con el mundo actual que cada vez es más tecnológico.

Este deporte, se imparte como asignatura (Atletismo Básico) en la Red de Facultades de Cultura Física del País y sus respectivas sedes universitarias, donde como establece el Plan de Estudios “D”: deben cambiar los roles de los profesores, los estudiantes y los medios. En el caso de los medios, estos deben ser interactivos de autoevaluación y de autorregulación; en la práctica, se carece de medios con las características específicas antes mencionadas entre otras, para llevar a cabo el modelo de educación semipresencial, lo que imposibilita por un lado, que los docentes en cierta medida cumplan con su rol de orientadores de contenidos y no de impartidores del mismo; y por otro lado, que los estudiantes se conviertan en protagonistas de su propio aprendizaje; es decir: no se están asumiendo los roles establecidos.

Por lo que surge como **situación problemática** y da lugar a esta investigación: la contradicción existente entre el modelo de estudios semipresencial con apoyo de las TIC’s y las posibilidades tecnológicas (software educativos y medios de enseñanza interactivos, de autoevaluación, y autorregulación) con que se cuenta en las SUM de Cultura Física de La Habana para que pueda ser asumido.

Tomando como base los criterios y consideraciones antes expuestos, se considera necesario formular como:

Problema científico:

¿Cómo diseñar un Hiperentorno basado en Objetos de Aprendizaje (OA) destinado a la asignatura Atletismo Básico que se imparte en la carrera “Licenciatura en Cultura Física”?

Objetivo general:

Diseñar un Hiperentorno basado en Objetos de Aprendizaje (OA) destinado a la asignatura Atletismo Básico que se imparte en la carrera “Licenciatura en Cultura Física”.

Preguntas científicas:

1. ¿Cuáles son los fundamentos pedagógicos y tecnológicos que sustentan un Hiperentorno basado en OA destinado a la asignatura Atletismo Básico en la carrera de Cultura Física?
2. ¿Cuál es el estado de la preparación de los profesores, y criterio de los estudiantes de las SUM de Cultura Física de La Habana con respecto al uso de medios de enseñanza interactivos y de autoevaluación con apoyo de las TIC's en la asignatura Atletismo Básico?
3. ¿Qué principios, componentes, y herramientas pedagógicas y tecnológicas sustentan el Hiperentorno basado en OA destinado a la asignatura Atletismo Básico en la carrera de Cultura Física?

Tareas de investigación:

1. Determinación de los fundamentos pedagógicos y tecnológicos que sustentan un Hiperentorno basado en OA destinado a la asignatura Atletismo Básico en la carrera de Cultura Física.
2. Diagnóstico del estado de la preparación de los profesores, y criterio de los estudiantes de las SUM de Cultura Física de La Habana con respecto al uso de medios de enseñanza interactivos y de autoevaluación con apoyo de las TIC's en la asignatura Atletismo Básico.
3. Elaboración del Hiperentorno basado en OA destinado a la asignatura Atletismo Básico en la carrera de Cultura Física.

DESARROLLO

El uso de un software como medio para apoyar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de la carrera “Licenciatura en Cultura Física” en la asignatura atletismo puede llegar a convertirse en una alternativa posible para la estimulación de los estudiantes. En este material se brinda información concerniente con la metodología de la enseñanza del atletismo en todos los

eventos, así como los programas de preparación del deportista (documentos de mucha importancia para los profesores y entrenadores), entre otros materiales de interés.

Beneficios del software.

Son varios los autores que haciendo uso de las TIC, plantean los beneficios que estas proporcionan. Estos beneficios son:

- Diseño e implementación rápida.
- Fácil uso que agiliza el acceso a gran cantidad de información.
- El desarrollo de aplicaciones y otros materiales se realiza rápidamente.
- Requiere poca inversión para su inicio y bajos costos de desarrollo.
- Elimina las barreras de las distancias y acelera las tareas.
- Se encuentra disponible en cualquier momento.
- Es un material para la consulta.

Es por eso, que resultan provechosos los beneficios que brinda este material digital para todo el interesado en el tema y que no conozca nada acerca del mismo.

La **Novedad y actualidad** de la presente investigación se sustenta en el incremento de las investigaciones relativas al desarrollo y aplicación de las TIC's con fines educativos. En este contexto se confecciona por primera vez un hiperentorno basado en OA destinado a la asignatura Atletismo Básico para la carrera de Cultura Física; se maneja además un nuevo concepto en la rama en cuestión: un hiperentorno donde los nodos informacionales son objetos de aprendizaje.

El **aporte práctico** es el hiperentorno basado en OA para asignatura Atletismo Básico; publicable en un sitio web, o capaz de ejecutarse localmente como una aplicación de escritorio; el cual servirá para enseñar esta asignatura, o aspectos que se encuentran en él, en los centros que lo requieran.

Utilidad.

El material creado a raíz de este trabajo puede estar disponible en los lugares más intrincados del país, y de esta forma tener acceso a informaciones referentes a la preparación teórica necesaria para impartir las clases de atletismo en el caso de

los profesores y entrenadores de esta especialidad; y para aprender los contenidos y la técnica de los distintos eventos del Deporte Rey en el caso de los estudiantes y deportistas que lo entrenen. La utilidad de este material digital radica fundamentalmente, en que constituye un material valioso de consulta, con el que se puede tener acceso a una gran cantidad de información.

Características del software.

El diseño del Hiperentorno fue hecho por LATED; al ser ejecutado se reproduce una animación como promoción del mismo, la cual ofrece en el menú 4 opciones:

1. Inicio.
2. Contenidos.
3. Buscador.
4. Ayuda.

Descripción de las opciones del software.

1. La opción **Inicio** propone un video elaborado en Flash para la promoción del material digital dirigido a la asignatura
2. La opción **Contenidos** conduce al usuario a los contenidos del mismo, este proporciona los siguientes botones con acciones variadas para el trabajo del usuario: Programas de Estudio, Videos Orientadores, Cuadernos Didácticos, Bibliografía, Otros materiales y Créditos.

Descripción de los botones dentro de Contenidos.

- Programas de estudio: Brinda la opción de seleccionar el programa de la Disciplina Teoría y Práctica de la Educación Física o el Programa de la asignatura Atletismo Básico para la Cultura Física, en caso de que necesite consultarlos.
- Videos orientadores: aquí se podrá acceder a videos realizados con el objetivo de guiar al estudiante en su estudio, para un mejor aprovechamiento de su tiempo, y del material.
- Cuadernos didácticos: Aquí se podrán encontrar los tres temas de la asignatura, con sus respectivas Unidades Didácticas con Objetivos, Requisitos previos, Introducción, Contenidos, Ejercicios, Resumen y Actividades finales.
- Bibliografía: Permite al estudiante conocer la bibliografía básica y complementaria de la asignatura, para poder consultarla en caso de que cuente con ella.

- Otros materiales: Aquí se podrá encontrar información referente al atletismo y a otros temas afines con este deporte, en diferente formato (videos, imágenes, texto, etc.).
 - Créditos: Información sobre los autores, y colaboradores en la creación del Hiperentorno
3. La opción **Buscador** permite realizar búsquedas dentro del Hiperentorno. Este es uno de los elementos que facilita la gestión de la información y el conocimiento. Las búsquedas se pueden realizar por palabras claves, título, contenidos, entre otros. Tales condiciones favorecen directamente a los estudiantes y a todo aquel que desee realizar una consulta sobre cualquier tema dentro del Hiperentorno. Para ello, el material cuenta con un cúmulo importante de materiales en distintos formatos.
 4. La opción **Ayuda** permite al usuario que se enfrenta por primera vez al hiperentorno, familiarizarse y crearse una concepción general acerca de lo que va a poder encontrar en este, además de conocer con un alto nivel de detalle las opciones que se brindan en él, así como la localización exacta de los contenidos, para un mejor aprovechamiento del tiempo.

Métodos:

Con un **enfoque dialéctico materialista** como método general de la investigación, se analiza el objeto de investigación a partir de la búsqueda de contradicciones para llegar a la esencia del fenómeno abordado.

Los **métodos teóricos** que se utilizan en esta investigación son:

- **Histórico-lógico**: se utilizó para el estudio de los antecedentes del empleo de las TIC's en el proceso de enseñanza-aprendizaje y las herramientas de autor como instrumentos que facilitan la construcción de recursos didácticos.
- **Análisis y síntesis**: permitió realizar el proceso de estudio de la bibliografía sobre los principales puntos a tratar, siendo de gran valor para elaborar la fundamentación teórica de referencia con el fin de seleccionar los aspectos esenciales y elaborar el diseño teórico que sustenta el Hiperentorno que se propone, además de establecer las conexiones lógicas que permitieron la argumentación y el arribo a conclusiones.

- **Inductivo-deductivo:** resultó de gran utilidad para abordar el fenómeno desde su aspecto general a lo particular y viceversa, así como, para el establecimiento de los nexos entre ellos. Siendo básico para arribar a análisis particulares y a generalizaciones.

- **Enfoque de sistema:** para la orientación general, al analizar de manera individual cada uno de los componentes de la investigación y las relaciones que se establecen entre sí, para reintegrarlos nuevamente en el diseño de la investigación, y la concepción del Hiperentorno que se propone.

Como **métodos empíricos** se utilizó:

- **Análisis documental:** sirvió para el estudio de documentos rectores, materiales, y publicaciones relacionadas con el tema objeto de estudio, obteniéndose un volumen adecuado de información en función de darle respuesta a necesidades investigativas.

- La **observación participante:** fue realizada por el propio investigador, en el proceso de enseñanza-aprendizaje, para recoger todas las incidencias, necesidades, oportunidades y deficiencias existentes durante su ejecución, obteniendo datos generales del profesor visitado, aspectos generales de la clase (tema, tiempo de duración objetivos, métodos y medios empleados), haciendo énfasis en el empleo de medios de enseñanza interactivos y de autoevaluación apoyados en las TIC's; (Anexo 1).

- **Entrevista:** realizada a los profesores que imparten la asignatura Atletismo Básico; se utilizó fundamentalmente para conocer los datos generales de los profesores entrevistados; si era suficiente la bibliografía existente en el centro para impartir la asignatura Atletismo Básico; las posibilidades que ofrece para el cumplimiento de los objetivos de la misma, y la adquisición de habilidades y capacidades; además se tuvo en cuenta, la identificación de aquellos profesores con mayor experiencia como docentes y en particular en la utilización de medios de enseñanza interactivos y de autoevaluación apoyado en las TIC's; y su nivel de conocimientos teóricos acerca de estos medios, y la importancia que tienen para elevar la calidad del proceso docente educativo; (Anexo 2).

- **Encuesta:** aplicada a los estudiantes que reciben la asignatura Atletismo Básico; nos sirvió para poder conocer el estado actual de la bibliografía con respecto a la asignatura en cada uno de los centros; el nivel de satisfacción de los educandos con respecto a la misma; la utilización de medios de enseñanza interactivos y de autoevaluación apoyado en las TIC's; y su frecuencia de uso; (Anexo 3).

Como **método estadístico matemático** se empleó:

Análisis porcentual: el procesamiento de la información se apoya en indicadores que caracterizan la muestra en estudio a través del porcentaje y la media aritmética como estadígrafos descriptivos que se obtienen al utilizar el paquete estadístico Statgraphics Plus 5.1. Las tablas y representaciones gráficas son plantillas predeterminadas del tabulador electrónico Excel que proporciona Microsoft Office.

Aporte económico y social.

A continuación se muestra en la Tabla 1 un resumen cuantitativo de los gastos realizados para la producción de este software educativo:

Gastos	Valor (\$)
Fuerza de trabajo (salario)	154.44
Fuerza de trabajo (alimentación)	74.25
Gastos por concepto de materiales de oficina	-
Gastos por activos fijos intangibles	-
Gastos por cuestión de energía eléctrica	30.70
Gastos por activos fijos tangibles	2.44
Total	261.83

Tabla 1: Lista de los gastos realizados durante el proceso y sus respectivos valores.

La sumatoria de todos los gastos realizados durante el proceso de producción del software nos da entonces el costo del producto el cual es de \$261.83. Como se puede apreciar el software requirió para su elaboración de bajos costos de

producción; y permite el beneficio de los entrenadores del deporte atletismo, y profesores y estudiantes de las facultades de Cultura Física del país que imparten la asignatura atletismo básico y la asignatura deporte I, II, III en estos centros.

El software es un producto obtenido por el Laboratorio de Tecnología Educativa (LATED) y la Facultad de Cultura Física de provincia Habana, ambos de la Universidad Agraria de la Habana (UNAH) "Fructuoso Rodríguez Pérez".

CONCLUSIONES

Las principales conclusiones, derivadas de esta investigación son las siguientes:

1. La implementación de las TIC's unido a las distintas aproximaciones a la teoría de los objetos de aprendizaje y al concepto de hiperentorno educativo, aportan la fundamentación pedagógica y tecnológica que sustenta un Hiperentorno basado en OA destinado a la asignatura Atletismo Básico en la carrera de Cultura Física.
2. Al hacer un estudio del estado de la preparación de los profesores, y el criterio de los estudiantes de las SUM de Cultura Física de La Habana con respecto al uso de medios de enseñanza interactivos y de autoevaluación con apoyo de las TIC's en la asignatura Atletismo Básico, se evidenció que:
 - ☞ Los profesores no están capacitados para el uso de este tipo de medios de enseñanza-aprendizaje.
 - ☞ La generalidad de los estudiantes que reciben esta asignatura, plantean insatisfacción con la bibliografía y el empleo de estos medios de enseñanza-aprendizaje para su preparación independiente y la realización de autoevaluaciones.
 - ☞ No se dispone de este tipo de medios de enseñanza-aprendizaje, requeridos en el modelo educacional establecido (semipresencial).
3. La utilización del Exe-learning, y las herramientas y metodología de producción diseñadas por LATED, permitieron la elaboración del Hiperentorno basado en Objetos de Aprendizaje destinado a la asignatura la asignatura Atletismo Básico en la carrera de Cultura Física.

RECOMENDACIONES

Dada la importancia y utilidad que tiene este trabajo para la preparación teórica y metodológica tanto de profesores y entrenadores como de atletas y estudiantes no solo en la provincia Habana, sino, también en todo el país; se hacen las siguientes recomendaciones.

1. Capacitar a los profesores para el uso de este tipo de medios de enseñanza-aprendizaje.
2. Implementar el Hiperentorno basado en Objetos de Aprendizaje destinado a la asignatura Atletismo Básico, en las Sedes Universitarias Municipales de la carrera de Cultura Física para realizar la evaluación y perfeccionamiento del mismo, así como su validación experimental.
3. Divulgar y utilizar el Exe-learning, y las herramientas y metodología de producción diseñadas por LATED, en la elaboración de medios interactivos, de autoevaluación y autorregulación para otras asignaturas de la disciplina y la carrera; haciendo hincapié en los elementos más significativos aplicados en esta investigación, desde el punto de vista pedagógico.
4. Divulgar los resultados de esta investigación en talleres, fórum, eventos científicos y publicaciones para el conocimiento de la misma.

BIBLIOGRAFÍA

- Adalberto, C., Romero, E., Bacallao, J. G. (2000) Programa de preparación del deportista. Atletismo IV (medio fondo, fondo y caminata). Ciudad Habana, Editorial: Federación cubana de atletismo I.S.C.F. "Manuel Fajardo".
- Alabina. B. G. 1990. Simuladores y ejercicios especiales en el Atletismo. Editorial Vneshtorgizdat. Moscú, URSS. 193p.
- Ballesteros, J. M. 1992. Manual de entrenamiento básico. Marhallarts Print Service Ltd. London, England. Nº 1, p – 4. 116p.
- Betancourt, L. 1991. Atletismo en el ámbito escolar y deportivo. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba. 187p.

- Castañeda, J., Romero, E., Zerquera, F. (2000) Programa de iniciación en la etapa de formación básica del atletismo cubano (Atletismo I). Ciudad Habana, Editorial: Federación cubana de atletismo I.S.C.F. "Manuel Fajardo".
- Cuevas, P.A.; Romero E, Bacallao, H. (2000) Programa para la formación básica del velocista cubano. Editorial Comisión Nacional de Atletismo. Ciudad de la Habana.
- Fiedlerd, M. (1974). Particularidades en el entrenamiento de niños y jóvenes. Rev. R.D.A. y el Deporte, n° 1, 36-40.
- Fonseca Mendez, P. (1988). Tendencia del desarrollo de la rapidez, la fuerza y la resistencia en niños y adolescentes no entrenados. Trabajo de Diploma. Ciudad de la Habana. I.S.C.F. "Manuel Fajardo".
- Forteza de la Rosa, A. 1988. Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Editorial Científico Técnica. Ciudad de la Habana, Cuba.84p.
- García, J. M. 1996.Base teórica del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. Editorial Gymnos. Barcelona, España. 169p.
- Google, (2008). Records de atletismo [en línea]. Disponible en: <http://www.marca.com/atletismo/records/index.html>. Consultado el 15 de febrero del 2008.
- Harre, D. (1987). Teoría del entrenamiento deportivo. Stadium. Buenos Aires.
- Makarova, A. H. 1987. Atletismo. Editorial Vneshtorgizdat. Moscú, URSS. 375p.
- Mortensen, J. P. 1968. Técnicas del Atletismo. Editorial Hispano Europea. Barcelona, España. 356p.
- Ozolin.N.G. 1991. Atletismo. Editorial Científico - Técnica. Ciudad de La Habana, Cuba. IIT.
- Plan de Eficiencia Física. Departamento Nacional. INDER. 1996.
- Platonov, V. N. El entrenamiento deportivo. Teoría y Metodología. Paidotribo. Barcelona.
- Programa de la Preparación del Deportista. Tomo I y II, INDER. Ciudad de la Habana 1989.

- Romero Frometa, E. (1997) Programa para la formación del velocista cubano. Ciudad de la Habana.
- Romero, E. (2000) Programa para la formación básica del velocista cubano. (Atletismo II). Ciudad Habana, Editorial: Federación cubana de atletismo I.S.C.F. "Manuel Fajardo".
- Romero, E., Francisco, I. Cerra, J. A., Aveillé, I. (2000) Programa para la formación básica del lanzador cubano de atletismo. Atletismo V. Ciudad Habana, Editorial: Federación cubana de atletismo I.S.C.F. "Manuel Fajardo".
- Romero, E., Mesa, T., Miyares, C. M. (2000) Programa para la formación básica del atleta cubano de disciplinas múltiples. (Atletismo III). Ciudad Habana, Editorial: Federación cubana de atletismo I.S.C.F. "Manuel Fajardo".
- Romero, E., Michelena, H., Acosta, I. (2001) Programa para la formación básica del saltador cubano de los grupos etéreos menores. Atletismo VI. Ciudad Habana, Editorial: Federación cubana de atletismo I.S.C.F. "Manuel Fajardo".
- Ruiz, L. M. (1987). Desarrollo motor y actividades físicas. Gymnos, Madrid.

INDICADORES PARA EL CONTROL DE LAS ACCIONES TÉCNICO-TÁCTICA EN LOS KARATEKAS DE LA CATEGORÍA 14-15 AÑOS

Autores: Lic. Yadira Mesa Montalvo.
Institución Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad de Camagüey
Email: yadiramm@fcf.camaguey.cu
País: Cuba
Temática: Teoría y metodología del entrenamiento deportivo

RESUMEN

El Karate-Do etimológicamente significa camino de las manos vacías. En este deporte se compete en dos modalidades, Kata y Kumite, este último es la fase formativa del Karate -Do donde se aplican todos los principios técnicos –tácticos adquiridos frente a un adversario, por lo que para el Kumite se requiere de una buena preparación, que le permita al atleta alcanzar óptimos resultados. Mediante la aplicación de métodos empíricos se pudo constatar la carencia de indicadores para controlar la preparación técnico-táctica de los atletas y sus oponentes, que les impide que puedan superar en los entrenamientos los problemas antes detectados y entrenar en función de resolver los mismo, así como el conocimiento de las principales técnicas de su oponente, por lo que la presente investigación se trazó como Objetivo: Elaborar indicadores para el control de las acciones técnico-tácticas de los Karatekas de la categoría 14-15 años. Para la elaboración de estos indicadores se tomó en cuenta las características de este deporte, los tipos de táctica empleados en el Kumité, las diferentes formas de ataques, el momento táctico en que se ejecutan las acciones, las formas de desplazamientos, el tiempo del combate y la puntuación obtenida. Estos indicadores le brindan al entrenador un instrumento para la detección de las dificultades y contribuye a determinar el modelo técnico y táctico de los Karatekas, lo que permitirá una retroalimentación y dirigir correctamente el proceso de entrenamiento.

ABSTRACT

The Karate Do etymologically signifies on the way to empty hands. In this sports he competes in two formalities, Kata and Kumite, this last he is the formative tactical phase of Karate acquired in front of an adversary, for what the Kumite stops calls

for a good training itself, that it permit to attain the athlete optimal results - Do where all technical beginnings are applicable -. By means of the application of empiric methods he could verify the scarcity of indicators to control the athletes technical tactical preparation and his opponents, that he impedes them that the problems may surpass in workouts detected before and practicing in terms of resolving the same, as well as the knowledge of the principal techniques of his opponent, for that present it investigation was drawn like Objective: Making indicators for control out of technical tactical stock of the Karatekas of category 14-15 years. For the elaboration of these indicators he took in account the characteristics of this sports, the types of tactics used in the Kumité, the different forms of attacks, the tactical moment in that the stock, the forms of displacements, the time of the combat and the obtained punctuation are executed. These indicators offer the trainer an instrument for the detection of difficulties and it contributes to determine the model technician and Karatekas tactician, what will permit a feedback and directing correctly the process of workout

JOH-PED-SOFTWARE PARA EL ESTUDIO ESTADÍSTICO DE LOS RESULTADOS COMPETITIVOS EN NADADORES DE ALTO RENDIMIENTO.

Autora: Msc. Rosa Elvira Cabrera Acosta.

Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo la elaboración de un software informático para el estudio estadístico de los resultados competitivos de los nadadores de alto rendimiento y surgió debido a las insuficiencias que existían en el control estadístico de los resultados por categorías, sexo, eventos y competencias de los atletas del alto rendimiento en la natación, hecho que limita el campo de actuación del Centro Provincial de Informática del Deporte de la provincia Santiago de Cuba al no poder brindar un análisis detallado de los mismos, que permita a los entrenadores utilizar esta información como una herramienta que favorezca el proceso de entrenamiento deportivo con el objetivo de obtener mejores resultados durante las competencias, por otro lado podrá ser empleado como una herramienta que favorece la formación científico-profesional de los futuros egresados de la carrera Licenciatura en Cultura Física. El software además de almacenar una gran cantidad de información proporciona instrumentos de búsquedas avanzadas que permite devolver solicitudes al usuario en un tiempo altamente corto y con cien por ciento de precisión.

Palabras claves: Software, resultados competitivos, entrenamiento deportivo, formación científico-profesional.

INTRODUCCIÓN

En el Centro Provincial de Informática del Deporte se trabaja en el desarrollo de herramientas informáticas que permiten mejorar los servicios que brinda el mismo, trabajos que se realizan vinculados al departamento Métodos de Análisis e Investigaciones de la Facultad de Cultura Física Manuel Fajardo de la provincia Santiago de Cuba.

A partir de un diagnóstico realizado al control de los resultados estadísticos deportivos del Centro Provincial de Informática del Deporte se determinó que existen irregularidades en dicho proceso, manifestadas en la insuficiente información de los resultados competitivos de la natación en todas sus modalidades, eventos y categorías, en consecuencia no se tiene una cronología completa de estos resultados a nivel municipal, provincial y nacional desde 1959 hasta el 2010, por otro lado, no se han digitalizado un número importante de estos resultados, lo que limita su empleo, tanto para los procesos de entrenamientos, de enseñanza aprendizaje e investigativos.

A partir de lo anterior se formula el siguiente problema de investigación: ¿Cómo mejorar el control estadístico de los resultados competitivos de los nadadores de alto rendimiento en la provincia Santiago de Cuba?, por lo que se plantea como objetivo la elaboración de un software informático para el estudio estadístico de los resultados competitivos de los nadadores de alto rendimiento en la provincia Santiago de Cuba.

El software se incluye dentro de los trabajos del proyecto DEPOWARE que tributa a la línea "La informática en tiempos de grandes transformaciones: elevación de calidad de la gestión de la información deportiva en Santiago de Cuba y ofrece un conjunto de elementos comparativos que hacen más eficiente el estudio estadístico de los resultados competitivos de los nadadores de alto rendimiento en la provincia.

DESARROLLO

MANUAL DEL USUARIO DEL JOH-PED-SOFTWARE

JOH-PED-SOFTWARE, fue creado a partir de la necesidad de controlar de forma más organizada un volumen de datos estadísticos de los resultados competitivos de los nadadores de alto rendimiento, que permita a los entrenadores utilizar esta información como una herramienta que favorezca el proceso de entrenamiento, con el objetivo de obtener mejores resultados deportivos durante las competencias. El mismo además de almacenar una gran cantidad de información proporciona instrumentos de búsquedas avanzadas que permite devolver solicitudes al usuario en un tiempo altamente corto y con cien por ciento de precisión.

JOH-PED-SOFTWARE es funcional sobre el Sistema Operativo Windows, para su uso no es compleja su instalación, además se utilizaron herramientas gratuitas para su producción, como el Adobe Flex, el cual es muy interactivo para los usuarios y el gestor de base de datos (SQLITE), que es una base de datos empotrada con gran rendimiento para el registro de datos.

Dentro de los aportes realizados por el software, se observa en el aspecto social, una mayor facilidad para los entrenadores de analizar los posibles resultados de los atletas antes de una competencia teniendo en cuenta las marcas realizadas, permite dar a conocer el resumen estadístico de cada uno de sus atletas y de las competencias, así como establecer un ranking anual o general por categoría, evento y sexo.

La instalación JOH-PED-SOFTWARE para el estudio estadístico de los resultados competitivos en nadadores de alto rendimiento es muy sencilla con los siguientes pasos una vez insertado el CD de instalación sobre el lector de CD:

1. En el CD, aparece un archivo nombrado AdobeAIRInstaller.exe versión 2.0 (que no es más que la plataforma para el software) y Natacion.air.

Primeramente instale la plataforma AdobeAIRInstaller.exe versión 2.0 presionando dos veces sobre el botón izquierdo del ratón, apareciendo la siguiente ventana

Aporte económico: Se constituye en el ahorro que se obtiene en el uso de las multimedias confeccionadas para la promoción de la cultura comunitaria acerca de la comunicación, educación de la sexualidad y la salud, medio ambiente, el empleo del ejercicio físico para una sanidad mental y corporal, la orientación con enfoque de género para el uso de la Universidad como agente socializador en formación integral de la comunidad.

El ahorro que se obtiene en cada comunitario en el uso de medicamentos para las diferentes patologías por el uso reiterado de los ejercicios físicos y su influencia en una mejor calidad de vida.

Se ahorra el uso de libros de textos y otros materiales gastables con el uso de las tecnologías. Así como en el ahorro de salario que se debería dar a las personas que promovieran el trabajo comunitario por estar la Universidad dedicada a esta noble función de educar.

Por esta razón se elaboran 6 multimedias en el mediator 8 por las facilidades que brinda para ambientar los diferentes contenidos, enriquecidos de videos donde se puede valorar cada información y la manera en que se deben realizar los juegos a través de videos. La misma es de fácil acceso para comunitarios y promotores. Para los promotores de cultura física y los agentes socializadores de la comunidad e integrantes del grupo gestor en general existen además las posibilidades de documentarse acerca de diferentes artículos escritos por especialistas entendidos

en la materia para una mejor profundización de los contenidos en estas multimedias. Entre ellas tenemos:

Multimedia sobre medio ambiente donde se expresa la ley 81, los detrimentos que suceden en la naturaleza a causa de los desastres naturales, tecnológicos u otras índoles que afectan a la población, así como enlaces a otras informaciones importantes que dan salida a la educación para la salud.

Multimedia educativa: dossier con enfoque de género para la orientación de los niños, jóvenes y comunitarios en general para la práctica vivencial comunitaria.

Página Web Ortoweb: Para el uso de las reglas ortográficas y Homosoft: para los grafemas en dependencia de las palabras homófonas donde aparecen cada palabra y sus correspondientes homófonas.

Multimedia para la divulgación de las Infecciones de Transmisión Sexual y Drogodependencia para la divulgación de la repercusión de las drogas en el cuerpo humano destacando a las embarazadas.

Multimedia Postcor para la educación de la postura corporal.

Aporte Social: Para los promotores existe además la posibilidad de documentarse acerca de diferentes artículos escritos por especialistas entendidos en la materia para una mejor profundización de los contenidos desde su formación cultural.

Con la aplicación de la propuesta donde se incluyen juegos y otras opciones:

- Se sientan las bases de un desarrollo armónico de la personalidad desde una correcta convivencia con las diversidades de temáticas que se trabajan.
- Educa el espíritu de justicia y habilidades de ayudar a los demás.
- Es una actividad propia del niño en las que se incluyen los demás

comunitarios, mediante ellos se pueden desarrollar objetivos didácticos, para el desarrollo de las capacidades físicas.

- Nos brinda la posibilidad de desarrollar cualidades morales, intereses y conocimientos, siempre que esté bien dirigido para una adecuada formación de valores.

- Protagonismo de los comunitarios ya que incrementa su participación y su mayor cooperación e integración en el escenario de la comunidad, con un compromiso marcado en el proceso con su aprendizaje durante el desarrollo de la estrategia.

- Se promueven espacios reflexivos, que favorecen el desarrollo de componentes personológicos de los comunitarios con el logro de influencias educativas adecuadas en su identidad dentro de la comunidad en correspondencia con sus aspiraciones, expectativas y logros.

CONCLUSIONES

La implementación del plan de acciones medioambiental en la comunidad facilitó la incorporación de los(as) pobladores(as) y de las organizaciones de masas en el proceso de planificación e incorporación de los valores ambientalistas de manera sistemática que permitió desarrollar una cultura para la estabilidad y continuidad adecuada en el positivo accionar medioambiental de los(as) pobladores(as) elevando el nivel de exigencia para la conservación de los mismos con un desarrollo adecuado para la vida.

Se realizó la sensibilización de todos los factores, de la administración, organizaciones políticas y de masas, los(as) pobladores(as) y de los visitantes en forma general, dependiendo de esto, el cumplimiento efectivo de la Ley 81 Nacional de Medio Ambiente como vía para su implementación a través de las acciones medioambientales que implica a toda la comunidad.

BIBLIOGRAFIA

1. CITMA. (1997). Ley 81 de Medio Ambiente. 13 pp
2. Comission on Sport and the Environmet. (2008). Building a Positive Environmental Legacy through the Olympic Games. 17 pp.
3. Estrategias Provinciales. 2007.
4. Person Soyú, Margarita (2004) La educación ambiental como vía de concreción de la interdisciplinariedad en la formación de los profesores, Ciudad Habana. Editorial pueblo y educación.
5. Álvarez Pérez, Martha (2004) Interdisciplinariedad: una aproximación desde la enseñanza-aprendizaje de las ciencias. Ciudad Habana. Editorial pueblo y educación.

LA MÁXIMA ACELERACIÓN EN CORREDORES DE 100 mts DEL DISTRITO CAPITAL. CARACTERÍSTICAS FISIOLÓGICAS DE LOS CORREDORES DE 100 mts

Autor: Luis Alberto Salas Guzmán

Resumen

El presente trabajo de investigación esta focalizado en mejorar la fase de aceleración de los corredores de 100 metros planos de manera tal que alcancen su máxima aceleración entre los metros 40 – 60, a su vez es de destacar que este evento del atletismo presenta una debilidad en la República Bolivariana de Venezuela, ya que en nuestro país la marca nacional para la distancia es de 10,30 lo cual en comparación con la marca mundial de Usain Bolt de 9,58 nos indica lo alejado que estamos de la elite mundial, para ello se realizo un estudio a cuatro (4) corredores aplicándoles a los mismos mediciones cada 10m de los tramos para la distancia, dicho resultado fue que los atletas alcanzaron su aceleración máxima pasado los 70 metros en cual es una de las causas que influyen en las marcas, debido a que los referentes en la materia indican que la aceleración máxima debe alcanzarse entre los metros 40 -60, es a partir de esta perspectiva que se plantea como objetivo general, Proponer un conjunto de ejercicios que contribuyan a alcanzar la aceleración máxima de los corredores de 100m planos del Distrito Capital, entre los metros 40 – 60.

MsC. Luis Alberto Salas Guzmán.

0142-952-0047

LA MESOCICLACION COMO ESTRUCTURA DE PUNTA EN LA PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO EN EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO.

Autores. Mg Ismael Ortega Hdez- C.e. ismariel@hotmail.com

Lic. Leonardo Ezequiel Pipino- C.e. leopipino@hotmail.com

INSTITUCION: PANDEPORTES

PAIS: PANAMA

RESUMEN

Desde la era antigua el ser humano ha buscado nuevas formas para rendir más, tener mejores resultados en su actividad (Caza, Pesca, Combates, Juegos, Competencias etc., porque además de servirle para su supervivencia les permitía ocupar un lugar más alto en la sociedad en la cual vivía y una de las formas y vías han sido Las Estructuras de Planificación del Entrenamiento como: (Periodización, Sistema Pendular, Macro Integrado, Esquema Estructural, Sistema en Bloques, A.T.R. Campanas de Fortaleza y La Mesociclacion que será nuestra ponencia.

Porque LA MESOCICLACION, porque desde la década del 80 un equipo de profesionales en Cuba nos dimos a la tarea de buscar nuevas formas de planificación que nos facilitara la posibilidad de convertirla en un mejor PROCESO CIENTIFICO PEDAGOGICO y de ahí una mayor posibilidad de lograr La FORMA DEPORTIVA. Posteriormente se fueron incorporando otros profesionales de: (Inglaterra, Argentina, Panamá, Brasil, Rep. Dominicana, Perú, directamente en el PROCESO y otros muchos que la han enriquecido.

Dicha planificación se ha aplicado en: Centros de Alto Rendimiento, universidades, Selecciones Nacionales Universitarias y Provinciales en Cuba, Selecciones Nacionales y atletas en Panamá, Rep. Dominicana, El Salvador, en los cuales pudiéramos mencionar como resultados más significativos:

Seis Campeones mundiales de Boxeo. Medalla de Bronce en el torneo Los 7 Grandes del mundo en Voleibol. Proyecto Clasificatorio a 3 Campeonatos

Mundiales sub 20 de Futbol. Equipo Copa Davis junior a la final del norte, centro y caribe de Tenis. Equipos y atletas medallistas en Campeonatos del Mundo, Pre mundiales, Juegos Panamericanos, de Lucha, Esgrima y Atletismo.

Por lo que consideramos oportuno continuar enriqueciendo dicha obra con los intercambios que deseamos tener en tan magno evento Cubano.

OBJETIVO DEL TRABAJO

- 1- Crear una estructura de planificación del entrenamiento
- 2- Comprobar la efectividad de la misma en el Deporte de Alto Rendimiento

METODOLOGIA EMPLEADA

Algunos de los grandes problemas que tiene el deporte de Alto Rendimiento en el mundo es el poco tiempo que se tiene para lograr la forma deportiva por la cantidad de competencias que se tiene en el año en algunos Deportes, en otros el poco habito que poseen los atletas de entrenar el año completo, en muchas ocasiones el desconocimiento de la fecha exacta de cuando se tendrá una pelea por título mundial y la escasez de recursos de que se dispone para la preparación de los equipos y atletas , todos ellos hacen que los METODOLOGOS ,TECNICOS , PREPARADORES FISICOS tengamos que aplicar todo este tipo de variantes para lograr los mayores éxitos posible. Nosotros elaboramos sobre la base de toda la información que recopilamos en: (Test Pedagógicos, Pruebas Médicas, Entrevistas, Calendarios de Competencias, entre otros un Bloque de Información generalizada con 7 Mesociclos donde la cantidad de conformación de cada Meso dependerá del tiempo que tengamos para lograr LA FORMA DEPORTIVA, seguidamente el Bloque de la dinámica de las cargas con sus respectivos rangos ,posteriormente el Bloque de información generalizada la vamos planificando en la medida que se culmina cada Mesociclos y sobre la base del cumplimiento de los objetivos se planifica el siguiente.

MODELO DE PLAN GRAFICO QUE UTILIZAMOS

PLAN GRÁFICO

Elaborado Por: I.O.H. - L.E.P.

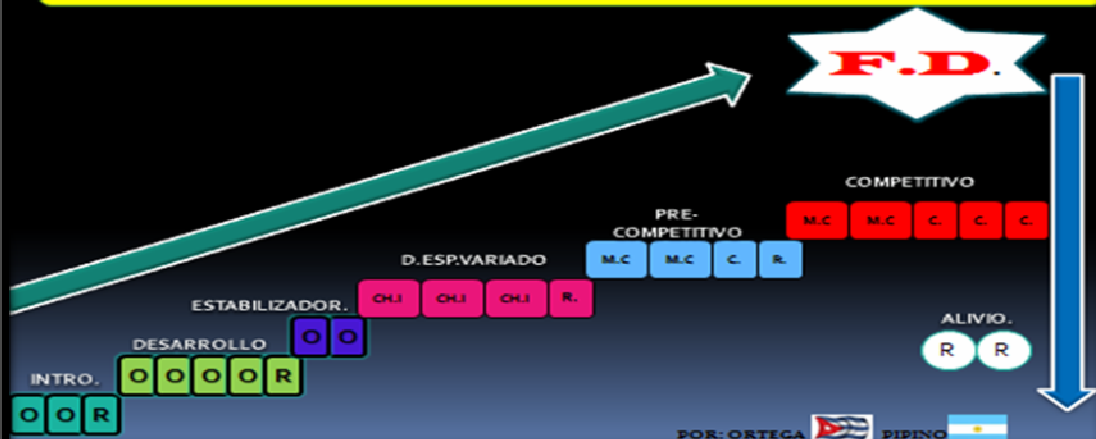
OBJETIVOS		CONTENIDOS	
OBJETIVO GENERAL	OBJETIVO ESPECÍFICO	CONTENIDO	FECHA
OBJETIVO GENERAL	OBJETIVO ESPECÍFICO		
	OBJETIVO ESPECÍFICO		
	OBJETIVO ESPECÍFICO		
	OBJETIVO ESPECÍFICO		
	OBJETIVO ESPECÍFICO		
OBJETIVO GENERAL	OBJETIVO ESPECÍFICO		
	OBJETIVO ESPECÍFICO		
	OBJETIVO ESPECÍFICO		
	OBJETIVO ESPECÍFICO		
	OBJETIVO ESPECÍFICO		
OBJETIVO GENERAL	OBJETIVO ESPECÍFICO		
	OBJETIVO ESPECÍFICO		
	OBJETIVO ESPECÍFICO		
	OBJETIVO ESPECÍFICO		
	OBJETIVO ESPECÍFICO		
OBJETIVO GENERAL	OBJETIVO ESPECÍFICO		
	OBJETIVO ESPECÍFICO		
	OBJETIVO ESPECÍFICO		
	OBJETIVO ESPECÍFICO		
	OBJETIVO ESPECÍFICO		

DIFERENTES VARIANTES QUE UTILIZAMOS DURANTE NUESTRO TRABAJO



LA MESOCICLACION

DISTRIBUCION DE LOS MICROCICLOS SEGÚN LA CARGA POR MESOCICLOS



LA MESOCICLACION

DISTRIBUCION DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y CONDICIONALES POR MESOCICLOS



LA MESOCICLACION

DISTRIBUCION DE LOS EJERCICIOS PREDOMINANTES POR MESOCICLOS



RESULTADOS

Dentro de los principales logros obtenidos en nuestro trabajo podemos mencionar los siguientes.

- 1- Seis campeones mundiales de Boxeo
- 2- Proyecto de trabajo que culmino clasificando a tres selecciones nacionales a los mundiales sub 20 de Futbol
- 3- Medalla de bronce en el torneo de los 7 grandes del mundo en Voleibol f.
- 4- Clasificación a la final de la Copa Davis junior en el área de ,Centroamérica , Caribe y Norteamérica
- 5- Varios Campeonatos nacionales en Cuba y Panamá en Voleibol, Futbol y Tennis
- 6- Trabajo en su edad escolar y juvenil con Atletas medallistas y Clasificados en Mundiales y Olimpiadas en Atletismo y Esgrima
- 7- Varios campeonatos Centroamericanos en Voleibol

LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL ÁRBITRO.

Autor: MSc.Luis Forcade Rivalta.

Profesor. UCCFD. Árbitro Internacional de Balonmano.IHF.

Resumen.

Al hablar de un árbitro no hacemos otra cosa que referirnos a una persona que eligió esta profesión porque sus habilidades, técnicas, desarrollo físico u otros motivos, no le permitieron formar parte de un equipo deportivo o simplemente porque quiere continuar dentro del deporte. Puede haber otras causas pero, no comparto la idea que los árbitros se forman, después que terminan como atletas y revisemos, obviamente esto no es absoluto pero estos casos son los menos.

Considero que el árbitro puede surgir de forma empírica de una captación o induciéndolo, sus compañeros de equipo, amigos, hasta el mismo entrenador a que realice esta función, ya que le ven condiciones, ya sean por su temperamento o habilidades para la interpretación de las reglas de juego.

El motivo que llevó a la confección de este trabajo es que desde hace bastante tiempo todo aquello relacionado con la condición física implicada en la actividad del árbitro estaba muy necesitado de ser tratado. Ya que muy erradamente se piensa que el árbitro debe tener la misma preparación física que un atleta.

No pretendo profundizar mucho en aspectos teóricos si no dar una base general de conocimientos sobre la preparación física y mostrar la importancia que una buena preparación tiene en el desempeño arbitral. física y que es de vital importancia tener cierto conocimiento así como realizar un trabajo permanente y regular de la condición física como algo inherente a ser un buen árbitro.

➤ Objetivo.

Elaborar una herramienta científica y metodológica que permita a los árbitros apropiarse de los conocimientos necesarios para prepararse físicamente.

.

1.- INTRODUCCIÓN:

El motivo que me llevó a la confección de este trabajo es que desde hace bastante tiempo todo aquello relacionado con la condición física implicada en la

actividad del árbitro estaba muy necesitado de ser tratado. No se pretende profundizar mucho en aspectos teóricos si no que dar una base general y mostrar la importancia que una buena preparación física desarrolla en la labor arbitral y que es de vital importancia tener cierto conocimiento así como realizar un trabajo permanente y regular de la condición física como algo inherente a ser un buen árbitro. El árbitro es un elemento importante en el deporte, en cualquiera de sus manifestaciones, él es parte inseparable de la actividad sus apreciaciones y decisiones son las que van a determinar, aceptada o desacertadamente, el resultado de está. El árbitro que en el contexto social no siempre ha sido visto, como la persona que asume esa tarea con la intención de realizarla de la mejor manera posible, los jugadores, entrenadores, federativos, en muy pocas ocasiones, valoran con objetividad el desempeño del árbitro.

La prensa en su desmedido afán de informar, daña en innumerables ocasiones, la imagen del árbitro, cuantas veces hemos visto a los atletas, fallar en los momentos precisos, a los entrenadores tomar decisiones equivocadas, pero no son tan fuertemente, ni en todas las situaciones censurados, como lo hacen con los árbitros.

El árbitro como ser social merece que sea considerado en el desempeño de sus funciones, que sea visto como la persona que va a realizar su función con toda la entrega y preparación que esta conlleva que su misión es la de que el evento se desarrolle, dentro de las reglas establecidas, según cada actividad, deportiva.

¿Puede alguien imaginar un partido sin árbitro? No. Sería imposible. Lo que se encuentra en juego es demasiado importante, pero sobre todo es un espectáculo que logra alinear a inmensos contingentes humanos a favor y en contra de los equipos. Los estadios se llenan, la pasión se instala en las tribunas y cada uno de los aficionados ve lo que quiere ver, inundado por sus filias y sus fobias. Es muy difícil encontrar al calor de los acontecimientos al fanático que reconozca que su equipo cometió una falta, y por el contrario, es recurrente el comportamiento que sólo ve infracciones en el lado contrario. Por eso y porque los jugadores tampoco suelen reconocer sus golpes, manos, barridas por la

espalda, se requiere de un árbitro. Por supuesto, los árbitros en ocasiones se equivocan, pero el juego sería imposible sin ellos.

Es por esto que queremos mediante este artículo, dar a conocer qué es un árbitro desde su concepto integral, cómo surge, cómo se forma, cómo se desarrolla, sus funciones fundamentales basadas en vivencias objetivas de estos personajes anónimos, que son indispensables en el mundo deportivo.

Nuestra primera reflexión, ¿el árbitro nace o se hace? Cuando empezamos a respondernos esta pregunta tenemos que analizar que el árbitro se va formando de forma empírica en situaciones, porque sus posibilidades, físicas y técnicas no le permiten ser parte de los equipos del deporte que él practica y opta por colaborar para continuar dentro del deporte en funciones de árbitro, puede haber otras causas pero, no comparto la idea que los árbitros se forman, después que terminan como atletas, y revisemos, obviamente esto no es absoluto pero estos casos son los menos. Considero que el árbitro puede surgir de una captación induciéndolo, sus compañeros de equipo, amigos, hasta el mismo entrenador a que realice esta función, ya que le ven condiciones temperamentales y de algunos conocimientos de las reglas de juego en su desempeño, por problemas económicos, lo que sí es cierto, que el árbitro se forma con el trabajo diario, (técnico, físico, táctico y psicológico).

Es obvio que todo a de fundamentarse bajo crear un clima de responsabilidad para con la condición física óptima del árbitro y que debe ser el propio árbitro el que tiene que asumir que es su obligación el estar en unas condiciones físicas óptimas.

Este texto está encaminado a aclarar dudas con relación a esto y ofrecer un desarrollo más práctico del trabajo de la condición física.

A su vez se pretende dar ciertas orientaciones con relación a la realización del Test de Cooper que nos parece interesante y necesario

Desarrollo.

1.- CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS:

Para poder conocer brevemente que cualidades físicas son las que emplea el árbitro en el desarrollo de su labor arbitral hemos de comenzar conociendo cuales son todas y cada una de las cualidades físicas.

Las cualidades físicas básicas implicadas en cualquier actividad física o deportiva son las siguientes:

- a) La velocidad.
- b) La resistencia.
- c) La fuerza.
- d) La flexibilidad-elasticidad.

Estas cuatro cualidades son las que intervienen en cualquier tipo de movimiento o práctica deportiva, a continuación, pasamos a definir y profundizar brevemente en cada una de ellas.

1.1.- LA VELOCIDAD:

Siempre que se pretende explicar algo lo primero que se debe es hacer una definición. En este caso podríamos definir la velocidad, como aquella cualidad que nos permite realizar un movimiento en lo más rápidamente posible o la capacidad de realizar un desplazamiento en el menor tiempo posible.

En función de dicha definición debemos distinguir varios tipos de velocidad, nos encontramos con infinitud de clasificaciones pero aquí nos ceñiremos a la más utilizada y popular, la cual, nos distingue 3 tipos dentro de la velocidad.

- Velocidad gestual: Capacidad de realizar un movimiento segmentario o gesto con la mayor velocidad posible. Por ejemplo: Lanzar en apoyo, golpear un balón, tirar a portería, etc.

- Velocidad de reacción: Capacidad de responder en el menor tiempo posible a un estímulo dado. Estamos ante los comúnmente mal denominados “reflejos”. Por ejemplo: Despeje del portero, salidas de atletismo, etc...

- Velocidad de traslación o desplazamiento: Es la cualidad que nos permite recorrer cualquier distancia en el menor tiempo posible.

1.2.- LA RESISTENCIA.

Podríamos decir que definimos la resistencia, como la cualidad que nos permite realizar un esfuerzo de forma prolongada evitando la aparición de la fatiga.

En este caso nos encontramos con dos tipos de resistencia en función de la presencia o no de oxígeno.

- Resistencia aeróbica: Es aquella en la que el oxígeno está constantemente presente. Son esfuerzos de intensidad leve o moderada capaces de mantenerse mucho tiempo.

Por ejemplo: el maratón, los 1.500 mts., un partido de balonmano, etc....

- Resistencia anaeróbica: Aquella en la que el esfuerzo se realiza en deuda de oxígeno. Son esfuerzos de intensidad alta o muy alta. Por ejemplo: 200 metros, spring por las bandas en un partido con paradas intermitentes, 400 mts.

1.3.- LA FUERZA:

Podemos establecer la definición de fuerza, como la capacidad para vencer o mantener una resistencia produciéndose o no, como consecuencia, un movimiento.

Esta cualidad poco implicada en nuestra actividad arbitral, aunque si relacionada con el mejor o peor nivel del resto de cualidades físicas que si participan mas directamente en cualquier partido que un árbitro desempeña, de ahí que debamos conocerla y saber como nos afecta.

Clasificaremos la fuerza en las siguientes categorías:

- Fuerza estática: Aquella en la que el trabajo de fuerza no se visualiza en forma de movimiento, son los conocidos como trabajos de isometría. Por ejemplo, empujar una pared, tirar de un pilar de un edificio.

- Fuerza dinámica: El resultado del esfuerzo muscular se hace visible con un movimiento/s. Por ejemplo, levantar pesas, empujar o arrastrar objetos.

Dividiremos la fuerza dinámica en:

- a) Fuerza lenta: Se emplean cargas máximas. Por ejemplo, levantamiento de halterofilia.

- b) Fuerza rápida: Se emplean cargas medias. Por ejemplo: trabajo con mancuernas.

- c) Fuerza-resistencia: Se emplean cargas ligeras y el trabajo se centra en hacer un gran número de repeticiones. Por ejemplo: Levantar 2 kilos y hacer 40 repeticiones.

d) Fuerza explosiva: Vencer cargas medias realizando el movimiento a gran velocidad. Por ejemplo, lanzamiento de peso, suspensión en tiro con salto.

1.4.- LA FLEXIBILIDAD-ELASTICIDAD:

Capacidad que podemos definir como la capacidad de realizar movimientos de gran amplitud con alguna parte de nuestro cuerpo. Teniendo como principales implicados en dicha capacidad los movimientos articulares y la elongación muscular.

Cuando hablamos de flexibilidad- elasticidad nos encontramos con dos tipos:

- Dinámica: Ejercicios que buscan la máxima amplitud articular o el máximo estiramiento muscular implicando esto un movimiento. Por ejemplo; realizar un giro del brazo.

- Estática: Se trata de adoptar una determinada posición y buscar el máximo estiramiento muscular sin dolor. Por ejemplo, agacharse e intentar tocar la punta de los pies.

2.- CUALIDADES IMPLICADAS DIRECTAMENTE EN LA LABOR ARBITRAL

Una vez explicadas brevemente las cualidades físicas el siguiente paso es quizás saber realmente aquellas cualidades que intervienen en la realización de nuestra labor como árbitros. Es obvio que es ahí donde se complica la cosa un poco más.

Pero lo obvio es que hay ciertos tipos de cualidades que predominan y son esas las que debemos desarrollar principalmente.

A este efecto cabe hacer un inciso, el que se enfoque el trabajo hacia una serie específica de cualidades físicas no quiere decir que las demás no intervengan, sería un gravísimo error pensar eso. En cualquier práctica deportiva están implicadas todas y cada una de las cualidades físicas básicas. Pero enfocar un trabajo hacia un desarrollo de todas las cualidades nos parece un trabajo demasiado ambicioso.

Centrándonos en lo que se pretende podemos decir que en cualquier arbitraje habitualmente se emplean las siguientes cualidades:

1 - RESISTENCIA AERÓBICA: Es la cualidad primordial para conseguir un normal desarrollo de cualquier encuentro. Es en la que debemos centrar el grueso del trabajo físico.

2 - RESISTENCIA ANAERÓBICA: Cualidad directamente implicada sobretudo en los partidos con constantes contraataques y permanentes carreras y paradas.

3- VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO: Es obvio pensar que se necesita unos mínimos de velocidad para llegar o estar en el momento oportuno y poder controlar lo que pasa en el encuentro.

4- VELOCIDAD DE REACCIÓN: Quizás la más importante de todas, ya que está presente en todas y cada una de las decisiones que tomamos. Cada vez que el silbato suena o se deja seguir es fruto de nuestra velocidad de reacción ante los estímulos percibidos y nuestra capacidad de análisis mental de las circunstancias.

3.- ¿PARA QUÉ SIRVE REALMENTE LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL ÁRBITRO? ¿ES REALMENTE TAN VITAL?

El objetivo de todo este desarrollo teórico va orientado hacia la comprensión del porqué es tan importante una condición física aceptable, no se pretende convertir a los árbitros en auténticos atletas si no en simple DEPORTISTAS, y a continuación veremos la fundamentación de esta propuesta.

La primera razón es muy patente, esta claro que para desarrollar una actividad física continuada (semanal en este caso) con todas las garantías se requiere un mínimo de resistencia ante el esfuerzo y cada vez es necesario una preparación porque nos encontramos que la últimamente los comités de árbitros van bajando de número y eso conlleva un volumen de partidos muy superior. Es decir, para poder pitar partidos de categoría base y en el mismo día arbitrar un partido territorial se debe tener una resistencia a la fatiga superior a la un individuo normal. Porque para no llegar agotado a los partidos hay que tener ese punto de resistencia adecuado, que no es como mucho puedan creer tan exageradamente elevado. No se busca súper árbitros.

La segunda es la calidad de los arbitrajes, siempre que hacemos referencia a un mínimo de calidad es obvio que mucho pensaréis que la condición física no tiene

nada que ver con ser un bueno o no arbitrando (es obvio que ser buen árbitro implica muchas características más). Pero supongamos por un momento que somos un buen colegiado (en una mala o pésima forma física), y estamos en un encuentro muy igualado en el cual en faltando poco para finalizar el partido se roba un balón y se produce una jugada, la cual, no hemos podido ver o controlar por no poder seguir el ritmo frenético del jugador. En ese momento nuestra calidad arbitral más bien vale poco si no podemos estar en el sitio que debemos estar.

Otro aspecto que relaciona calidad arbitral es que siempre que se realiza un esfuerzo de cierta duración el organismo consume una energía, generalmente al entrenar la resistencia en todos sus tipos se crean unas reservas de energía que nos permiten aguantar el esfuerzo sin problemas, relacionado con esto surgen problemas en los casos de mala condición física a la hora de tomar decisiones arbitrales por una falta de glucosa en el cerebro debido a que cuando se requieren fuentes de energía se toma de otras reservas como es el caso de la glucosa cerebral provocando una sensación de pájara o desorientación muy perjudicial para tomar decisiones rápidas y acertadas. Lo peor es que este tipo de pájaras no son detectadas directamente por el afectado es como no estar en el partido y como suelen surgir al final del mismo suelen crear muchos problemas.

Está claro que los árbitros desde siempre hemos sido vistos como los malos de la película y que la imagen negativa que tenemos es inherente a nuestra misión. Pero lo que también está claro que dar una imagen de deportista es una de las cosas que va a hacer que nos ganemos un poco del respeto de aquellos a los que tenemos que dirigir en los partidos y no olvidemos que ellos (jugadores, entrenadores, etc...) están durante todo el año preparándose para disputar los partidos, tanto física como técnicamente y que están en su derecho de quejarse cuando les dirige un árbitro que no reúne unas mínimas condiciones físicas que les haga ver que se toma su labor en serio y que le hace sentir que el árbitro es un elemento activo de su deporte y un deportista y no solo alguien que solo corre en los partidos y porque no tiene más remedio que hacerlo.

4.- MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO MÁS COMUNES:

A continuación haremos una pasada rápida por diferentes métodos para desarrollar las cualidades físicas implicadas en la labor arbitral.

Primero hemos de citar a modo de recordatorio que las capacidades físicas de las que hablamos son:

- + Resistencia aeróbica.
- + Resistencia anaeróbica.
- + Velocidad de desplazamiento.
- + Velocidad de reacción.

Debemos por esto centrar nuestra preparación orientada a aquellos métodos de desarrollo de la resistencia y de la velocidad.

4.1.- MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA:

Antes de empezar con los diversos métodos cabe explicar que muchos métodos pueden ser empleados para trabajar varias capacidades físicas y que según se modifiquen intensidades, distancias, recuperaciones irán enfocadas a una u otra cualidad física.

Entre lo más conocidos y empleados están los siguientes:

- a) Carrera continua: Consiste en realizar largas distancias a un ritmo suave en el que no se sobrepasen las 140 pulsaciones por minuto. El trabajo debe siempre superar los 20 minutos para mejorarse la resistencia. La mejora del trabajo se consigue aumentando la distancia a realizar en un determinado tiempo o bien acelerando la el ritmo por kilómetro en una distancia fija (mejora la resistencia aeróbica).
- b) Fartlek: Realizar un trabajo continuo en el que lo que se modifican son los ritmos e intensidades de la carrera, es decir, por ejemplo realizar 15 minutos de carrera los 3 primeros minutos suaves, 1 minuto a tope, 8 minutos a ritmo moderado y constante y los tres últimos a ritmo suave (mejora la resistencia anaeróbica principalmente pero también la aeróbica).
- c) Interval Training: Realizar repeticiones sobre una distancia específica a intensidades medias o altas. La distancia elegida puede ser corta, media o larga en función de la que se pretenda desarrollar, se realizan descansos incompletos

entre cada serie. Por ejemplo, hacer 4 series de 1000 metros a 4' 30'' cada una con un descanso de 2 minutos entre cada serie (mejora la resistencia anaeróbica).

d) Entrenamiento en cuestas: Se trata de aprovechar lugares con desniveles del terreno para desarrollar el entrenamiento. Se realizarían series sobre terreno cuesta arriba de una distancia media o corta pero realizando muchas repeticiones sin descanso. Por ejemplo, subir 5 veces seguidas una cuesta de 200 metros y realizar un descanso de 3 minutos. El trabajo se repetiría varias veces.

e) Entrenamiento total: Consiste en realizar carrera continua a ritmo suave en la cual se van metiendo a modo de circuito varios ejercicios de desarrollo muscular, la zona que se trabaja se elegirá en función de lo que se pretenda conseguir. Suele orientarse a un desarrollo general incluyendo postas para el trabajo de brazos, piernas, abdominales, lumbares, etc.... Por ejemplo, hacer 30 minutos de carrera continúa haciendo 5 postas, primero 10 flexiones de brazos, segunda 20 abdominales, tercera 15 saltos con los pies juntos en altura, cuarto 20 lumbares y quinto mover tronco arriba y abajo (mejora la resistencia aeróbica).

4.2.- MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD:

a) Series cortas: Se realizan sobre una distancia nunca superior a 100 metros series a la máxima velocidad, mínimo 4 series con descansos amplios 4-5 minutos (mejora la velocidad de desplazamiento).

b) Cuestas (velocidad): Realizando el mismo trabajo que en las series cortas pero en terreno inclinado se mejora la potencia muscular responsable de la velocidad. A su vez, el trabajo realizado en cuestas abajo desarrolla la frecuencia de zancada responsable de la velocidad (mejora la velocidad de desplazamiento).

c) Desarrollo muscular: El trabajo de fuerza con pesas o los multisaltos mejoran la fuerza muscular, favoreciendo el desarrollo de la velocidad. Pero siendo contraproducente con el trabajo de resistencia en los casos en que se pretenda que un aumento del volumen de la musculatura. Por lo que se aconseja trabajar la fuerza con cargas leves o medias.

5.- EJEMPLOS PRÁCTICOS DE ENTRENAMIENTO PARA EL ÁRBITRO.

5.1.- NORMAS BÁSICAS DE PREPARACIÓN:

Quizás este apartado sea la consecución de todos los aspectos teóricos que hemos ido tratando en éste trabajo. Lo que se pretende es dar una serie de referencias básicas a la hora de prepararse físicamente para que nos sirva de orientación para realizar un trabajo constante y permanente de condición física.

Lo primero que debemos tener muy en cuenta la periodicidad del trabajo, es primordial tener en cuenta que ningún trabajo física que se realiza de 10 en 10 días puede conseguir una mejora física. Lo mínimo que se debe trabajar semanalmente son 3 días, si enfocamos el trabajo a la labor arbitral podemos decir que se realizarían 3 días de preparación física a realizar entre semana dejando el fin de semana para la labor arbitral (MÍNIMO 3 DIAS DE ENTRENAMIENTO SEMANAL). La periodicidad es tan vital que es mejor realizar los tres días de trabajo con períodos de descanso que realizarlos los 3 seguidos y dejar 2 días sin entrenar más 2 días del fin de semana para arbitrar.

Lo ideal es 2 sesiones de trabajo un día de descanso, otra sesión de trabajo y descanso (ENTRENAR – ENTRENAR – DESCANSO – ENTRENAR-DESCANSO – ARBITRAJE FIN DE SEMANA).

Otro consejo que debes seguir para desarrollar las cualidades físicas lo mejor es la constancia, el concienciarte que entrenar es otra parte más de tu obligación como árbitro en activo en igualdad de condiciones con el estudio del reglamento. Y que toda labor requiere un esfuerzo personal para conseguir un objetivo, y que en la labor arbitral el objetivo debe ser mejorar siempre (CONSTANCIA).

En los días en los que por ejemplo no tienes tiempo para entrenarte a fondo, o bien, te fallan un poco las ganas no te quedes sin hacer nada de nada, es mejor quedar con un amigo para echar un rato jugando al tenis, al baloncesto o darte una caminata por un parque que quedarse sentado en casa. Entonces sustituimos ese día por un descanso activo en el cual aunque no entrenamos a fondo si hacemos algún trabajo moderado de condición física (DESCANSO ACTIVO – ACTIVIDADES ALTERNATIVAS).

Otro de los aspectos más importante es la fase o período de adaptación al trabajo de condición física, es muy importante que cuando se empiece a trabajar la condición física realicemos una o dos semanas de adaptación en la cual el trabajo que se debería realizar sería carrera continua suave durante unos 20 minutos para acostumbrar el organismo y posteriormente se empezaría a trabajar con los métodos indicados a continuación.

Cabe decir que cualquier variación sobre los tipos indicados a continuación que se te pueda ocurrir es perfectamente válida siempre que respetes las normas básicas (ADAPTACIÓN PREVIA – VARIACIÓN).

Toda sesión de entrenamiento debe ser progresiva si vamos a hacer carrera continua empezar muy suave e ir acelerando hasta conseguir el ritmo deseado. En caso de hacer series o interval hacer un calentamiento general movilizand todos los segmentos corporales (brazos, piernas, cadera, cuello) (PROGRESIVIDAD – CALENTAMIENTO).

5.2.- EJEMPLOS PRÁCTICOS DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO:

Si basamos nuestra preparación física en el trabajo de carrera continua, que es el más habitual y menos complicado de realizar podríamos hacer el siguiente esquema de trabajo:

TIPO 1

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
CARRERA CONTINUA DURANTE 30'	CARRERA CONTINUA DURANTE 30'	DESCANSO	CARRERA CONTINUA DURANTE 30'	DESCANSO

El problema de este tipo de entrenamiento es la monotonía del mismo, lo cual, desemboca principalmente en un abandono de la práctica de la condición física. Está claro que para aquellos que les cuesta salir a correr es lo más sencillo y no conlleva pensar alguna variación.

TIPO 2

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
CARRERA CONTINUA DURANTE 30'	CARRERA CONTINUA DURANTE 30' (EMPEZAR CON 10' TROTE Y DESPUÉS ALTERNAR 5' MUY LENTO Y 5' RÁPIDO)	DESCANSO	CARRERA CONTINUA DURANTE 30'	DESCANSO

Incorporar un día de cambios de ritmo podemos evitar la monotonía del hacer siempre lo mismo y a la vez mejoramos la resistencia anaeróbica mediante los cambios de ritmo del fartlek del martes, metemos un descanso para recuperar el organismo del esfuerzo del trabajo anaeróbico.

TIPO 3

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
CARRERA CONTINUA DURANTE 30'	CALENTAMIENTO GENERAL 4 SERIES DE 1 KM O DE 5 MINUTOS A RITMO RÁPIDO CON 3 MINUTOS DE DESCANSO ENTRE SERIE	DESCANSO	CARRERA CONTINUA DURANTE 30' (EMPEZAR CON 10' TROTE Y DESPUÉS ALTERNAR 5' MUY LENTO Y 5' RÁPIDO)	DESCANSO

Quizás estemos ante el más completo de los 3 tipos porque estamos trabajando la resistencia anaeróbica y la aeróbica con un trabajo exigente y muy variado. Evita la monotonía y además consigue un desarrollo muy completo.

Hemos visto tipos de sesiones que podemos usar empleando siempre el mismo tipo pero lo que sí podemos es aprovechar un poco la variabilidad que nos permite los métodos de entrenamiento para alternar, por ejemplo, el tipo 1 una semana y el tipo 2 otra . Si bien podemos usar cualquiera de las mezclas que se nos ocurran usando los 3 tipos básicos.

Cabe citar también que en todos los casos el tiempo de entrenamiento que empleamos va desde 30 minutos a 45 minutos por sesión.

EJEMPLOS:

1.

1ª semana TIPO 1	2ª semana TIPO 2	3ª semana TIPO 1
------------------	------------------	------------------

2.

1ª semana TIPO 1	2ª semana TIPO 3	3ª semana TIPO 1
------------------	------------------	------------------

3.

1ª semana TIPO 1	2ª semana TIPO 2	3ª semana TIPO 3
------------------	------------------	------------------

Una vez visto un poco los tipos más básicos de sesiones de entrenamiento podemos emplear cualquiera de los métodos que hemos indicado en el apartado 5 de este mismo trabajo y realizar las sesiones mezclando cualquiera de los mismos. Eso siempre teniendo en cuenta que no podemos centrar el trabajo sólo en la velocidad por ejemplo ya que dejaríamos un poco de lado la cualidad que sustenta la condición física básica y que es la resistencia.

Siempre debemos jugar en los entrenamientos con un mínimo de 2 sesiones semanales de resistencia bien aeróbica o anaeróbica y las demás podemos alternarlas con velocidad o bien continuando con el mismo trabajo de resistencia.

Si realizásemos un trabajo diario de condición física podríamos encontrarnos por ejemplo con:

TIPO 4

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CALENTAMIENTO GENERAL 4 SERIES DE 1 KM O DE 5 MINUTOS A RITMO RÁPIDO CON 3 MINUTOS DE DESCANSO ENTRE SERIE	CARRERA CONTINUA DURANTE 30'	CALENTAMIENTO GENERAL TRABAJO DE VELOCIDAD CON 10 SERIES CORTAS DE 200 METROS DESCANSO DE 2' ENTRE CADA SERIE	CARRERA CONTINUA DURANTE 30'	CARRERA CONTINUA DURANTE 30' (EMPEZAR CON 10' TROTE Y DESPUÉS ALTERNAR 5' MUY LENTO Y 5' RÁPIDO)

En este caso el trabajo se ha enfocado con 2 sesiones de resistencia aeróbica realizando carrera continua, 1 sesión de velocidad, una sesión de intervall training realizando series de 1 km. y una última sesión de Fartlek o cambios de ritmo en carrera.

Se ha preferido en el caso de las sesiones semanales de Tipo 4 explicar como seria un sistema de entrenamiento variado en cuanto al trabajo y a los sistemas empleados, aunque requiere de una constancia y de unos 45 minutos diarios.

6.- VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA PERSONAL. RECOMENDACIONES PARA LA REALIZACIÓN DE EL TEST DE COOPER:

6.1- TEST DE VALORACIÓN PERSONAL:

Lo primero que cualquier persona ha de hacer antes de empezar a entrenar es valorar el nivel de condición física del cual parte para saber adaptarse a las características propias a la hora de entrenar existen multitud de test de valoración de las diferentes cualidades físicas. En este caso vamos a indicar una sencilla prueba para poder valorar la respuesta cardiorrespiratoria al esfuerzo. El Test a que nos referimos es el **Test De Ruffier – Dickson**.

Este test consiste en tomarse la pulsaciones en reposo durante 15 segundos (P1), a continuación realizar 30 flexiones profundas de piernas seguidas (partiendo desde de la posición de pie bajar hasta colocarse en cuclillas) lo más rápidamente posible, tomar a continuación las pulsaciones de nuevo durante 15 segundos (P2), pasado un minuto volver a medir las pulsaciones durante otros 15 segundos (P3).

Una vez hechos las mediciones aplicarla siguiente formula:

$$\frac{(P1 + P2 + P3) \times 4 - 200}{10}$$

En función de la escala de baremación conoceremos nuestro nivel de respuesta al esfuerzo siendo esta escala:

Excelente: 0	Muy alto: 1- 6	Alto: 6 – 10	Normal: 11 – 15	Bajo: + 15
--------------	----------------	--------------	-----------------	------------

6.2.- CONSEJOS PARA LA REALIZACIÓN DE EL TEST DE COOPER:

Creo que el mejor colofón para este trabajo de condición física no es otro que el dar una serie de pautas prácticas de actuación a la hora de la realización del Test de Cooper, quiero dejar constancia que todos estos consejos surgen de las conversaciones con compañeros sobre sus dificultades y dudas en muy diversos aspectos relacionados con la realización de dicha prueba.

A) CONSEJOS PREVIOS A LA REALIZACIÓN DEL COOPER.

- El día antes a la realización del Test de Cooper, es mucho mejor realizar un entrenamiento suave para no sobrecargar la musculatura, es mejor hacer un trote suave y estiramientos que correr media hora a tope, eso lo pagarás en la prueba.
- Prepara el Test con suficiente antelación, en el caso de que no hayas trabajado la condición física con regularidad, lo mínimo y aconsejable son 2 meses en las que las 2 primeras semanas deben ser de adaptación al trabajo físico.
- Si puedes y tienes posibilidad prepara la prueba en grupo, esto evita el abandono y además tienes como referencia otra persona que puede hacerte continuar cuando te falle las fuerzas o las ganas.
- Realiza una prueba del Test de Cooper en un terreno medido por lo menos 3 veces antes de la realización de la prueba, por ejemplo, cada 3 semanas. Así podrás valorar si estás mejorando y si superarías la prueba antes de enfrentarte a la misma.
- Modifica frecuentemente el sitio donde entrenas, si te es posible, así evitarás al mayor enemigo del entrenamiento el cansancio psicológico.
- Emplea la mayor variedad posible de métodos de entrenamiento que te sea posible para evitar la monotonía.
- Procura dedicar unos 10 o 15 minutos a estirar bien al final de cada sesión te evitará muchas sobrecargas y estarás en mejores condiciones para el día siguiente.
- Realiza un calentamiento muy suave, con 10 ó 15 minutos entre trote muy suave y estiramientos te vendrán de maravilla. Pero nunca con actividades que desencadenen fatiga o cansancio.

- Calcula mentalmente el tiempo aproximado de cada vuelta para poder superar la prueba te servirá de tiempo de referencia a la hora de correr y así sabrás si vas bien o mal de tiempo. Lo ideal es ir unos 5 segundos más rápido que el tiempo máximo por vuelta (1 minuto y 52 segundos los hombres por vuelta, 2 minutos las mujeres por vuelta).

B) DURANTE LA REALIZACIÓN DE LA PRUEBA:

- Es mejor empezar a un ritmo constante y mantenerlo durante la prueba, si vas justo o mal de preparación el salir muy rápido te costará en el mejor de los casos no pasar la prueba.
- Intenta siempre ir en grupo de más o menos tu mismo ritmo, no vayas nunca con un grupo de ritmo superior tu organismo sufrirá el esfuerzo a la larga y lo pagarás al final de la prueba.
- Si te quedas sólo durante la prueba ten siempre como referencia a quién tengas delante intentando que no te aumente la distancia o alcanzarlo a la larga. Esto te ayudará para mantener un ritmo y no venirse abajo.
- Intenta mantener la respiración constante y a ser posible por la nariz, esto retrasa la aparición de la fatiga.

C) DESPUÉS DE LA REALIZACIÓN DE LA PRUEBA:

- No te pares de golpe al acabar la prueba camina durante unos minutos para evitar el parón brusco. Realizando respiraciones profundas.
- Realiza ejercicios de estiramientos durante unos minutos.
- Prehidrátate convenientemente, bebe agua o zumos no ácidos y si has desayunado suave toma algo de fruta, un pastelillo o algo con azúcar.
- Si tienes mareos o fatiga descansa tumbado un rato con las piernas flexionadas, es debido a la falta de sangre en el cerebro se pasará al poco rato.

7.- CONCLUSIONES:

7-1.-Con la realización de este trabajo la única pretensión es poder orientar un poco a la hora de desarrollar un trabajo de mejora de la condición física. Conocer unas nociones teóricas básicas y científicas de métodos de entrenamientos y darle a estos un enfoque práctico que sirva de ayuda para

todos aquellos que realizamos una labor arbitral y que estamos convencidos que estar en unas óptimas condiciones físicas es algo inherente a la labor arbitral.

7-2.-Que la preparación, optima de las capacidades físicas de un árbitro, mejoraran el desempeño, de sus funciones arbitrales.

7-3.-Y que todo el que lea este documento , saque unas conclusiones claras de la necesidad de saber entrenarse y así poder mejorar la condición física individual, para mejorar como deportistas y como árbitros.

8.-RECOMENDACIONES.

8.1.-Que este documento sea valorado por la dirección que atiende esta actividad para si lo considera sea aplicado.

BIBLIOGRAFÍA:

1. Alba, Bardeal A. (1987) Conferencia, Pruebas Físicas y Funcionales Departamento de Medicina Deportiva, I.S.C.F.
2. Colombo, Claude. (1988) Programación Anual y Preparación Física del Jugador de Balonmano. Paris, Euro Hand.
3. Dietrich, Harre. (1983) Teoría del Entrenamiento Deportivo. ED Ciencia y Técnica.
4. Donskoi, Zatsiorki V. (1988) Teoría del Entrenamiento: Motricidad Deportiva. Buenos Aires, ED: Stadium
5. Forteza, de la Rosa A. (1994) Entrenar para Ganar. México, ED. Olimpia.
6. Forcades, R, Luís. (2008) Selección de Texto Balonmano, Cuba, Editorial Deportes.
7. _____ (1999) Entrenamiento Deportivo, Alta Metodología, Carga,
8. _____ (1988) Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo, La Habana, ED. Ciencia y Técnica.
9. _____ (1999) Direcciones del Entrenamiento, ED. Ciencia y Técnica
10. García, Antón Mendueño, Juan Luís y Ana Mª Cubilla (1993) Fundamentos y Etapa de Aprendizaje. España, ED. Madrid

11. Grosser, Manfred. (1990) Teorías y Principios del Entrenamiento Deportivo. México, ED. Martínez Roca.
12. _____ (1992) Entrenamiento de la Velocidad, Fundamentos, Métodos y Programas. ED. Martínez Roca, SA.
13. _____ 1995) Test de la Condición Física, ED. Martínez Roca
14. Han, DieterTrosse. (1993) Entrenamiento y Táctica ED.Martínez Rosa, SA.
15. Hegedus, Jorge. (1998) Estudio de las Capacidades Físicas. Argentina, ED. Talleres M. A. Bermejós.
16. Ignatieeva, V.J. y A. M. Ivanshahenko. (1990) La Fuerza Rápida en los balonmanistas jóvenes de diferente edad y estatura. ED. Moskva.
17. Platonov, V (1998) El Entrenamiento Deportivo, Teoría y Metodología. Barcelona. ED, Paidrtribo

LEVANTAMIENTO DE PESAS: RENDIMIENTO DEPORTIVO PANAMERICANO vs MUNDIAL

Dr. C. Carlos S. Cuervo Pérez

EPG Ramón Valdés Alonso

UCCFD “Manuel Fajardo” – Departamento Tiempos y Marcas

RESUMEN

La coincidencia en fecha de campeonatos mundiales y panamericanos de levantamiento de pesas, solo se produce cuando los mundiales se celebran en el continente americano, lo que ha ocurrido en pocas ocasiones. Por ello, los atletas generalmente, se ven obligados a ajustar su preparación para obtener elevados rendimientos en fechas separadas. La investigación tuvo como objetivo determinar la influencia de diferentes factores, sobre el rendimiento deportivo de atletas que participaron durante el mismo año en certámenes panamericanos y mundiales absolutos. Se analizó una muestra de atletas masculinos que participaron el mismo año en el panamericano y el mundial (años: 2007–2010; n = 52; casos = 72). Las variables estudiadas fueron: prioridad de la competición, separación de las participaciones, cambios del peso corporal, edad y experiencia anterior, porcentaje de realización de intentos por ejercicio y en el biatlón, peso del primer intento y relación envión-arranque. Los resultados mostraron correspondencia entre separación de las participaciones y porcentaje de atletas que incrementaron el biatlón; reflejaron que los atletas, en los campeonatos panamericanos, se comportan de manera más cuidadosa a la hora de elegir el peso de los intentos, que en los campeonatos mundiales, lo que pudieran tener relación con el nivel de aspiraciones, individuales y colectivas, de los participantes en los dos tipos de competiciones y evidenciaron mejores resultados en el ejercicio envión con respecto al arranque, lo que debe ser motivo de un análisis posterior, que esclarezca las causas del rezago en el arranque.

“LUCHDEP” ALTERNATIVA PARA LA SUPERACIÓN DE LOS OFICIALES DE LUCHAS DEPORTIVAS.

Autor: Esp. Marvin Fuentes Herrera

Ms.C Niurka Andux Ruiz

Centro: UCCFD “Manuel Fajardo”

Resumen:

El software educativo “LuchDep” brinda una alternativa novedosa para la superación permanente de los oficiales (jueces y árbitros) de Luchas Deportivas, aparejado con la actividad arbitral sobre el tapiz; refuerza el trabajo docente-educativo y es un modelo eficiente para desarrollar los conocimientos teórico-prácticos en los estudiantes de pregrado y postgrado, ya que contiene un amplio acceso, permite la superación a distancia y la evaluación de los estudiantes de forma sistemática y rápida, entre otras oportunidades.

Se identifican las exigencias y los efectos de la actividad arbitral en los oficiales, debido a la influencia de los atletas, el público, los entrenadores y la propia competencia, teniendo en cuenta que siempre se deben valorar las acciones de forma ágil y con decisión en el momento preciso.

Se establece una valoración sobre la importancia que tiene para el buen desempeño arbitral la auto-superación, la auto-preparación física y psicológica, el porte y aspecto, la elegancia en su modo de proceder y la labor educativa que el árbitro ejerce durante el combate en el cumplimiento de las reglas.

“LuchDep” es una aplicación interactiva que contiene 71 ejercicios, los cuales tienen que ser identificados y valorados según sea el caso en un tiempo que no exceda los 5 segundos; por que la respuesta del usuario tiene que ser inmediata y con justicia; brinda una libre navegación, ya que el usuario puede navegar a través del menú principal y por los botones que se presentan de forma independiente en cada página, por lo que se puede llegar fácilmente al contenido que se desea.

Esta aplicación ha sido desarrollada sobre el sistema Toolbook 8.6, que es una herramienta de autor que permite realizar contenidos interactivos como aplicaciones Multimedias, simulaciones de software, cursos, entre otros; contribuye a lograr un aprendizaje significativo dado la inducción a la autogestión del aprendizaje y la autoevaluación.

**MANUAL DE EJERCICIOS COMBINADOS DE POTENCIA Y
HALTEROFILIA PARA LA ENSEÑANZA DE LOS MOVIMIENTOS CLÁSICOS
DEL LEVANTAMIENTO DE PESAS PARA LOS ATLETAS EN LA ETAPA DE
INICIACIÓN DE LA CATEGORÍA INFANTIL.**

TUTOR: Tanía Rosa García Hernández.

AUTOR: Danyelis Karolina Moreno Guerrero

Resumen

El levantamiento de potencia ha ganado respeto como una vía efectiva para el desarrollo de la fuerza corporal. Con el eje en tres levantamientos competitivos, sentadilla, press de banca y peso muerto movimientos sin gran dificultad técnica pero que merece gran esfuerzo físico.

Por tanto, la halterofilia como la potencia tiene su lugar en los programas de entrenamiento de los deportes de fuerza/potencia. La halterofilia involucra cada uno de los grupos musculares del cuerpo, así como también a muchos músculos pequeños que cumplen la función de estabilización.

Es preciso destacar, que la halterofilia es un deporte de fuerza pero además exige gran destreza y actitud mental, implica un entrenamiento sistemático para lograr el desarrollo del atleta a su vez obliga a todo los músculos de su cuerpo a realizar una acción que supera ampliamente la suma de los recursos parciales del individuo.

El entrenamiento aplicado en la formación del atleta no es el indicado debido a que el entrenador no cumple con las direcciones y métodos del entrenamiento deportivo, Realidad que presentan todas las escuelas de formación en el territorio Venezolano dificultando y atrasando el impulso del futuro atleta.

Este manual está encaminado en tres generalidades como son los ejercicios clásicos, auxiliares y correctivos, tiene como objetivo orientar al futuro entrenador de la disciplina halterofilia a desenvolverse en el proceso de enseñanza técnica, otorgándole unas herramientas necesarias para contribuir al desarrollo de este atleta.

INTRODUCCIÓN.

Halterofilia o levantamiento olímpico de pesas, se desarrolló en Europa durante el siglo XIX aunque tiene antecedentes en épocas anteriores. En 1905 fue fundada la Federación Internacional de Halterofilia. Formó parte de los deportes en los Juegos Olímpicos de Atenas 1896 y de los Saint Louis 1904, aunque desapareció en 1908, pero se reincorporó en Amberes 1920. La categoría femenina no entró en el programa olímpico hasta los Juegos Olímpicos de Sídney 2000.

Es preciso destacar, que el levantamiento de pesas es un deporte de fuerza pero además exige gran destreza y actitud mental. El levantamiento de pesas implica un entrenamiento sistemático para lograr el desarrollo del atleta de alto rendimiento, y a su vez obliga a todo los músculos de su cuerpo a realizar una acción que supera ampliamente la suma de los recursos parciales del individuo.

En el proceso de formación y desarrollo de esta disciplina deportiva existen barreras, impuestas tanto por las propias limitaciones de las capacidades físicas que exige cada etapa como por las propias del deporte, determinadas fundamentalmente por el dominio de la técnica que se requiere para mejorar los resultados. El Levantamiento de Pesas desafía permanentemente estas barreras en el afán de cada atleta por superarse a sí mismo y a sus rivales, y es en este tipo de deporte donde con más fuerza ha de intervenir el entrenador con todos los elementos necesarios para que no se violen etapas y garantizar la vida deportiva del atleta.

Aunque no hay una edad mínima establecida para la práctica de esta disciplina deportiva, los participantes deberán tener la madurez emocional suficiente para comprender, aceptar y respetar las indicaciones e instrucciones del entrenador. Todos los programas de entrenamiento de fuerza con jóvenes deben incluir una adecuada instrucción, supervisión calificada, correcta ejecución técnica y deben desarrollarse en un ámbito de entrenamiento seguro con tareas graduales

y progresivas. El proceso de entrenamiento contemplará los progresos individuales y los entrenadores promoverán el entusiasmo por el aprendizaje.

Por tanto nace la problemática, en que Cada día son más los niños involucrados en la práctica del levantamiento de pesas, aumentando el interés de liceos, y Universidades por enseñar esta disciplina. En la actualidad el manejo de la enseñanza de este deporte está en manos de Profesores de Educación Física y Técnicos Deportivos, quienes no gozan de una pedagogía adecuada para la práctica de esta disciplina deportiva. En los últimos seis años el levantamiento de pesas incrementó aceleradamente la cantidad de participantes, debido en gran parte, al incorporar esta disciplina a los Campeonatos Nacionales Escolares, ahora llamado Juegos Nacionales Generación del Bicentenario. Convirtiéndose en motivación tanto para deportistas, Entrenadores y escuelas Regionales distribuidas en todo el país, por consiguiente, a mayor cantidad de interesados en convertirse en levantadores de pesas, mayores son los cuidados que debemos desplegar en la enseñanza.

La cantidad de niños interesados en practicar el levantamiento de pesas, ha llevado también a desarrollar Centros de enseñanza, Escuelas de formación deportiva, creándose en algunas regiones del país, los cuales no cumplen con un trabajo firme de la etapa de formación. Este manual tiene como objetivo orientar a los profesores y entrenadores de la disciplina levantamiento de pesas que deseen enseñar o perfeccionar la técnica del levantamiento de pesas, entregándoles herramientas necesarias para contribuir al desarrollo de esta disciplina deportiva, el cual sin dudas será de un gran aporte para perfeccionar los diferentes procesos metodológicos utilizados en la etapa de iniciación deportiva.

Este manual se crea por la debilidad que existe en esta etapa de iniciación ya que los facilitadores no gozan de una formación y ejecución de las actividades de orden de enseñanza, realmente exigidas por las leyes del entrenamiento deportivo dificultando o atrasando el impulso del futuro atleta.

La mala planificación es una conducta social adquirida por la cultura y la sociedad que produce una mayor probabilidad de una mala aplicación de

enseñanza técnica en edades tempranas. En el presente trabajo se crea un manual de ejercicios combinado de potencia y halterofilia para la enseñanza de los movimientos clásicos del levantamiento de pesas para los atletas en la etapa de iniciación de la categoría infantil. Por tal motivo se crean las siguientes interrogativas:

¿Cómo influye la aplicación de un manual de ejercicios combinado de potencia y halterofilia para la enseñanza de los movimientos clásicos del levantamiento de pesas para los atletas en la etapa de iniciación de la categoría infantil?

¿Cuáles serían los beneficios de la aplicación de un manual de ejercicios combinado de potencia y halterofilia para la enseñanza de los movimientos clásicos del levantamiento de pesas para los atletas en la etapa de iniciación de la categoría infantil?

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.

OBJETIVO GENERAL.

Proponer un manual de ejercicios combinados de potencia y halterofilia para la enseñanza de los movimientos clásicos del levantamiento de pesas para los atletas en la etapa de iniciación de la categoría infantil.

OBJETIVO ESPECIFICO.

- Diagnosticar el grado de dificultad que presentan los estudiantes escolares ante la enseñanza técnica de los movimientos clásicos del levantamiento de pesas
- Identificar las debilidades técnico táctico del grupo a trabajar.
- Diseñar un manual de ejercicios combinados de potencia y halterofilia para la enseñanza de los movimientos clásicos del levantamiento de pesas para los atletas en la etapa de iniciación de la categoría infantil.

- Aplicar el manual elaborado de ejercicios combinado de potencia y halterofilia para la enseñanza de los movimientos clásicos del levantamiento de pesas.
- Evaluar los resultados del manual de ejercicios una vez aplicado.

METODOLOGÍA.

El presente trabajo está enmarcado en una investigación de campo bajo la modalidad de trabajo de investigación científica y la metodología descriptiva; las técnicas empleadas son, la observación estructurada y la encuesta.

Tipo y Diseño de la Investigación.

Según Fidias (2006), el presente estudio está orientado y cumple con las características de la **investigación de campo**. Para este trabajo los investigadores se acumularon datos obtenidos a través la aplicación de un manual de ejercicios combinado de potencia y halterofilia para la enseñanza de los movimientos clásicos del levantamiento de pesas para los atletas en la etapa de iniciación de la categoría infantil.

Población Y Muestra.

Se refiere a la población como el conjunto de todos los individuos que posee una característica común, la que se estudia y da origen a los datos de la investigación. La investigación fue ejecutada en una escuela básica que lleva como nombre Carlos vilorio, ubicada en el municipio San Carlos, estado Cojedes - Venezuela. Esta institución cuenta con 30 niños de edades de 10 a 12 años.

Para este estudio se trabaja con 15 estudiantes con edades de 10 a 12 años, representando un 48% de la población general, que constan de 10 varones y 5 hembras. Se priorizo la muestra por dos motivos, edad y por las dificultades que presentaban, a la hora de su evaluación técnicas básicas y dificultad en

algunas de sus capacidades; cumpliendo con las características de un muestreo intencionado.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

Con relación al problema, los objetivos y el diseño de investigación, para la amplificación del estudio se existen algunas técnicas e instrumentos metodológicos imprescindibles. Las técnicas son los procedimientos que dirigen la obtención de los datos y los instrumentos son los recursos concretos de la técnica que se utilizan para obtener los datos. En el presente estudio, las técnicas emplearon son las siguientes: la observación estructurada y la encuesta escrita; conjunto con los instrumentos: la guía de observación y el cuestionario respetivamente.

LA PROPUESTA.

El manual de ejercicios combinados de potencia y halterofilia para la enseñanza de los movimientos clásicos del levantamiento de pesas para los atletas en la etapa de iniciación de la categoría infantil, presentando aquí una combinación entre dos disciplina deportiva como lo es el levantamiento de pesas y la potencia, combinando los movimientos rápidos del levantamiento de pesas olímpico con los movimientos más lentos del levantamiento de potencia se busca la enseñanza de los movimientos clásicos del levantamiento de pesas y con la potencia fortaleciendo aquellas zonas en que la del levantamiento de pesas no trabaja, formando una base estabilizadora desde la etapa inicial.

Este manual está estructurado en tres tipos de ejercicios como lo son los ejercicios primarios, que van a estar constituido por todos aquellos ejercicios clásicos de la modalidades como lo es el arranque y el envión y todos sus clasificados, Los ejercicios secundarios son aquellos específicos de la disciplina potencia donde se van a reflejar el press en banco, la sentadilla y el peso muerto.

La utilización de ejercicios auxiliares para la prevención de lesiones y para mejorar el balance muscular, variará dependiendo de las debilidades y la historia de cada atleta.

El diseño general de este documento se concentra en un bajo volumen de entrenamiento con incrementos en las cargas de intensidad bajas y medias. Cada sesión debería ser cuidadosamente supervisada y los atletas deberían ser estimulados para que ayuden en el entrenamiento. Cada sesión de entrenamiento dura aproximadamente 110 minutos los cuales estarán divididos en bloque, y en dependencia del proceso de adaptación de cada atleta, de la intensidad y objetivo de la clase.

A partir de los fundamentos teóricos, características de la disciplinas el levantamiento de pesas (halterofilia) y de acuerdo a lo que plantean los diferentes estudiosos del tema se selecciono un conjunto de ejercicios para el desarrollo de las habilidades técnicas, este manual se le aplica de los estudiantes del 4^{to} grado de la “Escuela Básica Carlos Vilorio del estado San Carlos –Venezuela.

Se le aplicaron una serie de test antropométricos donde nos arrojo las características físicas de los estudiantes como fue su talla edad sexo y peso corporal, y otro test técnico diseñado para medir las técnicas básicas del levantamiento de pesas, nos ayuda a evaluar las condiciones que estos mismos poseen, de una manera general y útil para el inicio de la enseñanza técnica deportiva de esta disciplina deportiva.

Se trabajo con la muestra por un periodo de doce (12) semanas donde se aplicaron sesiones por semanas en búsqueda del objetivo propuesto. Como todo proceso de iniciación debe ser medible tanto cuantitativamente como cualitativamente esta no siendo la excepción estuvo regida al inicio por un pre/test y al finalizar el periodo de estudio por un pos-test. Al finalizar el proyecto y comparar los análisis entre el pre-test y el post-test se puede observar una mejora a grandes magnitudes, con este grupo se empezó con el método inverso empezando la enseñanza técnica con el envión y luego el arranque, método

aplicable en muchos centros deportivos con gran nombramiento a nivel nacional y mundial

Es importante mencionar que no solo se trabajo con la enseñanza técnica de un movimiento, se le hizo énfasis en los trabajos de valores tales como: voluntad, el valor individual de cada ser, el compañeros y amor a la familia. Además la colaboración que nos presto la institución los docente y estudiantes fue esencial en el éxito del proyecto logrando satisfactorios resultados.

Parte de los resultados de esta investigación se presentan en los III juegos intercomunitarios el día 22/23 de junio del presente año donde se gozo de una exhibición técnica de edades comprendidas entre 10 y 12 años evaluada de excelente por profesores y directiva de esta casa de estudio.

Este manual también fue aplicado por primera vez en la comunidad San Ramón del estado Cojedes Venezuela donde se logra sacar la selección sub doce masculino la cual se da a conocer por primera vez en los inter-escolares tomando los puesto tercero, cuarto y quinto con solo ocho meses de entrenamientos sistemáticos y efectivos.

Estos tres niños realizan vida deportiva en la selección sub doce y otros pasando a la categoría sub quince ofreciéndole sus grandes esfuerzos y siendo recompensado con preseas de oro, plata y bronce.

BIBLIOGRAFÍA.

- Díaz, J. (2003) El Entrenamiento de Talentos y su Progresión hacia la Alta Competición. Revista oficial de la Real Federación Española.
- Bakker, F. C. (1993).Psicología del deporte: conceptos y aplicaciones. Madrid, C.S.D. Morata
- Acosta Sánchez, María Eliza (2005) Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.

- Aguilera, Francisco; Ariel Ruiz (1989) Orientaciones metodológicas: quinto grado. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Álvarez de Zayas, Carlos Manuel (1996). Hacia una escuela de excelencia. La Habana, Editorial Academ.
- Todd, Jan(1995). Historia de barras, mancuernas y garrotes hindúes. Historia del Iron Game (Vol.3, No.6).
- Federación Colombiana de Levantamiento de Pesas, Escuela nacional de Levantamiento de Pesas 2005.
- G. Alfredo Herrera Corzo (2000), Levantamiento de Pesas Deficiencias técnicas 1992 Juan Manuel García Manso, la Fuerza en Edades Tempranas cuba.
- Joaquín Barrios Recio y Alfredo Ranzola Ribas(1998) Manual para el deporte de iniciación y desarrollo,
- Francisco Casamayor Fals, (2004) Manual Técnico Metodológico para Escuelas Formativas Estratégicas de Levantamiento de Pesas.



MANUAL DE INICIACIÓN DEPORTIVA PARA ATLETAS DE LUCHA DEL ESTADO NUEVA ESPARTA

Autores: Douglas Rodríguez y Raúl Peña

Institución: Escuela de Talentos Deportivos de Nueva Esparta

Resumen:

El presente manual se elaboró ante la carencia de un instrumento bibliográfico en Isla Margarita que garantice a largo plazo resultados deportivos y menos aun contar con una reserva de talentos que se ajuste a la exigencia de la práctica de la lucha olímpico como deporte moderno desde las más tempranas edades. Este formato es para la iniciación en la lucha en edades comprendidas entre 10, 11 y 12 años respectivamente, ya que en nuestra escuela los colectivos pedagógicos por regla transitan con sus equipos a partir del primer año de la categoría competitiva menor hasta que terminan en la categoría superior. Este nuevo diseño tiene como objetivo que nuestros entrenadores no violen las normas planteadas para cada edad , evitando así lagunas en el aprendizaje y en la preparación, ya que en nuestra experiencia el trabajo específico por edades y no por categorías contribuye al logro de un trabajo más formativo e individualizado, evitando el campeonísimo, alcanzándose una correcta formación deportiva. El manual es el resultado de las experiencias y los resultados adquiridos en ésta disciplina deportiva a lo largo de 7 años como entrenador principal de la U.E.T.D. y permitirá de manera sistemática consolidar el desarrollo de las cualidades físicas tanto innatas como adquiridas durante la preparación física, haciendo más efectivo y eficaz el trabajo técnico, lo cual es un factor determinante en la preparación integral del atleta que aspiremos integre el alto rendimiento, resultando esencial el cumplimiento de principios que garanticen el desarrollo y desenvolvimiento



biológico, psicológico, social y motriz del mismo, haciendo de él más que un atleta de alto rendimiento un ciudadano productivo en la sociedad. El mismo podrá ser adaptado en los diferentes centros de enseñanza y a los diferentes niveles de desarrollo de los atletas margariteños tomando en cuenta algunos aspectos como lo son la edad, el sexo y la ubicación geográfica. En la estructura organizativa de este manual se consideran los siguientes aspectos: La preparación teórica, la preparación física, los contenidos educativos, los contenidos técnicos, así como los métodos a utilizar para el desarrollo de las capacidades físicas en estas edades, entre los cuales está el método de Juego, el método de repetición (Standard - Variable), método global fragmentario global, método de observación. y como deporte auxiliar la gimnasia.

METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA AEROBIA DE LOS PESISTAS ESCOLARES EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA.

Autores: Ms.C. Luís Turín Cordoví
Dr.C. Rafael Tamarit Medrano.
Institución Sectorial Provincial de Deportes Camagüey
País: Cuba
Institución Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad de Camagüey
Email: rltamarit@fcf.camaguey.cu
País: Cuba

RESUMEN

El desarrollo de la resistencia constituye una premisa importante en la preparación deportiva, especialmente en la etapa de formación, siendo una de las capacidades a desarrollar en los estudiantes de la comunidad. La aplicación de diferentes instrumentos demostró la existencia de insuficiencias en el desarrollo de la resistencia en los niños que se inician en el levantamiento de pesas, aunque esta capacidad es medida en las pruebas que son aplicadas en las competiciones deportivas que se realizan en este deporte. Estos antecedentes son los que fundamentan el presente trabajo, en el que se propone una metodología para el desarrollo de la resistencia aerobia en pesistas escolares en la iniciación deportiva. Para la validación de la propuesta se realizó un experimento, en el que se constató que con la aplicación de la metodología se logró un incremento de la velocidad de la carrera, la frecuencia cardiaca y el máximo consumo de oxígeno, mayor, en el grupo experimental que en el de control.

ABSTRACT

The development of resistance constitutes an important premise in sports preparation, specially in the stage of formation, being an one belonging to capabilities to develop in the community's students the application of different instruments he demonstrated the existence of insufficiencies in the development of resistance in the children that are initiated in weight lifting, although this capability is measured in the tests that are applied in the sports competitions

that come true in this sports. These background are they who that work, the one in which a developmental methodology of aerobic resistance in school power lifter in the sports initiation is proposed base the present. For the validation of the proposal an experiment was accomplished, in the one that became verified than with the application of the methodology he got for himself an increment of the velocity of the race, the cardiac frequency and I consume the peak of oxygen, bigger, in the experimental group than in the one belonging to control.

METODOLOGÍA OBSERVACIONAL PARA EL CONTROL DEL RENDIMIENTO TÉCNICO - TÁCTICO DEL VOLEIBOLISTA ESCOLAR, SEXO MASCULINO.

Autores: MSc. Lermay Morán Pedroso, lermaymp@uccfd.cu

DrC. Santiago Calero Morales

INTRODUCCION

Nuestra investigación está dirigida al control del rendimiento técnico – táctico en los voleibolistas escolares, sexo masculino, debido a que se analizó las metodologías utilizadas para dicho control del rendimiento en el voleibol nacional e internacional y se encontró algunas insuficiencias como son:

- 1-Insuficiente adecuación a la evolución del voleibol
- 2- Existencia de diferentes criterios entre los modelos
- 3- Modelos que no son adecuados a todos los entornos
- 4-Diferentes variable o indicadores a controlar
- 5-Poca confiabilidad en algunos.

En nuestro país existe una metodología para el control del rendimiento técnico – táctico para el voleibol de alto nivel, pero para la categoría en cuestión no, hoy en día el modelo más utilizado por los entrenadores es el de dos variable el cual ha sido muy criticado por diferentes autores por su falta de confiabilidad. De ahí la necesidad de crear una metodología para el control del rendimiento técnico – táctico para los voleibolistas escolares, sexo masculino que sirva como una herramienta eficaz en el perfeccionamiento de las metodologías de entrenamiento deportivo.

Situación Problemática:

Inadecuado registro y procesamiento de las variables significativamente influyentes en el control del rendimiento técnico - táctico del voleibolista escolar, sexo masculino.

Problema Científico:

¿Cómo determinar las variables significativamente influyentes en el control del rendimiento técnico - táctico del voleibolista escolar, sexo masculino?

Objeto de estudio: El proceso de control del rendimiento técnico- táctico.

Campo de acción: El registro y procesamiento del rendimiento técnico - táctico del voleibolista escolar, sexo masculino.

Objetivo General:

Diseñar una metodología observacional para el registro y procesamiento del rendimiento técnico- táctico del voleibolista escolar, sexo masculino.

Objetivos Específicos:

1- Fundamentar, a partir del estudio de los cambios ocurridos en el voleibol internacional, la necesidad de crear una metodología observacional para el voleibolista escolar, sexo masculino.

2-Analizar las tendencias actuales del registro y procesamiento como partes esenciales del control del rendimiento técnico – táctico.

3-Elaborar una metodología observacional para el registro y procesamiento del rendimiento técnico- táctico del voleibolista escolar, sexo masculino.

4- Validar la metodología observacional en competencias nacionales del voleibolista escolar, sexo masculino.

Con esta investigación se pretende obtener una metodología para el control del rendimiento técnico – táctico para los voleibolistas escolares, sexo masculino de nuestro país, que este acorde a las exigencias actuales del deporte y a nuestro entorno.

Métodos**Empírico:**

- Observación
- Encuesta.

Teórico:

- Análisis - Síntesis
- Deductivo – Inductivo
- Sistémico
- Análisis de contenido.

Técnicas:

- Estadísticas

MIÑI EL HOMBRE DE MADERA” EN EL KARATE-DO DEL MUNICIPIO FLORIDA, DE LA PROVINCIA DE CAMAGÜEY.

Autor: Emilio Morales Guzmán.

Resumen:

En el Karate-Do son de gran importancia los elementos básicos a la hora de la realización de las técnicas, se realizó un estudio utilizando métodos del nivel teórico y empírico, los fundamentales están relacionados con la observación, medición y el experimento, con el objetivo de demostrar la eficacia de la utilización de “Miñi el hombre de Madera” en la enseñanza técnico-táctica del Dojo Fuji San, en el período comprendido de julio del 2010 a enero del 2011 en el combinado deportivo “Ibarra” del municipio de Florida. Con una población de 30 atletas se toma una muestra de 12 estudiantes de ambos sexos, el dato primario se obtuvo mediante la observación y la medición, al inicio y al final de la aplicación del medio, confeccionando una planilla de evaluación que incluye los indicadores: postura, rectitud del brazo, golpes y bloqueos, giros de cadera, elevación de la rodilla, punteo del pie avance de la pierna. Las mediciones en tablas nos permitió conocer que había deficiencias en los indicadores, en una segunda medición nos muestran que la postura fue eficaz en los 12 niños para un 100%, la rectitud del brazo se realizó correctamente en los 12 estudiantes para un 100%, bloqueo y golpes se comportó a un 92%, el giro de la cadera correctamente 11 alumnos a un 92%, la elevación de la rodilla al 100%, punteo del pie 11 alumnos para un 92%, el avance de la pierna se realizó al 92%, en una tercera medición se pudo comprobar que los niños lograron el 100% total de los indicadores.

MODELO PARA LA EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO TÁCTICO OFENSIVO EN BALONCESTISTAS JUVENILES MASCULINOS DE LA ESPA “MANUEL PERMUY” DE CIUDAD DE LA HABANA

Autor: Dr. C. Jorge Pensado Delgado

e-mail: jorgedp@iscf.cu

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”
La Habana, Cuba

Resumen.

A partir del estudio teórico previo y diagnóstico de necesidades que se realizó al equipo de baloncesto juvenil y a su colectivo de entrenadores, con la aplicación de encuestas, la revisión de documentos oficiales y la observación a siete partidos celebrados por el equipo objeto de estudio, se pudo constatar que los entrenadores no disponen de procedimientos que brinden los elementos suficientes para evaluar el desempeño táctico ofensivo de sus jugadores, limitando su trabajo e impidiendo abordar este aspecto en condiciones de entrenamiento y competencias, sentando las bases para diseñar un modelo que permitiera evaluar este componente de la preparación y que brinde un conocimiento preciso del juego del equipo frente a conjuntos de diferentes niveles competitivos.

El modelo propuesto, introduce en la teoría y metodología del entrenamiento de los juegos deportivos y en particular en el Baloncesto, una concepción para la evaluación del desempeño táctico ofensivo. Los resultados de la valoración empírica de la propuesta por criterios de especialistas y su comprobación práctica a partir de un estudio descriptivo no experimental, corroboraron que el modelo puede contribuir a cumplir con este objetivo.

Introducción

A partir análisis de estos antecedentes e indagaciones empíricas realizadas por el autor de esta investigación con la categoría juvenil de baloncesto masculino, se constató que los entrenadores no disponen de procedimientos que brinden los elementos suficientes para evaluar el desempeño táctico ofensivo de sus jugadores. En observaciones realizadas en las sesiones de entrenamiento y competencias, específicamente al equipo de baloncesto juvenil masculino de la Escuela Superior de Perfeccionamiento Atlético (ESPA) “Manuel Permuy” de Ciudad de La Habana, se pudo corroborar que los entrenadores, a pesar de su experiencia de trabajo en esta categoría, no disponían de una herramienta para

poder evaluar el desempeño táctico ofensivo de sus jugadores de manera individual y del equipo como conjunto, limitando el trabajo del entrenador e impidiendo abordar este aspecto en condiciones de entrenamiento y competencias.

Situación Problemática: Las limitaciones detectadas en el proceso de evaluación del desempeño táctico ofensivo de los baloncestistas juveniles de la ESPA “Manuel Permuy” en condiciones de competencia no permiten al entrenador tener un conocimiento preciso del juego del equipo frente a conjuntos de diferentes niveles competitivos.

Problema Científico: ¿Cómo evaluar el desempeño táctico ofensivo de los baloncestistas juveniles de la ESPA “Manuel Permuy” para tener un conocimiento preciso del juego del equipo?

Diseñar un modelo para la evaluación del desempeño táctico ofensivo de los baloncestistas juveniles masculinos de la ESPA “Manuel Permuy”.

Objetivos específicos:

- 1- Valorar el estado actual del objeto de estudio en la literatura especializada.
- 2- Diagnosticar cómo evalúan los entrenadores el desempeño táctico ofensivo de los baloncestistas juveniles masculinos.
- 3- Elaborar el modelo para la evaluación del desempeño táctico ofensivo de los baloncestistas juveniles masculinos.
- 4- Validar el modelo para la evaluación del desempeño táctico ofensivo de los baloncestistas juveniles masculinos a partir del criterio de los especialistas.
- 5- Comprobar en la práctica el modelo propuesto para la evaluación del desempeño táctico ofensivo.

La investigación se enmarca en el ámbito del Entrenamiento Deportivo, específicamente en el proceso de preparación táctica ofensiva y se asumió un

enfoque mixto, en el sentido de la combinación de enfoques cuantitativos y cualitativos, al resolver un problema de carácter prático.

Los métodos principales aplicados en la investigación del **nivel teórico**, fueron: la modelación, basada en el principio del ascenso de lo concreto a lo abstracto, mediante un enfoque sistémico-estructural y funcional, que permitió establecer la estructura, componentes y la metodología del modelo que se propone. Así mismo, mediante los procesos lógicos del pensamiento, análisis-síntesis, inductivo-deductivo, generalización, entre otros, se logró analizar y sintetizar las concepciones relacionadas con el objeto de estudio y formular conclusiones después de la aplicación de la propuesta.

Para las indagaciones empíricas se utilizaron otros métodos como: revisión de documentos oficiales, que permitió consultar el Programa de Preparación del Deportista del Deporte Baloncesto con la finalidad de constatar la existencia, o no, de indicaciones o sugerencias para realizar la evaluación del desempeño táctico ofensivo; la medición para obtener y valorar los resultados de los indicadores evaluados en este estudio; criterio de especialistas, al realizar la valoración de la estructura, contenidos y metodología del modelo que se propone; la encuesta se utilizó en la búsqueda de información sobre el nivel de conocimientos que poseían los entrenadores para evaluar el desempeño táctico ofensivo y para la obtención de criterios especializados sobre el modelo propuesto en el estudio; la observación no participante para la recogida y registro de los datos derivados de los partidos observados. Además se filmaron los partidos efectuados y para ello se emplearon dos cámaras de video de grabación en cinta magnética.

Con el objetivo de determinar el grado de manifestación de los diferentes procesos cognoscitivos estudiados se aplicaron test psicológicos como: Test de matrices progresivas de J. C. Raven (1938-1947), Test de volumen de la atención de P. A. Rudik (1974), Test de operatividad del pensamiento general V. N. Pushkin (1974), Test de operatividad del pensamiento específico de Russell L. y J. Pensado

(2004), Test de memoria operativa de Russell L. (2004), Prueba de rapidez perceptual de T. K. K. *Speed model* (1975), Test de conocimientos tácticos teóricos de Russell L. y Ortega Parra (2004), Test de toma de decisiones y Prueba de reacciones psicomotoras de Martínez Rangel y L. Russell (1973).

Métodos estadístico-matemáticos: Se utilizó la estadística descriptiva (valores promedios, cálculo porcentual, coeficiente de correlación de Spearman) para valorar el grado de relación existente entre los procesos psicológicos cognoscitivos estudiados y el coeficiente tau-b de Kendall para determinar el grado de concordancia entre las respuestas emitidas por los especialistas que evaluaron el modelo. Los datos se procesaron utilizando un ordenador Pentium IV, mediante el Microsoft Office Excel 2003 para Windows XP y el paquete estadístico SPSS versión 11.0.

La concepción metodológica de la investigación se refleja a partir de las etapas recomendadas por Álvarez de Zayas (1995), Nerelys de Armas (2003) y Sánchez Mesa (2007).

1ra. Etapa: La investigación a un nivel fenomenológico. (Estudio teórico previo y diagnóstico de necesidades).

2da. Etapa: Construcción del modelo para la evaluación del desempeño táctico ofensivo de los baloncestistas juveniles masculinos.

3ra. Etapa: Aplicación y evaluación del modelo.

Principales resultados de la investigación

Modelo para la evaluación del desempeño táctico ofensivo de baloncestistas juveniles masculinos.

El modelo que se propone está dirigido a los entrenadores y auxiliares que trabajan con baloncestistas juveniles masculinos y su utilización va a permitir la evaluación del desempeño táctico ofensivo del equipo en diferentes etapas de la preparación deportiva.

Se aplica fundamentalmente en el período de competencias y los resultados permiten obtener una información detallada del juego del equipo ante rivales de diferentes niveles competitivos y las deficiencias detectadas en este sentido posibilitan de forma rápida adecuar el plan táctico ofensivo durante el partido y pueden atenderse con mayor énfasis en las sesiones de entrenamiento.

Para la estructuración del modelo se asumieron los criterios de Álvarez de Zayas, C. (1995), de Armas, N. (2003), modificados por Mesa, L. (2007) que contempla componentes generales y específicos, integrados en cuatro etapas.

Objetivos del modelo.

General:

Evaluar el desempeño táctico ofensivo de los baloncestistas juveniles masculinos de la ESPA Provincial “Manuel Permuy” de Ciudad de La Habana.

Específicos:

1. Valorar el cumplimiento de las funciones tácticas ofensivas de los baloncestistas estudiados.
2. Evaluar el nivel de los conocimientos tácticos teóricos.
3. Evaluar la manifestación de procesos psicológicos cognoscitivos.
4. Evaluar el desempeño táctico ofensivo en el laboratorio y el entrenamiento.
5. Evaluar el desempeño táctico ofensivo en condiciones de competencia.

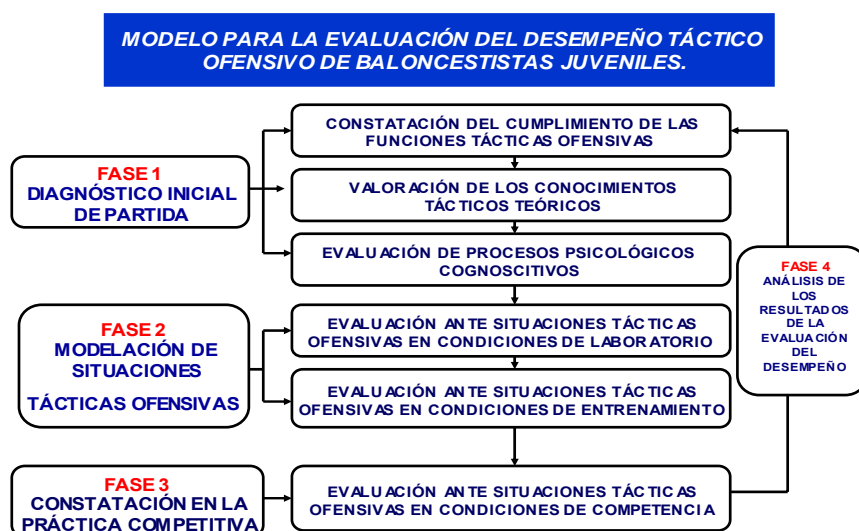
Está conformado por cuatro fases: Diagnóstico inicial de partida, Modelación de situaciones tácticas ofensivas, Constatación en la práctica competitiva y Análisis de los resultados de la evaluación del desempeño, cuyos componentes,

contenidos e indicadores se interrelacionan entre sí y posibilitan evaluar el desempeño táctico en situaciones tácticas ofensivas individuales, grupales y de equipo. Esta interrelación se puede apreciar en el esquema del modelo elaborado por el autor de la investigación.

Fase 1. Diagnóstico inicial de partida.

La fase de diagnóstico tiene como propósito valorar el cumplimiento de las funciones tácticas ofensivas de los baloncestistas cuando resuelven situaciones tácticas ofensivas en condiciones de competencia, evaluar el nivel de conocimientos tácticos teóricos que poseen los jugadores como premisa necesaria para enfrentarlas y resolverlas en condiciones de entrenamiento y competencia y a su vez contar con una caracterización de los procesos psicológicos cognoscitivos que inciden en el desempeño táctico ofensivo de los jugadores de baloncesto cuando enfrentan y resuelven situaciones tácticas ofensivas en condiciones de laboratorio, entrenamiento y competencias. La misma está integrada por tres componentes.

Esquema 1. Estructura del modelo para la evaluación del desempeño táctico ofensivo en baloncestistas juveniles masculinos.



Pensado Delgado, Jorge (2008)

En el primer componente, **constatación de las funciones tácticas ofensivas**, el entrenador utiliza la guía de observación para constatar si los atletas dominan sus funciones tácticas ofensivas atendiendo a su responsabilidad dentro del juego en condiciones de entrenamiento y de competencia.

Contenidos e indicadores a evaluar: para la selección de los contenidos que integran los componentes de modelo hay que tener en cuenta el dominio y cumplimiento de las funciones tácticas ofensivas que poseen los jugadores atendiendo a su responsabilidad en el juego y se evalúan indicadores psicológicos presentes en el cumplimiento de las funciones tácticas ofensivas ejecutadas por cada jugador derivadas de la observación, que a su vez constituye la prueba por excelencia para realizar la evaluación.

En el segundo componente, **valoración de los conocimientos tácticos teóricos**, se estudian los conocimientos tácticos que poseen los jugadores como premisa esencial para enfrentar y resolver problemas tácticos durante el entrenamiento y la competencia.

Contenidos e indicadores a evaluar: en este componente los contenidos están basados en los conocimientos tácticos teóricos del deporte (táctica individual, grupal o de equipo y los sistemas tácticos) que deben dominar los jugadores para solucionar las disímiles situaciones tácticas ofensivas que pueden presentarse en un partido de baloncesto. Los indicadores que se evalúan están relacionados con las respuestas que pueden dar los jugadores ante diferentes situaciones tácticas ofensivas y el nivel de conocimientos tácticos teóricos de manera general. En este componente se utiliza el Test de conocimientos tácticos teóricos de Russell, L. y Ortega Parra (2004), elaborado con el objetivo de evaluar el nivel de conocimientos tácticos teóricos de los jugadores.

En el tercer componente, **evaluación de procesos psicológicos cognoscitivos**, el entrenador se debe auxiliar del trabajo del psicólogo para la aplicación de test

psicológicos con el objetivo de obtener información del estado de los procesos psicológicos cognoscitivos, la toma de decisiones y las reacciones psicomotoras, implicados en el desempeño táctico ofensivo.

En este componente se utilizan las siguientes pruebas para evaluar la manifestación de los procesos psicológicos cognoscitivos.

- Test de las matrices progresivas (coeficiente de inteligencia). Raven, J. C. (1938; 1947).
- Test de volumen de la atención. Rudik, P. A. (1974).
- Prueba de rapidez perceptual (*test speed model T.K.K.*) (1975).
- Test de memoria. Russell, L. (2004).
- Test de operatividad del pensamiento en la solución de tareas generales (el tres). Pushkin, V. N. (1974).
- Test de toma de decisiones.
- Prueba de reacciones psicomotoras. Martínez Rangel, O. y González Russell, L. (1973)

Fase 2. Modelación de situaciones tácticas ofensivas.

Esta fase tiene como objetivo evaluar el desempeño táctico ofensivo en situaciones de laboratorio y en los entrenamientos. Para ello el entrenador utiliza situaciones tácticas ofensivas de baja, media y alta complejidad que deben ser resueltas por los jugadores. Está integrada por dos componentes fundamentales.

Un primer componente de, **modelación de situaciones tácticas ofensivas en condiciones de laboratorio**, en el que los jugadores deben resolver las tareas propuestas utilizando una computadora y tienen la oportunidad de aumentar gradualmente el nivel de complejidad a medida que van trascurriendo las situaciones propuestas.

Contenidos e indicadores a evaluar: en este componente se contemplarán como contenidos fundamentales la operatividad específica del pensamiento y el nivel de solución cuando el jugador enfrenta y resuelve situaciones tácticas ofensivas predeterminadas por el entrenador. Se evalúan indicadores relacionados con la solución de estas situaciones (aciertos, errores y tiempo), a partir de la utilización del Test de operatividad del pensamiento en la solución de tareas específicas elaborado por Russell, L. y J. Pensado (2004).

En el segundo componente de esta fase, **modelación de situaciones tácticas ofensivas en condiciones de entrenamiento**, se debe hacer énfasis en la ejercitación de todos los contenidos relacionados con el cumplimiento de situaciones tácticas ofensivas con la intención de ganar en la calidad de ejecución.

Contenidos e indicadores a evaluar: en este componente se contemplarán como contenidos fundamentales la operatividad específica del pensamiento y el nivel de solución cuando el jugador enfrenta y resuelve situaciones tácticas ofensivas en condiciones de entrenamiento. Se evalúan indicadores relacionados con la solución de estas situaciones (aciertos, errores y tiempo), para ello se utiliza el Test para la evaluación de situaciones tácticas ofensivas en condiciones entrenamiento.

Fase 3. Constatación en la práctica competitiva.

Esta fase tiene como objetivo evaluar el desempeño táctico ofensivo en condiciones de competencia que constituye el momento esencial para su constatación. Está integrada por el componente de **evaluación ante situaciones tácticas ofensivas en condiciones de competencia**, donde el trabajo está dirigido a analizar cómo resuelven los jugadores las situaciones tácticas ofensivas que se presentan frente a rivales de diferentes niveles competitivos.

Contenidos e indicadores a evaluar: se contemplará como contenido fundamental las combinaciones tácticas ofensivas y los indicadores que se

evalúan son: la dinámica relacional real expresada en las acciones tácticas ofensivas individuales, de pareja, de tríos de cuarteto y de quinteto; tiempo de duración y frecuencia de participación. Para la evaluación se utilizará el protocolo de observación y se complementa el análisis con la filmación de los partidos y los resultados de la misma.

Fase 4. Análisis de los resultados de la evaluación del desempeño.

En esta fase el objetivo se centra en analizar los resultados de la evaluación realizada para determinar las debilidades y fortalezas del equipo en su desempeño táctico ofensivo. El entrenador, auxiliares y el psicólogo deben identificar y precisar las variables que constituirán contenidos esenciales para ser abordados en las sesiones de entrenamientos con la finalidad de potenciarlos para contribuir con un mejor desempeño táctico ofensivo de los jugadores y del equipo.

Para cada una de las fases del modelo se brindan orientaciones metodológicas que permiten la utilización del modelo por parte del entrenador.

Recursos materiales.

- Hojas blancas.
- Lápicos.
- Cronómetros.
- Cámaras de video.
- PC (computadora).
- Instrumento para medir rapidez perceptual.

CONCLUSIONES

1- Los resultados de la revisión bibliográfica e investigaciones sobre la temática, a pesar de constituir antecedentes importantes, no ofrecen una valoración general del juego del equipo, ya que no contemplan aspectos esenciales que posibilitarían

una evaluación más precisa del desempeño táctico ofensivo real del equipo en condiciones de entrenamiento y competencias.

2- El modelo propuesto constituye una herramienta útil para la evaluación del desempeño táctico ofensivo de los baloncestistas juveniles masculinos, accesible a los entrenadores, que recoge la información necesaria para poder abordar las principales deficiencias e insuficiencias de forma precisa en las acciones tácticas ofensivas del equipo a partir de su aplicación.

3- Para evaluar el desempeño táctico ofensivo en baloncestistas juveniles masculinos resulta necesario transitar por una fase inicial de diagnóstico, luego por una fase de modelación y culminar con la constatación de la actividad real de los baloncestistas en la competencia.

4- La investigación reveló que la evaluación del desempeño táctico ofensivo sólo se realizaba por los entrenadores a partir de los resultados cuantitativos derivados de las estadísticas de los juegos lo que impedía evaluar al equipo de forma íntegra, su experiencia profesional y los conocimientos técnicos del deporte, lo que impide evaluar al equipo con mayor precisión.

5- Según el criterio de los especialistas el modelo propuesto es pertinente y evidencia su carácter flexible, instructivo, sistemático, periódico e integrador y posee la cualidad de ofrecer de forma rápida la información necesaria al entrenador sobre el desempeño táctico ofensivo real del equipo.

RECOMENDACIONES

1- Aplicar el modelo para la evaluación del desempeño táctico ofensivo en los equipos masculinos y femeninos escolares, juveniles y la primera categoría del Baloncesto cubano.

2- Proponer la aplicación del modelo para la evaluación del desempeño táctico ofensivo en los juegos deportivos tales como: Fútbol once, Fútbol sala, Polo Acuático y Balonmano, los cuales presentan características comunes en la dinámica de las combinaciones tácticas ofensivas.

- 3- Impartir cursos de superación a entrenadores de juegos deportivos para la aplicación del modelo en sus equipos.
- 4- Continuar perfeccionando las técnicas diagnósticas de los procesos psicológicos cognoscitivos en la fase 1 del modelo propuesto.
- 5- Evaluar procesos psicológicos de la esfera afectiva-motivacional-volitiva que pueden influir en el desempeño de los jugadores cuando solucionan situaciones tácticas ofensivas.

Bibliografía

- 1- Abramova Nona, T y Col. (1982). La didáctica y los métodos científicos generales de investigación tomo II, La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
- 2-Almaguer López, Richard. (2000). Las situaciones simplificadas de juego: condición metodológica iniciar al balonmano. Tesis en opción al Título de Master en Ciencias y Juegos Deportivos, ISCF, Santiago de Cuba.
- 3-Anguera, María Teresa. (1983). Manual práctico de observación. México. Editorial Trillas.
- 4- Anguera, Maria Teresa y col. (2000). La metodología observacional en el deporte: conceptos básicos. [http://www.efdeportes.com/Revista digital](http://www.efdeportes.com/Revista%20digital) Buenos Aires –año 5-No 24- Agosto 2000.
- 5-Antón, J. L. (1988). Balonmano táctica grupal ofensiva. Concepto, estructura y metodología. Madrid. Editorial Gimnos.
- 6-Álvarez de Zallas, Carlos. (1995). Metodología de la investigación científica. Santiago de Cuba, Universidad de Oriente. 65 p.
- 7- Ardà Suárez, Tony. (1998). Análisis de los patrones en fútbol. Estudio de las acciones ofensivas. Tesis de Doctorado (Doctorado en ciencias de la actividad física). España. Universidad de La Coruña. Disponible en <http://www.efdeportes.com>. Consultado en 22 de junio de 2004.
- 8- Argudo Iturriaga, Francisco. (1994). Modelo de evaluación táctica en deportes de oposición con colaboración. Estudio pràxico del Waterpolo. Valencia Facultad de Psicología. Apunts: revista de educación física y deportes (Barcelona) No. 68

- 9-Artola, M. L. (2002). Modelo de evaluación del desempeño de empresas perfeccionadas en el tránsito hacia empresas de Clase en el sector de servicios ingenieros en Cuba. Tesis de Doctorado (Doctorado en Ciencias Técnicas) Matanzas, Cuba.
- 10-Bayer, Claude. (1986). La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Madrid. Editorial, Hispano Europea.
- Bejarano Agramante, Omar. (2001). El control del rendimiento técnicotáctico en los luchadores. Ciudad de la Habana. Tesis de Maestría.
- 11- Borrel Hernández, Andrea y Lidia Alfonso. (1987). Estudio de la dinámica de ejecución de las diferentes acciones técnico tácticas a la ofensiva y su evaluación durante la realización del campeonato nacional juvenil de Baloncesto. Trabajo de Diploma. Ciudad de La Habana, ISCF Manuel Fajardo
- 12- Buceta, José María. (1998). Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid, Editorial Dykinson.
- 13- Buceta, José María. (2004). Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes. Madrid, Editorial Dykinson.
- 14- Cárdenas, D y E. Moreno. (1996). Evaluación para la capacidad técnico táctica individual para el Baloncesto en el contexto de enseñanzas medias. Revista Motricidad. Universidad de Granada. Volumen II
21. Claudio Pérez, E. (2008). Metodología para la evaluación del rendimiento competitivo de los jugadores de Baloncesto élite cubano. Tesis de Doctorado (Doctorado en Ciencias de la Cultura Física) Matanzas, Cuba.
22. Comas, Manuel. (1991). Baloncesto; más que un juego: Fundamentos. España. Editorial Gimnos.
23. Comisión Nacional de Baloncesto. (2002). Plan de Preparación del deportista. Ciudad de La Habana. Editorial Deportes.
24. Cruz López, Amado. (1992). Análisis de algunos indicadores del rendimiento ofensivo del equipo de Baloncesto femenino de Ciudad de La Habana en el Campeonato Nacional de Primera Categoría. Trabajo de Diploma. La Habana, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"

- 25- De Armas Ramírez, Nerely y Col. (2003). Aproximación al estudio de la metodología como resultado científico. Centro de Estudios de Ciencias Pedagógicas del Instituto Superior Pedagógico Félix Valera.
26. De Armas Ramírez, Nerely y Col. (s.f.). Caracterización y diseños de los resultados científicos como aporte ala investigación educativa. Universidad Pedagógica Félix Valera.
27. De la Paz, P. L. (1985). Baloncesto. La Ofensiva. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 175 p.
28. Dick, F. (1993). La evaluación en el deporte. Barcelona. Editorial Paidotribo 409 p.
29. Dufour, W. (1990). Las técnicas de observación del comportamiento motor. Fútbol: la observación tratada por ordenador. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, IV (4), 16-24.
30. Estévez Cullel, Migdalia. Arroyo Mendoza, Margarita. y Cecilia González Terry. (2204). La investigación científica en la actividad física: su metodología. La Habana, Editorial deportes.

MODELO TEÓRICO-METODOLÓGICO PARA LA INDIVIDUALIZACIÓN EN LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN NADADORES ESCOLARES.

AUTORES: Dra. C. María E. Álvarez Prieto. mariaep65@inder.cu Cuba

COAUTORES: Dr. C Antonio Morales Águila. moralesa@inder.cu Cuba

Dra. C. Maria A. Riera Milián. mariaarm54@inder.cu Cuba

RESUMEN

El trabajo aborda la individualización en la planificación del entrenamiento deportivo de nadadores escolares y juveniles, en el contexto del modelo de periodización de Matveev, L. Es un tema de alto sentido humanista por cuanto encierra la necesidad de respeto a la individualidad, a partir de la concepción planificada de las influencias educativas. Es una investigación pertinente, ya que permite el mejoramiento de las prácticas pedagógicas de los profesores frente a los problemas de la individualización.

El trabajo aborda la concepción de un modelo que permite acceder a la individualización en el marco de la planificación de la preparación del nadador, tomando en consideración la creación de subgrupos de trabajo para el tratamiento de las debilidades y fortalezas, tras la variación objetiva del volumen, la intensidad, el descanso y el ejercicio, en correspondencia con las estructuras temporales de planificación y con el empleo de la tarea como eje principal a diferentes grados de independencia. Desde el punto de vista práctico, la investigación aporta diferentes formas, variantes, un algoritmo de trabajo y una representación gráfica que insertamos en el modelo de periodización de Matveev. Además, se ofrecen orientaciones para la aplicación del modelo propuesto.

El proceso de validación demostró la viabilidad de la propuesta dada por el estudio de la utilidad social y la calidad formal, por otro lado los deportistas y profesores inmersos en la investigación experimentaron satisfacción por el modelo.

Palabras claves: individualización, calidad de vida, diversidad

Introducción

Justificación del estudio

Beijing creó una gran expectativa acerca de hasta donde son capaces de llegar las posibilidades del hombre. Deportistas de la talla de Usain Bolt y Maikel Phels dieron muestras de sus individualidades, al batir record que parecían inalcanzables.

Este panorama que cada día es más exigente plantea nuevos y complejos problemas que obligan a la investigación de formas más eficientes de concepción de la preparación del deportista. En este contexto adquiere significativa importancia la planificación del entrenamiento deportivo.

Es el entrenamiento deportivo, como proceso educativo, el escenario principal, donde se puede llevar a cabo la individualización.

Tal como expresa Ruiz Aguilera, A. (1994), este proceso se corresponde con el carácter de universalidad de la educación, donde el profesor debe atender las características individuales de sus alumnos, porque aunque los objetivos sean comunes, no todos tienen el mismo ritmo de desarrollo. En esta idea se va haciendo evidente el principal encargo del proceso de individualización: la atención a las características individuales de los alumnos.

En esta línea de pensamiento se han expresado otros autores como Nikituskin, V. G. y Kvashuk, P. Y. (1998). quienes advierten que el nivel del deporte contemporáneo exige un enfoque individual profundo. De ahí que el proceso de entrenamiento deba sustentarse en el principio de la individualización, que ha sido el menos atendido desde el punto de vista de satisfacción de sus exigencias. En los modelos de planificación contemporánea.

El modelo de periodización de Matveev, L. no escapa de esta realidad al no considerar con profundidad las características y relaciones esenciales y funcionales de la individualización, dejando una puerta abierta para su perfeccionamiento. A partir de este marco de reconocimiento es que se valora la necesidad de perfeccionamiento de la individualización dentro de este modelo.

La natación es un deporte, donde todavía se observan algunas tendencias que no respetan las diferencias individuales, y se establecen desigualdades de oportunidades.

En este sentido, uno de los estudios que, desde nuestro punto de vista, han profundizado más en el tema de la individualización son los correspondientes a Nikitushkin, P. y Kvashuk (1998), y los de Navarro, F. (2003). Graham, T. y Cross, N. (2005).

En sentido general, los estudios han trazado algunas pautas para la individualización en la natación, pero no dejan claro cómo insertarla durante toda la temporada, ni qué elementos ni relaciones tener en cuenta para concebirla teórica y metodológicamente de tal forma que su esencia y funcionamiento actúen en correspondencia con las particularidades y posibilidades individuales de los deportista y los objetivos de la preparación. Por tal motivo, se requiere de conocimientos que aporten distintas aristas a las existentes y que asuman posiciones que reconozcan la necesidad, como estiman Cuervo, C., (1990) y López, A. (2003), de dar máxima atención a cada alumno en la labor colectiva de trabajo de grupo, lo que implica una individualización del proceso de enseñanza aprendizaje.

En este contexto nuestras investigaciones han demostrado las limitaciones de carácter teórico y metodológico en las alternativas existentes.

Tras estos análisis, la **situación problemática** descrita se puede concretar de la siguiente manera:

Insuficiencias teóricas-metodológicas del proceso de individualización en la planificación del entrenamiento deportivo de los nadadores, sustentadas en la no revelación de elementos, cualidades y relaciones en una alternativa que manifieste un funcionamiento distinto al existente, desde la perspectiva de la satisfacción de las particularidades y posibilidades individuales de los deportistas en el contexto del modelo de periodización de Matveev, L.

Lo anterior conduce a formular el siguiente **problema científico**:

¿Cómo enfrentar las limitaciones de la individualización en la planificación del entrenamiento deportivo en nadadores escolares?

El **objeto de estudio** que se aborda es la planificación del proceso de entrenamiento deportivo y el **campo de acción** es la individualización en la planificación del entrenamiento deportivo en nadadores escolares.

Como **objetivo general** se ha planteado:

Diseñar un modelo teórico-metodológico para la individualización en la planificación del entrenamiento deportivo en nadadores escolares.

Objetivos específicos:

1. Analizar los antecedentes que permiten constatar el estado actual de la individualización en la planificación del entrenamiento deportivo en nadadores escolares.
2. Fundamentar el modelo de individualización en la planificación del entrenamiento deportivo en nadadores escolares.
3. Establecer las características, elementos y relaciones esenciales y funcionales para la individualización en la planificación del entrenamiento deportivo en nadadores escolares.
4. Valorar el modelo de individualización en la planificación del entrenamiento deportivo en nadadores escolares.

La **novedad científica** parte de la concepción teórica y metodológica que inserta elementos y relaciones que garantizan el enfrentamiento de limitaciones en las interpretaciones y funcionamiento del proceso de individualización en la planificación del entrenamiento en nadadores escolares.

La contribución teórica se vincula a:

- La modelación de la individualización en la planificación del entrenamiento deportivo en nadadores, en el contexto de la periodización de Matveev, L.
- A el aporte de elementos, relaciones y requerimientos que garantizan el inicio, proyección, desarrollo, retroalimentación y regulación del tratamiento de la individualización.
- A el reconocimiento de tres formas conceptuales de individualización, que se distinguen por su inclusividad, interactividad, diversidad y eficiencia.
- A el énfasis en la creación de subgrupos de planificación para el tratamiento de las debilidades y fortalezas, tras la variación objetiva del volumen, la intensidad, el ejercicio y el descanso, en correspondencia con las estructuras temporales de planificación y con el empleo de la tarea como eje principal a diferentes grados de independencia.

Como aportes prácticos se presentan diferentes:

- Las **formas** de organización del proceso de individualización.
- **Las variantes** que facilitan la proyección de la individualización.
- El **algoritmo de trabajo** que favorece la presentación, explicación y comprensión de las fases para el funcionamiento del modelo.
- La **representación gráfica** que se inserta los elementos estructurales y funcionales del proceso de individualización en el macrociclo de entrenamiento.
- La **propuesta curricular** basada en talleres para la superación de los profesores en contenidos de individualización.

Desarrollo

METODOLOGÍA ADOPTADA

La metodología para la realización de la investigación estuvo en plena correspondencia con los objetivos propuestos.

La investigación se desarrolló durante el periodo comprendido entre el año 2000 al 2007, en el deporte de natación, en ella participaron los profesores y los nadadores de la categoría escolar de la etapa de perfeccionamiento de la EIDE "Héctor Ruiz", el directivo de este

deporte en la provincia de Villa Clara y una muestra de 10 expertos que valoraron la propuesta.

Para dar cumplimiento a los objetivos trazados, se utilizaron diferentes métodos y/o técnicas de la investigación, los cuales a su vez están en función de las etapas de la investigación.

Proceso de diseño del modelo.

El proceso de diseño del modelo tuvimos en cuenta las informaciones obtenidas del estudio de los antecedentes teóricos, metodológicos, investigativos y prácticos en torno a la individualización, el resultado del diagnóstico de los conocimientos, procedimientos metodológicos y demandas de la superación, así como las experiencias y contribuciones de los profesores de natación, en talleres, cuya organización va desde los fundamentos teóricos hasta el abordaje de las alternativas que se han orientado y empleado para enfrentar el problema de la individualización.

El cuarto y último taller se desarrolló en dos momentos:

Primer momento

- Presentación de la primera versión.
- Implementación de la propuesta, para su valoración práctica

Segundo momento

- Rediseño de la propuesta a partir de las experiencias obtenidas de su implementación, todas las recomendaciones y criterios fueron atendidos e incluidos como parte definitiva del modelo que se presenta como resultado de esta investigación.

Fundamentos teóricos y metodológicos del modelo de individualización.

Desde el punto de vista conceptual nuestro modelo se sustenta, básicamente, sobre enfoques contemporáneos de la pedagogía y del entrenamiento deportivo. En este contexto, destacamos los criterios teóricos y metodológicos en torno a la educación inclusiva, la interactividad, la diversidad y la zona de desarrollo próximo, los cuales fortalecen el trato de la individualidad, así como las concepciones teóricas sobre la individualidad de Morales, A. (2000)

Representación gráfica y Explicación.

He aquí como queda el modelo en su presentación y estructura.

El modelo teórico-metodológico para la individualización en la planificación del entrenamiento deportivo en nadadores escolares, en su estructura esta compuesto por cuatro fases mediante las cuales se materializa la individualización. En la composición del modelo se aprecian además, una serie de elementos íntimamente relacionados que conforman y determinan el cumplimiento del objetivo de cada fase, así como elementos facilitadores, reguladores y componentes personales, que mediatizan el proceso de individualización.

Los componentes funcionales del modelo tienen en cuenta las **fases**, su objetivo **y sus elementos**.

La primera fase, donde se definen los elementos de inicio para la individualización, tiene como **objetivo**: diagnosticar las posibilidades de cada nadador a partir de las demandas de su actividad específica y emplea como procedimiento los siguientes elementos: Exigencias de la actividad, Diagnóstico, Modelo individual del nadador, Formación de los subgrupos.

Una vez que se forman los grupos se pasa a **la segunda fase**, donde se definen los elementos estructurales y funcionales para la proyección de la individualización en el macrociclo, esta fase tiene como **objetivo** definir los aspectos que estructuran y hacen que funcione la individualización en la planificación, estos elementos son los que se reflejan en el plan gráfico de entrenamiento y entre ellos constan: Nivel de individualización, Objeto de individualización, Dirección, Momento, Carga, Duración y el Grado de independencia.

Una vez proyectada la individualización en el macrociclo se pasa a **la tercera fase** donde se definen los elementos para el desarrollo de la individualización en la planificación de los mesociclos, microciclos y unidades de entrenamiento, esta fase tiene como **objetivo** garantizar el cumplimiento de las proyecciones trazadas en la fase número dos, mediante el trabajo en grupos de planificación y con vista a la satisfacción de las necesidades determinantes del rendimiento que caracterizan las exigencias de la actividad, insertadas en la primera fase del modelo. Para cumplir con este objetivo se definen los recursos de orientación y marcha de ese funcionamiento, para ello el modelo se apoya en la utilización de las categorías didácticas objetivos, contenidos, medios, métodos y evaluación. Todos estos elementos son incluidos en el plan escrito de preparación y a través de ellos corre este proceso.

La cuarta fase, donde se produce la retroalimentación del proceso de individualización, tiene como **objetivo** emplear procedimientos que permitan la puesta en marcha de las proyecciones trazadas y obtener nuevas informaciones acerca del rendimiento del nadador.

En la retroalimentación se consideran dos procedimientos que están íntimamente relacionados: aplicación y evaluación final del mesociclo. La retroalimentación funciona en la individualización como el proceso de activación y actualización de la estructura edificada.

Todo el funcionamiento del modelo es mediatizado además por componentes personales, elementos reguladores y elementos facilitadores.

En los componentes personales se tiene en cuenta la relación profesor-alumno y alumno-alumno los cuales son los máximos responsables de que los procedimientos para el funcionamiento del modelo sean cumplidos con calidad, este funcionamiento es regulado además por una serie de particularidades que se constituyen en requerimientos específicos, los elementos facilitadores de este funcionamiento, las formas y las variantes permiten la proyección de la individualización, mientras que el algoritmo facilita, la representación, comprensión y explicación del funcionamiento del modelo.

Formas de instrumentación. Ejemplo práctico.

A continuación explicaremos como funciona el modelo a partir de un ejemplo:

FASE 1.

Para dar inicio a la individualización en la planificación del entrenamiento deportivo, se debe partir de la determinación de las exigencias de la actividad, este procedimiento está regulado por los requerimientos de los contenidos condicionantes y determinantes, de manera que en el cuadro de las exigencias aparezcan, preferentemente, los contenidos determinantes del rendimiento, que según Morales, A. (2000) son los que deben trabajarse en este proceso.

Una vez conocidas las demandas de la actividad, se realiza un diagnóstico para conocer el estado de preparación del nadador en estos aspectos y su resultado es reflejado en un protocolo establecido al efecto, donde aparecen los resultados de las pruebas o test y las evaluaciones recibidas por el nadador. Estos resultados del diagnóstico, son los que permiten elaborar y mantener actualizado el modelo individual de cada nadador y las evaluaciones recibidas permiten conformar los grupos de planificación en dependencia del nivel de desarrollo homogéneo mostrado en esta evaluación.

FASE 2.

Una vez conformados los grupos de planificación, se proyecta la individualización en el macrociclo de entrenamiento y donde es la carga expresada en la tarea la que marca la diferencia en el trabajo de los grupos que se crean para atender sus necesidades educativas determinantes en el rendimiento.

FASE 3.

Para la puesta en marcha de toda esta proyección, el profesor debe determinar los recursos necesarios que son los que permiten que funcione este proceso y se apoya en las categorías didácticas, objetivo contenidos, métodos, medios y evaluación. Estos aspectos son bien definidos en cada una de las estructuras temporales de la planificación y reflejados en el plan escrito de la preparación de los que exponemos algunos ejemplos. Para la selección de estas categorías, el profesor se puede apoyar en el programa de preparación del deportista del nadador.

Teniendo en cuenta la relación macrociclo-mesociclo-microciclo-unidad, veamos como se derivan los elementos de individualización hasta llegar a la unidad de entrenamiento.

Del macrociclo de entrenamiento hemos extraído el mesociclo básico desarrollador y de este, el microciclo 7 donde se puede apreciar los elementos de la individualización y la derivación gradual de los objetivos.

De este microciclo se toma como ejemplo la unidad de entrenamiento correspondiente al lunes, donde se materializa la individualización, se aprecian en ella los grupos formados para atender las necesidades cada de los nadadores y donde el trato individual se realiza a partir de la aplicación de diferentes volúmenes y ejercicios en cada grupo de planificación.

Es valido destacar que los grupos de planificación se forman en función del profesor y a la hora de explicar la tarea, pero la unidad de entrenamiento es una comunidad movida por el aprendizaje cooperativo y la resolución conjunta de problemas, el profesor se encuentra a la disposición de todos los nadadores por igual y el hecho de pertenecer a diferentes grupos de planificación, no representa una desventaja, sino por el contrario, es una posibilidad y una oportunidad para satisfacer las necesidades de cada nadador.

Valoración de la viabilidad del modelo.

Para la valoración del modelo se empleó el método del criterio de expertos, los cuales emitieron sus opiniones acerca de la viabilidad de éste. La viabilidad del modelo fue abordada mediante el estudio de su calidad formal y utilidad social.

En cuanto a la **calidad formal del modelo**, puede observarse que los expertos coinciden en que su la selección de sus componentes fue de calidad.

Muy relacionado con la calidad de los componentes se encuentra la coherencia teórica metodológica de la propuesta. En este indicador, todos los ítems fueron valorados de “Muy Adecuados”. Quiere decir, que el modelo posee un buen respaldo teórico que garantiza, no solo, la calidad de la selección de los elementos sino también la relación entre ellos. Sus orientaciones apuntan hacia el logro de la funcionalidad del modelo.

Todos estos argumentos son los que resaltan la eficiencia y la fiabilidad del modelo desde el punto de vista de su capacidad para lograr el objetivo y cumplir con la función para la cual fue diseñado. Significa esto, que el modelo mejora las prácticas pedagógicas de los profesores de natación y cumple la función de abordar la individualización en la planificación del entrenamiento deportivo.

En cuanto a la **utilidad social**, se observa un alto por ciento de coincidencia entre los expertos en todos los indicadores a valorar, lo que habla a favor de la implementación del modelo en la práctica, a que su implementación contribuye a la mejora de las prácticas pedagógicas de los profesores de natación, enriquece la bibliografía especializada.

Según los expertos el modelo puede ser generalizado, este es original, novedoso y representa una contribución metodológica en el enfrentamiento del problema de la individualización.

Todos los criterios analizados, al alcanzar altos porcentos de coincidencia entre los expertos, permiten expresar que el modelo propuesto posee una alta utilidad en la práctica social.

Los resultados en favor del modelo, no necesitaron de otra ronda en la aplicación del Delphi, pues desde la primera y única se confirmó su calidad. Por tal motivo, se considera que el modelo es viable para los fines propuestos.

CONCLUSIONES

1. En los antecedentes de la individualización en la planificación del entrenamiento deportivo se constata una intención ligada al control y caracterización del deportista, el entrenamiento adicional para los de mayores perspectivas, el tratamiento solo de la marca personal y el estilo de nado, la falta de correspondencia entre las exigencias y las orientaciones, y la aplicación de entrenamientos basados solo en las debilidades.
2. La promoción del análisis desde la clarificación de la esencia del principio de la individualización, su estrecha relación con el de la asequibilidad y la accesibilidad, así

como el conocimiento de los factores que condicionan su tratamiento, constituyen las principales tendencias en el abordaje teórico de la individualización.

3. El principio de la individualización no ha encontrado hasta el momento una respuesta en correspondencia con la necesidad y la realidad del contexto deportivo contemporáneo. Se aprecian tendencias reduccionistas y clínicas, perfeccionistas, elitistas y exclusivas, aisladas e independientes, que transgreden la individualidad y carecen de adecuada temporalidad.
4. La propuesta de alternativa para la optimización de la individualización se basa en un enfoque que respalda la filosofía del entrenamiento centrada en el alumno, y fundamentada en las principales tendencias contemporáneas de la Pedagogía en lo que concierne a la educación inclusiva, la interactiva, la diversidad, las tesis acerca de la zona de desarrollo próximo y las contribuciones acerca de la individualización
5. El enfrentamiento de las limitaciones en la individualización en la planificación del entrenamiento deportivo en nadadores escolares tuvo lugar mediante el diseño del modelo, que se distingue, en primer lugar, por una estructura y funcionamiento dada por la presencia y relación de los elementos de diagnóstico, de proyección en el macrociclo, de desarrollo y de retroalimentación. Y en segundo lugar, por la mediatización a través de elementos que se consideran facilitadores, reguladores y componentes personales.
6. Dentro de la esencia estructural y funcional del modelo se revela la creación de grupos de planificación para el tratamiento de las debilidades y fortalezas, tras la variación objetiva del volumen, la intensidad, el descanso y el ejercicio, en correspondencia con las estructuras temporales de planificación y con el empleo de la tarea como eje principal a diferentes grados de independencia
7. La valoración del modelo en su diseño, alcanza una alta calidad formal y utilidad social, lo que indica que es viable y permite enfrentar el problema para el cual fue diseñado

RECOMENDACIONES

1. Realizar investigaciones que contribuyan a la definición de las necesidades determinantes del rendimiento en el resto de los componentes de la preparación del nadador, entiéndase, técnico, táctico, psicológico y teórico.

2. Implementar el modelo en otras categorías y deportes tomando en consideración el contexto específico del entrenamiento deportivo que los caracteriza.
3. Mantener la superación de los profesores, directivos y nadadores de manera que el perfeccionamiento del modelo resulte un proceso continuo y de respuestas más efectivas a las necesidades educativas de los implicados.

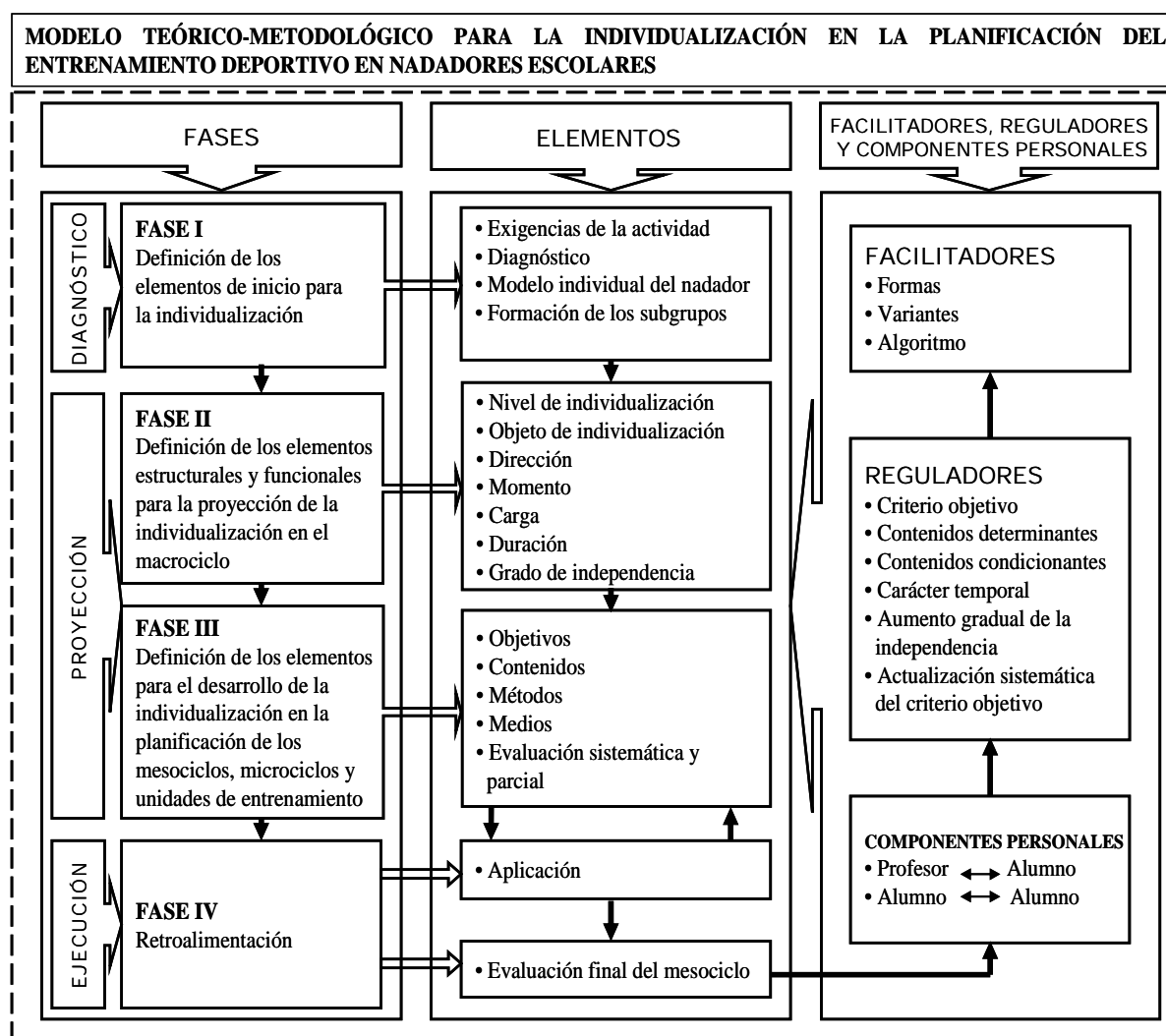
BIBLIOGRAFIA

1. Absaliyev, T. M., Timakova, T. S. (1990). Aseguramiento científico de la preparación de los nadadores. Editorial FIS, Moscú.
2. Academia de Ciencias de la URSS (1985) La dialéctica y los métodos generales científicos de investigación. Tomo I. Ciencias Sociales, La Habana.
3. Alemán, M y Gómez, L. (2001). Entrenamiento Deportivo Personalizado en la preparación física de los nadadores juveniles de la provincia de Villa Clara. Trabajo de Diploma, Villa Clara, ISCF "Manuel Fajardo".
4. ----- (2007) Entrenamiento Deportivo Personalizado para atletas de diferentes deportes. Informe de investigación, Villa Clara, ISCF "Manuel Fajardo"
5. Arnáiz, P. (1996) Las escuelas son de todos. Siglo 0. Educación exclusiva. Confederación española de Federaciones y Asociaciones Pro Personas Deficientes mentales. Marzo-Abril 1996 - Vol.27 - (2). Nro. 164.
6. Bequet, Y. (2004) Aplicación del Entrenamiento Deportivo Personalizado en la natación en la categoría 12 años femenino de la EIDE provincial "Héctor Ruiz" de Villa Clara. Trabajo de Diploma, Villa Clara, ISCF "Manuel Fajardo"
7. Bozhovich, L. I. (1985) La personalidad y su formación en la edad infantil. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
8. Brancacho Gil, Jorge. (1986) Material de estudio de natación. Especialización. ISCF Manuel Fajardo. Ciudad de La Habana, Unidad Impresora "José A. Huelga".
9. Calderón Jorrín, C.; González González, M. (1996) Atención a las diferencias individuales en la clase de Educación Física. En Manual del profesor de Educación Física.
10. Costill, D. L. Maglischo, E. W. Richardson, A. B. (1994) Natación. Aspectos biológicos y mecánicos. Técnica y entrenamiento. Test, controles y aspectos médicos. Editorial Hispano – Europea.
11. Counsilman, J. (1971) Natación ciencia y técnica para la preparación de campeones. Editorial Hispano Europea.

12. ----- (1980) Natación Competitiva. Barcelona, Editorial Hispano Europea.
13. Cuba. INDER. (2006) Comisión Nacional Natación. Programa de la Preparación del deportista. La Habana.
14. Díaz Carús, J. M. (2006). La utilización de series puras y combinadas para el entrenamiento de la RII y el VO2 máx. Con nadadores juveniles de alto rendimiento. En Acción revista cubana de la Cultura Física, La Habana, Nro 3.
15. Dick, F. W. (1994) Principios del Entrenamiento Deportivo. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
16. Federación Internacional de Natación Amateur. (FINA). Reglamento de Natación
17. ----- (2000) Direcciones del entrenamiento deportivo. Disponible en Revista Digital <http://www.efdeportes.com/> - Buenos Aires - Año 5 - N° 27 - Noviembre de 2000.
18. Graham, Terry E. Cross, Neville. (2005). Entrenamiento para el Rendimiento: Individualización de los Programas de Entrenamiento. PubliCE Standard. 13/06/2005. Pid: 477
19. Haces, O. y Martín, S. (1993). Natación. La Habana, Combinado Poligráfico "Osvaldo Sánchez".
20. Lewin, G. (1980). La Natación Deportiva. Ciudad de La Habana, Editorial Científico Técnica.
21. Maglischo, E. W. (1986). Nadar más Rápido. Barcelona, Editorial Hispano Europea.
22. Maglischo, E., Costill, D. L. y Richardson, A. (1994). Natación. Barcelona, Editorial Hispano Europea.
23. Tarimón Caravana, J. A. (2003). Aproximación al estudio del modelo como resultado científico. Material mimeografiado.
24. Matveev, L. P. (1977) Periodización del entrenamiento deportivo. Editorial Raduga, Moscú
25. Morales, A. y Álvarez, M. (2000). El entrenamiento Deportivo Personalizado: Un camino hacia la victoria. Material mimeografiado. Villa Clara, ISCF "Manuel Fajardo".
26. Morales, A. (2008) La individualización en la evaluación: experiencia desde una perspectiva vigotskiana. Conferencia Especializada ofrecida en el marco II Congreso Científico del ALBA Venezuela, Abril – Mayo del 2008.
27. Navarro, F. (1990) La natación. Federación Española
28. Navarro, F; Feal, A. R. (2001). Planificación y control del entrenamiento en natación. Madrid: Gymnos.
29. Nikitushkin, V. G. y Kvashuk, P. Y. (1998) Algunas conclusiones de la investigación del problema de la individualización de la preparación de los deportistas jóvenes. Teoría y Praktika FizkKultura.
30. Platonov, V. Fessenko, Y. (1994) Los sistemas de entrenamiento de los mejores nadadores del mundo. Barcelona, Editorial Paidotribo.
31. Programa de preparación del deportista. Natación. (2000) La Habana INDER,
32. Sánchez Bañuelos, F. (1995) El entrenador como director y manager de deportistas y equipos. Mood 3.1.2. Master en Alto Rendimiento Deportivo.

33. Silverio, Y. (2000) Entrenamiento Deportivo Personalizado para la natación juvenil de Villa Clara, planificación y organización de la preparación física. Trabajo de Diploma, Villa Clara ISCF "Manuel Fajardo".
34. Silvestre, M. y Zilberstein, J. (2002). Hacia una enseñanza desarrolladora. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.

ANEXOS:



MULTIMEDIA: “ANATOMÍA Y MOVIMIENTO”.

Autores: Silvia del C. Manzur Rodés, Heinz Benítez Jiménez, Yasser Colina Rodríguez, Raiko Olivera González.

UCCFD “Manuel Fajardo”, CITMATEL (Empresa de Tecnologías de la Información y Servicios Telemáticos Avanzados).

smanzur@inder.cu

RESUMEN

Esta multimedia está dirigida a todos los interesados en comprender las bases anatómicas de los movimientos humanos. Puede ser útil tanto a quienes estudian el aparato locomotor como parte de su preparación profesional, como a aquellos que realizan actividades físicas y desean conocer las estructuras involucradas en los movimientos. El material está estructurado en cuatro partes: terminología anatómica, el esqueleto y las articulaciones, los músculos y bases anatómicas de los movimientos. Todo el contenido está organizado desde el punto de vista de los movimientos humanos. Se presentan numerosos ejercicios y la explicación de cómo los músculos provocan, limitan o frenan los movimientos, para satisfacer a los que se acercan a este material para conocer la participación de los músculos en los movimientos. Se presentan figuras, videos y animaciones, de manera que lo que se explica esté ilustrado y pueda comprenderse con facilidad. Los requerimientos computacionales para ver la multimedia son: IBM o PC compatible con kit para multimedia, MS Windows XP, Win 7, MS Internet Explorer 6, Firefox 3.0, Adobe flash player 8 plugin. Está diseñada para una resolución de 1024 x 768 píxeles.

INTRODUCCIÓN

El impetuoso desarrollo de la electrónica y la informática en los últimos decenios y su utilización en el campo de la educación, han puesto a disposición de los estudiantes y del público en general, una gran cantidad de materiales audiovisuales para facilitar el aprendizaje y la enseñanza.

Los profesores nos hemos visto obligados a instruirnos en el uso de los programas diseñados para hacer presentaciones de los contenidos que debemos enseñar. Son numerosas las aplicaciones que facilitan presentar de forma adecuada y eficaz lo que deseamos comunicar, por eso hay escoger en cada momento la más adecuada. Es decir, el rol del profesor cambia y de transmisores de información nos convertimos en

facilitadores de la misma, seleccionando los software más adecuados y también participando activamente en la elaboración de los mismos.

Dentro de las nuevas tecnologías de la información y las comunicaciones los sistemas multimedia tienen un lugar destacado, pues, además del uso de textos, sonidos, imágenes fijas, videos, enlaces con páginas web, y otros recursos, propician la interactividad con el sujeto, que puede acceder al conocimiento e ir transitando, según sus propias posibilidades, por el contenido, que se presenta de forma atractiva y con la posibilidad de autoevaluarse, de forma que estimula la actividad del estudiante, que se convierte en regente de su aprendizaje.

En nuestra institución, la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, se imparte la asignatura Morfología II, que tiene como propósito dotar a los estudiantes de los conocimientos necesarios sobre la estructura y funciones del aparato locomotor, con vistas su aplicación en la solución de problemas profesionales en cualquiera de las esferas de actuación del profesional. Tradicionalmente esta materia no ha presentado resultados de promoción satisfactorios y ha sido catalogada de “difícil” o “complicada” por los estudiantes, debido a la vastedad de las estructuras y términos anatómicos que deben aprender y a la necesidad de contar con medios, como imágenes, maquetas, piezas anatómicas y otros, que, en las condiciones actuales, no están disponibles.

Existen numerosos programas para el aprendizaje de la anatomía del aparato locomotor desarrollados en todo el mundo, algunos con gran calidad, sin embargo, no tenemos acceso a muchos de ellos, y en el caso de poder obtenerlos los contenidos no se corresponden totalmente con el programa que se imparte en nuestra universidad. Es por esto que elaboramos esta multimedia que abarca completamente el programa de la asignatura, de manera que los estudiantes encuentran en ella los aspectos necesarios para su preparación.

DESARROLLO

El material se estructuró en cuatro partes:

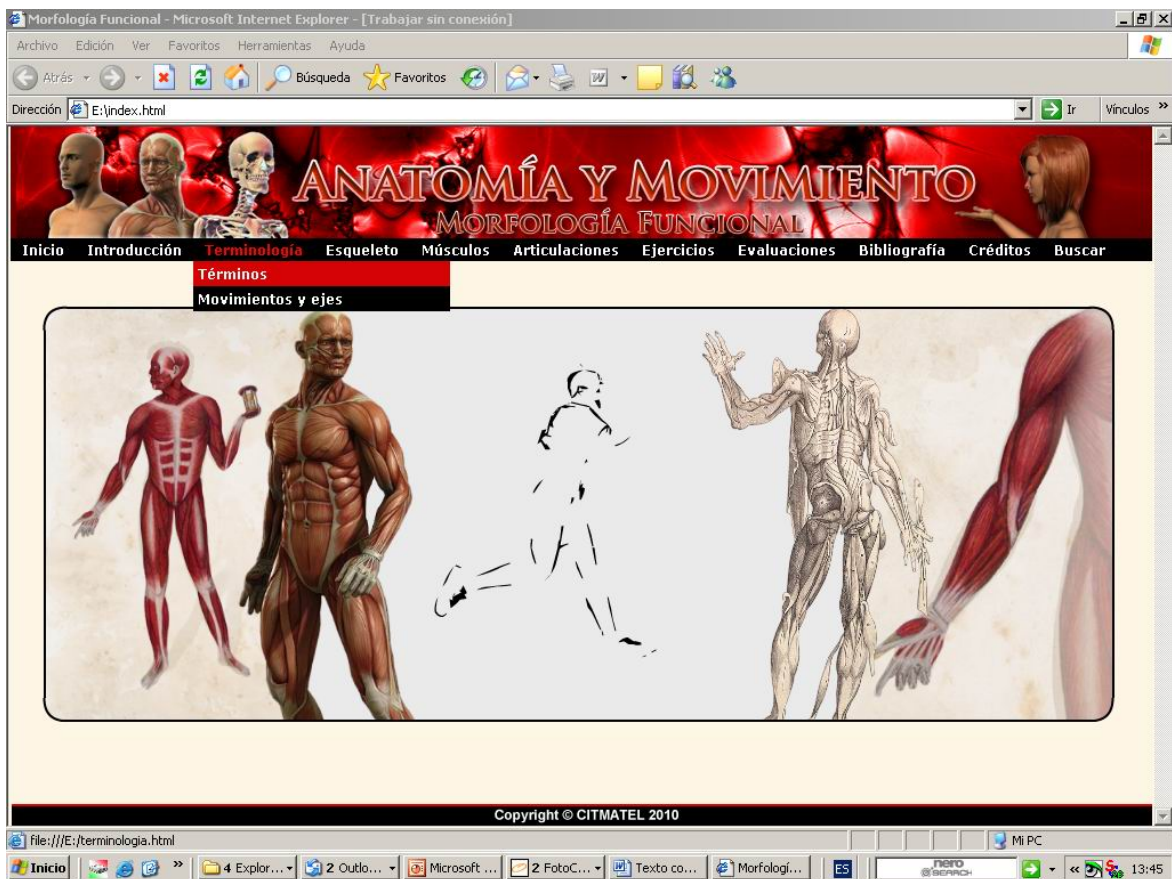
Parte 1: Terminología anatómica.

Parte 2: El esqueleto y las articulaciones.

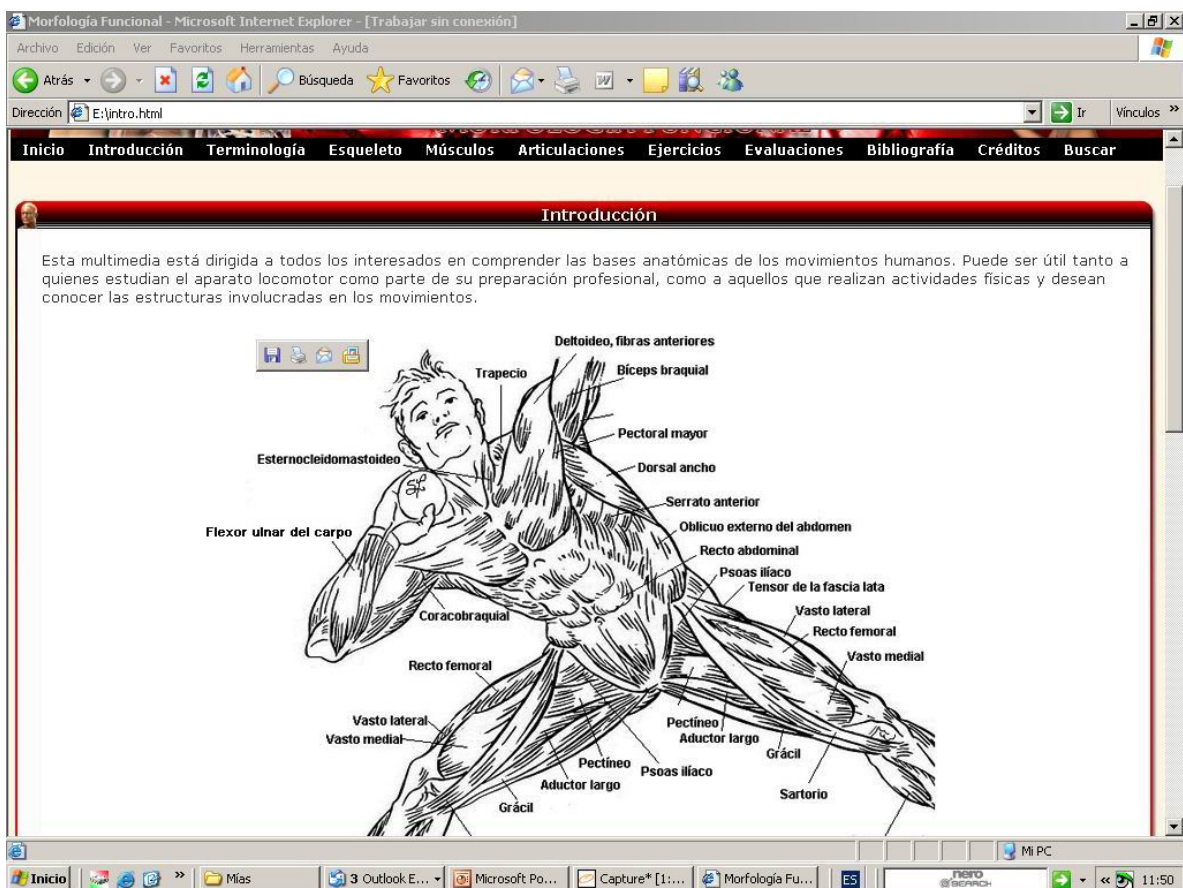
Parte 3: Los músculos.

Parte 4: Bases anatómicas de los movimientos.

Como se observa en la siguiente imagen la pantalla inicial de la multimedia permite el acceso fácil a las partes.



El enfoque dirigido al movimiento humano está presente desde la propia introducción:



En la imagen que continúa se puede observar la distribución de los músculos para su estudio según los movimientos que ellos provocan.



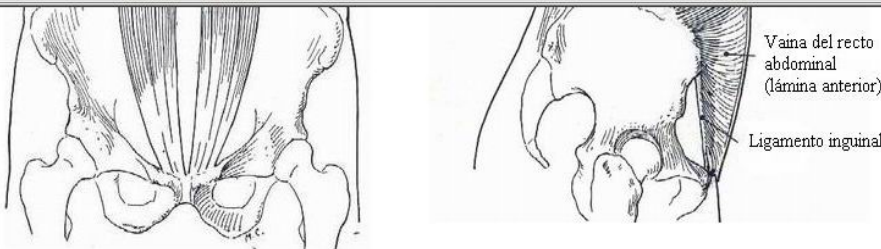
Se presentan imágenes y explicaciones sobre los músculos, enfatizando en las funciones de los mismos y su relación con sus características anatómicas, como se aprecia en las siguientes pantallas:

Morfología Funcional - Microsoft Internet Explorer - [Trabajar sin conexión]

Archivo Edición Ver Favoritos Herramientas Ayuda

Atrás Búsqueda Favoritos Ir Vínculos

Dirección E:\musc_flex_tronco_2.html



Se localiza por detrás del oblicuo externo, es profundo respecto a este. La dirección de las fibras es ascendente, en abanico.

Origen: en los dos tercios laterales del ligamento inguinal, en la cresta ilíaca y en la fascia toracolumbar.

Inserción: las fibras posteriores se insertan en el borde inferior de las tres últimas costillas. Los fascículos anteriores se continúan en una ancha aponeurosis, que se desdobra en dos partes en el borde lateral del músculo recto abdominal y forman parte de la vaina de ese músculo. Las fibras de esta aponeurosis se cruzan, en la línea alba, con las del lado contrario.

Inervación: es inervado por los ramos anteriores de los seis nervios torácicos inferiores (T7 a T12) y además por el primer nervio lumbar (L1).

Acción: la contracción bilateral provoca la flexión del tronco. La contracción unilateral provoca la flexión lateral del tronco y la rotación hacia el mismo lado.

Acción conjunta de los músculos abdominales

La contracción concéntrica y bilateral del recto y los oblicuos abdominales de ambos lados provoca la flexión del tronco. Si se fija la caja torácica, estos mismos músculos pueden elevar la parte anterior de la pelvis y disminuir el ángulo de inclinación pélvica. Esto es importante en el tratamiento del dolor en la espalda baja, pues junto con el ángulo de inclinación de la pelvis, disminuye también la lordosis lumbar.

La contracción unilateral de estos tres músculos provoca la flexión lateral.

Para la rotación hacia un lado se contraen el oblicuo interno del mismo lado al que se realiza la rotación y el oblicuo externo del lado contrario.

Página anterior Página siguiente

Copyright © CITMATEL 2010

Inicio 3 Explor... 2 Outlo... Microsoft ... 2 FotoC... Texto co... 2 Intern... ES 13:31

En la página que continúa se muestra un cuadro elaborado especialmente para esta multimedia. Los músculos que provocan los movimientos de las manos y los dedos son numerosos y de gran complejidad, por eso se elaboró un cuadro se resumen las principales características anatomofuncionales de los mismos: el nombre del músculo, su ubicación en el antebrazo o la mano, las articulaciones que sobrepasan y la ubicación respecto a las mismas, y, finalmente los movimientos que provocan.

Músculos motores de la mano y dedos

Teniendo en cuenta las complejas características anatómicas de los músculos motores de la mano y los dedos, se presenta un cuadro que resume la ubicación y función de los músculos motores de la mano y los dedos.

Músculos	Segmento corporal en que se ubican	Articulaciones que sobrepasan y ubicación respecto a las mismas	Movimientos que provocan
Flexor radial del carpo	Antebrazo	Muñeca, anterolateral	Flexión y abducción de la mano
Palmar largo	Antebrazo	Muñeca, anterior	Flexión de la mano
Flexor ulnar del carpo	Antebrazo	Muñeca, anteromedial	Flexión. y aducción de la mano
Flexor superficial de los dedos	Antebrazo	Muñeca y todas las articulaciones de la mano, hasta la interfalángica proximal, anterior	Flexión de las falanges medias; coopera en la flexión de las falanges proximales y en la flexión de la mano
Flexor profundo de los dedos	Antebrazo	Muñeca y todas las de la mano, hasta la interfalángica distal, anterior	Flexión de las falanges distales; coopera en la flexión de las falanges medias y proximales y en la flexión de la mano
Flexor largo del pulgar	Antebrazo	Muñeca y todas las de la mano, hasta la interfalángica distal del primer dedo, anterior	Flexiona las falanges del primer dedo, flexión de la muñeca; coopera en la aducción del pulgar
Extensor radial largo del carpo	Antebrazo	Muñeca e intercarpianas, posterolateral	Extensión y abducción de la mano
Extensor radial breve del carpo	Antebrazo	Muñeca e intercarpianas, posterolateral	Extensión y abducción de la mano

Como hemos señalado reiteradamente, en esta multimedia los contenidos están enfocados desde el punto de vista del movimiento, por lo tanto, un rasgo sobresaliente es la parte destinada al análisis de las acciones musculares en los ejercicios. La figura que mostramos a continuación corresponde a una página donde se presenta la animación y el análisis de las acciones musculares en el movimiento llamado flexión lateral del tronco desde la posición de acostado.



Otros ejercicios se muestran en fotos, como el que aparece a continuación, insistiendo siempre en la explicación de las acciones musculares necesarias en cada caso.



Posición inicial: acostado, con los brazos abducidos a 90° , los antebrazos flexionados 90° y los brazos rotados lateralmente hasta que los antebrazos queden en posición vertical. Los miembros inferiores flexionados en la cadera y la rodilla, con la planta de los pies apoyada en el suelo.

El ejercicio consiste en llevar las manos, que sostienen las mancuernas, hacia arriba. Para esto se realizan dos movimientos: la aducción de los brazos, alrededor de las articulaciones de los hombros, y la extensión de los antebrazos en los codos.

Como la persona está acostada, para lograr la posición inicial de los brazos es necesaria, además de la acción concéntrica de los músculos abductores (fibras medias del deltoides y supraespinoso), la fuerza de los músculos anteriores al hombro, que son flexores del brazo (pectoral mayor, fibras anteriores del deltoides, coracobraquial y bíceps braquial), e impiden la caída del mismo hacia el suelo por la acción gravitatoria. Estos músculos trabajan primero en régimen estático, para mantener la posición inicial; después, cuando comienza la aducción, son ellos los que halan el húmero, para acercarlo hacia la línea media, pero contra la gravedad, por delante (por arriba) del cuerpo.

Los antebrazos se extienden por la acción de los músculos posteriores a la articulación del codo, que son el tríceps braquial y el ancóneo. Todos los músculos trabajan concéntricamente, en régimen motor, pues provocan el movimiento, que ocurre contra la acción gravitatoria. Para regresar a la posición inicial trabajan los mismos músculos: anteriores al hombro y posteriores al codo, en un régimen excéntrico, resistente o de freno, pues controlan el movimiento que ocurre a favor de la fuerza de gravedad.

En este ejercicio y sus similares el propósito fundamental es fortalecer los músculos flexores y aductores del brazo: fibras anteriores del deltoides, pectoral mayor, coracobraquial, bíceps braquial. Además se fortalecen los extensores del antebrazo: tríceps braquial y ancóneo. Cuando las resistencias son grandes se involucran el dorsal ancho y el redondo mayor.



**MULTIMEDIA COMO HERRAMIENTA METODOLÓGICA PARA
LA ENSEÑANZA DE LOS ELEMENTOS TÉCNICOS, EN EL
AEROBIO DEPORTIVO DEL MUNICIPIO CAMAGÜEY**

Autores: MS.c. Rafael Ortiz Lorenzo

Lic. Armando Bello Gallardo

Institución Sectorial Provincial de Deportes. Camaguey

Email: inf@inder.cu

País: Cuba

RESUMEN

Este trabajo aborda uno de los problemas relacionados con la enseñanza aprendizaje del Aerobio Deportivo en las modalidades de individual masculino, femenino, dúo mixto, trió, y sexteto del municipio Camagüey, la cual no se le da el tratamiento y la importancia que requiere teniendo en cuenta que demanda de entrenamiento deportivo, aunque está dentro del subsistema de la Cultura Física. Esta investigación tiene como objetivo elaborar una herramienta metodológica que facilite el proceso de enseñanza - aprendizaje en los atletas de esta disciplina en el municipio Camagüey teniendo en cuenta los múltiples beneficios que trae a los protagonistas de esta oferta de la Cultura Física. En la misma se utilizaron los métodos teóricos, empíricos y estadístico matemático con el propósito de recopilar información acerca de la utilización de una metodología para la enseñanza de los elementos técnicos de dificultad en las modalidades, análisis y síntesis, inductivo deductivo. Del nivel empírico, la observación. La provincia Camagüey estuvo alegada por más de seis años de los tres primeros lugares en esta disciplina. A partir del 2007 con la aplicación de una metodología para la enseñanza de los elementos técnicos de dificultad se obtuvo una medalla de bronce en la modalidad de individual masculino con un practicante del municipio cabecera, luego dos medallas de bronce en la modalidad de individual masculino y dúos mixtos teniendo gran incidencia la utilización de la metodología propuesta.

ABSTRACT

This work one of the problems related with teaching discusses learning of the Sportive Aerobic in the formalities of individual masculine, feminine, mixed duo, sifted, and sextet of the municipality Camagüey, which he is not given the treatment and the importance that requires considering that he sues of sports workout, although he comes within the subsystem of Physical Culture. This investigation aims at elaborating a methodological tool that he makes the process of teaching easy - learning in the athletes of this discipline at the municipality Camagüey taking into account the multiple benefits that he brings the main characters of this offer of Physical Culture. In the same they utilized the theoretic methods, empiricists and statistical mathematician in order to compile information about the utilization of a methodology for the teaching of the technical elements of difficulty in formalities, analysis and synthesis, inductive deductive. Of the empiric level, the observation. The province Camagüey was pleaded for over six years of three first places in this discipline. As from the 2007 with the application of a methodology for the teaching of the technical elements of difficulty he obtained a bronze medal in the mode of individual masculine with a practitioner of the municipality top part, next two bronze medals in the mode of individual masculine and mixed duos having great incidence the utilization of the proposed methodology

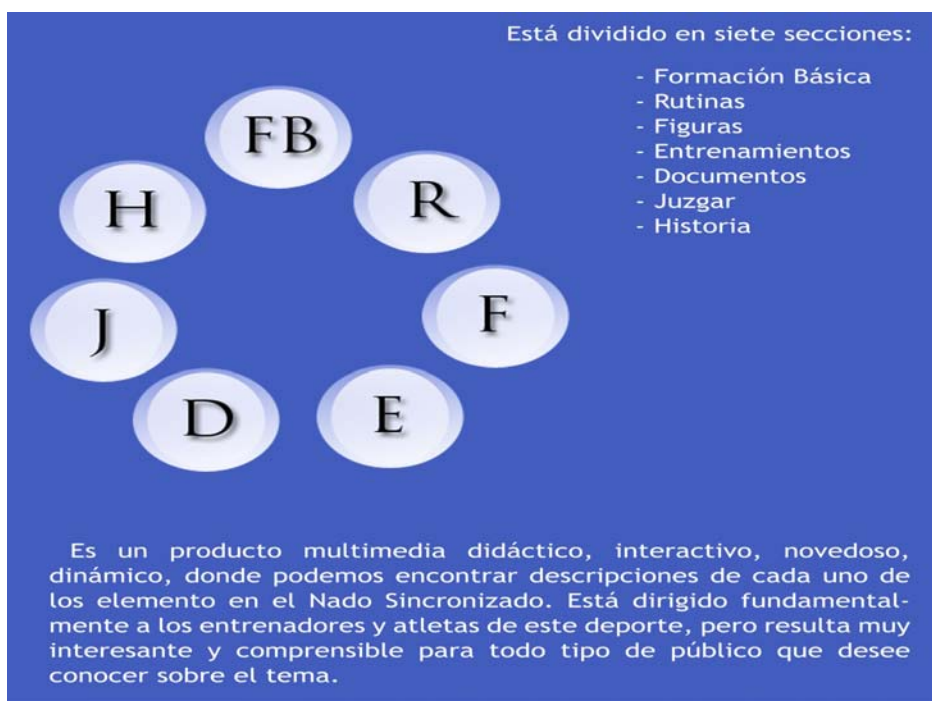
MULTIMEDIA DE NADO SINCRONIZADO DEL ARTE COMPETITIVO, EL NADO SINCRONIZADO

Autoras: MSc. Erva Brito Vázquez.

Programadora y Diseñadora: Sandra Doce Brito

Correo electrónico: ervabv@inder.cu

UCCFD "Manuel Fajardo".



RESUMEN

El Nado Sincronizado es considerado por muchos autores como un arte que requiere de gran destreza, en el cual los movimientos se ejecutan buscando el atractivo estético, con un amplio sentido del equilibrio, el ritmo, así como un absoluto dominio del cuerpo dentro del agua. Esto conlleva una gran preparación de la persona que lo enseñe o lo entrene, unido a las condiciones óptimas tanto físicas como morfológicas de las futuras atletas. El Nado Sincronizado es un deporte que está en constante evolución, reflejándose en los cambios continuos

de las reglas, así como la creación de diferentes escuelas en los países de élite mundial. Estas circunstancias obligan a las especialistas del deporte estar actualizadas y mantener una superación acorde a las necesidades de entrenadoras altamente calificadas, siendo un reto y una de las tareas fundamentales en estos tiempos para el desarrollo del deporte.

OBJETIVO:

Profundizar en los conocimientos del Nado Sincronizado, con una herramienta digital.

DESARROLLO:

Toda pieza de comunicación visual nace de la necesidad de transmitir un mensaje específico. Existen muchas formas de transmitir estos mensajes; folletos, revistas, periódicos, videos, prospectos, manuales, sitios web, multimedia, entre otros.

El multimedia es un sistema moderno, que como su nombre lo indica está constituido por múltiples medios: audios, videos, imágenes y textos.

El desarrollo de nuestro producto multimedia está encaminado a satisfacer una de las expectativas que presenta el Nado Sincronizado en Cuba. En él se realizará un compendio de toda la información necesaria sobre este deporte, basado en la enseñanza, aprendizaje y perfeccionamiento de las partes que componen el Nado, con la selección de fotos, videos y artículos nacionales e internacionales con una trayectoria amplia para poder visualizarla

De aquí su importancia y actualidad, pues un gran número de información quedará recogida en un producto digital, lo cual hará más fácil su organización y distribución.

El objetivo principal de esta multimedia es mostrar todo lo relacionado con el Nado Sincronizado desde sus inicios hasta la actualidad y una base de datos con los aspectos necesarios para su comprensión. El producto va dirigido a un público

especializado y a todo el que le guste este hermoso deporte, además con la finalidad de divulgarlo. Para la realización del mismo contaremos con el apoyo de la Comisión Nacional, los archivos personales de las entrenadoras de más experiencia y la recopilación de información de los diferentes sitios de Internet, y bibliografía de tesis sobre el deporte.


Los programas que utilizaremos para la realización del producto:

- Neobook (toda la programación , base de datos y montaje de la información)
- Photoshop (para el tratamiento de imágenes)
- Premiere (para la edición de los videos)
- Macromedia Flash (para las posibles animaciones)
- Sound Forge (para la edición del audio)

Es un multimedia en producción y tiene incorporado documentos actualizados, entre ellos los nuevos cambios en el Reglamento de la FINA.

Para su realización se utilizaron los siguientes softwares:

Adobe Photoshop CS3 (Edición de imágenes) 

Adobe Illustrator CS3 (Edición de imágenes) 

Adobe Premiere CS3 (Edición de videos) 

Adobe Flash CS3 (Edición de animaciones) 

Neobook 5 (Programación e incorporación de los medios) 

ESTRUCTURA DEL MULTIMEDIA

El multimedia tendrá 7 niveles de navegación, estará dividido en secciones principales. Se podrá acceder al primer nivel de navegación desde cualquier parte del multimedia, pues habrá un menú general visible desde todas las secciones para mejorar la navegación por el mismo.

Navegación:

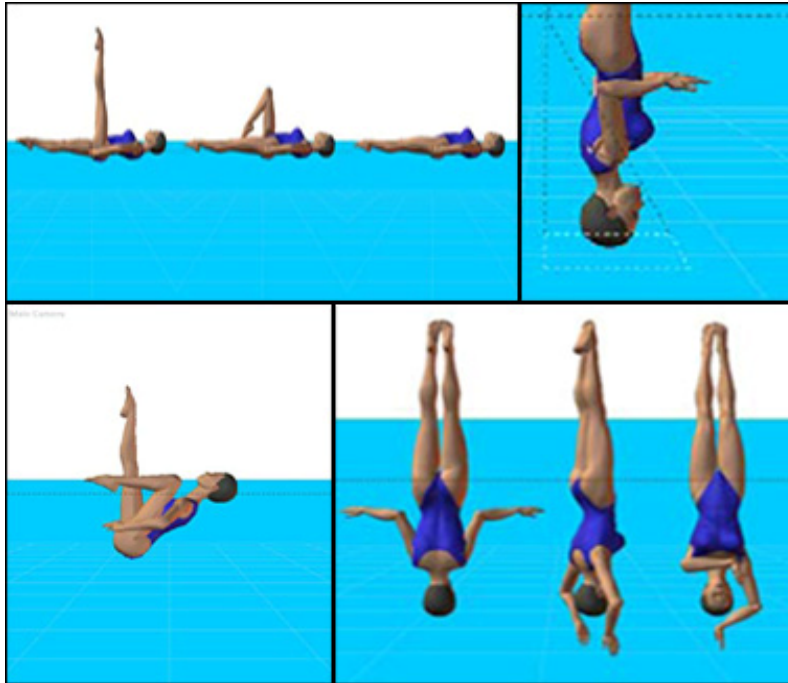
➤ HISTORIA

- El mudo
- Cuba
- Resultados internacionales: Juegos Centroamericanos.
Juegos Panamericanos.
Mundiales.
Olimpiadas.

Este Hipervínculo estará vinculado con la Historia del Nado Sincronizado en el Mundo desde sus inicios hasta la actualidad, mostrando las principales competencias, momentos fundamentales y su inclusión en los Juegos Olímpicos. En Cuba desde sus inicios, sus primeras atletas, su participación en Competencias nacionales e internacionales, con fotos de las primeras fuguras por décadas.



FORMACIÓN BÁSICA.



- Posiciones Básicas.
- Aleteos.
- Transiciones.
- Giros.
- Natación
- Fotos y videos de cada uno.

Dentro de este hipervínculo muy importante para la enseñanza y aprendizaje del deporte estarán, los primeros elementos y técnicas que deben dominar las atletas desde sus inicios, con fotos y una descripción detallada de cada una de ellas, además acompañado de fotos.

➤ **FIGURAS:**



- Categoría Pioneril.
- Menores de 12 años.
- 13 – 15 años.
- 16- 18 años
- Caracterización técnica de cada grupo de figura
- Fotos y videos de cada grupo de figuras.

Las figuras están por categorías y muestran cada una de ellas el grado de dificultad, el número en el reglamento, la letra, que significa el tipo de giro que realiza, la descripción técnica y videos representados por atletas del primer nivel.

➤ **RUTINAS:**



- Concepto y caracterización de Rutinas de forma general y de cada una de ellas

➤ **Solo: Rutina Libre.**

- Rutina técnica.
- Dúos: Rutina Libre.
 - Rutina técnica
- Equipos: Rutina Libre.
 - Rutina técnica.
- Combo.
- Fotos y videos de cada Rutina.

Las Rutinas divididas por categorías y eventos, con la demostración de cada elemento técnico y su caracterización técnica

➤ **DOCUMENTOS.**

Este hipervínculo muestra los principales documentos por los que se rige el Nado Internacionalmente y nacional, entre ellos están el Reglamento de la FINA hasta el 2013, el Programa de Preparación del Deportista y otros de interés nacional que son normativos para las entrenadoras.

➤ **JUSGAR:** Rutinas
Figuras.

Contemplará todo lo relacionado con el arbitraje de forma actualizada, en relación con las figuras, rutinas, tipos de competencias ya sean nacionales e internacionales.

➤ **ENTRENAMIENTO.**

En este hipervínculo estarán una serie de conferencias sobre los entrenamientos que se deben realizar desde la enseñanza en edades tempranas hasta el alto rendimiento, acompañado con Trabajos de tesis finales que han propuesto ejercicios para un mejor entrenamiento, además de una serie de Powell Point de cursos nacionales e internacionales

MULTIMEDIAS: LA SELECCIÓN DEPORTIVA Y LA PREPARACIÓN FÍSICA MEDIANTE DIRECCIONES DEL RENDIMIENTO.

Profesor: Dr.C. Edgardo Romero Frómeta

Cargo: Vicerrector de Investigaciones

Categoría Docente: Titular

Grado Científico: Doctor en Ciencias de la Cultura Física.

Correo Electrónico: edgardo@iscf.cu

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

Profesora: MSc. Luisa L. Pacios Fernández

Cargo: Jefa Dpto de Investigaciones

Categoría Docente: Auxiliar

Grado Científico: Master en Ciencias de la Computación.

Correo Electrónico: luisa.pacios@fcmjtrigo.sld.cu

Institución: Facultad de Ciencias Médicas “Julio Trigo”.

RESUMEN

La selección de posibles talentos para el deporte y la consecuente metodología que se aplica para lograr escoger a un posible atleta que posea las mejores condiciones para su práctica exitosa, constituye y ha constituido, tema de una constante actualidad en el mundo, por la importancia que reviste contar, con suficiente antelación, de un material humano susceptible de superar las realizaciones deportivas de otros países, estado, provincia, municipio, región y otros. A la luz de la organización científico-metodológica del deporte actual, como consecuencia del entrenamiento por Direcciones del Rendimiento, que permite una correspondencia casi biunívoca entre la carga, el contenido y los métodos, se hace muy complejo disponer de un material bibliográfico que tenga un enfoque metodológico acerca del tema y constituye hoy una gran dificultad, pues sobre el particular son muy pocas las literaturas que enfrentan ese contenido de manera variada, lo que ocasiona confusiones y poco dominio práctico. En el empeño de ayudar a solventar ambos problemas los autores se trazaron como objetivos elaborar, en formato web, el conjunto de contenidos que permitan facilitarles a técnicos y estudiantes el proceso de

apropiación de conocimientos sobre el tema. En ese empeño se elaboraron dos multimedias, utilizando el estudio bibliográfico y las experiencias y trabajos propios de los autores y empleando las facilidades de las aplicaciones Microsoft frontpage, Pinnacle Studio 9 y Adobe Photoshop. Los interesados pueden navegar, mediante botones, por cinco temas relacionados con la selección deportiva y 9 temas asociados con las Direcciones del Rendimiento, acompañados de música instrumental cubana de fondo, que hacen muy ameno el estudio de sus contenidos.

Debe indicarse que estas multimedias forman parte de un proyecto de investigación que se lleva a cabo en la Universidad de Ciencias de la cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo.

Palabras claves: selección, preparación física, direcciones del rendimiento, multimedia.

SUMMARY

The selection of possible talents for the sport and the consequent methodology that it is applied to be able to choose a possible athlete that possesses the best conditions for its successful practice, constitutes and it has constituted, fear of a constant present time in the world, for the importance that you had to count, with enough advance, of a susceptible human material of overcoming the sport realizations of other countries, state, county, municipality, region and others. By the light of the scientific-methodological organization of the current sport, as consequence of the training for Addresses of the Yield that allows a correspondence almost biunívoca among the load, the content and the methods, becomes very complex to have a bibliographical material that has a methodological focus about the topic and it constitutes today a great difficulty, because on the matter they are very few the literatures that face that content in a varied way, what causes confusions and little practical domain. In the zeal of helping to pay both problems the authors were traced as objectives to elaborate, in format web, the group of contents that you/they allow to facilitate technicians and students the process of appropriation of knowledge on the topic. In that zeal two multimedias was elaborated, using the bibliographical study and the experiences and works characteristic of the authors and using the facilities of the applications Microsoft frontpage, Pinnacle Studio 9 and Photoshop Marinate. The interested ones can navigate, by means of bellboys, for five topics related with the sport selection and 9 topics associated with the Addresses of the Yield, accompanied by music instrumental bottom Cuban that you/they make very interesting the study of their contents.

It should be indicated that these multimedias forms part of an investigation project that is carried out in the University of Sciences of the Physical culture and the Sport "Manuel Fajardo.

Key words: selection, physical preparation, addresses of the yield, multimedia.

INTRODUCCIÓN.

La selección de posibles talentos para el deporte y la consecuente metodología que se aplica para lograr escoger a un posible atleta que posea las mejores condiciones para su práctica exitosa, constituye y ha constituido, tema de una constante actualidad en el mundo, por la importancia que reviste contar, con suficiente antelación, de un material humano susceptible de superar las realizaciones deportivas de otros países, estado, provincia, municipio, región y otros y, por otra parte, a la luz de la organización científico-metodológica del deporte actual, como consecuencia del entrenamiento por Direcciones del Rendimiento, que permite una correspondencia casi biunívoca entre la carga, el contenido y los métodos, se hace muy complejo disponer de un material bibliográfico que tenga un enfoque metodológico acerca del tema y constituye hoy una gran dificultad, pues sobre el particular son muy pocas las literaturas que enfrentan ese contenido de manera variada, lo que ocasiona confusiones y poco dominio práctico.

En el empeño de ayudar a solventar ambos problemas los autores se trazaron como objetivos elaborar, en formato web, el conjunto de contenidos que permitan facilitarles a técnicos y estudiantes el proceso de apropiación de conocimientos sobre el tema.

DESARROLLO.

Metodología.

Para llevar a cabo el trabajo los autores realizaron un profundo estudio bibliográfico sobre el tema y utilizaron diversas investigaciones propias del autor principal y realizadas con colaboradores, que cursaron los estudios de Maestría en Entrenamiento Deportivo.

En ese empeño se elaboraron dos multimedias, empleando las facilidades de las aplicaciones Microsoft frontpage, Pinnacle Studio 9 y Adobe Photoshop.

La primera de ellas se titula Selección de posibles talentos deportivos con una presentación en seis botones digitales como sigue:




Si usted realiza clic sobre cualquiera de los botones, pues aparecerá una página vinculada. Por ejemplo, al deprimir el botón **Tema 1** se observa lo siguiente:



Cada uno de esos botones le da acceso a una página donde los autores desarrollan el contenido relativo a su denominación.

En esas páginas vinculadas usted tiene acceso a imágenes de video, gráficos y otras facilidades que permiten una navegación fluida sobre los contenidos.

El icono de  le proporciona escuchar música instrumental cubana de fondo a voluntad.

Similar ocurre con el sitio relativo a las Direcciones del Rendimiento.

Por ejemplo, si usted da clic sobre el botón , pues se despliega la página siguiente:

Selección de posibles talentos deportivos

Portada Tema 1 Tema 2 Tema 3 Tema 4 Tema 5

Talentos y Sistema

Etapas Generales

Objetivos de la selección

Elementos del sistema

Proceso de detección

Proceso de selección

Proceso de control

Tema 1: Fundamentos científico-metodológicos acerca de la selección deportiva.

Etapas generales de la selección.



La selección deportiva y con ella la determinación de los posibles talentos o expertos en actividades físicas, transita por tres o cuatro etapas, que tienen una mayor o menor duración, en correspondencia con la forma en que está organizada la Educación Física y el deporte de base, considerando que, como norma, los posibles talentos están en las escuelas, formándose física e intelectualmente con los profesores de Educación Física y en las áreas deportivas, iniciándose en el **deporte masivo** o el bien llamado **deportes para todos**.

Una primera etapa de selección preliminar de niños y adolescentes que se les haya evaluado un potencial genético con un consecuente desarrollo físico a partir de los resultados de pruebas de eficiencia física evaluativas de los procesos desarrollados en las clases de educación física.

..... Si desea contactar con los autor

MI PC

De manera que estando en cualquiera de las páginas que conforman la multimedia, usted puede tener acceso a cualquiera de los contenidos de los temas o de las páginas, simplemente dando clic sobre el botón correspondiente.

Similar ocurre sobre la multimedia relativa a la preparación física por direcciones del rendimiento, que a continuación se despliega en su página principal.

Preparación Física por Direcciones del Rendimiento.

Portada Tema 1 Tema 2 Tema 3 Tema 4 Tema 5 Tema 6 Tema 7 Tema 8 Tema 9



Introducción General a la multimedia

A la luz de la organización científico-metodológica del deporte actual, como consecuencia del incremento del número anual de competencias, a menudo seriadas en un mismo mes o macrociclo, la cantidad de partidos en el voleibol, el béisbol, el baloncesto, el fútbol y otros múltiples deportes, así como el número de competencias en los deportes de combate, de tiempo y marcas y otros, se presentan dificultades para interconectar y regular la carga, en el ámbito horizontal y vertical, cuando se planifica por tipos de preparaciones, lo que ha conducido a la búsqueda de vías, procedimientos, que faciliten esa articulación y la mejor regulación de los contenidos de la carga.

Surge como consecuencia el entrenamiento por Direcciones del Rendimiento, que permite una correspondencia casi biunívoca entre la carga, el contenido y los métodos.

Esta multimedia trata de esclarecer algunos conceptos en torno a las Direcciones del Rendimiento a la par que ofrece metodología y procedimientos en ese empeño. Sin embargo, considerando que la mayoría de esas direcciones están relacionadas con la energética de la producción de energía, en ella se abordan las direcciones relacionadas con la resistencia, la rapidez y la fuerza, por constituirse en las matrices básicas del deporte.

[Léeme Ahora](#) [Acerca de los autores](#) [Agradecimientos](#) [Bibliografía](#)

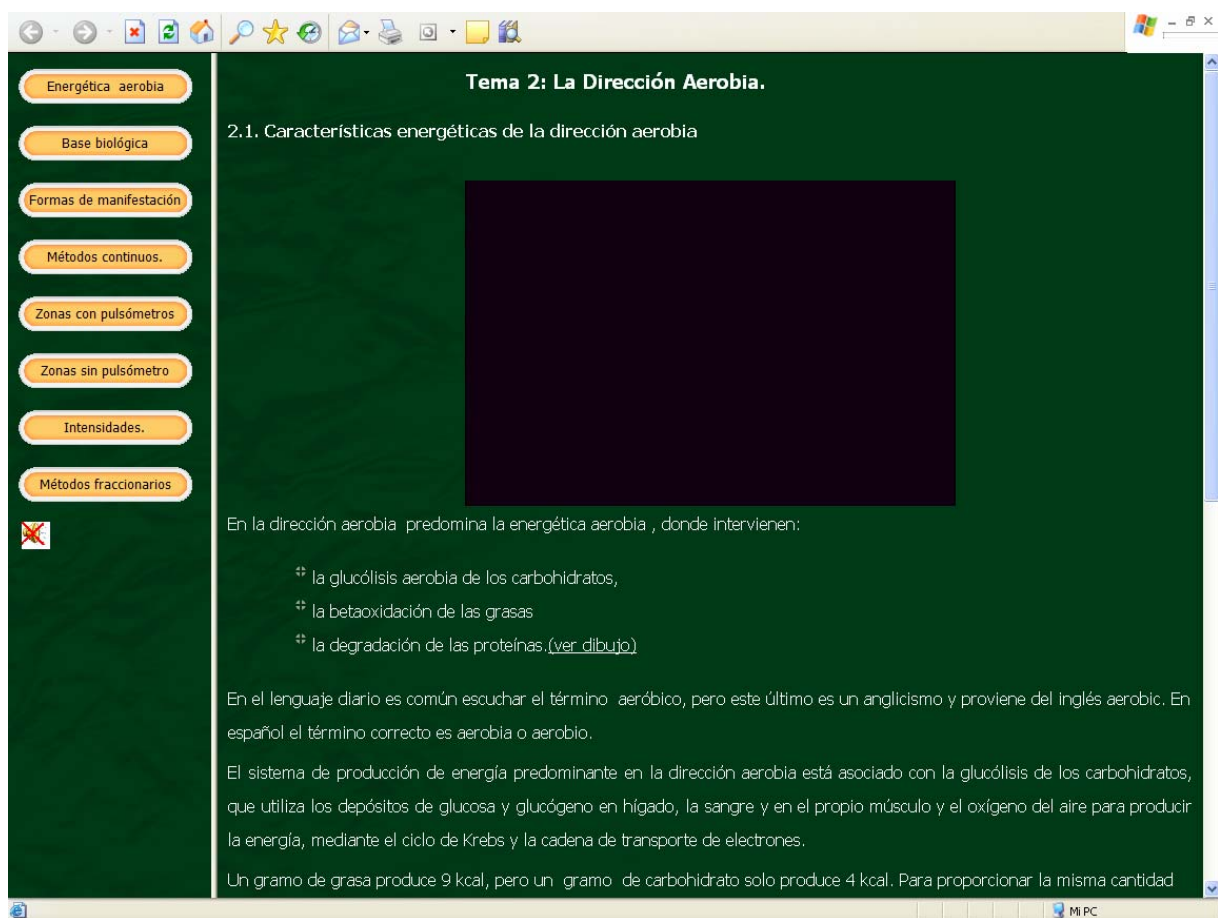
>>>> Bienvenido a la Multimedia Pre Mi PC

En la multimedia sobre la Preparación Física por Direcciones del Rendimiento, son desplegados 10 botones digitales, hipervinculazos a un número similar de páginas, donde se desarrollan contenidos diversos.

Por ejemplo, si usted accede al botón del

Tema 2

, pues automáticamente se adhiere al siguiente contenido:



Observe que esa página viene acompañada de un video de canotaje y tiene desplegado ocho botones digitales, que le dan acceso a diversos contenidos, relacionados con la dirección aerobia.

Estando ya recorriendo el **Tema 2**, si usted accede al contenido, por ejemplo, del botón **Base biológica**, pues se le despliega la página siguiente, donde usted podrá recorrer todo el contenido desarrollado por los autores.

Preparación Física por Direcciones del Rendimiento.

Portada Tema 1 Tema 2 Tema 3 Tema 4 Tema 5 Tema 6 Tema 7 Tema 8 Tema 9

Energética aerobia

Base biológica

Formas de manifestación

Métodos continuos.


Zonas con pulsómetros

Zonas sin pulsómetro

Intensidades.

Métodos fraccionarios

Los atletas practican deportes predominantes aerobios son capaces de lograr bradicardia en un entorno de 40 latidos por minutos y menos. Se aproximan más a esa cifra los maratonistas, marchistas, nadadores, ciclistas, kayakistas, entre otros. Pero en el deporte es común que aquellos atletas, que aún no dedicándose a deportes predominantes aerobios, su frecuencia cardiaca oscile en un entorno entre 45 y 50 pulsaciones, como resultado de la influencia del entrenamiento, sobre todo, de los ejercicios que garantizan su base aerobia.



La bradicardia funcional se logra mediante tres procedimientos biológicos:

1. Aumentando el tamaño de las cavidades cardiacas.
2. Fortaleciendo las paredes del corazón.

..... Si desea contactar con los autores, escriba un mensaje a edgardo@iscf.cu

MI PC

CONCLUSIONES.

Los autores consideran que la navegación por ambas páginas web es muy amena y fluida y los contenidos desarrollados, en concordancia con los aportes propios y de la literatura consultada, responden a las necesidades y aspiraciones de estudiantes y técnicos vinculados a la selección deportiva y la preparación física por direcciones del rendimiento.

En el sentido práctico de su aplicación teórico-metodológica pueden ayudar a los entrenadores que tienen el encargo social de seleccionar y formar atletas en el alto rendimiento y a los estudiantes y profesores de filiales universitarias en Cultura física y a

sus similares de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” y toda su red, tanto en el nivel de pregrado como de postgrado.

BIBLIOGRAFÍA

1. Castañeda J. .Salt, M; Romero Frómata, E y Fleitas, I (2005). La formación básica en el atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila. Disponible en WWW.efdeportes.com, Año 10 - N° 89.
2. Feu Molina, S (Agosto de 2002). Factores a tener en cuenta para una iniciación deportiva educativa: el contexto. Disponilbe en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 51.
3. Hernández Moreno y otros (2001). La iniciación a los deportes de equipo de cooperación/ oposición desde la estructura y dinámica de la acción de juego: un nuevo enfoque. Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 6 - N° 33.
4. Platonov, V. La preparación física. Barcelona, editorial Planeta, 1995, p363.
5. Roble Rodríguez, J (2003) La enseñanza del judo mediante una metodología activa. Una propuesta de entrenamiento integrado. Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 64.
6. Romero Frómata, E y M. Scrubb (2003). La enseñanza de la técnica de las carreras en la etapa de iniciación. Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 66.
7. Romero, E (2008). Compendio temático electrónico: el entrenamiento deportivo. Conceptos y metodología. La Habana. UCCFD “Manuel Fajardo”
8. Villamagna, R. (2005). La edad de iniciación. ¿Cuándo comenzar y por qué? La iniciación deportiva. Disponible en [WWW.dias del rubby](http://WWW.diasdelrubby.com), Argentina.
9. Volkov, V.M y Filin V.P (1989). Selección deportiva. Moscú: Cultura Física y Deportes.
10. Yaraví, J.R. (2000). La iniciación deportiva y la intervención del adulto. Algunas reflexiones desde una perspectiva didáctica. Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 26.

PROGRAMA DE CURSO DE ARBITRAJE DE BADMINTON PARA ESTUDIANTES DE LA UCCFD “MANUEL FAJARDO”.

Autor: Lic. Isaab Pons Saez. Profesor de Badminton de la UCCFD “Manuel Fajardo”. isaabps@iscf.cu

Tutor: MsC. Luis Forcades Rivalentas.

Objetivo:

Formar árbitros de Bádminton provinciales con estudiantes de la UCCFD “Manuel Fajardo” para que los mismos sean insertados en el cuerpo arbitral de las competencias programadas por la Federación Cubana de Badminton.

Desarrollo:

Con el surgimiento del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER) en el 1961, el cual constituye el organismo rector de todas las actividades relacionadas con la Educación Física, el deporte y la recreación en Cuba, sustentando por el principio de que: “El deporte es derecho del pueblo”.

Para que el INDER desarrolle sus funciones necesita de una estructura que garantice la política deportiva del país, como la formación de especialista de la más alta calificación.

Los árbitros, jueces y oficiales constituyen un eslabón fundamental y decisivo en la organización y desarrollo de los eventos deportivos, no tan solo imparten justicia y aplican los reglamentos oficiales, si no que también forman parte de nuestra sociedad como educadores y propician con su actitud de trabajo los éxitos del deporte revolucionario.

El curso de arbitraje para la formación básica del cuerpo de oficiales de Bádminton con estudiantes que cursa la carrera de Cultura Física y Deporte se desarrollará en el período de una semana en la fecha que programe los organizadores, en coordinación con la Vicerectoría docente UCCFD “Manuel Fajardo” y la Comisión Nacional Badminton, para que sea impartido por el profesor principal de la asignatura Badminton del departamento “Juegos Deportivos” y el jefe de Regla y Arbitraje provincial.

El programa consta de 30 horas lectivas las que abordarán temas fundamentales para este tipo de curso, desarrollándose los mismos de forma práctica y teórica según convenga; va dirigido a los estudiantes del pregrado que cursan la asignatura deporte y el perfeccionamiento deportivo de Bádminton.

PLAN TEMATICO

Nº	TEMAS	C	S	CP	E	TOTAL
1	Reglamento de Bádminton	4	1	-	-	5
2	Organización de competencias	4	-	-	1	5
3	Uso de la hoja de anotación	2	-	-	-	2
4	Recomendaciones a oficiales técnicos	4	-	2	-	6
5	Practica arbitral	-	-	10	2	12
TOTAL		14	1	12	3	30

Los jefes de reglas y arbitraje en conjunto con el profesor de Bádminton de la UCCFD “Manuel Fajardo” coordinarán la impartición del curso, permitiéndose flexibilidad para aplicar iniciativa y desarrollar el contenido del mismo constituyendo un requisito indispensable tratar los temas referidos y cumplir los objetivos.

El responsable de la coordinación con la sede para impartir el curso de arbitraje, confeccionará un informe general con las características del desarrollo del curso, incluyendo el nombre de los participantes y coordinará con los departamentos “Juegos Deportivos” y Superación y Postgrado de la Facultad, la entrega de los certificados correspondientes.

“PROPUESTA DE UN DISEÑO DE ESTRUCTURA PARA LA REALIZACIÓN DE LAS SERIES NACIONALES DEL BÉISBOL CUBANO”

AUTORES: MSc. Reinaldo G. Batista Fernández
Lic. Jonniel Ángel Veranes León
MSc. Rafael Suárez Hidalgo

RESUMEN

El béisbol en nuestro país constituye el espectáculo de mayor afición a lo largo y ancho de toda la isla, por tal motivo se hace cada día más necesario trabajar por la calidad deportiva de nuestros jugadores desde la base y principalmente en nuestras series nacionales con el objetivo de poder mantener y elevar la calidad que ha mostrado nuestro béisbol a lo largo de más de 48 años tanto a nivel nacional como internacional.

El siguiente trabajo propone un diseño de estructura para la ejecución de nuestras series nacionales de béisbol, apoyándose fundamentalmente en los momentos actuales que vivimos y las necesidades económicas que presenta el país, además de ir buscando de esta forma la manera de elevar el nivel técnico-táctico del jugador de béisbol cubano, una mayor competitividad dentro de la serie así como un aumento en la calidad de la misma. A su vez dicho diseño de estructura traerá implícito un ahorro económico al país, que es de vital importancia en nuestros días y así poder garantizar el desarrollo y continuidad de los éxitos de nuestro Béisbol tanto nacional como internacional.

INTRODUCCIÓN

A principio de los años 1900 comienza una nueva época del béisbol donde se acontecieron importantes avances desde el punto de deportivo, entre los años 1939 y 1944 el Béisbol aficionado cubano vivió sus momentos de mayor esplendor, con la celebración de las primeras series mundiales de Béisbol aficionado en el Continente americano teniendo lugar en Ciudad de la Habana,

con la participación de hermanos países de América Latina, estableciéndose un gran intercambio deportivo cultural.

Con el tiempo el béisbol aficionado cae a un segundo plano, por ser el béisbol profesional la vía para resolver los problemas personales y de familia, existía una difícil situación económica, falta de trabajo y mucha propaganda por que los atletas se inclinaban por el béisbol rentado. Esta situación se mantuvo hasta 1959, año donde triunfa la revolución cubana y con ella aparecen una serie de cambios importantes para el desarrollo de nuestro deporte.

Se obtienen varios logros a partir del triunfo de la revolución cubana; Se elimina la comercialización y explotación de los jugadores, los mecanismos de organización y el carácter mercantil, desaparece el profesionalismo, teniendo nuevas concepciones del deporte educativo, la nueva línea trazada, es la de crear la masividad para el derecho y disfrute de todos. El béisbol es el espectáculo deportivo nacional de mayor atracción.

El 23 de febrero de 1961 se funda el Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (INDER) y el deporte se convierte de esta manera en un derecho del pueblo considerando al béisbol como la cúspide de este proceso por sus altos logros en eventos internacionales.

El 14 de enero de 1962 es la fecha que marca el inicio de las llamadas Series Nacionales que poco a poco fueron adentrándose en la población cubana que extrañaba al inicio las figuras profesionales ya establecidas pero comenzaba a familiarizarse con los nuevos nombres que llegaban en este torneo. Muy rápido los equipos Habana, Marianao, Almendares y Cienfuegos, de la Liga profesional de Invierno de Cuba fueron quedando en el recuerdo de todos como una etapa esencial e imprescindible en el desarrollo del béisbol en nuestro país. A su vez el surgimiento de Occidentales, Orientales, Azucareros y Habana marcaría desde sus inicios otra etapa, algo nuevo que no por desconocido terminaría atrapando a todos los cubanos amantes del buen béisbol. De esta forma comenzaron a celebrarse las Series Nacionales cubanas que en una primera etapa contaron con el quehacer de muchas figuras que habían sido glorias del pasado tanto en

campeonatos amateurs como profesionales ya hubiese sido dentro como fuera de Cuba.

Todos estos cambios trajeron como consecuencia altos resultados de los equipos cubanos de béisbol a escala internacional, manifestando a la luz mundial la calidad del béisbol y demostrándolo a su vez en los distintos torneos como Centroamericanos, Panamericanos, Mundiales, Olimpiadas y en los 2 clásicos mundiales efectuados como torneos más recientes con la participación de peloteros rentados del profesionalismo.

Todos hablan de la posibilidad de un cambio en nuestras series nacionales tratando de elevar el techo de nuestros peloteros, de esta forma aumentar la calidad de la competencia, la motivación de la serie y el mantenimiento en juego durante todas las etapas aquellos jugadores que han tenido un mejor rendimiento histórico y en la serie en que se encuentran participando y de esta forma mejorar la calidad y competitividad del béisbol a su vez, que este cambio traiga implícito menores gastos para la economía del país.

SITUACIÓN PROBLÉMICA

La necesidad de establecer una estructura de competencia a nivel de la Serie Nacional del Béisbol Cubano, que logre mantener y elevar el nivel técnico y táctico del jugador de béisbol, en correspondencia con las necesidades de estos a nivel internacional y sobre todo teniendo en cuenta las posibilidades reales de la economía en el país.

PROBLEMA CIENTÍFICO

¿Cómo establecer una estructura de competencia dentro de la Serie Nacional del Béisbol cubano que garantice mantener y elevar el nivel técnico y táctico del jugador de béisbol actual, que logre en ellos indicadores de calidad a nivel del béisbol internacional y sobre todo dentro de las posibilidades y limitaciones económicas existentes en el país, sin afectar la calidad del espectáculo que representa la serie nacional?

OBJETIVOS

Diseñar un proyecto de estructura para la realización de la serie nacional del béisbol cubano que contribuya a mantener y elevar el nivel técnico y táctico del béisbol cubano teniendo en cuenta la situación actual de la economía del país y garantizando la calidad del mayor espectáculo deportivo de Cuba.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS

- ¿Todos los equipos que participan en nuestras series nacionales poseen la calidad necesaria para garantizar la calidad de la serie a lo largo de los 90 juegos?
- ¿La situación económica actual del mundo y en particular la de nuestro país está en condiciones de continuar subsidiando una serie nacional como la que se han efectuado en los últimos años?
- ¿Cuántas etapas debe poseer la nueva propuesta para el desarrollo de Serie Nacional y cuantos juegos deben jugarse en cada etapa?
- ¿Cómo quedaría estructurada la propuesta final?

METODOLOGIA

Entre las clasificaciones de los métodos que existen podemos señalar aquella que está vinculada al nivel de conocimiento que se obtiene con su aplicación: teórico y empírico. Para la realización de este trabajo se utilizaron:

Dentro de los Métodos Teóricos fundamentalmente:

Analítico-sintético: este método se basa en los procesos cognoscitivos y permite la descomposición del fenómeno o proceso que se estudia en los principales elementos que lo conforman para determinar sus particularidades y simultáneamente mediante la síntesis se integran permitiendo descubrir relaciones y características generales.

Histórico-lógico: Con él se establece el estudio y antecedentes de los fenómenos objeto de investigación en su devenir histórico, a la vez que se delimitan cuáles son las leyes generales del funcionamiento y desarrollo del fenómeno. En el presente trabajo se hizo un estudio histórico- lógico de la evolución y desarrollo de

las series nacionales de béisbol así como los diferentes cambios que se han efectuado en las mismas con respecto a implementos, reglamentación etc.

Dentro de los Métodos Empíricos:

Observación: La observación es una percepción directa, consciente, sistemática, objetiva, planificada y prolongada, dirigida a un fin.

DESARROLLO

- ORGANIZACIÓN DE LA SERIE

➤ *Inicio 16 equipos en 2 zonas y 4 grupos*

Zona Occidental

Grupo A

Pinar del Rio

Industriales

Artemisa

Isla de la Juventud

Grupo B

Mayabeque

Santi Spiritus

Cienfuegos

Matanzas

Zona Oriental

Grupo C

Villa Clara

Ciego de Ávila

Camagüey

Las Tunas

Grupo D

Santiago de Cuba

Holguín

Granma

Guantánamo

Campeonato dividido en 3 etapas donde en las 2 primeras etapas se van eliminando equipos y los equipos que quedan en competencia tienen la posibilidad de pedir refuerzos; los mismos serán del equipo que se elimina de su propio grupo y podrán solicitar hasta 3 refuerzos 2 por la dirección del equipo según sus necesidades y 1 orientado por la Dirección Nacional de Béisbol (**DNB**)

Se propone que comiencen los 16 equipos actuales y una nómina de 23 atletas, con la representatividad de cada una de las provincias según la división política-

administrativa, de esta manera se les da la posibilidad que hasta el juego 45 puedan ir eliminándose entre todos y cada equipo se gane el derecho de pasar a la siguiente ronda. Se propone formar los grupos según su posición geográfica para que de este modo primeramente defiendan los colores de su provincia, luego de su localidad territorial. Una vez terminada la 1ra ronda se hará un corte y los últimos equipos de cada grupo saldrán de la competencia pero tienen la posibilidad de que sus jugadores destacados puedan reforzar otros equipos de su grupo con 3 jugadores, 2 de ellos serán escogidos por la dirección de los equipos según su conveniencia y 1 será elegido por la Dirección Nacional de Béisbol. Al terminar esta 1ra fase tenemos que 9 jugadores de cada equipo que salen de competencia, se mantienen en la serie por sus resultados y de esta forma pueden reforzar el área más débil de otro equipo que se mantiene en el torneo.

1ra etapa:

Todos contra todos a una sola vuelta con subseries de 3 juegos, jugando de martes a domingo, esta etapa debe durar aproximadamente 7 semanas y media, con un total de 45 juegos para cada equipo, en esta etapa se jugarían un total de 360 juegos, al finalizar la misma se realizará el juego de las estrellas con los integrantes de los 16 equipos.

Una vez concluida esta 1ra etapa se pasará a la segunda ronda de competencia, donde entonces quedarán 12 equipos con un pequeño refuerzo, manteniendo las zonas y grupos, dichos conjuntos jugaran 33 partidos, todos contra todos con subseries de 3. Al culminar dicha cantidad de juegos se hará un segundo corte, donde salen de competencia los últimos lugares de cada grupo, ajustándose nuevamente al reglamento de brindar refuerzos a los equipos que se quedan en la justa, nuevamente brindarán 3 atletas con el mismo sistema, 2 por la dirección del equipo y 1 por la Dirección Nacional de Béisbol. Nuevamente se quedaran 9 jugadores en competencia. En este momento de competencia se espera que los equipos estén bien reforzados en cuanto a los jugadores de mejores resultados y se vaya elevando a su vez la calidad del evento.

2da Etapa:

Se iniciara después del juego de las estrellas con 12 equipos, manteniendo las zonas y grupos estos últimos formados por 3 equipos se jugarían 33 juegos con 2 sub-series de 3 juegos en la semana (***martes, miércoles y jueves***) y (***viernes sábados y domingos***) descansando los lunes con una duración de 5 semanas y medias y 11 subseries.

Juegos contra el mismo grupo – subseries de	3	(6)
Juegos contra el otro grupo de la misma zona subseries de 3	(9)	
Juegos contra el grupo C otra zona subseries de	3	(9)
Juegos contra el grupo D otra zona subseries de	3	(9)

Al finalizar esta etapa igualmente terminan el campeonato los últimos equipos de cada grupo y los conjuntos que se mantienen serán reforzados hasta con 3 jugadores del equipo del grupo que queda fuera de la competencia.

Una vez finalizada esta 2da ronda se pasara a la 3ra y final, donde estarán en competencia solamente 8 equipos de los 16 que comenzaron, lo que representa un 50% de la cantidad de conjuntos, estos 8 equipos jugarán 5 juegos entre ellos para un total de 35 partidos, donde estarán concentrado los mejores jugadores del torneo en dichos conjuntos. Ya estarían en este momento los 8 grandes del béisbol cubano. Una vez finalizado los 35 partidos los primeros de cada grupo pasarán a los Play Off pues se consideran que sean los 4 grandes, discutirán el primer lugar de cada zona con 7 juegos a ganar 4 y los ganadores irán por el trofeo del béisbol cubano en otra subserie de 7 juegos a ganar 4.

3ra Etapa y final:

Pasarán 8 equipos a esta etapa se jugaría 5 juegos entre cada equipo para un total de 35 con subseries de 3 juegos (***martes, miércoles y jueves***) y 2 juegos (***sábado y domingo***) para un total de 7 semanas y 140 juegos garantizando el descanso lunes y viernes. Una vez finalizada esta etapa se jugarían los Play Off para discutir el campeón primero de la zona entre los primeros lugares de cada

grupo con estos de 7 a 4 y los ganadores pasarían al Play Off final de 7 a ganar 4 y así discutir el campeón del Béisbol Cubano.

Como puntos a debatir tenemos varios, primeramente empezamos por notar como en cada una de las rondas se mantienen en competencia aquellos jugadores que tengan buenos resultados y como consecuencia comienzan a tapar aquellas pequeñas lagunas que presentan los equipos que se conservan en la justa, mejorando así el proceso de selección de equipo así como la ventaja desde el punto de vista táctico que pueden tener los directores de los conjuntos que se quedan en competencia, pues los mismos deberán ir formando sus respectivos conjuntos de acuerdo a las debilidades que presenten, algunos podrán armar un pitcheo más profundo a la vez que otros equipos podrán ir incorporando bateadores de largo alcance, buscar una mejor velocidad en las bases o tal vez podrán reforzar con jugadores más defensivos. En fin los directores podrán poner en práctica sus estrategias tácticas con equipos más reforzados y jugadores más útiles.

Otro detalle interesante es que a medida que se van eliminando equipos y pasando de etapa en etapa, subsisten igualmente aquellos árbitros con mejores resultados y se eliminarán a aquellos que necesiten una mejor preparación en su labor, esto será sin duda un estímulo para todo aquel que se sacrifique en cuestión de mejorar la calidad de nuestro torneo nacional.

Cantidad de juegos

Como se planteó anteriormente todos los equipos comienzan jugando la serie y en el juego 45 se hace el primer corte, dicha cantidad de juegos corresponde el 50% de los juegos a efectuar de la actual estructura, los equipos que pasen y terminen la segunda ronda (12) completarán 78 partidos que representa el 86,6% de juegos de la actual estructura, los equipos que continúen en competencia entonces pasarán de los 90 juegos por tanto se empieza a subir la cantidad de juegos con la reducción de gasto económico. Los equipos que lleguen hasta el final de la 3ra

ronda habrán jugado 113 partidos y los dos equipos de la gran final habrán realizado 127 partidos.

Ultima Serie nacional

16 equipos	90 juegos	720
8 equipos	97 juegos	28
4 equipos	104 juegos	14
2 equipos	111 juegos	7
Totales de Juegos		769

Propuesta

Torneo Clasificatorio	698
Etapa semifinal	14
Etapa final	7
Totales de juegos	719

Disminución de 50 juegos con la propuesta

Propuesta

1ra Etapa	16 equipos	45 juegos	=45j	=360
2da Etapa	12 equipos	33 juegos	=78j	=198
3ra Etapa	8 equipos	35juegos	=113j	=140
Semifinal	4 equipos	7juegos	=120j	=14
Final	2 equipos	7juegos	=127j	=7
Total		127 juegos		719

Cantidad de juegos vs Cantidad de jugadores

Durante la serie 48 se hizo un estudio de muchos jugadores a lo largo de 90 juegos ni siquiera habían llegado a los 10 juegos jugados, cifra que dió efecto en todos los equipos participantes, dichos jugadores solamente jugaron alrededor del 11% de la campaña, entonces cabe cuestionarse qué papel juegan esos atletas en la serie nacional.

En dicha propuesta se propone confeccionar los equipos con 23 jugadores cada uno, lo que nos daría un total de 368 peloteros en el inicio de la serie nacional. Una vez concluida la **1ra** ronda de 45 juegos efectuados se retiran 4 equipos de la competencia aportando 3 refuerzos a cada conjunto de su grupo, esto nos dice

claramente que cada equipo dejará 9 atletas en competencia que al multiplicarlo por los 4 equipos que se van de la justa nos quedan que 36 peloteros se mantienen en la competición. Analizando estos números se tiene que se mantienen en competencia 312 atletas pues en ese momento los 12 equipos tendrán una nómina de 26 jugadores lo que representa un 84,7% del total de los atletas que iniciaron la serie. Además se analiza que al terminar esta 1ra ronda 14 atletas de cada equipo tiene la posibilidad de entrar en la liga de desarrollo o en las academias de cada provincia con el fin de prepararse con más tiempo y dedicación para mejorar sus resultados en la próxima contienda matemáticamente estamos hablando de 56 peloteros que representan alrededor de un 15% del total.

Una vez terminada la 1ra ronda comenzaría la 2da con 312 peloteros, alrededor del 85% del total para dicha etapa. Al culminar la segunda etapa entran en competencia 8 equipos con otro refuerzo ya para entonces los equipos cuentan con 29 peloteros en su nómina, lo que nos da un total de 232 atletas que representa un 63,3% del total de jugadores que dieron comienzo en la serie. Aquí se analiza que estos 232 atletas juegan alrededor de 113 partidos, dos de los semifinalistas pueden llegar a jugar hasta 120 y los finalistas hasta 127 partidos en una serie nacional discutiendo el campeonato.

De forma general se analiza que en la actual estructura de serie nacional se juegan en total **769** partidos, contando la etapa clasificatoria 720 partidos de la etapa clasificatoria y los 49 de la post-temporada. En la actual propuesta de estructura se tiene que, en la 1ra ronda con 16 equipos se juegan 360 partidos, en la segunda ronda con 12 conjuntos 198 partidos, en la 3ra etapa 8 equipos juegan 140 encuentros y en la etapa de semifinal y final se juegan 21 partidos, lo que de forma general suman **719** juegos en total, lo que nos deja en números 50 partidos menos.

Analizamos entonces que con la nueva estructura de forma general se juegan 50 partidos menos que con la actual estructura lo pone en evidencia un ahorro al país

y a su vez los equipos que discuten el campeonato juegan 37 partidos más que en la actual estructura.

Los campeones juegan más y de forma general se juega menos representando así la calidad al torneo y una ayuda económica al país.

Ayuda económica

Otro factor importante es la ayuda económica que representa al país, tenemos que para el transporte de atletas se requerirán 16 ómnibus alrededor de 54 días, una vez concluida la primera ronda se utilizarán 12 ómnibus que serán usados por 45 días, al concluir la 2da ronda y dar inicio a la tercera entonces serán usados 8 ómnibus alrededor de 49 días ya para entonces solo se usarán la mitad de las guaguas que se uso al iniciar la serie, en la postemporada se utilizarán 4 y en la etapa final 2.

Similar a esto ocurrirá con los estadios si la economía del país permite retomar los juegos nocturnos, porque está claro que los juegos diurnos perjudican el espectáculo del béisbol, así como los sistemas de entrenamiento de los atletas que al final se ve reflejado en el rendimiento de los mismos. Dado este caso con un pequeño esfuerzo se podrá jugar de noche en casi todos los estadios que su alumbrado lo permita y en la primera ronda solo serán encendidos alrededor de 38 días aquellos estadios con luces ya que los juegos los domingos se realizan en hora de la tarde, en la segunda etapa en dependencia de los equipos que se retiren del torneo entonces irán disminuyendo paulatinamente según la etapa la cantidad de estadios encendidos hasta quedar solo 2 estadios en los play off y 1 en la gran final.

Otro sector beneficiado será el uso de implementos en la serie como pelotas, bates y muchos más, necesarios para el uso de la misma.

Esta ayuda debe ser beneficiosa para al país, pero además la crisis no solo se debe de ver cómo influye en la serie nacional, sino también se debe de observar como esta interviene y afecta en la base por eso se opina que no solo se debe atender la estructura sino de analizar cómo podemos ahorrar en nuestro principal torneo que es la Serie Nacional, para de esta forma poder destinar algo de recursos a las categorías de la base que es donde realmente se inicia la formación del jugador.

CONCLUSIONES

- La nueva estructura propuesta deberá contar con 3 etapas clasificatorias y una vez culminadas se comenzaría con los play off. Jugándose en la 1 etapa 45 juegos, en la 2da 33 partidos y en la 3ra y final 35 y los partidos de post temporada se serán 2 subseries de 7 juegos a ganar 5.
- Comenzaran en competencia los 16 equipos actuales y a medida que avance el campeonato se irán eliminando y a su vez reforzando a los equipos que quedan en competencia.
- Los equipos iniciaran con una nómina de 23 atletas para el comienzo del torneo, una vez culminada esta serán reforzados con 3 jugadores y comenzaran la segunda ronda con 26 jugadores. Al terminar esta fase se le incorporará n 3 atletas más para así comenzar la 3ra y última etapa con 29 jugadores.
- Los refuerzos serán seleccionados 2 por la dirección del equipo y 1 por la Comisión Nacional de Béisbol.
- Estudios demuestran que en la actual serie nacional hay equipos que no logran ganar al menos el 30% de los juegos a efectuar, lo que dificulta de forma directa la calidad y competitividad del torneo.
- La actual situación económica del mundo y principalmente la del país, no permite continuar subsidiando una serie tan costosa por 90 juegos.
- El actual diseño de estructura prioriza dentro de sus objetivos una ayuda económica al país, evidenciándose en muchas esferas.

BIBLIOGRAFÍA

ALFONSO, Jorge "Vamos a cuidar esos brazos". La Habana. *Bohemia*. 25 de Julio de 1987.

Álvarez de Zayas, Carlos. (1995). Metodología de la investigación científica Santiago de Cuba. Universidad de Oriente.

Batista Fernández, Reynaldo. Algunas consideraciones de la selección y Participación de los jugadores novatos en los últimos 9 años en Nuestras Series Nacionales de Béisbol.

Batista Fernández, Reynaldo y Rafael Suarez Hidalgo. Edad en series Nacionales. Fórum de departamento. La Habana, Universidad de las Ciencias, Cultura Física y Deporte 2009.

Bernal Morales, Eros. Estudio sobre la permanencia y resultados de los Directores de béisbol en las últimas 12 series nacionales. Tesis de Maestría En dirección y gestión de la Cultura Física y el deporte. La Habana Universidad de las Ciencias, Cultura Física y Deporte 2009.

Castro Ruz, Raúl. (2010). Granma. Material de estudio abril-mayo 2010. Discurso pronunciado en la clausura del IX congreso de la UJC.

----- ---Intervención en la Asamblea Nacional del Poder Popular 2009 Comisión nacional de béisbol. Reglamento oficial de la serie 2009-2010. Revista digital <http://www.beisbolcubano.cu>.

Ealo de la Herrán, Juan: Béisbol. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, 1984.

Guía Oficial de beisbol. 46 y 47 Serie Nacional de béisbol. Editorial Deportes.

Harre, Dietrich: Teoría del Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico-Técnica. La Habana, 1973.

Vallejo López, Gerald. Algunas consideraciones de la permanencia de los Jugadores que han debutado desde el año 2000 hasta el 2006 y que no Estuvieron ya activos en la temporada 2006-2007 al más alto nivel del Béisbol cubano en la zona occidental. Tesis de grado en opción el título de Licenciado. La Habana, Universidad de las Ciencias, Cultura Física Y el Deporte. 2008.



República Bolivariana De Venezuela
Ministerio Del Poder Popular Para La Educación
Universitaria
Universidad Deportiva Del Sur
Entrenamiento Deportivo
Patinaje



**PROPUESTA DE UN SISTEMA DE CLASES PARA LA
ENSEÑANZA DE LAS HABILIDADES TÉCNICAS DE LA
DISCIPLINA DEL PATINAJE EN LÍNEA EN LAS NIÑAS DE
INICIACIÓN DEPORTIVA EN SAN CARLOS ESTADO
COJEDES.**

AUTOR:

GREGORY JIMÉNEZ

JIMENEZ148@HOTMAIL.COM

SAN CARLOS, OCTUBRE 2011

Introducción

Hablar de patinaje es hablar de una gran historia en la cual se vincula nuestro gran y hermoso planeta tierra, el paso del tiempo y la evolución tecnológica en la actividad física del hombre.

El patinaje se remonta a los tiempos en que hombres y mujeres ataban a sus pies huesos de animales para deslizarse con ellos sobre el hielo y poder cruzar lagos y ríos congelados durante el invierno.

La palabra patinaje, proviene de patinar, que significa: Deslizarse o ir resbalando con patines sobre el hielo o sobre un pavimento duro, llano y muy liso.

El patinaje en línea es una disciplina deportiva de carácter cíclico y de gasto energético aeróbico y anaeróbico que requiere de una gran preparación física, técnica y psicológica para su óptimo rendimiento, este deporte pone de manifiesto todas las capacidades físicas y las habilidades y destrezas tanto motrices como técnicas.

Planteamiento del Problema

Las niñas de iniciación deportiva de la disciplina de patinaje mostraron gran dificultad en cuanto a las habilidades técnicas de dicho deporte (comprobado a través de un test técnico), no contaban con los entrenadores, ni con una propuesta de un sistema de clases que estuviera enfocado a la enseñanza de la técnica.

Como interrogante o la formulación del problema utilizamos la siguiente:

¿Cuáles son los motivos por lo cual no se ha diseñado un sistema de clases enfocadas hacia la enseñanza de las habilidades técnica del patinaje en línea en las niñas de iniciación deportiva en san Carlos estado Cojedes?

Basándonos a este problema nos planteamos un objetivo general y 4 objetivos específicos como solución al mismo.

Objetivo General:

- Diseñar un sistema de clases que estén enfocadas hacia la enseñanza progresiva y sistemática de las habilidades técnicas del patinaje en línea para mejorar el rendimiento deportivo de las niñas de iniciación deportiva de san Carlos estado Cojedes.

Objetivos específicos:

- Diagnosticar el grado de dificultad de habilidades técnicas que presenta las niñas de iniciación deportiva de la disciplina de patinaje en línea de san Carlos estado Cojedes.
- Aplicar un pre test de habilidades técnicas del patinaje en línea a las niñas de iniciación deportiva.
- Elaborar un sistema de clases dirigido a la enseñanza de las habilidades técnicas, para las niñas de iniciación deportiva de la disciplina del patinaje en línea en de san Carlos estado Cojedes.
- Analizar los resultados obtenidos del pre test y el pos test de habilidades técnicas del patinaje para ver si existe un mejoramiento significativo en el rendimiento deportivo de estas atletas de iniciación deportiva.

La Justificación

Trabajo estaba enfocada a que la enseñanza de la técnica del patinaje a través de un sistema de clases dirigido mejorar la misma en estas atletas de iniciación deportiva del patinaje, ya que la técnica es una de las bases fundamentales de su desarrollo deportivo en la disciplina.

Marco Teórico

Antecedentes

Weineck (1994) se entiende como técnica deportiva “aquellos procedimientos desarrollados en general por la practica para responder, lo mas racional y lo mas económicamente posible a un problema determinado”.

Mantilla (2006) plantea que la técnica en el patinaje de carrera son los movimientos que realiza el patinador cuando necesita desplazarse.

BASES TEÓRICAS

Descripción de los elementos técnicos del patinaje

Posición Básica

Es la posición fundamental, que debe poseer un patinador, se describe, como la posición de todos los segmentos del cuerpo y los patines de manera que queden equilibrados y centrados. La posición correcta, variada de acuerdo a las características individuales de cada patinador, o sea, su somato tipo.

El patinador debe comenzar, separando las piernas a la anchura de los hombros y caderas, la cual variara entre 25 y 35 cm, es un común que al comienzo se exagera esta apertura para tener la sensación de mayor estabilidad pero siempre se da el limitante en todo tipo de movimiento es importante que la distribución del peso sea uniforme entre ambos patines, el apoyo del pie sobre el patín debe realizarse sobre la planta del pie.

Las rodillas estarán en flexión dependiendo de cada patinador t será entre 90 y 120 grados, el tronco tendrá una inclinación de 110 grados y es aquí donde se observa en vista lateral los hombros, las rodillas y las ruedas de los patines como una técnica correcta.

Técnica De Carrera En Recta

Es un movimiento cíclico de una secuencia motriz competitiva de las piernas y los brazos que asume una función compensatoria, el constante movimiento del cuerpo que parte de un sistema de equilibrio determinado por una acción natural semejante al caminar, con la diferencia que cuando se esta patinando los pies van a los lados brazos deben ir alternados, al frente y atrás para realizar esta técnica se deben cumplir cinco fases

1. Aterrizaje
2. Desplazamiento
3. Empuje
4. Despegue
5. Recuperación.

Técnica De La Carrera En Curva

La técnica de curva es el movimiento que el patinador realiza cuando se enfrenta a una curva.

A pesar que siempre se le dedica más tiempo a la técnica de recta y la técnica de curva ha quedado en un segundo plano, pero lo que no analizamos es que la técnica de curva es tan fundamental e importante como la técnica de recta ya que la mayoría de las pruebas se definen en la última curva. Así pues es importante entrenar de igual manera la técnica de curva.

De igual forma que la técnica de recta, en la técnica de curva hablaremos primero de las fases y luego de los elementos de la técnica. Seguiremos utilizando la misma terminología y relación de base de sustentación y línea de gravedad que utilizamos en la recta.

La técnica se realiza en sentido contrario de las manecillas del reloj, que es el sentido en que rueda el patinador.

El paso cruzado es una acción continua cíclica y propulsiva su realización eficiente, dependerá de la optima inclinación del tronco los óptimos ángulos de empuje que dan la posibilidad de desplazamiento dependerá del gesto realizado a máxima velocidad. El empuje se deberá realizar con toda la extensión de la pierna, para ejecutar esta técnica se deben ejecutar cinco fases:

1. Inclinación
2. Apoyo
3. Empuje
4. Despegue
5. Recuperación.

Marco Metodológico

El tipo de investigación que se utilizo en este trabajo fue una investigación de **campo**.

La investigación de campo puede ser extensiva, cuando se realiza en muestra y en poblaciones enteras e intensivas cuando se concentra en caso particulares, sin la posibilidad de generalizar los resultados. **Arias 2006**

La población y la muestra en esta investigación fueron de 7 niñas de iniciación deportiva de la disciplina del patinaje, en edades comprendidas entre 7 y 12 años de edad.

Metodología De Las Pruebas Aplicadas

Indicadores

Posición Básica

Mirada al frente

Este indicador de evaluación consiste en que el atleta que realiza la prueba tiene que mantener la mirada al frente mientras es evaluado, tal cual como si estuviera patinando.

Piernas separadas a la anchura de los hombros

El atleta evaluado tiene que tener una separación ideal de las piernas y esa separación ideal la podemos tener a la medida de los hombros del deportista.

Rodillas semi flexionadas

Para la posición básica de un patinador las rodillas deben tener una flexión de aproximadamente entre 90 y 120 grados de inclinación, para dominar una estabilidad sobre los patines.

Técnica de recta

Posición básica

Como venimos diciendo la posición básica en el patinaje es fundamental, ya que es el primer escalón en la técnica del patinador. Es la técnica indispensable por que si no se domina ella correctamente las demás técnicas del patinaje no se aprenden de la forma mas correcta, y no puede haber un perfeccionamiento sino una deformación de la técnica en el atleta.

Extensión total de las piernas

A la hora de que el atleta realice el empuje debe extender total mente la pierna, para que el empuje o la técnica de recta sea lo mas perfecta posible.

Coordinación entre brazos y piernas

Durante el desplazamiento el atleta debe realizar una coordinación entre sus miembros superiores e inferiores tal cual como la realizamos al caminar, pero a diferencia que esta coordinación la realizamos con los patines.

Esta coordinación consiste en que los pies van a los lados totalmente extendidos y los brazos deben ir alternados, al frente y atrás.

Técnica de curva

Posición básica

Elemento antes mencionado al principio de los indicadores y en la técnica de recta.

Extensión de las extremidades inferiores en la curva

Consiste en que el atleta mientras realiza el desplazamiento por la curva a la hora de hacer el empuje con alguna de las dos piernas tiene que hacerlo con la total extensión de las mismas.

Coordinación en el trenzado

De igual manera como la coordinación en la técnica de recta es importante, la coordinación en la curva también juega un papel fundamental en el desplazamiento del atleta al patinar.

Aquí evaluamos que el atleta no pierda la posición básica durante la curva, que tenga coordinación entre los brazos y las piernas, que no extienda el brazo izquierdo al trenzar.

Rango de evaluación

	Excelente 4 puntos	Bueno 3 puntos	Regular 2 puntos	Deficiente 1 punto
Posición básica	Mirada totalmente al frente, tener las piernas separadas a la anchura de los hombros y las rodillas flexionadas entre 90 y 120 grados de inclinación	Mirada al frente, tener las piernas separadas a la anchura de los hombros y las rodillas flexionadas menos de 90 o mas de 120 grados de inclinación	Mirada al frente momentánea, piernas no van a la par de la anchura de los hombros y las rodillas flexionadas menos de 90 o mas de 120 grados de inclinación	No hay mirada al frente, piernas no van a la par de la anchura de los hombros y las rodillas no están flexionadas.
Técnica de recta	Cumplir los elementos de la posición básica, extender totalmente las piernas en el empuje y la coordinación correcta entre brazos y piernas.	Cumplir los elementos de a posición básica, semi extender las piernas en el empuje y tener coordinación entre brazos y piernas	Cumplir con algunos elementos de la posición básica, semi extender las piernas en el empuje y poca coordinación entre brazos y piernas	No cumple con los elementos de la posición básica, no extiende las piernas en el empuje y no hay coordinación entre brazos y piernas
Técnica de curva	Cumplir los elementos de la posición básica, total extensión de las piernas en las curvas, correcta coordinación entre brazos y piernas en la curva	Cumplir los elementos de a posición básica, semi extensión las piernas en las curvas, correcta coordinación entre brazos y piernas en la curva	Cumplir con algunos elementos de la posición básica, semi extensión las piernas en las curvas, poca coordinación entre brazos y piernas en la curva	No cumple con los elementos de la posición básica, extiende las piernas en la curva, no hay coordinación entre brazos y piernas en la curva

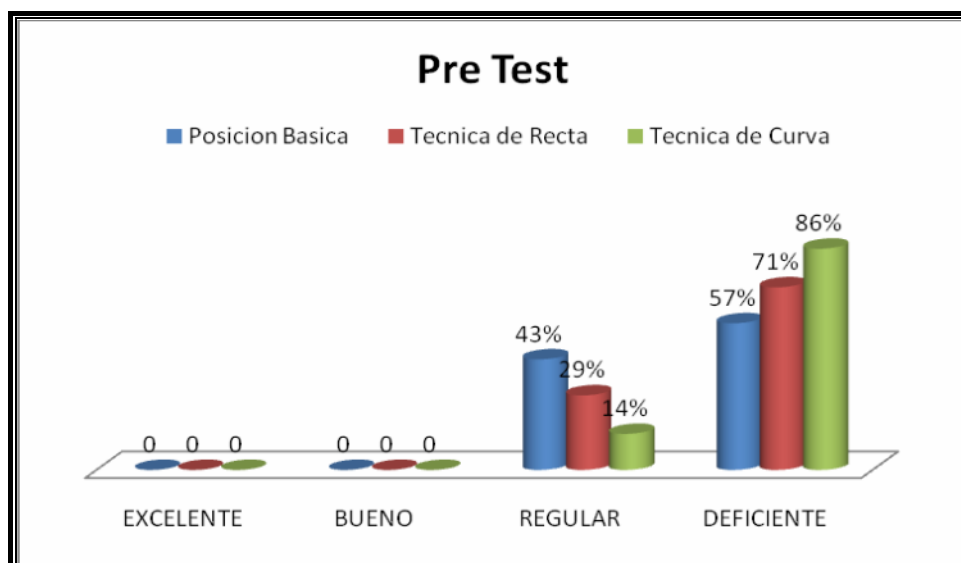
Lista de las atletas que realizaron el pre y el pos test

Nº	NOMBRE	APELLIDO
1	Verónica	Zambrano
2	Yelimar	Alcalá
3	Andrea	La Roza
4	Albani	Ramírez
5	Valeria	Acosta
6	Veruska	Contreras
7	Estefany	Mora

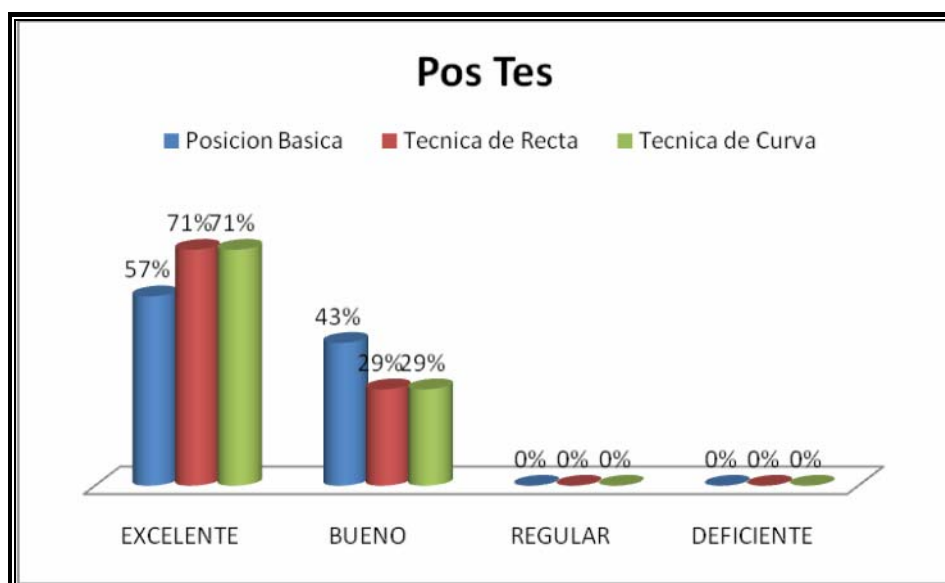
Cuadro del pre y pos test de habilidades técnicas

Elementos técnicos	Indicadores	Rango de evaluación							
		Excelente		Bueno		Regular		Deficiente	
		Pre	Pos	Pre	Pos	Pre	Pos	Pre	Pos
Posición básica	Mirada al frente	0	4	0	3	3	0	4	0
	Piernas separadas a la anchura de los hombros	0	4	0	3	3	0	4	0
	Rodillas semi flexionadas	0	5	0	2	4	0	3	0
Técnica de recta	Posición básica	0	5	0	2	2	0	5	0
	Extensión Total De Las piernas	0	5	0	2	2	0	5	0
	Coordinación entre brazos y piernas	0	5	0	2	2	0	5	0
Técnica de curva	Posición básica	0	5	0	2	1	0	6	0
	Extensión de Los miembros inferiores en la curva	0	5	0	2	2	0	5	0
	Coordinación en el trenzado	0	5	0	2	1	0	6	0

Graficas del Pre test



Graficas del Pos test



Análisis

Pre test

En el primer grafico del pre test aplicado a las niñas de iniciación deportiva de la disciplina de patinaje en línea, podemos notar el bajo nivel de dominio técnico que presentaban estas atletas, específicamente en la técnica de curva donde un 88% de las atletas evaluadas realizo la prueba de forma deficiente.

En cuanto a la posición básica en el pre test un 57% de la atletas evaluadas estuvieron deficiente con mucho errores en este elemento técnico.

La técnica de recta las deportistas que realizaron esta prueba cometieron muchos errores en cuando la ejecución correcta del elemento técnico, ya que un 71% estuvo de forma deficiente y un 29% regular.

La técnica de curva en el pre test no fue la excepción, incluso fue el elemento técnico más complicado para las evaluadas, solo un 14% logró hacerlo de forma regular el otro 86% estuvo deficiente con muchos errores en la ejecución.

Pos test

En la gráfica del pos test se pudo observar el mejoramiento significativo de estas atletas de iniciación deportiva ya que el aprendizaje en cuanto a la técnica de la disciplina mejoró considerablemente a comparación con los resultados del pre test. Los resultados del pos test nos dan como resultados que esta propuesta de sistema de clases arrojó los resultados esperados.

La posición básica fue un elemento en el cual se mejoró de manera positiva, ya que un 57% de la deportista realizó la evaluación de esta posición de forma excelente y un 43% de manera buena.

La técnica de recta y la técnica de curva fueron las técnicas que más se trabajaron con estas atletas y como resultado de este trabajo realizado no dio que el 71% de las deportistas lo hizo de manera excelente, y un 29% de forma buena con un mínimo de errores técnicos en ambos elementos técnicos.

Conclusión

Después de haber realizado este trabajo científico investigativo podemos decir que los resultados esperados por el investigador se cumplieron, dando como resultado que la propuesta de un sistema de clases para la enseñanza de las habilidades técnicas de la disciplina de patinaje en línea en las niñas de iniciación deportiva mejoró el rendimiento de las mismas.

Este proyecto de investigación ha sido de mucho valor en cuanto al conocimiento en el área científica y de investigación del deporte y específicamente en el campo del entrenamiento deportivo en la disciplina del patinaje en líneas.

De igual forma esperamos que este trabajo sirva de guía para próximas investigaciones en esta rama de estudio, y también sirva de ayuda para siguientes investigadores, entrenadores, atletas de la disciplina u otras disciplinas, profesores de educación física, padres o representantes, cualquier persona interesada en este tipo de trabajos y para el mejoramiento del deporte en nuestro país Venezuela.

De manera general podemos concluir diciendo "la investigación científica en el área del deporte no solo enriquece de conocimiento y aprendizaje al que se investiga, sino a todo aquel que se interesa por la investigación".

Gregory Jiménez 2.011

“PROPUESTA DE UNA BATERÍA DE PRUEBAS FÍSICAS POR ÁREAS PARA LA SELECCIÓN DE DEPORTISTAS EN EDADES DE 12 Y 13 AÑOS DE AMBOS SEXOS EN EL ATLETISMO, EN LA UNIDAD EDUCATIVA DE TALENTO DEPORTIVO DEL ESTADO SUCRE, VENEZUELA”

Autor: Prof. Carlos Luís Marcano Flores.

Profesor de Educación Física y Deporte, con veintisiete (27) años de experiencia laboral en el Ministerio del Poder Popular para la Educación y cinco (5) años en la Universidad Nacional Experimental de la Fuerza Armada Bolivariana de Venezuela, (UNEFA).

RESUMEN

En Venezuela actualmente existen 24 unidades educativas de talento deportivo, dentro de las cuales se encuentra la UETD del Estado Sucre , en la misma, para seleccionar los alumnos que ingresan en la especialidad de atletismo, se aplican pruebas de carácter general lo que no responde a las necesidades de cada área por lo que nos surgió la siguiente interrogante.

¿Qué conjunto de pruebas físicas proponer para mejorar el proceso de selección deportiva en el atletismo, en las edades de 12 y 13 años de la UETD” del Estado Sucre, Venezuela?, para lo cual nos trazamos el objetivo de elaborar una batería de pruebas físicas por áreas para la selección de deportistas en el atletismo en las edades de 12 y 13 años de ambos sexos del centro antes mencionado, la propuesta de pruebas se agrupa por áreas que nos permiten seleccionar a los alumnos con características afines a cada área , basado también en el sistema competitivo venezolano en estas categorías de edades.

**PROPUESTA DE UNA ESTRATEGIA METODOLOGICA PARA LA SELECCIÓN DE
TALENTOS EN LA ETAPA DE INICIACION (9 a 11 AÑOS DEL SEXO FEMENINO)
EN EL VOLEIBOL DEL MUNICIPIO KHAN- UUL DE LA REPÚBLICA DE
MONGOLIA.**

AUTORA: Lic. TsendmaakKhatanbaatar

PAÍS: Mongolia

TUTOR: DrC. Ariel Ruiz Aguilera

CORREO ELECTRONICO: Itsendmaa@yahoo.com

RESUMEN

Esta investigación está dirigida a los entrenadores y especialistas de voleibol, con el objetivo de mejorar la selección de talentos en el municipio Khan-Uul en Mongolia. Los estudios preliminares realizados permitieron apreciar que el proceso de selección de talentos se realizaba de forma empírica pues los entrenadores de voleibol no tenían una guía metodológica en la cual aparecieran las pruebas físicas y antropométricas, así como las normativas a tener en cuenta a la hora de seleccionar los talentos, lo cual pone en evidencia en contraposición la contradicción de la no existencia de una sistema de selección de talentos para la práctica del Voleibol en la etapa iniciación 9 - 11años del sexo femenino en el Municipio Khan-Uul que posibilite su desarrollo, teniendo como problema científico ¿Cómo elaborar una propuesta de estrategia metodológica para el proceso de selección de talentos en el Voleibol en la etapa de iniciación 9 - 11años del sexo femenino en el Municipio Khan-Uul de la república de Mongolia?. Las teorías consultadas desde el punto de vista nacional e internacional, con respecto a la selección de talento revelan que entre los factores predominantes están aquellos de carácter antropológico, biológico, fisiológicos' y psicológicos, los que deben adecuarse a las condiciones típicas de nuestra nacionalidad. Al final de la investigación se valida la propuesta mediante el criterio de expertos, el cual valida la aplicación práctica y utilidad de la misma con el objetivo de propiciar la selección de talentos para la iniciación deportiva en el voleibol en Municipio Khan-Uul.

INTRODUCCION

En Mongolia el voleibol se apareció a partir del año 1921 con el viento de socialismo desde URSS. Los primeros practicantes de dicho deporte fueron los soldados que interactuaban con los soviéticos luego fue expandiendo hasta llegar hoy en día el deporte más practicado en nivel nacional dentro de juegos deportivos.

En Mongolia el deporte de alto rendimiento constituye un fenómeno de gran impacto social. Las crecientes exigencias para la obtención de óptimos resultados conducen a la necesidad de seleccionar cuanto antes a sujetos que presenten condiciones favorables para el rendimiento máximo en el deporte. A nivel internacional la selección de talentos constituye uno de los aspectos de mayor importancia en el ámbito deportivo y es, además, una de las causas de que existan numerosas teorías acerca de la realización de dicho proceso.

En Mongolia la insatisfacción generalizada, necesidad de cambios institucionales en todos los sectores, provoca una cruzada en la búsqueda de soluciones alternativas en todos los órdenes; en la actualidad el municipio Khan-Uul de capital Ulaanbaatar enfrenta las nuevas realidades del mundo moderno, la cual implica cambios sociales, políticos, económicos, culturales, morales, científico- tecnológicos, y por supuesto deportivos. La demanda de esta revisión genera una insatisfacción general expresada en todos los ámbitos de la vida nacional donde se evidencia la necesidad imperativa de cambios institucionales. De lo anterior se desprende un clamor en todos los sectores del país, bajo la premisa de esfuerzos compartidos, se emprende la gran cruzada hacia la búsqueda de soluciones alternativas.

El deporte y el voleibol en particular no escapan a estos cambios, al hacer que cada día el nivel competitivo más exigente y las técnicas aplicadas más especializadas para la obtención de óptimos resultados.

Por ello la selección de talentos deportivos se concibe como la principal palanca del cambio necesaria a activar, con el fin de obtener a futuro atletas capaces de enfrentar las exigencias de la competencia con la responsabilidad y calidad necesaria para la superación satisfactoria de dichas exigencias.

El proceso de selección de talentos permite la iniciación temprana de niños en disciplinas que puedan desarrollar y obtener la máxima recompensa por sus esfuerzos, a la vez evita frustraciones por la escasez de logros deportivos. Este proceso debe iniciar, cuanto antes a los niños que presentan condiciones potenciales para el voleibol en miras a obtener un alto rendimiento deportivo.

Mediante la utilización de los métodos y técnicas de investigación científica, efectuadas al personal de los equipos y clubes que se ocupan de la práctica del voleibol en los niños en la etapa de iniciación 9 a 11 años del sexo femenino en el municipio Khan-Uul se constató la no inutilización del método científico o sea la falta de pruebas para la selección de talentos en el voleibol, se conoció también que los atletas de las categorías superiores no fueron seleccionados mediante procedimientos científicos idóneos para detectar las capacidades fisiológicas y motrices requeridas para el voleibol contemporáneo de alto rendimiento, sino que se presentaron a la práctica por propio interés y a partir de ahí reciben el entrenamiento, por lo que se puede definir que según el análisis de este estudio exploratorio inicial, se evidenció la insuficiencia por parte de los entrenadores no utilizan ninguna estrategia metodológica para la selección de talentos en la práctica del voleibol, situación que limita la efectividad del proceso inicial de la formación atlética de voleibolistas de alto rendimiento a nivel regional y nacional.

Por lo que la situación anteriormente planteada, pone en evidencia las deficiencias que tiene los entrenadores en cuanto a la selección de talentos para la práctica del Voleibol en la etapa de iniciación 9 a 11 años del sexo femenino en el Municipio Khan-Uul que posibilite su desarrollo, de la que se deriva el siguiente problema científico:

PROBLEMA CIENTÍFICO

¿Cómo elaborar una propuesta de estrategia metodológica para el proceso de selección de talentos en el Voleibol en la etapa de iniciación 9 a 11 años del sexo femenino en el Municipio Khan-Uul de la República Mongolia?

OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

Elaborar una estrategia metodológica para la selección de talentos en la categoría de 9-11 años del sexo femenino en el voleibol del Municipio Khan-Uul de la república de Mongolia.

Metodología a emplear en nuestra investigación.

Métodos teóricos.

- Histórico – descriptivo, comparativo y lógico.
- Análisis de contenido.
- Inductivo-Deductivo.
- Análisis y Síntesis.

Métodos empíricos.

- Encuesta
- Entrevista
- Observación
- Método de Perito
- Modelación
- Método de experto
- Pre-experimento

Métodos estadísticos matemáticos:

- Estadística descriptiva

Algunas consideraciones sobre la selección de talentos.

Todos somos conscientes que el deporte de competición de alto nivel se marca cotas que cada vez son más difíciles de superar. En la lucha contra las marcas, el hombre ha elevado tanto el listón que una pequeña mejora del rendimiento supone un enorme esfuerzo del deportista y de todo un equipo profesional de apoyo, es por todo esto que tener en nuestros equipos atletas con habilidades y capacidades las cuales nos hagan obtener excelentes resultados estamos en condiciones de obtener mayores éxitos.

Muchos autores han dado sus criterios sobre que es un talento, dentro de ellos podemos citar el concepto dado por (López J., 1995), el cual plantea que talento no es más que “El conjunto de facultades o aptitudes para una cosa; una aptitud natural o adquirida para hacer algo. Depende de la capacidad individual del sujeto pero también

de una serie de aspectos externos e internos como las condiciones sociales y afectivas que le rodean o su motivación hacia el entrenamiento.”

Por lo que talento es un deportista que innatamente reúne ciertas características personales que le pueden servir para llegar al más alto nivel, rindiendo al máximo. Es la actitud, la habilidad o conjunto de habilidades necesarias para realizar una actividad.

La selección de talentos siempre ha tenido muchas más opiniones a favor que en contra y hasta finales del siglo XX la mayoría de los autores han coincidido en plantear que fue en los países de Europa del este donde mayores aciertos se produjeron en el uso de procedimientos predicativos del rendimiento de los deportistas.

La Selección del talento deportivo se entendería como "una operación que reposa sobre una predicción a corto plazo en cuanto a las posibilidades de que un sujeto dado en el seno de un grupo de deportistas posea determinados atributos, el nivel de aprendizaje, el entrenamiento y la madurez necesarias para realizar un mejor performance que el resto de los miembros del grupo en un futuro inmediato". (LazloNadori, 1983)

La metodología para la selección de talentos deportivo en el voleibol consiste en la estructuración lógica y sistémica de baterías de pruebas que presentan como objetivo fundamental detectar a los niños con mayores aptitudes para la práctica deportiva, atendiendo a las características del voleibol.

La muestra de estudiantes a los que se les aplicará las pruebas se seleccionará de la forma siguiente:

- Todos los estudiantes que posean una talla ubicada en los percentiles, 90 y superior a 90, según la tabla para la selección masiva de talentos.
- Los estudiantes con valores superiores al 97 percentil en una de las 5 pruebas de rendimiento motor que se aplican (rapidez, resistencia, salto de longitud sin impulso, abdominales y tracciones).
- Los estudiantes que alcancen en dos pruebas o más resultados superiores al 90 percentil.

Los estudiantes que cumplan los requisitos antes señalados serán sometidos a evaluación de sus aptitudes.

Determinaciones médico biológicas: Estas mediciones se realizarán con el objetivo fundamental de determinar la edad biológica del sujeto, a partir de esta determinación se calculará la predicción de talla del sujeto en su vida adulta. Tanner (1962)

Edad ósea: Como ya se señaló anteriormente, esta es otra de las formas utilizadas para calcular la edad biológica, y la misma se puede llevar a cabo por dos métodos diferentes, que son los siguientes: (Malina, 1973).

- El método radiológico de los huesos.
- El método antropométrico.

Edad Cronológica: Es la que posee el sujeto por el tiempo que transcurre, a partir de su nacimiento y que para las investigaciones antropométricas se utiliza para la realización de los análisis pertinentes, a partir de la relación entre la edad biológica y la cronológica del sujeto.

Las exigencias actuales del deporte y el gradual aumento en la especialización deportiva desde las edades tempranas fundamentan el aplicación de las ciencias pudiendose establecer las condiciones necesarias para realizar el proceso de selección deportiva desde una óptica científica.

Brill, (en Tschienne, 1989), plantea tres criterios para la selección de talentos.

1. El primer criterio de selección son las dotes de componente genético, que se expresa en las características anatómicas y fisiológicas.
2. El segundo criterio es su actitud y su talento para el juego, que se constituye por un número complejo de habilidades y de capacidades que caracteriza la personalidad del jugador. Se trata del más importante criterio. No hablamos tanto del nivel técnico o del repertorio táctico del jugador, cuanto de su capacidad de aprendizaje y de su habilidad en saber individualizar y usar con éxito y rapidez el comportamiento y la técnica específica. El entrenador puede

apreciar este nivel a través del nivel motor-velocidad y coordinación del movimiento y a través del intelectual y el pensamiento operativo.

3. El tercer criterio es la habilidad específica en la actividad de juego. Este criterio considera siempre el género de las operaciones deportivas, es decir, la habilidad motora técnica y el repertorio táctico; siendo muy importante cuando se trata de seleccionar jugadores.

Para la realización de nuestro trabajo se aplicaron una serie de métodos empíricos, los cuales nos ayudaron a recopilar toda la información necesaria para determinar el problema esencial sobre el cual recae la deficiente selección de talentos en el Municipio Khan- Uul de la República de Mongolia, esto se pudo detectar fundamentalmente mediante Observaciones que se realizaron a comienzos de la etapa de iniciación en las categorías iniciales , donde pudimos comprobar que los entrenadores seleccionaban a sus futuros atletas de una forma empírica o sea los mismos no llevaban planificadas ningún tipo de pruebas las cuales poder aplicar y de esta forma realizar de forma más científica el proceso, simplemente lo hacían utilizando el método natural, escogiendo a los alumnos que por su físico y constitución cubrían las expectativas para el deporte de voleibol. Posteriormente mediante la aplicación de encuestas y entrevistas a entrenadores y personal directivo los cuales tenían a su cargo la dirección de este deporte en Mongolia donde pudimos conocer las principales deficiencias en este proceso, lo que fundamentalmente recaían fundamentalmente en no contar con pruebas estructuradas para la selección de talentos. Después de conocer todas estas deficiencias y teniendo en cuenta las características propias de nuestros atletas, nos dimos a la tarea de seleccionar las pruebas que más efectivas serían para aplicar a los mismos, así como confeccionamos unas normativas mediante las cuales los entrenadores se puedan guiar para reconocer un futuro talento en su deporte y de esta forma mejorar la fase de selección de talentos en el Municipio Khan- Uul de la República de Mongolia.

Dentro de las principales pruebas las cuales se encuentran en nuestro trabajo tenemos las relacionadas con la antropometría y lo físico, así como relacionadas con la parte psicológica, la cual esta fundamentalmente vinculada con la selección correcta del deporte.

PRUEBAS ANTROPOMÉTRICAS.

- Peso corporal.
- Estatura
- Alcance con dos manos frontal (Al bloqueo)
- Alcance con una mano lateral (Al ataque).
- Longitud de los miembros superiores.
- Longitud de los miembros inferiores.
- Diámetro palmar.

PRUEBAS FÍSICAS.

- Velocidad (Carrera de 30mts - 50mts)
- Fuerza de las extremidades superior
- Fuerza en abdomen
- Fuerza de extremidades inferiores (Salto de longitud sin carrera de impulso)
- Fuerza de extremidades inferiores (Salto vertical sin impulso)
- Flexibilidad del tronco (spit)
- Resistencia (Carrera de 600mts - 1000mts)

PRUEBAS PSICOLÓGICAS.

- Test de preferencia.

CONCLUSIONES PARCIALES DEL TRABAJO.

Después de haber realizado una exhaustiva revisión de documentos se pudo conocer la importancia que se le confiere en los países, los cuales se encuentran en la cima en cuanto a resultados del deporte de voleibol, al proceso de la selección de talentos y dentro de este a la fase de la selección de talentos como la base de la correcta

confección de nuestro equipo, así como la gran diversidad de autores que han dado sus criterios sobre este proceso, así como los diferentes aspectos a tener en cuenta en el mismo. Además pudimos conocer como se realiza este proceso en el Municipio Khan- Uul de la República de Mongolia, así como los diferentes factores que inciden en la ineficiente realización del mismo, mediante el conocimiento de estos factores y de las características que posee los niños comprendidos entre las edades de 9-11 años propusimos una estrategia de pruebas tanto antropométricas, físicas y psicológicas las cuales puedan contribuir a mejorar la selección de talentos en nuestro municipio y las cuales en un futuro se puedan poner en práctica en todo el país.

Bibliografía

1. Arana Jiménez, L (1994) Sistema de selección de talentos deportivos, México, CONADE.
2. Blázquez Sánchez, D (1995). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Habana, INDER.
3. Bompa, T. (1987). La selección de atletas con talento. Revista de Entrenamiento Deportivo. I. 2. 46-54 p.
4. Casimiro A.J. y C AGUILA. (1999). Desarrollo de la condición física en la iniciación deportiva. . APEF y Universidad de Almería. Almería.
5. Chon Hong W (1993), los chinos consideran la identificación de talentos de edad temprana. China.
6. Hahn E. (1988). Entrenamiento con niños. Barcelona. Martínez Roca.
7. INDER (2002), Programa de preparación del Deportista Voleibol, Dirección Nacional del INDER la Habana
8. Loman, T G y Col (1988) Anthropometric Standardization Reference Manual. Abridged Edition Kumas Kinetics Books. Champaign USA
9. León, S. (196) Influencia y características de la edad para el desarrollo físico de los escolares. Edad biológica y edad cronológica. Manual del profesor de Educación Física.
10. Naborí, L. (1989). El talento y su selección. Stadium.

11. Peltola, Esa. (1992) Talent identification. New studies in Athletics. Vol. 7 No. 3. Ed. Bureu, London.
12. Hernández, P y col. (2000) Métodos y normas para evaluar la preparación física y Seleccionar Talentos Deportivos. México, Editorial Supernova.
13. Vólkov, V. y V. Filin. (1989), Selección deportiva. Moscú Editorial. Vneshtorgizdat.

PROPUESTA DE UNA METODOLOGÍA PARA EL APRENDIZAJE DEL REGLAMENTO DE REGATAS A VELA EN FUNCIÓN DE LAS ACCIONES TÁCTICAS DE LOS VELERISTAS CUBANOS.

Autor: MSc. RAIDEL CALERO DISOTUAR

Correo Electrónico: raidelcd@inder.cu

INDER, Nivel Central.

Cuba.

Resumen

El deporte de Vela en Cuba ha demostrado una recuperación paulatina en la táctica, sin embargo, el sistema de enseñanza del Reglamento Internacional de Regatas a Vela en función de las acciones tácticas en competencia ha sido y será un proceso complejo en esencia.

En lo referente a las situaciones tácticas en competencias y los recursos de los regatadores exigen cada vez más de un pensamiento táctico, modelándose las competencias con tiempo y previendo las posibles tácticas, para participantes y lugares sedes, de ahí que se deba respetar con mayor claridad los aspectos tácticos y cognitivos de la Vela como deporte.

Sin dudas que en esto juegan un papel determinante, las transferencias, las innovaciones y adecuaciones tecnológicas cubanas, para poder enseñar con eficiencia y eficacia el Reglamento de Regatas a Vela.

Se propone una metodología para el aprendizaje del Reglamento de Regatas a Vela en función de las acciones tácticas, por el resultado de un estudio realizado en la Escuela Provincial de Vela, de Villa Clara, provincia de resultados históricos en este deporte.

Del pilotaje realizado se evidenció un aumento en la comprensión del Reglamento y la efectividad de las acciones tácticas de los veleristas de Villa Clara en las Regatas Nacionales e Internacionales por clases y sexos, aumentando el rendimiento de los mismos, en contraposición con la disminución de participación en competencias nacionales.

PROPUESTA DE UNA MULTIMEDIA DE USO MÚLTIPLE PARA EL TRABAJO CON EL VOLEIBOL.

Autores: Lic. Yasmany Vicente Felipe

Lic. Braily Peña Martínez

MSc. José Antonio Pino Roque

RESUMEN

Los avances que se concentran alrededor de las computadoras, y de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC's), están inmersos y sustentan los cambios que se proponen para la nueva universidad cubana. En este trabajo se propone una multimedia de uso múltiple para el trabajo con el voleibol. Con este material digital para la docencia se abre el espectro para un número mayor de alternativas en cuanto a dar solución al problema de la preparación de los estudiantes y profesores para asumir un proceso de enseñanza y aprendizaje eficiente. Dicha multimedia ha sido utilizada por profesores y estudiantes de la enseñanza media, preuniversitaria, centros de alto rendimiento y la Facultad de Cultura Física de provincia Habana, donde se expresa un 100% de satisfacción por su empleo. Con este producto se logra aumentar la interacción del alumno con lo que aprende, desarrollando así su independencia hacia el estudio, a través de un medio de enseñanza que estimula la motivación del aprendizaje de los diversos temas tratados en el material propuesto, y se propicia que el educando estudie de una manera más amena, dinámica y atractiva todos aquellos contenidos de su interés para el aprendizaje del voleibol. Es un material de consulta y de trabajo para estudiantes y profesores, que permiten con rápido acceso abordar contenidos sobre el voleibol. Los avales de Comisiones Científicas, del Forum Nacional de Cultura Física, el IV Simposio Internacional de Voleibol, y Proyectos de Investigación dan criterios de los resultados alcanzados con esta investigación.

I INTRODUCCIÓN

La Educación es una profesión de carácter pedagógico generadora de contextos educativos y acciones mediadoras y formativas entendidas como el desarrollo de la sociabilidad y la circulación social.

(Rodríguez, 2008) plantea que: ...” La educación es un fenómeno social que está encaminada al logro de aprendizajes diversos, de conocimientos, habilidades, normas y valores que identifican al sujeto como miembro de una comunidad, de un pueblo, o de una nación...

El precepto *«Educación para todos a lo largo de toda la vida»* aprobado en la Conferencia Mundial sobre la Educación Superior de la UNESCO, nos da una idea clara de la importancia de lograr que más personas cuenten con la educación. En nuestro país, con el surgimiento de la Batalla de Ideas liderada por Fidel Castro, la universidad entra en un estadio superior del desarrollo en la enseñanza cubana; aparece el concepto de Sede Universitaria Municipal (SUM), concebida como la microuniversidad del municipio, esta “nueva universidad” localizada en los más disímiles escenarios (municipios, bateyes azucareros, hospitales, escuelas de la educación primaria y media, prisiones, entre otros) y el acceso pleno a los estudios superiores caracterizan el nuevo proyecto social del país.

La Carrera de Cultura Física no ha estado ajena a estos cambios que han ocurrido en la educación superior, incorporándose a los cambios que se viven con la enseñanza presencial y semipresencial.

Los avances que se concentran alrededor de las computadoras, y de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC's), están inmersos y sustentan los cambios que se proponen para la nueva universidad cubana.

Es en este contexto donde debemos situar las herramientas y entornos de comunicación tecnológicos como herramientas que permiten un intercambio de información que hace posible la creación de un sistema de uso múltiple para la enseñanza. Por ello Meneses (2006) plantea que: ...” se parte de la idea de la necesidad de conjugar y equilibrar los diferentes factores implicados: concepción de enseñanza, tecnologías empleadas, estrategia didáctica, adecuación de la tecnología a la actividad, organización o diseño de la actividad, características y habilidades comunicativas de los participantes, etc. Es esta correcta adecuación

de los diferentes factores implicados la que garantizará la calidad y eficacia del aprendizaje...” (33; 7)

El voleibol es uno de los deportes de mayores resultados en nuestro país, el cual forma parte de las disciplinas que se imparten en los distintos niveles de la educación cubana (enseñanza secundaria, preuniversitaria y universitaria), en los diferentes centros de alto rendimiento y las Facultades de Cultura Física, contando estas con grandes dificultades debido a que por lo general, no se cuenta con los medios que garanticen una sistematicidad de la enseñanza y el aprendizaje, que contribuya de manera eficiente a la necesidad de los estudiantes y profesores, y les brinde posibilidades de integración, de información, e interactividad siendo estas las bases sobre la que se desarrolla esta investigación.

Se parte entonces de dos principios básicos para realizar la investigación, los medios de enseñanza como recursos que posibilitan el aprendizaje y su sustento tecnológico- pedagógico aportado por las Ciencias de la Educación, dentro de ellas la Tecnología Educativa, rama del saber que enfoca su esfuerzos en la justificación del empleo de los mismos en contextos de enseñanza y aprendizaje.

El nuevo modelo de estudio semipresencial sobre el que se realiza la actividad de aprendizaje en la nueva escuela cubana precisa la incorporación creciente y sucesiva de medios de enseñanza con el uso de la TIC's. Dada la necesidad de la escasez bibliográfica referentes al voleibol, a la falta de profesionales especialistas en esta rama, a la poca preparación de los profesores de educación física de curso emergente en las diferentes ramas deportivas y a los pocos medios de enseñanza para este deporte. Es por ello que surge la idea construir un material referente al voleibol pudiendo ser este en principio, el motor impulsor del cambio. De ahí, que esta investigación es un aporte práctico por la multimedia que se produce como resultado final.

1.2 Problema científico.

¿Cómo diseñar una multimedia de uso múltiple para el trabajo con el voleibol en las condiciones actuales con el empleo de las TIC's?

1.3 Objetivos.

Objetivo General:

Diseñar una multimedia de uso múltiple para el trabajo con el voleibol.

Objetivo Específico:

1. Caracterizar el grado de conocimiento y de necesidad bibliográfica referentes a la enseñanza del voleibol.
2. Elaborar una multimedia de uso múltiple para el trabajo con el voleibol en las condiciones actuales.
3. Validar la propuesta de una multimedia de uso múltiple para el trabajo con en el voleibol.

1.4 Pregunta Científica.

1. ¿Qué fundamentos teóricos y metodológicos son necesarios tener en cuenta en una multimedia de uso múltiple para el trabajo con el voleibol con ayuda de las TIC's?
2. ¿Qué recursos tecnológicos e informáticos se deben tener en cuenta para la elaboración de una multimedia de uso múltiple para el trabajo en el voleibol?
3. ¿Qué resultados se obtienen con la aplicación de la multimedia de uso múltiple para el trabajo con el voleibol?

1.5 Tareas de Investigación.

1. Fundamentación teórico y metodológica de una multimedia de uso múltiple para el trabajo del voleibol con apoyo de las TIC's.
2. Determinación de los resultados tecnológicos e informáticos que se deben tener en cuenta para la elaboración de una multimedia de voleibol.
3. Validación a través de instrumentos de la aplicación de la multimedia obtenida.

La aparición de interfaces gráficas y el uso del color, imagen, sonido, animación y videos no son excesivamente recientes en aplicaciones informáticas, pero su empleo en la elaboración de este material de aprendizaje con las técnicas de la multimedia sí lo son. Ellas constituyen una tecnología educativa al servicio del aprendizaje ya que las mismas permiten al usuario facilidades para moverse sobre la informática a diversos contenidos del mundo del voleibol accediendo a grandes cantidades de documentos al servicio de los consultantes, así como el enlace de textos con imágenes, sonidos y videos.

Con este material para la docencia se abre el espectro para un número mayor de alternativas en cuanto a dar solución al problema de la preparación de los

estudiantes y profesores para asumir un proceso de enseñanza y aprendizaje eficiente.

La novedad científica de esta investigación está dada en la forma en que esta elaborada esta multimedia, su originalidad, la variedad de información que proporciona, así como las enormes facilidades que brinda para llevar a cabo la enseñanza del voleibol en todos los niveles de enseñanza de nuestro país.

Como aplicación práctica tendremos el empleo de las TIC's en apoyo para el trabajo de la asignatura Voleibol, el cual es muy satisfactorio y brinda muchas opciones para su uso, proporciona diversas informaciones sobre el voleibol desde punto general así como las especificidades necesarias para su enseñanza. El consultante puede tener acceso a una gran cantidad de información reciente, así como para aprender especificidades del voleibol ya sea como atleta, escolar o para su recreación, es decir nos brinda diversas opciones según el interés de cada persona que haga uso de la misma.

II DESARROLLO

El voleibol es uno de los deportes que requieren de grandes reflejos y coordinación, por lo que se necesita del dominio de sus elementos técnicos. Uno de los aspectos más importantes es la interrelación de sus elementos técnicos, es decir, que a pesar de su ejercitación aislada, estos deben combinarse progresivamente ya que la acción exitosa de uno depende de la eficacia del anterior.

Es de suma importancia que el alumno domine el reglamento vigente para que pueda comprender con más precisión y exactitud la ejecución de los diferentes elementos técnicos, ya que toda acción es válida y un error podría traer por consecuencia la pérdida de un punto para su equipo.

Dedicar mayor parte del tiempo de las clases a los juegos con sus diversas variantes dará mayor posibilidad de aplicación en condiciones variables de los elementos aprendidos.

Para los estudiantes de la carrera de Cultura Física los cuales reciben la asignatura del Voleibol básico el cual cuenta con 62 horas clases y además como deporte en el 3 y 4 año es de mucha utilidad e importancia el uso de esta

multimedia como un medio para la enseñanza y aprendizaje del voleibol por todos los materiales que esta proporciona para la preparación individual del estudiante y los profesionales.

Metodología.

Población y Muestra

La población estuvo conformada por estudiantes, atletas y profesionales que importen el voleibol en los diferentes niveles de la educación cubana teniendo en cuenta los centros deportivos.

La muestra fue escogida de forma aleatoria y se tuvo en cuenta a 40 profesionales de la Cultura Física, de ellos 10 son profesores de educación física en las secundarias básicas, 10 de nivel medio superior, 10 de nivel universitarios incluidos de la Facultad de Cultura Física de la Habana y 10 de los centros deportivos. Además se tuvieron en cuenta la opinión de 350 estudiantes, de secundaria básica 100 estudiantes, 100 de nivel medio superior, 100 de nivel universitarios incluidos de la Facultad de Cultura Física de la Habana y 50 de los centros deportivos.

Métodos, técnicas y procedimientos

Para la realización de esta investigación se han empleados métodos y procedimientos que han permitido obtener la información necesaria acerca de los antecedentes, estado actual prospectivas del problema.

-Teóricos:

- Análisis – Síntesis: Nos permitió desmembrar el programa en sus partes y concretizarlo como un todo para lograr la solución del problema.
- Histórico – Lógico: Se tuvo en cuenta para interpretar los hechos del pasado para comprender el presente, el mundo actual del voleibol.

-Empíricos:

- Análisis Documental: Este método se utilizó para realizar el proceso de estudio de la bibliografía y la elaboración de la fundamentación teórica de referencia con el fin de seleccionar los aspectos esenciales y elaborar el diseño teórico que sustenta el Sistema Informativo Automatizado que se propone.
- Encuesta: Me permitió valorar la opinión y la aceptación que ha tenido el material presentado el cual se le aplicó tanto a alumnos como a profesores de

los diferentes niveles de la enseñanza en nuestro país así como a atletas y entrenadores, pudiendo cerciorarnos de la efectividad del trabajo y la solución del problema a investigar.

- Entrevista: Esta fue utilizada para poder saber como ha sido la utilización y aceptación de la multimedia por las personas que han hecho uso de la misma.

-Procedimientos Matemático y Estadístico:

- El procedimiento de la información se apoya en indicadores que caracterizan la muestra en estudio a través del porcentaje como estadígrafo descriptivo que se obtienen al utilizar el paquete estadístico Statgraphics Plus 5.1; las tablas y representaciones gráficas son plantillas predeterminadas del tabulador electrónico EXCEL que proporciona Microsoft Office.

2.3 Propuesta de la multimedia, diseño y estructura

En esta multimedia vamos a encontrar todas los componentes esenciales a la hora de la enseñanza del voleibol, siendo una vía de acceso a todas aquellas personas que deseen aprender este deporte, así como un recurso muy significativo a la hora de la enseñanza del mismo en los diferentes niveles de la educación física y el deporte en las diferentes categorías.

Características de la multimedia.

La presentación del material lo hace ameno y novedoso. La multimedia facilita a través de botones, diferentes opciones para el trabajo del usuario:

- Presentación
- Historia
- Reglamento
- Resultados Cubanos
- Documentos Complementarios
- Elementos Técnicos
- Galería
- Bibliografía
- Créditos

Ejecución del Sistema

La ejecución del sistema se realiza a partir del CD-ROM que lo contiene. El programa de ejecución **Start.exe** se ejecuta automáticamente a partir del usual

mecanismo de **autorun** basado en el archivo **autorun.inf** que se encuentra en la raíz del disco compacto, no obstante la aplicación puede lanzarse manualmente ejecutando el **Start.exe** que se encuentra en la raíz del CD-ROM.

Descripción de las opciones de la multimedia.

Presentación: Esta página brinda toda una explicación detallada de manera gráfica y en video sobre todas las opciones que se encuentran en la multimedia, ya sea de la información que se ofrece y de cómo interactuar con dicha aplicación.

Historia: Brinda información sobre el origen y evolución del voleibol en el mundo, cuando y como fue introducido a nuestro país así como el auge y desarrollo que tuvo el mismo.

Reglamento: Este botón nos ofrece una página donde podemos encontrar el reglamento oficial del voleibol con sus nuevas modificaciones así como aspectos fundamentales de arbitraje, así como una de las simbologías usadas en este deporte.

Resultado cubano: La herramienta proporciona la opción de conocer todos los eventos relacionados con el Voleibol donde ha participado nuestro país antes y después del triunfo de la revolución y los lugares obtenidos en cada uno. Además se brinda por orden cronológico todas la figuras que mantenido una meritoria participación dentro del equipo nacional.

Elementos Técnicos: Esta ventana nos brinda un grupo de botones los cuales representan cada elemento técnico:

Posiciones y Desplazamientos; Voleo por arriba; Voleo por abajo; Saque por arriba; Saque por abajo; Ataque o Remate; Bloqueo; Defensa del campo.

Ejemplo de uno de los elementos antes mencionados:

Voleo por Abajo: Esta ventana muestra desde su acceso la posición básica para la correcta realización de la técnica, además muestra una gran cantidad de información con respecto a la enseñanza-aprendizaje del voleibol como es el caso de gráficos, videos, metodología, ejercicios básicos, así como otros documentos que favorecen el enriquecimiento del conocimiento sobre este elemento técnico. Todas las ventanas quedan acceso a cada uno de los elementos técnicos del voleibol brindan las mismas informaciones referentes a cada uno de ellos.

Documentos Complementarios: La herramienta proporciona la opción de acceder a diferentes literaturas para la superación en el entrenamiento deportivo como son los siguientes libros en formato digital Teoría y Metodología del Entrenamiento deportivo tomo I y II, Entrenamiento Deportivo, y otros específicamente del voleibol como: Programa de Preparación del Joven Deportista, Método de Enseñanza de Acciones Motrices, Ejercicios para el Desarrollo de las Capacidades Físicas en el Voleibol y Programa Didáctico de Voleibol.

Galería: Aquí podemos encontrar diferentes opciones como: una galería de imágenes y otra donde podemos encontrar con cortos de videos de diferentes partidos internacionales.

Bibliografía: Aquí encontramos una referencia de diferentes bibliografías que se pueden utilizar para una mayor información referente a cada aspecto que es tratado en la multimedia.

Ayuda: Esta ventana muestra una descripción de la multimedia de manera que el usuario pueda tener conocimiento de todo lo que se aborda en la misma, en caso de que no haya podido oír la presentación por problemas de Hardware.

Requerimientos de tu PC.

Componentes	Mínimo	Máximo
Microprocesador	Pentium II	Pentium III ó superior
RAM (Mb)	128	250 ó superior
Espacio en HDD	700 Mb	800 Mb ó superior
Lector de CD	10 X	24 X ó superior
Sistema Operativo	Windows 2000	Windows XP ó superior
Tarjeta Gráfica	SVGA 16 bits a 800X600	SVGA 32 bits a 800X600 ó superior

Análisis e interpretación de los resultados

Los 30 profesionales encuestados (100%) que trabajan en las Secundarias Básicas y Pre Universitarios impartiendo Educación Física, y en escuelas de alto rendimiento, se encuentran satisfecho con el uso de este medio de enseñanza y lo

consideran una herramienta muy útil para elevar la calidad de la docencia en cuanto al dominio del voleibol. Los 10 profesionales de la Facultad de Cultura Física de provincia Habana coinciden con este planteamiento y proponen que sea un material de apoyo para impartir el voleibol en las Sedes Universitarias Municipales (SUM).

Los estudiantes también recibieron el material con mucha motivación e interés, expresando su gran satisfacción con el mismo, y el 100 % de los encuestados plantean haber recibido un material de muy fácil acceso, con un ambiente muy ameno que motiva al aprendizaje, así como para elevar el nivel de conocimientos generales del mundo del voleibol.

Se le aplicó una entrevista a 40 profesores que se encargan de la enseñanza del voleibol en los distintos niveles de enseñanza de nuestro país, (Secundarias Básica, Preuniversitarios, Universidades y Escuelas de Alto Rendimiento), donde se obtuvieron criterios muy satisfactorio del material presentado.

De las preguntas propuestas en la entrevista se arribaron a los siguientes criterios:

1. El 100% de los entrevistados plantean que el material que se presenta como una propuesta para implementación en los diversos sistemas de enseñanza para el aprendizaje del voleibol es muy interesante y cuenta con los requerimientos para ser usado como un medio de enseñanza para el trabajo con el voleibol.
2. El 40% de estos profesionales proponen que en otra versión del material digital propuesto pueden ser incorporados ejercicios de auto evaluación ya que existen herramientas de autor como el Hot Potatoes, Exe-learning y otros que nos brindan esas facilidades.

Avaless otorgados por especialistas que valoraron la multimedia

La Comisión Científica del Departamento de Ciencias de la Facultad de Cultura Física de la provincia La Habana, y la Comisión Científica del Departamento de Ciencias Básicas de la Universidad Agraria de la Habana " Fructuoso Rodríguez Pérez ", avalan el material como positivo e interesante y que constituye un medio de enseñanza que debe ser extendido a otros deportes que están presente en nuestra sistema educacional.

La Comisión de Provincial de Voleibol de La Habana, y la Comisión Nacional de Voleibol avalan esta multimedia como favorable para el desarrollo y esparcimiento de la enseñanza del voleibol a nivel de base, así como de interés para la consulta bibliográfica de los profesores de Educación Física y Deportes en cada municipio. La Comisión de Evaluación del Proyecto de Tecnología Educativa (LATED) de la Universidad Agraria de la Habana Fructuoso Rodríguez Pérez considera que la multimedia reúne todos los requisitos para que constituya un material digital de obligada consulta para estudiantes y profesores que adentrarse en el mundo del Voleibol.

La multimedia recibió un premio nacional en el FORUM de Ciencia y Técnica de Estudiantes de Cultura Física que se celebró en la provincia de Holguín en junio del 2008.

La multimedia Remate Digital recibió el Primer Lugar en el IV Simposio Internacional de Voleibol en Santiago de Cuba el cual fue otorgado el 12 de octubre del 2008.

La multimedia de uso múltiple para el trabajo del voleibol (Remate Digital) ha sido patentada en el Centro Nacional de Derecho de Autor (CENDA) con el número de Registro 3451-2008.

III Conclusiones

Como resultados importantes de este trabajo de investigación se tiene que:

❖ Los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan una multimedia de uso múltiple para el trabajo con el voleibol con el apoyo de las TIC's son:

- Los fundamentos pedagógicos, didácticos y metodológicos de la enseñanza de voleibol.

- La metodología del empleo de las TIC's en los procesos de enseñanza.

❖ Los recursos tecnológicos e informáticos necesarios que se deben tener en cuenta para la elaboración de esta multimedia de uso múltiple para el trabajo con el voleibol son:

- Los software para el diseño grafico, producción de recursos audiovisuales y multimedia.

- El Mediator como plataforma de conformación e integración de los recursos multimedia.
- ❖ El 100% de los usuarios que han utilizado esta multimedia de uso múltiple para el trabajo con el voleibol han expresado plena satisfacción con el producto brindado y plantean que:
 - Es un material de consulta y de trabajo para estudiantes y profesores que permiten con rápido acceso abordar contenidos sobre el voleibol.
 - Se logra aumentar la interacción del alumno con lo que aprende, desarrollando así su independencia hacia el estudio, a través de un medio de enseñanza que estimula la motivación del aprendizaje de los diversos temas tratados en el material propuesto.
 - Propicia que el alumno estudie de una manera más amena, dinámica y atractiva todos aquellos contenidos de su interés para el aprendizaje del voleibol.

Recomendaciones

1. Este material puede ser utilizado en todos los centros de enseñanza de nuestro sistema educacional donde se imparte el voleibol ya sea como Educación Física o deporte.
2. Puede ser empleados por los estudiantes y profesores de las diferentes Facultades y Sedes Universitarias Municipales de Cultura Física como medio de enseñanza y auto preparación en los temas referente a contenidos básicos del voleibol.
3. Darle continuidad a esta investigación para su actualización en los datos que se muestran en ella.

BIBLIOGRAFÍA

1. Aarseth, E. (2004). **No linealidad y teoría literaria, Teoría del hipertexto**, (LANDOW, George), Barcelona. Paidós, p.171
2. Alonso, C. (1994). **Los recursos informáticos y los contextos de enseñanza y aprendizaje**. Cuadernos para el análisis (7). Para una Tecnología Educativa. Barcelona. Editorial Horsori.
3. Bartolomé, A. (1998). **Sistemas Multimedia en Computación, Nuevas Tecnologías, comunicación audiovisual y educación**. Cedecs, Barcelona.
4. Battro, A., Denham, P. (1997), **La educación digital. Una nueva era del conocimiento**, Buenos Aires. Editorial EMECE.
5. Bautista, A. (1994). **Las nuevas tecnologías en la capacitación docente**. Madrid. Aprendizaje-Visor.
6. Benbeniste, N. (1994). **Sujeto = Política x Tecnología I MERCADO**, Buenos Aires. Editorial CBC.
7. Burbules, T (2001). **Riesgos y promesas de las Nuevas Tecnologías de la Información**. Buenos Aires: GRANICA - Educación. Capítulo 3: Hipertexto: El conocimiento en la encrucijada, p. 154.
8. Cabero, J. (2000). **Las nuevas tecnologías al servicio del desarrollo de la Universidad: las teleuniversidades**. En Rosales, C.: Innovación en la Universidad. Santiago de Compostela, NINO.
9. Craig Burton (2008). **Informe mundial sobre la comunicación y la información**. es.wikipedia.org. (acceso 12 de diciembre del 2008).
10. Castell, M. (1986). **El desafío tecnológico. España y las nuevas tecnologías**. Madrid. Alianza Editorial.
11. Castro Rúz, F. (2004). **Las ideas creadas y probadas por nuestro pueblo no podrán ser destruidas**. Oficina de Publicaciones del Consejo de Estado. p.23 (Discurso en la clausura del 4to Congreso de Educación Superior, febrero 6 de 2004. La Habana)
12. Cebrián Herreros, M. (2005). **Información multimedia**, Madrid. Ediciones Pearson, p.97

**“PROPUESTA METODOLÓGICA PARA EL LEVANTAMIENTO DE PESAS
COMO MEDIO DE LA GIMNASIA ESPECIAL CORRECTIVA EN
ADOLESCENTES DE 11 A 14 AÑOS”**

AUTOR: ERNESTO ALVARADO SUÁREZ

INSTITUCIÓN: ESCUELA SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA (MÉXICO)

RESUMEN

Un aspecto de vital importancia a considerar para este proyecto es sin duda la postura del hombre, referida a la posición que mantiene el cuerpo con respecto a su ubicación en el espacio y la interrelación de los distintos segmentos corporales en este, dicha postura es el parámetro principal del que se toma referente para la detección de posibles alteraciones del sistema músculo-esquelético, motrices o nerviosos, “un apoyo bípedo y una actitud general erecta, son las características diferenciales, dentro del reino animal, del hombre considerado como estructura. Pareciera que con ella hubiera querido indicarse el sentido de elevación y de superioridad, en un sistema nervioso más evolucionado le confiere sobre todos los demás integrantes de su reino”,¹ Así sucede que es en el hombre donde los vicios posturales (con sus correspondientes trastornos somáticos, funcionales y psicológicos) logran su mayor expresión. En relación al importancia de la postura se propone un programa de ejercitación física que tiene como base la gimnasia especial correctiva disciplina encargada de esta problemática, la cual tiene una clasificación de las alteraciones posturales así como test de valoración y ejercicios para trabajar con las distintas situaciones que se presentan, a lo cual en el proyecto actual hace la propuesta de aplicar la disciplina de levantamiento de pesas que por sus características sirve como medio de la gimnasia, además que se da a conocer y encamina a los adolescentes hacia la practica sistematizada de una disciplina deportiva y de un estilo de vida que vaya en contra del sedentarismo, y que por la estructura del programa se pueda aplicar en escuelas

¹ Langlade A. (1998). *Gimnasia Especial (Correctiva)*. Argentina; Estadium, 59.

de educación secundaria en México que es donde se enmarca la población que se caracteriza con mayor incidencia en dichos problemas posturales por cuestiones de edad y talla, además de que en este nivel se puede conformar el formato de taller que ya se maneja en otras disciplinas o actividades.

INTRODUCCION

Al observar al cuerpo dentro de un contexto de la actividad física, se puede notar que existe una problemática en relación a como se desenvuelve éste dentro de su medio natural que es el movimiento. Pues me encuentro con un cuerpo con deficiencias en su estructura, que se notan a simple vista y que repercuten en un movimiento armónico y agradable a la vista, me resulta inquietante saber, conocer las causas que originan tal situación, pues como educador físico, me gustaría ver cuerpos sanos y libres de ejecutar los movimientos que les plazcan, de forma tal que en ello se expresara tan sofisticada y casi perfecta estructura creada por la naturaleza, en toda su magnificencia y posibilidad.

Lamentablemente en la actualidad la tecnología ha avanzado casi sin control, al grado de tener un papel agonístico en cuanto a los intereses de la población en general, se puede notar en cualquier sector que el interés de la juventud que es la que más preocupa por ser los herederos del mundo se basa cada vez en mayor grado en cosas superfluas, vacías y parecieran insensatas en algunos momentos, el hecho de pasar horas sentado al frente de un monitor, ya sea en el uso del *internet*, con el más novedoso *video juego*, o viendo algún programa de *televisión*, o el hecho de estar en una oficina o tras un escritorio en la misma posición, sin tener otra actividad física que implique un tiempo de ejecución que compense las horas de inactividad, es desde mi punto de vista, una de las causas principales de una enfermedad moderna llamada “hipo dinamia”, que hace referencia al sedentarismo, otra de las causas importantes de dicho mal, tiene su origen en la

sobrepoblación de las áreas metropolitanas, hecho que va a originar la falta de espacios para poder realizar actividades físicas en espacios abiertos, que resulten agradables y atractivos para tal fin, esta situación implica poca libertad para desplazarse y moverse libremente, lo que resulta no tan lógica con la esencia del movimiento, con la consecuencia que tiene esta situación en el sentido de las necesidades de un cuerpo que está hecho para moverse y las dificultades que presentan la ciudad para combatir el sedentarismo.

Así mismo, “el insuficiente estímulo” que se recibe en la clase de educación física, debido a las pocas horas en que se imparte de la misma, en ocasiones la falta de espacios como ya se ha mencionado así como el estilo de vida con la tendencia marcada al sedentarismo deja demasiada responsabilidad en las pocas horas destinadas a la clase de educación física, situación que muchas veces no se ajustan a las necesidades e intereses de los alumnos.

A primera vista la *hipo dinamia* no parece ser una enfermedad, o tal vez tampoco parezca un problema al cual prestarle interés, la situación se complica en relación a varios factores como lo son: actividades cotidianas, alimentación, descanso, lo que puede favorecer la aparición de alteraciones en la salud, en relación a órganos, aparatos y sistemas, algunas de las cuales se podrían prevenir por medio de una actividad física, realizada de manera regular y permanente, en este sentido una de los sistemas que se ven afectados de manera importante y directa es el sistema músculo-esquelético, por esta falta de actividad y movilidad de nuestro cuerpo, lo que implica un desuso de las masas musculares lo que degenera en atrofas, y falta del tono muscular suficiente para cumplir con la función de dar un soporte necesario para el favorable desarrollo del cuerpo humano en labores cotidianas y complejas.

Ante tales circunstancias se llega en algunos casos a la aparición de algunas alteraciones de orden postural, entre las cuales las más comunes son el pie plano, en valgo o varo, lordosis, cifosis, escoliosis, etc. Dichas alteraciones pueden

desencadenar en un mal funcionamiento del aparato locomotor principalmente, alteraciones neuronales o alteraciones de tipo crónico-degenerativas, que van a dificultar el desarrollo adecuado cuando se presentan en los niños, entorpeciendo incluso el desenvolvimiento de estos en actividades propias de su edad, en adolescentes puede atraer problemas para su desarrollo motriz, cognitivo y afectivo (socio-emocional).

Por las causas y las consecuencias expuestas, se propone un programa de entrenamiento en forma de talleres extracurriculares a aplicar en el nivel secundaria, que prevenga y corrija alteraciones de este tipo, a su vez promueva el entrenamiento y la adquisición de hábitos alimenticios y de descanso que favorezcan las condiciones funcionales para un desarrollo armónico y multilateral en el ser humano, de la misma forma crear las condiciones que propicien un estado óptimo de condición física y el mantenimiento de la misma como “un proceso permanente” que se prolonga durante toda la vida, al considerar la problemática social en el sentido de las alteraciones posturales, como una consecuencia del estilo de vida actual (sedentarismo), y de la falta de un programa preventivo de ejercitación en forma de talleres, correctamente orientado y metodológicamente dosificado en relación a la carga adecuada para proporcionar el estímulo necesario a fin de crear adaptaciones en las alteraciones mencionadas, además de la falta de fundamento teórico que es un aspecto común a presentarse en nuestro ámbito educativo.

Es en el nivel secundaria donde se encuentra con mayor incidencia una problemática por las características propias de esta edad, el objetivo que se pretende consiste en contrarrestar dichos efectos a partir de conjuntar algunos de los medios con los que cuenta la educación física como lo es la gimnasia especial (correctiva), y el entrenamiento con pesas, a fin de propiciar y crear las condiciones más favorables para el desarrollo óptimo en todos los niveles de las necesidades humanas, en los que se enfoca la educación física.

OBJETIVOS

Dar a conocer la importancia que merece la aplicación del programa de corrección postural, en su relación directa con la problemática actual que se presenta en el adolescente, en el sentido de las alteraciones posturales que se manifiestan y afectan de manera directa en el desarrollo bio-psico-social.

Promover, el conocimiento de las múltiples aplicaciones y beneficios del trabajo de levantamiento de pesas, poniendo énfasis en su utilización durante el proceso del programa de corrección postural como parte medular del mismo.

Coadyuvar, al reconocimiento del esquema corporal con un entendimiento del cuerpo humano como estructura que se mueve y piensa, a fin de entenderlo y crear en el adolescente esa autoconciencia de su cuerpo en crecimiento, sin que esta incomodidad por un desconocimiento de las causas afecte en sus estados emocionales, de los que es propenso en la mayoría de los casos.

PROPUESTA METODOLÓGICA

Por las características de la Gimnasia Especial es por excelencia la especialidad de la Gimnasia Básica encargada del trabajo de corrección postural, esta situación se da bajo una metodología específica, enfocada a detectar, reparar y prevenir las alteraciones posturales que pudieran presentarse durante las distintas etapas del desarrollo humano, así como en los diferentes niveles en que el daño se presenta.

Por principio la gimnasia pone énfasis en la adquisición de las posturas más adecuadas para ejecución de los ejercicios, teniendo esta que favorecer la estructura y técnica del ejercicio, ayudar a determinar los planos y trayectorias de movimiento, obtener el máximo de beneficios que se previeron al construir el ejercicio, pudiendo utilizarse como recurso para diversificar la estructura de los ejercicios aún y se trate de una misma región o alteración postural, a manera de

dar estructura y secuencia a la misma sesión y tratamiento correctivo, elevando progresivamente la complejidad de los ejercicios.

Uno de los elementos de especial interés en el sentido de la intención que tiene un ejercicio es la exacta elección de la técnica de movimiento, encontramos aquí la posibilidad de utilizar movimientos regulados o controlados, que como su nombre lo dice van ser conducidos durante todo el rango de movimiento por contracciones musculares de manera conciente teniendo como característica una velocidad de ejecución uniforme, lo cual tiene como intención la concentración del esfuerzo, para un desarrollo de la fuerza y aumento del tono muscular, por otra parte los movimientos denominados de impulso, se valen de la fuerza de gravedad y la inercia consecuente de impulsos parciales, por lo que persigue una intención distintas de los primeros enfocándose más hacia la soltura del movimiento, desde el punto de vista de la movilidad articular. Otro de los elementos que tiene relación directa con lo anterior sería las trayectorias o recorridos resaltando la importancia de realizar los movimientos en su más amplia posibilidad de recorrido articular para provocar contracciones y elongaciones máximas, a fin de mantener todas las articulaciones en su libre y normal acción biomecánica, teniendo en cuenta que cuando se presenta alguna alteración postural de cualquier tipo, como regla general repercute en la pérdida de movilidad ocasionado rigidez como consecuencia lógica por deficiencias en sus estructuras.

La intervención del levantamiento de pesas viene fundamentada por sus características como disciplina particularmente de alta ejecución técnica y énfasis en lo referente a las posturas para su correcta ejecución. Utilizando en conjunto con la segmentación del movimiento las posturas estrictas, además de biomecánicamente adecuadas para soportar sobrecargas extras, se pone especial cuidado durante los entrenamientos en la corrección de la postura, así como fortalecer la musculatura que interviene en la manutención de la postura, (músculos erectores del raquis, cinturón abdominal). Este principio del tipo de contracción y el rango de movimiento utilizado en los músculos de la espalda,

tiene un fundamento fisiológico importante, ya que tiende a hacer acortar el vientre muscular dejando invariable la longitud de los tendones. El músculo en reposo resultara más corto, constituyendo esta adaptación una ventaja para los músculos de la espalda y la estática en general por cuanto tiende a hacer asumir al cuerpo la posición correcta, manteniendo un grado normal de convexidad en la región dorsal, ya sea en fase de equilibrio estático o dinámico. También los músculos abdominales obtendrán ventaja de este tipo de esfuerzo dado que tenderán a sostener con mayor fuerza las viseras y a hacer proyectar el pubis hacia delante y hacia arriba, atenuando la concavidad de la región lumbar de la columna vertebral, siendo estas regiones dos de los puntos de mayor incidencia en la manifestación de las alteraciones posturales, su vez propicio para que a partir de estos se degeneren en diversas complicaciones en la postura. Todo lo anterior tiene como principal punto de referencia el alineamiento de los distintos segmentos óseos a la línea de gravedad del cuerpo humano, que como se analizara más adelante es un indicador de una postura adecuada.

Es determinante planificar de forma detallada los contenidos del programa en relación con la periodicidad, así como la metodología y medios para que se lleve a cabo este. Y así tener una base sobre la cual estructurar el programa sirve las premisas postuladas por (Pila Augusto), como 4 puntos que refieren la secuencia para la aplicación de “un programa de *educación físico deportiva*”²:

1. establecimiento de los objetivos a alcanzar con el trabajo,
2. selección y organización de los contenidos a enseñar-aprender para alcanzar los objetivos establecidos,
3. el tratamiento metodológico que se le da al trabajo,
4. la vinculación del trabajo para conocer si se alcanzan los objetivos establecidos,

² Pila Augusto. (1982). *Metodología de la Educación Física Deportiva*. España; Pila Teleña, 33

En este sentido es pertinente tener que determinar al grado y tipo de alteración postural que presenta el alumno para determinar su estado funcional y ubicarlo dentro de una etapa específica del tratamiento y del programa correctivo. Una vez obtenida esta información se podrá entonces plantear los objetivos a alcanzar de acuerdo a las características del desorden y de las posibilidades que en teoría se tienen de medicarlo o no, como siguiente punto se deberá establecer la metodología a utilizar ubicándola de acuerdo a cada etapa del programa, para posteriormente valorar al término de cada periodo del tratamiento, el avance que se tenga y si se cumple con las expectativas de los objetivos iniciales.

Para los fines correctivos del programa y su aplicación pedagógica se debe tener en cuenta como este ha de estructurarse en función del medio en donde ha de aplicarse. En este caso se pretende aplicar principalmente en el nivel secundaria que se encuentra regida por una calendarización oficial, por lo que la estructura del programa debe ajustarse a este, y en función del tiempo en el que los jóvenes asisten a la institución poder planificar los periodos de entrenamiento. A partir de esta lógica dividiré el programa en “tres periodos según Matveiev L.”³. De la forma siguiente:

- 1) Periodo general, se crean las premisas y condiciones para la adquisición de la forma deportiva. Desarrollar el nivel de las capacidades físicas de base de forma equilibrada, que acondicione al organismo para el periodo siguiente y concienciar el dominio del esquema corporal.
- 2) Periodo específico, se asegura la consecución y mantenimiento de la forma. Trabajo específico sobre las estructuras musculares y articulares de sostén, en relación a su fortalecimiento y flexibilización.

³ Matveiev L. (1980). *El proceso del entrenamiento deportivo*. Argentina; Stadium. 30.

- 3) Periodo transitorio, se debe a la necesidad de conceder un descanso activo, el cual evita la conversión del efecto acumulado del entrenamiento y garantiza, y la sucesión de periodos.

Es necesario dejar en claro que el vínculo existente entre estos periodos es prácticamente inmodificable, debiendo diferenciar la intención de cada uno y no pretender sustituir alguno por otro, al considerar que las fases del desarrollo de la forma física son momentos sucesivos de un proceso biológico, por lo que los periodos de entrenamiento son los intervalos de tiempo sucesivos de un proceso pedagógico, que deben adaptarse de la manera más adecuada a los calendarios escolares, sin sacrificar el tiempo requerido por la leyes de la periodización del entrenamiento requeridas para el desarrollo de las necesidades de cada periodo.

Para la conformación del programa debe también considerarse las actividades que realizan en su tiempo libre los alumnos, tomar en cuenta situaciones de descanso y alimentación, así como incluir aspectos relacionados con la preparación teórica, moral y volitiva, que enmarquen un programa que cumpla con el desarrollo total de los alumnos, a la vez que se ataca el problema de base, en una lógica de buscar un desarrollo multilateral y equilibrado en los aspectos que intervienen en la conformación del desarrollo y estado de salud de los alumnos.

PROPUESTA PARA DISMINUIR LOS SÍNTOMAS DE FATIGA EN LOS CORREDORES DE 800 M.

Autor: Raynier Montoro Bombú

Tutor: Dr. Israel Pacheco García

Correo Electrónico: montoro@uccfd.cu

Resumen

En las carreras relativamente prolongadas y/o intensas poder detectar y corregir los procesos degenerativos que produce la fatiga y evitar que estos pasen a la fase aguda, se hace altamente útil para la protección de la salud. La fatiga debe ser controlada cuando se trabaja especialidades que la provocan con gran facilidad, a pesar de existir en ellas factores psicológicos se ha demostrado que son los factores fisiológicos los que más influyen en la aparición de la misma.

En el presente trabajo, se investigó el surgimiento de la fatiga en 4 atletas corredores de 800 m del equipo de fondo y medio fondo de la ESPA provincial "Manuel Permuy", de Ciudad de La Habana, todos en edades entre 16 y 17 años. Para determinar los síntomas de fatiga, se utilizó la escala de sensación subjetiva de esfuerzo de Borg modificada

A 2 de los atletas se le aplicó medios ergo nutricionales, físicos y fisiológicos, en un período de 8 quincenas y a los otros 2 no.

Se tuvieron en cuenta los siguientes indicadores:

- Frecuencia cardíaca al levantarse
- Frecuencia cardíaca después de entrenar.
- Comprobación del peso basal por semanas.
- Comprobación visual del color de la orina.
- Calidad del sueño nocturno.
- Apetito
- Estado anímico.
- Escala de sensación subjetiva de esfuerzo de Borg modificada.

Como resultado, pudimos comprobar que los sujetos con los que utilizamos los medios ergo nutricionales, físicos y fisiológicos, en un período de 8 quincenas lograron mejorar sus resultados deportivos en comparación con aquellos que no se les aplicó ninguna ayuda.

Continuaremos trabajando en esta dirección, ampliando la muestra con el propósito de validar los resultados obtenidos.

Introducción

En Ciudad de la Habana hay gran cantidad de corredores de fondo y medio fondo que se lanzan a las calles a correr grandes distancias sin tener en cuenta algún conocimiento en cuanto al entrenamiento se refiere. De esto no queda exento los corredores de 800 m/p. Esta modalidad del atletismo es una de las más entrenadas en esta ciudad. Ella demanda grandes niveles de entrenamiento para su correcta competición ya que se ha demostrado que el cuerpo tiene que estar corriendo aproximadamente de 1.50 a 1.56 minutos a intensidades submaximas.

Situación Problemática

Los atletas de 800 m juveniles de la ESPA provincial Manuel Pemuay presentan rasgos marcados de fatiga en su entrenamiento, lo que le impide terminar este satisfactoriamente y así tener una buena acumulación de las cargas para la mejora del rendimiento.

Problema Científico

¿Cómo disminuir los síntomas de fatiga en el entrenamiento de los corredores de 800m y así mejorar su rendimiento deportivo

Objetivo:

Comparar dos protocolos del equipo Provincial de 800 m/p de la capital y ver cuánto se puede disminuir los niveles de Fatiga uno de ellos.

Características de la muestra:

La muestra de este trabajo está comprendida por 4 atletas 2 hembras 2 varones del equipo de fondo y medio fondo de la ESPA provincial " Manuel Permuy " de Ciudad de La Habana, todos en edades entre 16 y 17 años.

Análisis de los resultados.

A continuación le mostramos como después de la utilización de los medios Ergo nutricionales, físicos y fisiológico, en un período de 8 quincenas en grupo (B) logra mejorar sus resultados deportivos en comparación con el grupo (A).

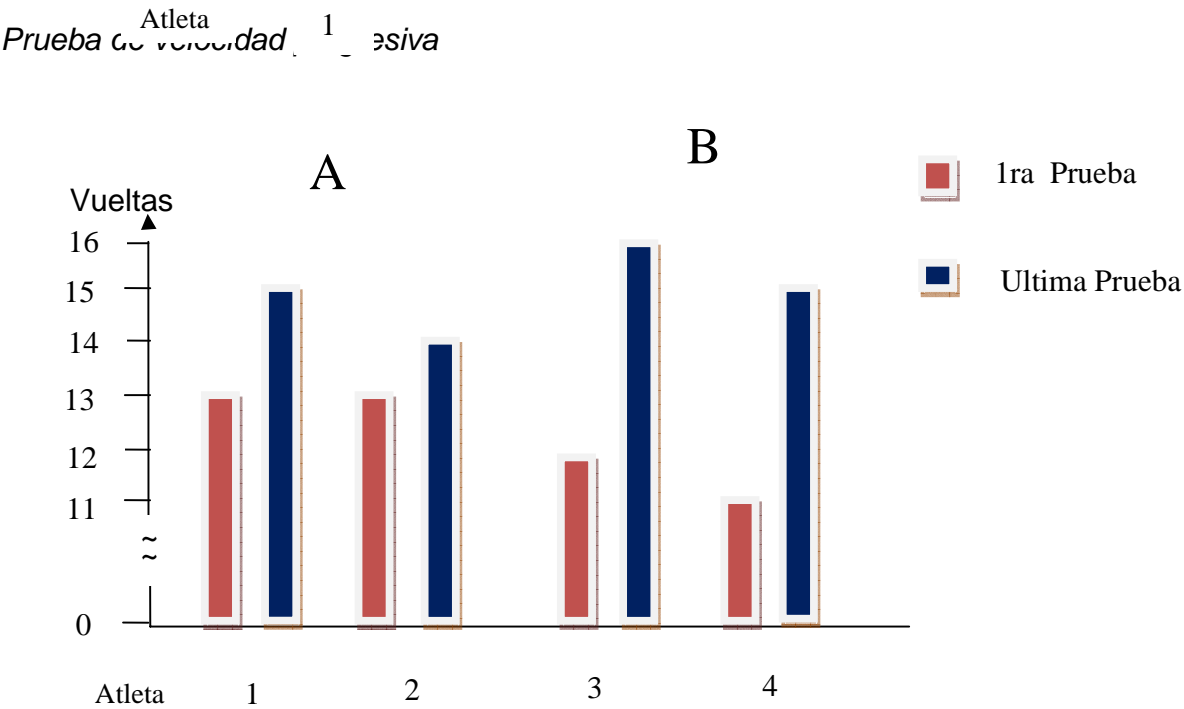
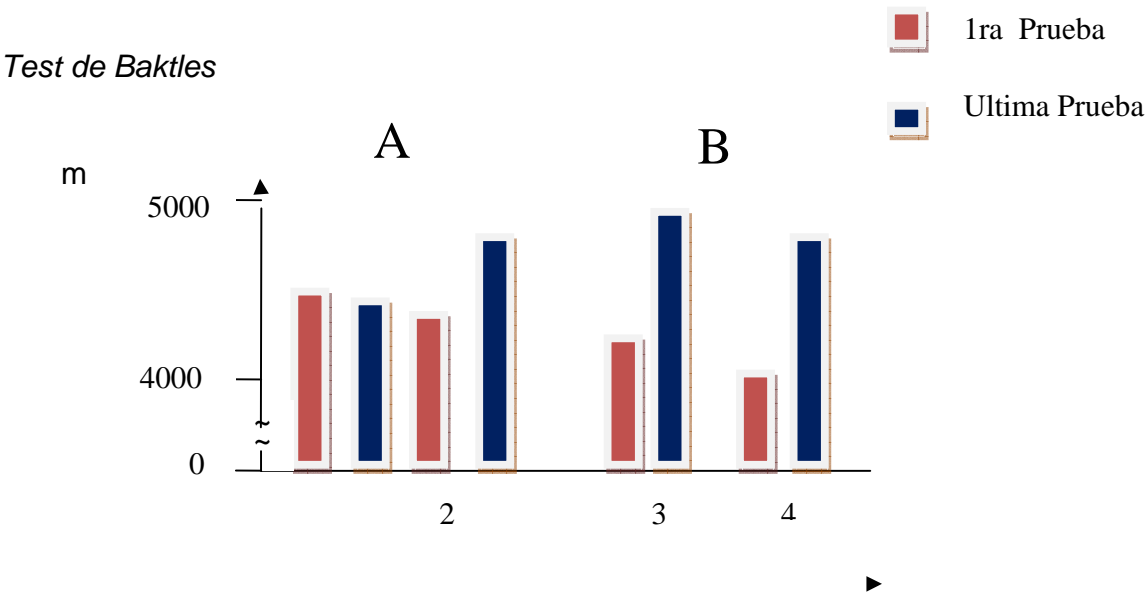
Pruebas realizadas al final de la 2da quincena de entrenamiento.

Pruebas	Atleta	Distancia	Pulso 10s
<i>Test de Baktles</i>	1	4.510 km	32
	2	4.500 km	31
	3	4.370 km	30
	4	4.100 km	31
Pruebas	Atleta	Vueltas	Pulso
<i>Velocidad Progresiva</i>	1	13	33
	2	13	31
	3	12	31
	4	11	31
Pruebas	Atleta	Tiempo	Pulso
<i>800 m</i>	1	1.59.02	30
	2	1.59.10	31
	3	2.01.34	30
	4	2.06.65	30

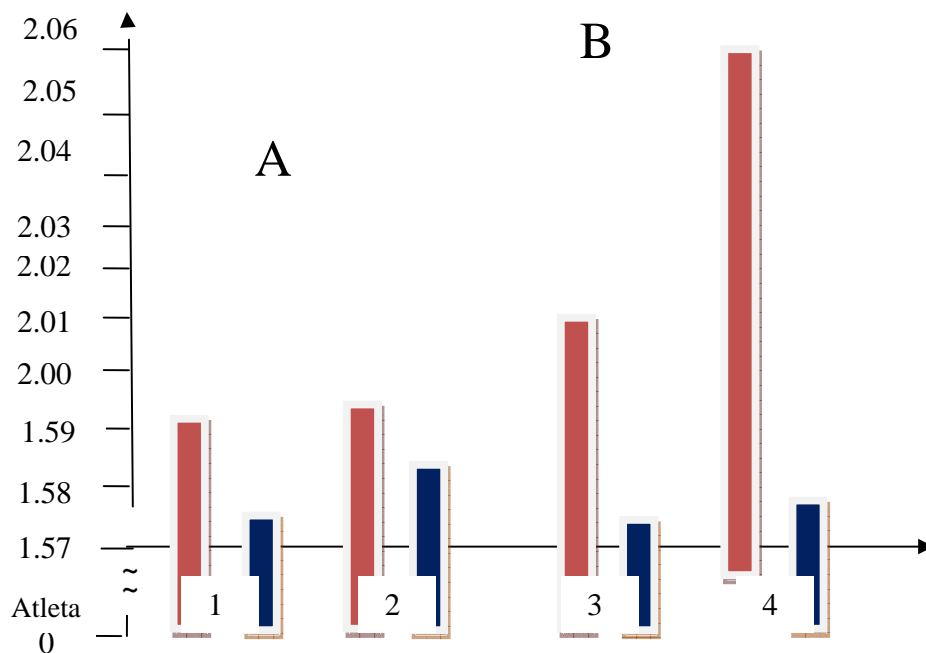
Pruebas realizadas al final de la investigación.

Pruebas	Atleta	Distancia	Pulso 10s
<i>Test de Baktles</i>	1	4.400km	30
	2	4.570 km	31
	3	4.590 km	30
	4	4.570 km	32
Pruebas	Atleta	Vueltas	Pulso
<i>Velocidad Progresiva</i>	1	15	32
	2	14	30
	3	16	31
	4	15	30
Pruebas	Atleta	Tiempo	Pulso
<i>800 m</i>	1	1.57.43	34
	2	1.58.09	32
	3	1.57.43	31
	4	1.57.90	34

Después de analizadas las tablas de las primeras y últimas pruebas, le mostramos gráficamente el comportamiento de los resultados deportivos de los atletas en cada una de las pruebas realizadas.



Prueba de 800 m



Conclusiones

1. La aplicación de medios ergonutricionales, fisiológicos, físicos y psicológicos provocaron la disminución de los niveles de Fatiga en el grupo experimental (Grupo B), que era el de menor rendimiento.
2. El asesoramiento de un psicólogo profesional en las jornadas de entrenamiento es de vital importancia para la prevención de la fatiga mental o psicológica.
3. Es de vital importancia para todo entrenador y corredor el conocimiento de la influencia que tiene la fatiga para el organismo humano. Esta puede provocar un efecto positivo, favoreciendo al atleta para la realización de un próximo ejercicio, o negativo provocando alteraciones a veces irreversibles o muy difíciles de subsanar, pudiendo considerarse como síntomas de sobreentrenamiento.
4. El medio más importante para la prevención de la fatiga en la sesión de entrenamiento es la de plantear una buena planificación con su correcta dosificación y alternancia de la relación trabajo-descanso. Generalmente suele ser más efectiva la recuperación activa, mediante trotes y marchas a muy baja intensidad.

Recomendaciones

1. Aumentar la muestra de este trabajo, para realizar una investigación más profunda con este tema que es de vital importancia para el aumento del rendimiento deportivo del atleta.
2. Utilizar estos medios en cada sesión de entrenamiento, ya que a través de los mismos podremos disminuir los síntomas de fatiga en el entrenamiento diario.

RANGOS ÓPTIMOS DEL TIEMPO DE EJECUCIÓN DEL GOLPE EN EL BOXEO CUBANO.

AUTOR: Dr.C Luis Michel Álvarez Berta: Profesor Asistente,
Escuela Internacional de Educación Física y Deportes, Cuba.
Correo electrónico: luisab02@eiefd.co.cu

RESUMEN

Se origina esta investigación debido al desconocimiento existente en la comunidad científica cubana sobre la relación entre el tiempo de ejecución de los golpes y su efectividad ofensiva durante el combate de boxeo, con vistas a establecer los rangos óptimos del tiempo de ejecución del golpe en el boxeo juvenil cubano para cada uno de los diferentes grupos de divisiones en relación con sus coeficientes de efectividad ofensivo, llevada a cabo en el torneo celebrado entre las preselecciones juveniles de Cuba y Rusia en el año 2004. Se aplicaron métodos científicos del tipo teóricos: análisis de documentos, analítico-sintético, histórico-lógico, tránsito de lo abstracto a lo concreto; métodos empíricos: observación y entrevista; además del uso del método estadístico a través de la estadística descriptiva. Como novedad científica de este trabajo están la aplicación, por primera vez en Cuba, del programa de edición de video "Adobe Premiere 6.0" para el análisis científico de la actividad deportiva, este software permitió una observación y medición objetiva de los combates analizados, y la determinación también por primera vez en Cuba del tiempo que emplean los golpes para llegar a su objetivo. Como principal resultado del trabajo se obtuvo que los rangos óptimos del tiempo de ejecución del golpe para los distintos grupos de divisiones son diferentes, resultando desde los 0.13 segundos hasta los 0.20 segundos para el grupo de divisiones pequeñas y para el grupo de divisiones grandes, y quedando desde los 0.10 segundos hasta los 0.17 segundos para el grupo de divisiones medias.

INTRODUCCIÓN

La información existente sobre el tiempo de ejecución del golpe en el boxeo es muy pobre en la bibliografía científica cubana y mundial, prevaleciendo el empleo de la velocidad como indicador de cuan poco demoran los boxeadores en realizar una acción (Matveev, 1985; Menéndez Campa, 2001).

El siguiente estudio aporta nuevos conocimientos sobre los golpes del boxeador y sus tiempos de ejecución, relacionándolos al logro de la efectividad en combate, aprovechando para esto el desarrollo del boxeo en Cuba, lo cual permitió acceder a una muestra de atletas del más alto nivel internacional.

Consideramos que el empleo de la velocidad como indicador en un deporte episódico como el boxeo es inoperante, debido a la gran variabilidad de las acciones, lo cual lleva implícito no tener certeza de la distancia existente entre atletas. Esta distancia debe ser conocida y constante para que la velocidad como indicador sea efectiva.

En el boxeo se menciona la existencia de tres distancias de combate, la larga, la media y la corta. En cualquiera de éstas se pueden ejecutar golpes de igual velocidad pero que al encontrarse distanciados del rival de forma desigual, pueden demorar en llegar a su objetivo un mayor o menor tiempo, lo cual indiscutiblemente brinda al oponente un mayor o menor tiempo para seleccionar la defensa adecuada.

En consecuencia consideramos más conveniente el trabajo solo con el tiempo de ejecución del golpe para el boxeo, siendo un deporte en el cual los atletas interactúan uno con el otro en situaciones variables.

Otro aspecto de importancia, es la efectividad y validez de las acciones ofensivas, inversamente a lo que ocurre con el tiempo del golpe, el tema de la efectividad ha sido ampliamente abordado en el boxeo cubano (Domínguez García 1985; Viciado Domínguez, 2003; Martínez Fabrè, 2008).

Los estudios realizados indican que la efectividad de los golpes está relacionada con el dominio de la técnica y la táctica en los combates (Jesús Domínguez y José Luis Llano, 1987; Felizola Duany, 1997), y con el tipo de golpe. Nuñez (1985) afirma que el empleo y la efectividad de las combinaciones de los golpes rectos en ataques ejecutados correctamente influyen en gran medida en la valoración de los combates. También con el tiempo de ejecución del golpe pero solamente para divisiones pequeñas o medias (Gannouni, 2005; Moncef Saldi, 2007).

La escasez de estudios que tengan en cuenta la relación de este parámetro con la efectividad demuestra que no ha sido valorada su influencia, siendo desconocida por parte de la comunidad científica cubana la relación existente entre el tiempo de ejecución de los golpes de los boxeadores juveniles cubanos y sus coeficientes de efectividad ofensiva durante el combate de boxeo.

El presente trabajo tiene como objetivo:

1) Establecer el rango óptimo del tiempo de ejecución del golpe para cada uno de los grupos de divisiones del boxeo juvenil cubano teniendo en cuenta su efectividad en combate.

Hipótesis científica: Existen rangos óptimos del tiempo de ejecución del golpe en el boxeo juvenil cubano para cada uno de los grupos de divisiones teniendo en cuenta la efectividad ofensiva en combate.

Hipótesis estadística:

Hipótesis nula (H_0): Los rangos óptimos del tiempo de ejecución del golpe de los boxeadores juveniles cubanos no presentan diferencias para cada uno de los grupos de divisiones.

Hipótesis alternativa (H_1): Los rangos óptimos del tiempo de ejecución del golpe de los boxeadores juveniles cubanos presentan diferencias para cada uno de los grupos de divisiones.

Definición de los términos utilizados:

- Tiempo empleado por el golpe:

Este concepto lo definimos como el tiempo que demora un golpe desde que empieza la acción hasta que llegue al objetivo.

- Golpe efectivo:

Es cuando un golpe logra ser conectado con exactitud, fuerza y velocidad en la zona valida del cuerpo del contrario sin infringir el reglamento de este deporte y afecta negativamente en la capacidad combativa del oponente.

- Divisiones pequeñas

Es aquel grupo de divisiones de peso que comprende las divisiones de 48 kilogramos, 51 kilogramos, 54 kilogramos y 57 kilogramos.

- Divisiones medias

Es aquel grupo de divisiones de peso que comprende las divisiones de 60 kilogramos, 64 kilogramos, 69 kilogramos y 75 kilogramos.

- Divisiones grandes:

Es aquel grupo de divisiones de peso que comprende las divisiones de 81 kilogramos, 91 kilogramos, y más de 91 kilogramos.

- Coeficiente de efectividad ofensiva (Keo):

Es un indicador de la efectividad en combate creado por Viciado Domínguez (2003) el cual se define así:

$$\text{Keo} = \frac{n_a}{N_a} \times 1000 \quad (\text{coeficiente de efectividad ofensiva})$$

Donde n_a : total de golpes efectivos ejecutados; N_a : total de golpes ejecutados

METODOLOGÍA EMPLEADA

Tipo de investigación a emplear:

El paradigma de investigación es cualitativo, a través de un estudio de casos múltiples explicativos, dado que se trata de desarrollar teoría alrededor del establecimiento de las principales características del tiempo de ejecución del golpe y los coeficientes de efectividad ofensivo en combate.

Población: Boxeadores cubanos juveniles (17-18 años)

Muestra: Boxeadores de la preselección juvenil cubana que participaron en la competición contra Rusia, el 12 de noviembre del 2004 en la arena "Rafael Trejo" del municipio de La Habana Vieja (Tabla 1). Los boxeadores presentaron características similares en cuanto a experiencia competitiva, nivel de preparación y maestría deportiva.

Tabla 1. Boxeadores cubanos presentes en la muestra

Nº de combates	División	CUBA (muestra)	RUSIA (rival)
4	48 Kilogramos	Daniel Matillón Raymundo Cabrera	Sergi Vodopranov Iván Solomonov
4	51 Kilogramos	Roinier Iglesias Yasniel Toledo	Denis Secretov Kamil Artaev
2	54 Kilogramos	Jorge Moyland	Irak Gaizatuimi Sloian Radio
2	57 Kilogramos	Yordán Frómeta	Maxim Igmatiev
4	60 Kilogramos	Anniovis López Vladimir Díaz	Andrei Zankawi
3	64 Kilogramos	Yosbel Díaz	Maxim Kontiakov
3	69 Kilogramos	Jorge López	Sergei Skarov
2	75 Kilogramos	Wilson Castillo	Tamerlán Zabubraev
2	81 Kilogramos	Yunier Dorticós	Alexander Karakala
2	91 Kilogramos	Orlanis Duvergel	Boytssov Denis
2	+91 Kilogramos	Yuniesky Poll	Antón Mikabiev

Métodos empleados:

Observación:

Para el desarrollo de este trabajo se realizó la filmación de todos y cada uno de los combates con una cámara de video portátil Panasonic VDR-M70EG-S sin presencia de trípode. El investigador se situó a una distancia y un ángulo del cuadrilátero que permitiera filmar a los boxeadores tanto en las esquinas como dentro del *ring* durante el transcurso de las acciones, sin ser interrumpidos por ningún obstáculo. Para esto la cámara se colocó de frente a uno de los lados del *ring*, a una distancia del mismo de alrededor de ocho metros, a una altura aproximada de dos metros del nivel del suelo, a un ángulo de ciento ochenta grados con respecto al mismo.

Se grabaron todos los combates correspondientes a cada uno de los tres días de competición, grabándose todos los asaltos sin detener la misma en ningún instante. Por las características del combate de boxeo y la gran variabilidad de posiciones y de accionar no existieron diferencias en el momento de filmar a un boxeador ya fuera zurdo o derecho. Con respecto a la técnica observacional será de tipo no participante, de campo, sistemática y estructurada (Estévez Cullell *et al.* 2004).

Se seleccionaron como principales aspectos a observar los golpes, la efectividad ofensiva y el tiempo de duración del golpe en los boxeadores juveniles cubanos. Siendo este último indicador el más difícil de medir, se trató de hacerlo de una manera más exacta que las utilizadas en investigaciones anteriores, esta fue la aplicación a lo observado del programa de edición de video “Adobe Premiere 6.0” el cual divide el tiempo real en 30 cuadros/segundo para un mejor estudio.

Tabla 2. Análisis y procedimientos estadísticos

Estadística descriptiva		Estadística Paramétrica
Medidas de tendencia central	Medidas de la variabilidad	
Sumatoria	Tiempo mínimo.	Análisis de varianza simple
La moda	Tiempo máximo.	
La media aritmética	La desviación estándar	

La fórmula para determinar el coeficiente de efectividad ofensivo en combate (Keo) fue la creada por Viciado Domínguez (2003).

Tabla 3. Rangos evaluativos

Evaluación	Keo
Muy alta	Más de 205
Alta	205 – 161
Superior a la media	160 – 138
Media	137 – 92
Inferior a la media	Menos de 94

RESULTADOS

Se observaron los aspectos más relevantes del tiempo de ejecución del golpe y su efectividad para la totalidad de los 4739 golpes efectuados en los treinta combates analizados. (véase tabla 4 y figuras 1 y 2).

Tabla 4. Análisis de la efectividad ofensiva y su relación con los diferentes tiempo de ejecución

Tiempo de ejecución del golpe	Total de golpes	Golpes Efectivos	KEO	Evaluación
0,07 segundos	50	9	180	Alta
0,10 segundos	535	86	160	Superior a la media
0,13 segundos	1138	176	154	Superior a la media
0,17 segundos	1581	247	156	Superior a la media
0,20 segundos	854	107	125	Media
0,23 segundos	423	45	106	Media
0,26 segundos	115	11	95	Media
0,30 segundos	35	2	57	Inferior a la media
0,33 segundos	6	0	0	Inferior a la media
0,36 segundos	2	0	0	Inferior a la media
Total	4739	673	142	Superior a la media

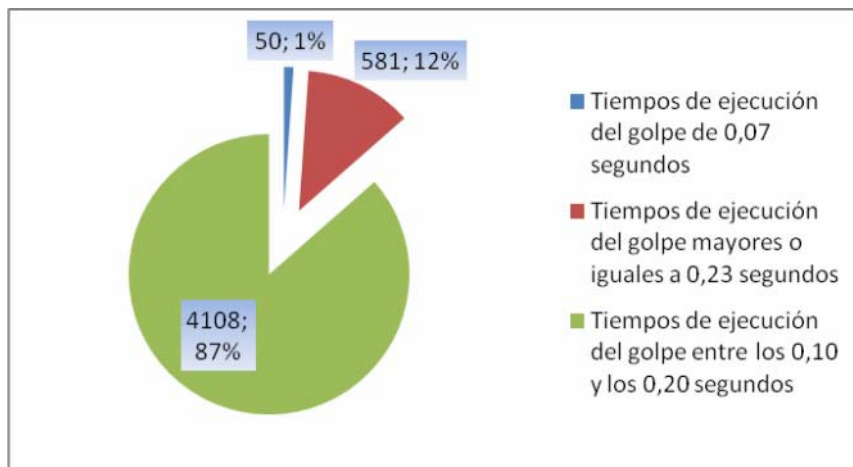


Figura 1. Predominancia de los tiempos de ejecución del golpe en el intervalo 0,10-0,20 segundos

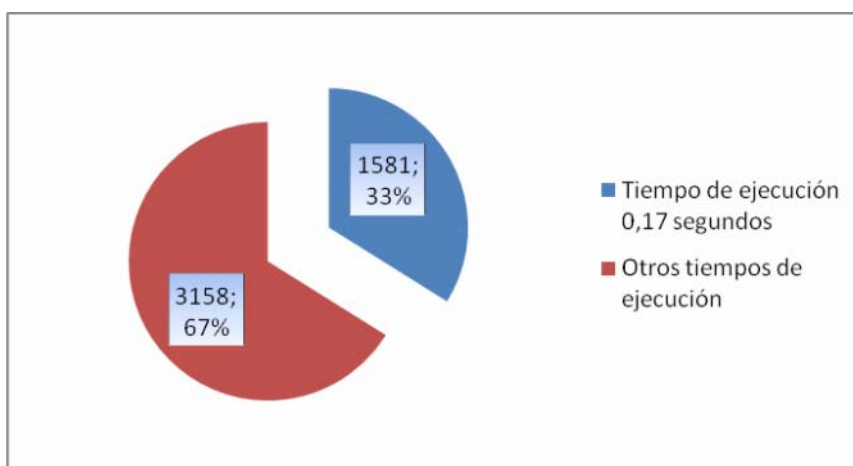


Figura 2. Predominancia de los golpes de 0,17 segundos

Comenzando el análisis por los golpes de 0,07 segundos, (el tiempo mínimo observado en los treinta combates), poseen el mayor Keo, para un rango de efectividad de “Alta”, siendo el único tiempo que lo logra. Creemos que esto se debe por ser un lapso muy corto de tiempo para llegar al objetivo, se dificulta al contrario reaccionar ante éstos y defenderlos.

Aunque como se observa, son golpes que por su reducido tiempo, además de difíciles de defender se tornan difíciles de ejecutar.

Como aspecto a destacar están los 4108 golpes (figura 1) entre los 0,10 y los 0,20 segundos (87 % del total) así como los 616 golpes efectivos entre los 0,10 segundos y los 0,20 segundos (el 87 % del total), es decir que estos son los tiempos del golpe que van a llevar el peso ofensivo en este boxeo.

Observándose en este rango (0,10-0,20 segundos) que además de gran utilización presentan altos niveles de efectividad, siendo “Superior a la media” en todos los casos exceptuando los 0,20 segundos los cuales se encuentran en el rango “Media”.

De forma general, la moda indica valores de 0,17 segundos (figura 2), significando el 33 % del total de golpes y el 36,21 % del total de golpes efectivos observados.

Por lo tanto son los golpes que más se emplean, los que presentan un mayor número de golpes efectivos y los que aportan un mayor porcentaje de efectividad con respecto al 100% de efectividad general.

Con respecto a los golpes de un tiempo de 0,26 segundos o más para llegar al objetivo, tienen una efectividad nula, debido a su fácil control por parte del contrario, siendo golpes demorados en comparación a los demás.

Por lo tanto, se aconseja a los entrenadores de esta categoría acercar los tiempos de golpeo de los atletas a valores de 0,10-0,20 segundos, los que establecemos como el “rango óptimo del tiempo de ejecución del golpe” para esta categoría, demostrándose en este análisis que nuestro deporte no es un deporte de tiempos mínimos de golpeo sino de tiempos óptimos de golpeo.

Con respecto a los diferentes grupos de divisiones, los rangos óptimos del tiempo de ejecución del golpe se encuentran estrechamente relacionados con lo observado de forma general (véase tabla 5).

Tabla 5. Análisis de la efectividad ofensiva y su relación con los diferentes tiempo de ejecución por grupo de divisiones

Tiempo de ejecución del golpe	Total de golpes	Golpes Efectivos	KEO	Total de golpes	Golpes Efectivos	KEO
	Divisiones pequeñas (48, 51, 54,57 Kg.)			Divisiones grandes (81, 91 y más de 91 Kg.)		
0,07 segundos	14	4	285	6	0	0

0,10 segundos	159	15	943	78	22	282
0,13 segundos	596	93	156	196	36	183
0,17 segundos	675	95	140	334	54	161
0,20 segundos	376	45	119	316	44	139
0,23 segundos	115	9	78	230	22	95
0,26 segundos	35	3	85	70	6	85
0,30 segundos	17	1	58	12	0	0
0,33 segundos	-	-	-	6	0	0
Total	1987	255	128	1248	184	14,74
Tiempo de ejecución del golpe	Divisiones medias (60, 64, 69,75 Kg.)					
0,07 segundos	30	5	166			
0,10 segundos	298	49	164			
0,13 segundos	346	47	135			
0,17 segundos	572	98	171			
0,20 segundos	162	18	111			
0,23 segundos	78	14	179			
0,26 segundos	10	2	200			
0,30 segundos	6	1	166			
0,36 segundos	2	0	0			
Total	1504	234	0			

Encontrándose para las divisiones pequeñas en un tiempo de 0,13, 0,17 y 0,20 segundos los cuales suponen el 84 % del total de golpes y el 88.23 % del total de golpes efectivos observados.

Para las divisiones medias se establecen diferentes rangos óptimos ubicándose en los 0,10, 0,13, 0,17 segundos, los cuales representan el 80 % del total de golpes de esta división y el 83 % del total de efectivos, al incluirse los 0,10 segundos se refuta lo que muchas veces se piensa, a menor peso menor tiempo de ejecución del golpe.

Por último, en el grupo de divisiones grandes, al igual que en el grupo de divisiones pequeñas, el rango óptimo son los 0,13, 0,17, 0,20 segundos. Estos registros representan el 67 % del total de golpes ejecutados y el 73 % del total de golpes efectivos para estas divisiones.

Contrario a lo que se piensa, a menor peso menor tiempo del golpe, este grupo de divisiones grandes cuenta con unos tiempos “idóneos” de golpeo similares al de las divisiones pequeñas y un coeficiente de efectividad ofensiva (Keo) superior al de éstas.

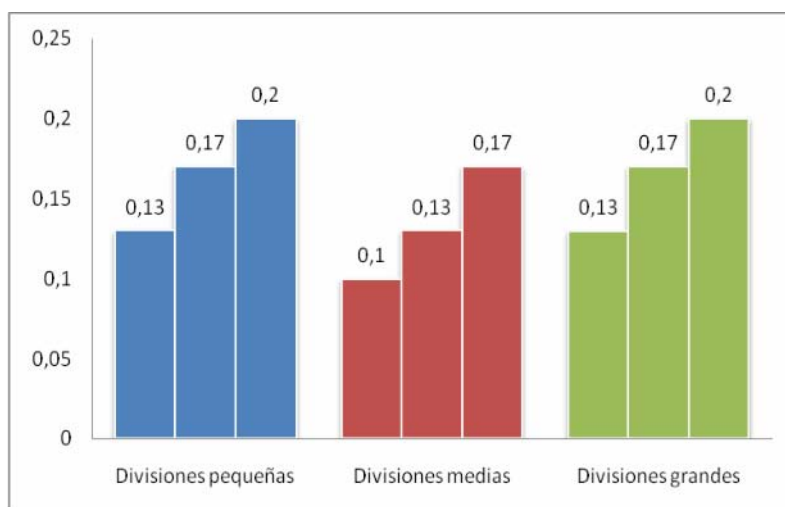


Figura 3. Rangos óptimos del tiempo de ejecución del golpe por grupo de divisiones

Con vistas a determinar en nuestro trabajo en qué medida se le atribuye la variabilidad de los rangos óptimos del tiempo de ejecución del golpe, al hecho de pertenecer a uno de los tres grupos de divisiones estudiados, se realizó un análisis de varianza simple (ANOVA).

Primeramente se comprobó si los grupos de datos cumplen el requisito de la homogeneidad de varianzas a través del test de Levene (tabla 5).

Tabla 6. Homogeneidad de varianzas

Test de Levene	P-valor
0,0	1,0

De particular interés es el P-valor, como $P = 1,0$ dado que es superior o igual a 0,05 no hay diferencias estadísticamente significativas para un nivel de confianza del 95,0%, por tanto se acepta igualdad de varianzas.

Tabla 7. ANOVA para rango óptimo de tiempo según divisiones

Análisis de la Varianza					
Fuente	Sumas de cuad.	Gl	Cuadrado Medio	Cociente-F	P-Valor
Entre grupos	0,0228571	2	0,0114286	13,40	0,0000
Intra grupos	0,0690667	81	0,000852675		
Total (Corr.)	0,0919238	83			

El F-ratio que en este caso es igual a 13,4032 es el cociente de la estimación entre grupos y la estimación dentro de los grupos.

Puesto que el p-valor del test F es inferior a 0,05, hay diferencias estadísticamente significativas entre las medias de los diferentes rangos óptimos del tiempo de ejecución del golpe de un grupo de divisiones a otro para un nivel de confianza del 95,0 % lo que significa que existe una interacción significativa entre ambas variables y que el factor influye significativamente sobre la variable dependiente.

CONCLUSIONES

1. Los rangos óptimos del tiempo de ejecución del golpe se establecen desde los 0,10 hasta los 0,20 segundos para el boxeo juvenil cubano, para lo que se tuvo en cuenta el aporte ofensivo de los diferentes tiempos de ejecución del golpe a través una mayor o menor representatividad en combate, y el coeficiente de efectividad ofensivo (Keo) que lograran cada uno.
2. Para las divisiones pequeñas y grandes se establecen como rangos óptimos del tiempo de ejecución del golpe los 0,13, 0,17 y 0,20 segundos y para las divisiones medias los 0,10, 0,13, 0,17 segundos,
3. Los rangos óptimos del tiempo de ejecución del golpe presentan diferencias para cada uno de los grupos de divisiones, existiendo una interacción significativa entre ambas variables por lo que el factor influye significativamente sobre la variable dependiente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abdelmajid Gannouni, M. (2005). *Análisis de la relación existente entre tiempo de ejecución empleado por los golpes y su efectividad en la actividad competitiva del boxeo juvenil*. Trabajo de diploma en opción al título de licenciado en cultura física, Escuela Internacional de Educación Física y Deporte, La Habana, Cuba.
- Domínguez, J. y Llano, J. L. (1987). *La preparación básica de los boxeadores*. Ciudad de la Habana: Editorial Científico-Técnica.
- Domínguez, J. (1985). *Efectividad técnica de los boxeadores escolares 13-14 años*, III Jornada científica ISCF Habana.
- Felizola Duany, F. (1997). *Estudio y análisis de la influencia de las tareas técnico-tácticas en los grupos de divisiones, sobre la efectividad de combinaciones de golpes en los boxeadores del equipo nacional de mayores*. Trabajo de diploma en opción al título de licenciado en cultura física, ISCF Manuel Fajardo, Ciudad de la Habana, Cuba.
- Matveev, L. (1985): *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. Editorial Ráduga. Madrid-Moscú.
- Menéndez Campa, F. (2001) *Boxeo: la velocidad y la potencia*. Recuperado el 17 de febrero de 2005, de: http://www.hispagimnasia.com/a_box/boxvelocpot.php#top
- Mohamed Moncef Saidi, W. (2007). *Análisis de la relación entre tiempo empleado por los golpes y la efectividad competitiva para el boxeo juvenil de las divisiones medias de 60 a 69 kilogramos*. Trabajo de diploma en opción al título de licenciado en cultura física, Escuela Internacional de Educación Física y Deporte, La Habana, Cuba.
- Martínez Fabrè, M. (2007). *El coeficiente de efectividad competitiva de los boxeadores de Ciudad de la Habana, en la categoría 15-16 años*. Tesis de especialidad, UCCFD Manuel Fajardo, Ciudad de la Habana, Cuba.
- Núñez Ponce, A. (1985). *Empleo y efectividad de las combinaciones de los golpes en el ataque por boxeadores cubanos*. Trabajo de diploma en opción al título de licenciado en cultura física, ISCF Manuel Fajardo, Ciudad de la Habana, Cuba.
- Viciado Domínguez, L. R. (2003). *Efectividad competitiva de los boxeadores del equipo nacional de mayores*. Tesis de maestría no publicada, ISCF Manuel Fajardo, Ciudad de la Habana, Cuba.

SISTEMA DE EJERCICIOS CON PESAS PARA LA FUERZA RESISTENCIA Y POTENCIA QUE FAVOREZCA EL BLOQUEO AL REBOTE EN EL BALONCESTO MASCULINO

Autor: Lic. Instructor. Elías Antonio Llody Ávila eliaslla@ult.edu.cu

Resumen

La presente investigación propone un sistema de ejercicios con pesas, basado en una adecuación de la metodología de Naclerio de la Universidad de Madrid, para la dosificación de los niveles de fuerza. La propuesta consta de varias etapas, a partir de las subdirecciones de la resistencia a la fuerza, que plantea donde se priorizó la de resistencia a la fuerza con hipertrofia general, con el objetivo de ganar en corpulencia para poder efectuar sin falta la lucha por el apoderamiento de los rebotes defensivos y ofensivos. Según Naclerio, el trabajo de esta capacidad debe trabajarse con un 65-70 hasta el 80 % de las posibilidades de cada deportista, estimándose los pesos que debían de vencer cada uno, a partir de un test inicial de fuerza máxima que se les realizó. La muestra está compuesta por los jugadores pívot y delanteros del equipo de baloncesto masculino de la primera categoría de Las Tunas. En un análisis realizado sobre las campañas anteriores se pudo apreciar que los jugadores que deben ir al rebote se encuentran muy por debajo de sus posibilidades, por lo que el investigador se dio a la tarea de aplicar en esta investigación un sistema de ejercicios con el propósito de mejorar este importante indicador dentro del juego.

Introducción

El baloncesto desde su invención se convirtió de inmediato en un deporte en el que primaba la ofensiva. Con la evolución y el perfeccionamiento de este, las formas, métodos y modos de ataques se fueron perfeccionando para lograr una mayor efectividad del juego ofensivo y sin descuidar la defensa.

El logro de altos resultados se obtiene, si se combinan una elevada preparación técnico-táctica, una elevada rapidez de reacción y un coeficiente de inteligencia adecuado, que permita asumir respuestas rápidas a situaciones de juego.

El entrenamiento del baloncesto está regido por normas y leyes científicas, que contribuyen al aumento de los niveles físicos, mentales, así como técnico-tácticos de los jugadores.

La ejercitación sistemática e intensiva del baloncesto requiere de mucha voluntad y perseverancia, no es fácil llegar a planos estelares dentro de este deporte, sin realizar sacrificios que abarcan, esfuerzos físicos y psíquicos.

El modo de perfeccionar la técnica es convirtiendo las propias debilidades de los atletas en puntos fuertes.

Es precisamente, la práctica lo que favorece la mejora de los elementos ofensivos y defensivos. De este modo, no solo perfecciona su técnica, sino que aumentará la confianza en sí mismo.

El juego de baloncesto está en el grupo de deportes de manifestación de las capacidades motrices (fuerza, rapidez, resistencia, habilidad y flexibilidad). A diferencia de algunos deportes psíquicos, en este se producen cambios constantes del esfuerzo neuromuscular, los cuales pueden diferenciarse por su carácter explosivo e intensidad variable.

La fuerza es la capacidad rectora de las demás capacidades existentes e influye de forma directa en la ejecución de diferentes elementos técnicos como es el caso de la cogida del rebote, elemento que requiere de altos niveles de fuerza para poder dominar las resistencias externas y luego tener la potencia necesaria para poder saltar y tomar el balón en el aire.

Este elemento técnico no define la victoria de un equipo, pero permite dominar gran parte de las acciones debajo del aro que es donde comienza la ofensiva del equipo que en ese momento defiende.

Situación problemática

Una vez terminado el Torneo Nacional de Ascenso (TNA) del Baloncesto, rama masculina, correspondiente a la primera categoría o categoría social realizada en el año 2008, se realizó un análisis de las estadísticas de los partidos que se efectuaron en esa etapa, y se pudo apreciar que en estos partidos se obtuvieron pocos rebotes con respecto a la cantidad de tiros al aro que no se encestaron; a pesar de contar con el tercer equipo más altos de la zona oriental, nuestros jugadores se encontraban muy por debajo de sus posibilidades en la cogida de rebotes debajo del aro.

Posteriormente, se les aplicó una entrevista a entrenadores, directivos, profesores y al entrenador principal del equipo de baloncesto sexo masculino que representó a la provincia en el torneo de ascenso de ese año.

Los mismos coinciden que en el baloncesto cubano existen muchos problemas, técnicos: ofensivos y defensivos, así como tácticos, también plantean que existen serias deficiencias a la hora de coger rebotes y no solo en la primera categoría, sino en todas las categorías, y a nivel nacional.

Durante la realización del campeonato provincial se efectúa una observación no estructurada para detectar los principales problemas que afectan la cogida del rebote, con vistas a mejorarlo durante la preparación de los atletas ya que es un indicador sumamente importante dentro del juego para lograr la victoria.

Mediante la aplicación de este método el investigador pudo apreciar que, a pesar de contar con jugadores altos y dotados de buena movilidad con el balón, existe problema en este elemento técnico, pero fundamentalmente en su fase de bloqueo, ya que los atletas dominan la ejecución de los movimientos del rebote; sin embargo, les faltaba fuerza para soportar la presión y el empuje de los jugadores del equipo contrario en el instante del forcejeo, pues eran desplazados con mucha facilidad del lugar. Teniendo en cuenta la situación anterior se plantea el siguiente **Problema científico**.

¿Cómo favorecer la acción técnica del bloqueo al rebote en los pívots y delanteros del equipo de baloncesto masculino primera categoría de Las Tunas?

Para darle respuesta a este problema el investigador plantea el siguiente **objetivo**: Aplicar un sistema de ejercicios con pesas para el desarrollo de la fuerza resistencia y fuerza potencia que permita favorecer la acción técnica del bloqueo al rebote en los pívots y delanteros del equipo de baloncesto masculino primera categoría de Las Tunas.

Por todo lo antes expuesto se plantea la siguiente **hipótesis**: Si se aplica un sistema de ejercicios con pesas para el desarrollo de la fuerza resistencia y fuerza potencia, entonces se favorecerá la acción técnica del bloqueo al rebote en los pívots y delanteros del equipo de baloncesto masculino primera categoría de Las Tunas.

Para darle cumplimiento a la hipótesis se determinan las siguientes **tareas científicas**:

- Fundamentar los referentes teóricos sobre el trabajo de la fuerza y la estructura técnica del rebote
- Diagnosticar los niveles de fuerza en los jugadores pívot y delanteros del equipo de baloncesto masculino primera categoría de Las Tunas.
- Elaborar el sistema de ejercicios con pesas para utilizar durante la etapa de preparación del equipo.
- Aplicar el sistema de ejercicios con pesas para el desarrollo de la fuerza en el bloqueo al rebote en los jugadores pívot y delanteros, del equipo de baloncesto masculino primera categoría de Las Tunas.
- Valorar la efectividad de la aplicación del sistema de ejercicios con pesas para favorecer las acciones defensivas del bloqueo al rebote en los jugadores pívot y delanteros del equipo de baloncesto masculino primera categoría de Las Tunas.

Para la realización de esta investigación se tomó como muestra ocho atletas que se desempeñan en las posiciones de pívot y delanteros dentro del equipo de baloncesto de Las Tunas. Estos fueron seleccionados de forma intencionada ya que son los jugadores que por sus funciones dentro del terreno, están encargados de jugar cerca de las tablas, tanto a la defensa como a la ofensiva, a los cuales se les aplicó un sistema de ejercicios con pesas para la resistencia a la fuerza y la fuerza potencia que puede favorecer la ejecución del elemento técnico del rebote, especialmente, en el instante del bloqueo ya que el somatotipo de los jugadores que se desempeñan en estas posiciones deben ser atletas altos y de una elevada corpulencia, sin embargo nuestros atletas solo poseen la primera, pero al comparar su constitución física con atletas de otras provincias están muy por debajo, lo cual les impide poder resistir la lucha que se establece en la zona restringida para la captura del balón, después de efectuar un tiro al aro. Por ello el trabajo de la resistencia a la fuerza nos permitirá ganar en masa muscular logrando una hipertrofia general y por consiguiente, permitirles a los jugadores soportar el empuje del contrario, no ser desplazados con gran facilidad en el instante del bloqueo y por lo tanto, poder obtener la mayor cantidad de rebotes.

Para esta investigación el investigador utilizó diferentes métodos como la forma de recolección y análisis de los datos por lo que podemos apreciar que dentro del orden **teórico** se utilizaron

- ✚ Histórico - lógico
- ✚ Análisis y síntesis
- ✚ Inductivo – deductivo
- ✚ Sistémico_ estructural – funcional

Del orden empírico se utilizaron

- ✚ La observación
- ✚ Medición
- ✚ El experimento

Como técnica

- ✚ La entrevista

Como método estadístico

- ✚ El SPSS 11.5

La preparación física es una parte importante para el desarrollo de los deportistas. En el entrenamiento deportivo actual, con la preparación física se resuelven dos problemas: por una parte el desarrollo multilateral y armónico del atleta (estabilización de los sistemas del organismo, fortalecimiento de la salud, aumento del nivel de cualidades físicas básicas y posibilidades funcionales) y por otra parte, tenemos el desarrollo de las cualidades físicas especiales.

Los deportistas de alta calificación alcanzan un alto nivel de desarrollo de sus fuerzas como resultado de un entrenamiento de muchos años. No obstante, con el aumento de la maestría deportiva, la fuerza en los músculos aislados se retrasa en su aumento. Esto se produce por el hecho de que en la medida que se eleva la maestría deportiva, se presta atención a los medios especiales para el desarrollo de la fuerza aplicada a cada especialidad, entonces los grupos musculares menos solicitados suelen debilitarse al no disponer de las cargas estimulantes.

La fuerza ocupa un lugar esencial para cualquier ser humano, ya sea como capacidad física fundamental, limitante del rendimiento, o bien para garantizar la realización de cualquier acción motora. La posibilidad de producir movimientos estará condicionada por la disponibilidad de energía que permita a la musculatura generar los niveles de fuerza necesarios para ejecutar la acción deseada. El entrenamiento de fuerza utilizando resistencia es considerado actualmente, una actividad esencial para garantizar un adecuado rendimiento físico aplicado a cualquier deporte, la movilidad y el funcionamiento del aparato locomotor, así como la independencia funcional de personas mayores.

Para valorar una capacidad tan estudiada como lo es la fuerza y a la vez tan compleja es necesario comenzar por el concepto más primitivo que se conoce y que es citado por Resnick (1985) “esfuerzo que ejercemos con nuestros músculos empujando o halando algo”, en este planteamiento se aprecia que la fuerza era considerada solo la acción de realizar la contracción muscular sin tener en cuenta la magnitud de la resistencia a vencer.

En publicaciones más recientes los autores Grosser, Starischa, Zimmerman (1988) “plantean que la fuerza en el deporte es la capacidad de superar resistencias y contrarrestarlas por medio de la acción muscular”, de igual forma se pronuncian (Matveev 1983, Kuznetzov 1980 y Novikov 1977, Hartman y Tunnemann, 1986 y 1995, Zatziorski, 1970, el colectivo de autores de Gimnasia Básica, 1987 y Armando Forteza, 1994).

Esta tendencia a conceptualizar la fuerza, donde solo se tiene en cuenta el vencimiento del peso o resistencia es contradictoria si se tiene en cuenta que vencer el peso es la causa, pero cual es el efecto que esta produce en el organismo.

Lo anteriormente expuesto sirve de fundamentación para que el autor valore que para este trabajo el concepto propuesto por Bosco 1991, Bompa 1995, González Badillo 1997 y Naclerio Ayllón, 2002 es más actualizado y recoge de manera más concreta la realidad del trabajo de la fuerza, pues plantean que es “una capacidad funcional que se expresa por la acción conjunta del sistema nervioso y muscular de generar tensión, lo cual constituye la forma en que el sistema neuromuscular produce fuerzas”, pues valoran como fundamental la tensión muscular para la producción de fuerza; la

diferencia en esta tensión es que se produce la activación selectiva de las fibras musculares, la que puede ser realizada venciendo la resistencia externa a diferentes velocidades. No tener en cuenta esto, conllevaría a dirigir el entrenamiento de la fuerza sin responder a las necesidades del deporte.

El profesor Naclerio plantea subdirecciones de fuerza a la resistencia:

Resistencia de la fuerza: (prevalentemente aerobia)

Resistencia a la fuerza rápida: (explosiva, potencia o reactiva).

Resistencia a la fuerza máxima: (rápida o lenta).

Resistencia a la fuerza agilidad: Se relaciona con la realización sistemática y repetida de gestos con alto dominio técnico que implican la sucesión coordinada de diferentes niveles de tensión muscular aplicadas a movimientos específicos, que deben prolongarse por un tiempo determinado con la máxima eficiencia mecánica posible. La resistencia a la fuerza de un individuo está determinada por tres factores principales: la actitud de los sistemas respiratorios y circulatorios para transportar el oxígeno a los músculos y la actitud de estos para utilizarlos; la capacidad de los músculos para producir energía por medio de la puesta en juego de los sistemas glucolíticos y finalmente, la preparación mental para superar las sensaciones desagradables ligadas a la fatiga.

Este doctor propone trabajar la fuerza a partir de la siguiente metodología de la cual el investigador utilizó las direcciones que Naclerio plantea como esencial para el desarrollo de la fuerza resistencia.

Dirección de fuerza a entrenar	Porcentaje del PM-1MR	Porcentaje de potencia Relativa al peso a utilizar (w)	Repeticiones por series.	Serie s totales por ejercicios	Pausas	Carácter del esfuerzo
Fuerza máxima	75 al 100%	90%	1 a 6	2 a 4 – 5	3 a 5 min.	Submáx (2)Máximo
Resistencia a la f máxima	70al 90%	80+-5%	2 a 8 - 10	2 a 6	1 a 3 min.	Máximo Submáx (3)
Resistencia a la fuerza con cargas moderadas	65 al 75-80%	70+-10%	7 a 12	2 a 6	1 a 2 min.	Submáx (4) Máximo

(hipertrofia general)						
Fuerza-rápida explosiva potencia máxima	20 al 55%+55-75-80%+80%	98+-2% Tolerancia hasta el 94%	1 a 5	2 a 5	2 a 5 min.	Sub máximo Según nivel de potencia
Resistencia a la fuerza-rápida explosiva potencia	25-50%+55-75%	+90%(ideal 95%)	5 a 10	2 a 6	1 a 3 min.	Sub máximo según nivel de potencia
Resistencia a la fuerza con cargas bajas	25 al 60%	70%+-10%	+12	2 a 4 -5	30 a 1 – 2 min.	Sub máximo (4) Máximo

En el segundo test aplicado en la cuarta semana del mes de julio, se pudo comprobar que hubo un aumento considerable de los niveles de fuerza de forma general. El promedio del grupo en el primer test fue de 99kg en la fuerza acostada y 97kg en la semicucilllas; sin embargo, en el segundo test en la fuerza acostada fue de 109kg y de 114kg en la sentadillas en el caso de esta última, se realizó un tercer test ya que es la parte del cuerpo que más fuerza soporta y produce durante la realización del bloqueo al rebote y fue la región del cuerpo a la que más énfasis se le hizo con los ejercicios, por lo que el promedio en esta prueba fue de 130kg. Si se toma la diferencia de una prueba con respecto a otra, se aprecia un aumento 10kg en la fuerza acostada y 33kg en las semicucilllas, donde de forma grupal se aumentó 43kg.

Haciendo un resumen de los datos que nos ofrecieron todas las tablas de contraste en el análisis estadístico del spss 11.5, para la cual se tomó como nivel de significación 0.05 por ser el más utilizado en las investigaciones, en la tabla # 5 se puede ver que en el caso del total de rebotes no hubo una incremento significativo, aunque de los cinco atletas que repiten del 2008 al 2009 cuatro mejoraron en este indicador de juego, en el caso del trabajo de la fuerza si hubo una mejoría significativa manteniendo como nivel de significación 0.05, pues los datos que aparecen en la columna de salida que muestra el valor de significación arrojado por el programa son menores a 0.05, por lo que la

significación se mueve en el caso de la fuerza acostada hacia la segunda medición, mientras que en la sentadilla la variación es a favor la tercera prueba.

Tabla # 5 “Resumen estadístico”

COMPARACIONES	SALIDA	SIGNIFICACIÓN	A FAVOR DE.
Rebotes ofensivos. 2008-2009	0,833	no	-
Rebotes defensivos. 2008-2009	0,917	no	-
Total rebotes. 2008-2009	0,6 74	no	-
Total de rebotes de los que repiten 2008-2009	0.176	no	-
Fuerza acostado. 1ra medición.-2da medición.	0,011	si	2da medición.
Sentadillas. 1ra medición. – 3ra medición.	0,012	si	3ra medición

Se destaca en el análisis estadístico que todos los indicadores se movieron a favor del sistema de ejercicios aplicado, es decir que existieron incrementos de los niveles de fuerza lo cual favoreció el bloqueo al rebote que es lo que se pretendía lograr con la investigación llevada a cabo, aunque no hubo de forma significativa un aumento de los rebotes. Esto permitió ubicar a 2 atletas entre los 5 mejores reboteadores del campeonato, uno, ocupante del 2do lugar, con 131 rebotes, y el otro, en el 5to lugar con 89 rebotes.

Conclusiones

Se manifestaron problemas en el bloqueo al rebote en el equipo de baloncesto masculino primera categoría de Las Tunas el cual ha sido motivo de la investigación; para darle solución el investigador aplicó un sistema de ejercicios con pesas

utilizando la metodología de Fernando Naclerio, a partir de las direcciones que el propone para el trabajo de la fuerza resistencia.

Es necesario resaltar que se tuvo en cuenta que la lucha por los rebotes bajo el aro es muy fuerte y para eso el entrenador debe de preparar el atleta en todas las aristas del complejo proceso del entrenamiento.

Se acepta la hipótesis: si se aplica un sistema de ejercicios con pesas para el desarrollo de la fuerza resistencia y fuerza potencia, entonces se favorecerá la acción técnica del bloqueo al rebote en los pívots y delanteros del equipo de baloncesto masculino primera categoría de Las Tunas.

La metodología propuesta le posibilita al entrenador la planificación de la carga de entrenamiento para en los diferentes mesociclos desarrollar el sistema de ejercicios, basándose en los avances del entrenamiento de la fuerza y la repuesta del organismo ante la carga.

En la validación se proponen un grupo de mediciones que permiten demostrar si la aplicación del sistema de ejercicios propuesto cumple con los objetivos propuestos para el entrenamiento de la fuerza en este equipo de baloncesto.

Bibliografía

1. Alvira Martínez y col (2005). Selección de literaturas de Metodología, Métodos y técnicas de Investigación Social. Tomo II, La Habana, Editorial "Félix Varela". 245 p.
2. Báez López Alejandro A. (2003) "Programa de entrenamiento de la fuerza para Taekwondocas del sexo femenino". Trabajo de Diploma. Las Tunas. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". 59 p.
3. Cintra Kindelán, Ornides. (1992) Factores de la efectividad de juego en el baloncesto. Ciudad de la Habana, Cuba, Editorial Pueblo y Educación. 110 p.
4. Collazo Macias, Adalberto. (2002) Fundamentos biometodológicos para el desarrollo de las capacidades físicas. Ciudad de la Habana, versión digital. 139 p.

5. Cuervo Pérez, Carlos S. (1990) Levantamiento de pesas, deporte de fuerza. Ciudad de la Habana, Cuba, Editorial Pueblo y Educación. 116 p.
6. de la Paz Rodríguez, Pedro Luís. (2005) Baloncesto. La ofensiva. Ciudad de la Habana, Cuba, Editorial Deportes. 175 p.
7. de la Paz Rodríguez, Pedro Luís. (2005) Baloncesto. La defensa. Ciudad de la Habana, Cuba, Editorial Deportes. 242 p.
8. Delavier, Frederic. (2007) Guía de los movimientos de musculación. Descripción anatómica. Versión digital: Documento PDF, 3ra Edición.127 p.
9. Estévez Cullell Migdalia, Margarita Arroyo Mendoza, Cecilia González Ferry (2004) "La Investigación Científica En la Actividad Física: su Metodología". Ciudad de La Habana, Cuba, Editorial Deportes. 318 p.
- 10.Forteza de la Rosa A (1987). Base Metodológica del Entrenamiento. La Habana, Editorial Científico Técnico. 81 p.
- 11.Forteza de la Roza A (1988). Teoría y Metodología del Entrenamiento. La Habana, Editorial Científico Técnico. 84 p.
- 12.Forteza de la Rosa A (1997). Entrenar para ganar. Madrid, Editorial Pila Teleña. 112 p.
- 13.Forteza de la Rosa A (2001). Entrenamiento Deportivo. Ciencia Tecnología e Innovación Científica. La Habana, Editorial Científico Técnico. 132 p.
- 14.Grosser M (1988). Principios del Entrenamiento Deportivo. Colombia, Editorial Martínez Roca. 251 p.
- 15.González Badillo J (1997). Fundamentos del Entrenamiento de la Fuerza. Aplicación en el Alto Rendimiento. Barcelona, Editorial Gorostiaga. 241 p.
- 16.Harre, Dietrich. (1988) Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de la Habana, Cuba, Editorial Científico-Técnico: segunda edición. 375 p.
- 17.Hernández Corvo, Roberto. (1990) Morfología funcional deportiva. Ciudad de la Habana, Cuba, Editorial Científico-Técnico: primera reimpresión. 317 p.
- 18.Llody Avila, Elías Antonio. (2007) Sistema de ejercicios con pesas encaminados al desarrollo de la resistencia a la fuerza y la potencia en el bloqueo al rebote en el equipo de baloncesto masculino de la Facultad de Cultura Física de la provincia de Las Tunas. Trabajo de diploma. 63 p.

19. Naclerio Ayllón Fernando (2001). Fundamentos Científicos Aplicados a la Valoración y Entrenamiento de la Fuerza muscular. España, Departamento Científico Globos. 63 p
20. Naclerio Ayllón Fernando (2003). Fundamentos Científicos Aplicados a la Valoración y Entrenamiento de la Fuerza muscular. España, Departamento Científico Globos. 83 p
21. Naclerio Ayllón Fernando (2006) "Análisis de la fuerza y la potencia mecánica producida en ejercicios de resistencia en diferentes poblaciones de deportistas a lo largo de una temporada". Tesis de Doctorado, España, Universidad de León. 738 p
22. Naclerio Ayllón Fernando (2008) "Evaluación y planificación del entrenamiento de fuerza en Deportes de Conjunto". Corzo a distancia de entrenamiento físico en deportes de conjunto. Barcelona, España. 61 p.



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA EDUCACIÓN UNIVERSITARIA
UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR



**SISTEMA DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DEL PENSAMIENTO
TÁCTICO EN LOS ARMADORES DE VOLEIBOL ENTRE 15 Y 17 AÑOS DEL
EQUIPO MASCULINO DE LA UNIDAD EDUCATIVA DE TALENTO DEPORTIVO
"LUIS PAISA SALCEDO" DE LA CIUDAD DE SAN CARLOS**

Autor: Br. Oscar B. Daza Flores
Tutor: Dr. C. Luciano Mesa Sánchez

Oscar B. Daza Flores
oscaruid@gmail.com
Universidad Deportiva del Sur
Venezuela

Resumen

La presente investigación es un Sistema de ejercicios para el desarrollo del pensamiento táctico en los armadores de Voleibol entre 15 y 17 años del equipo masculino de la Unidad Educativa de Talento Deportivo "Luis Paisa Salcedo" de la ciudad de San Carlos. Esbozando las características más importantes de los armadores, así como los principios esenciales que sustentan la táctica en el Voleibol. Así mismo se realiza, un análisis a los diferentes tipos de conocimientos que debe tener un armador para su preparación y formación; mediante una aproximación a situaciones reales estimulando su creatividad y reflexividad en sus acciones siendo este punto relevante en el desarrollo del pensamiento táctico. Por último, se hace énfasis y se detalla en la elaboración y los componentes del sistema y en los diferentes ejercicios de carácter estándar y variable como recurso imprescindible en el desarrollo del pensamiento táctico en los armadores en los cuales se basa dicho sistema.

Palabras Claves: Sistema de ejercicios, Pensamiento táctico, Armador.

Introducción

La idea de abordar el pensamiento táctico del voleibol surge tiempo atrás, ante el planteamiento, aún vigente en la actualidad, de enseñar voleibol a niños con la rigidez y el formalismo típicos de los métodos tradicionales. En el extremo opuesto a nuevas metodologías se encuentra el uso del juego sin sentido, sin una planificación ni una programación que justifique y oriente la actividad.

Es función del entrenador plantearse el momento en que se encuentran sus atletas, las etapas por las que van pasando, sus características y sus necesidades para, en función de ellas, intentar responder con eficacia y brillantez. El hecho de presentar una enseñanza dinámica, lúdica y amena no está reñido ni con el aprendizaje correcto de las técnicas, ni con un efectivo desarrollo físico - psíquico; más bien se corresponde con un enfoque adecuado de la táctica deportiva.

Este trabajo, pretende un acercamiento a la actividad lúdica vinculada al proceso educativo y, a la vez, desarrolladora del pensamiento táctico del armador desde tempranas edades y así formar a un voleibolista creativo con flexibilidad de pensamiento.

En tal sentido, el Voleibol es un deporte de cancha dividida en el que no existe contacto físico directo con el rival y que solicita del atleta un importante esfuerzo en cuanto a actividad mental y física. Por tanto, requiere de grandes reflejos y coordinación de movimientos, por lo que necesita del dominio de sus fundamentos técnicos para poder mantener el balón en el aire, como uno de los objetivos del juego, y propiciar el desarrollo de la capacidad de trabajo del atleta.

Una de las más destacadas características que presenta el Voleibol es la velocidad y variedad de juego, mediante la exposición permanente a situaciones cambiantes con una gran presión temporal. Es decir, una sucesión continúa de problemas de distinta índole que obligan a los participantes en el juego a respuestas de adaptación variable con escaso tiempo para la resolución.

Las situaciones deportivas que deben afrontar los jugadores de Voleibol suelen ser complejas y tienen un grado variable de inestabilidad, de ahí que el jugador deba manifestar un control morfo funcional flexible, estando siempre dispuesto a enfrentarse a lo incierto y a lo imprevisible. Los términos relevantes, en este sentido, son los de información e incertidumbre. Ambos son complementarios, pues a fin de cuentas “información” es la cantidad de incertidumbre que es reducida cuando un determinado estímulo o conjunto estimular se presenta.

Dentro del Voleibol, cada jugador tiene un rol establecido; si es un central, opuesto, armador, atacante o líbero, según su posición si se encuentra en la primera línea o en segunda línea, tiene funciones diferentes, determinadas de la situación de juego si es defensiva u ofensiva, y la estrategia con la que cuenta el equipo, pero la importancia y relevancia del armador en cualquier equipo del deporte mencionado es un aspecto comúnmente aceptado y conocido.

Planteamiento del problema.

En la Unidad Educativa de Talento Deportivo “Luis Paiza Salcedo”, de San Carlos Estado Cojedes, en la disciplina de Voleibol de cancha varones en la categoría entre 15 y 17 años, cuya última competencia fueron los Juegos del Deporte Escolar, en su fase estatal, obtuvo el primer lugar de clasificación, válido para la clasificación a la etapa regional, donde el estado Cojedes forma parte de la Región 6 junto a Guárico, Apuere, Portuguesa, Barinas, Deltamacuro.

Según la observación y diagnóstico realizado al equipo, se identificaron unas insuficiencias en la toma de decisiones del armador, dado que a las jugadas de ataque o contraataque los rivales llegaban con dos o tres bloqueadores o cuando el armador tenía la posibilidad de realizar algunas combinaciones no las supo desarrollar.

Objetivo General:

Diseñar un sistema de ejercicios para el desarrollo del pensamiento táctico en los armadores de Voleibol entre 15 y 17 años del equipo masculino de la Unidad Educativa de Talento Deportivo "Luis Paisa Salcedo" de la ciudad de San Carlos.

Específicos:

- Analizar los fundamentos teóricos metodológicos del pensamiento táctico de los armadores de Voleibol.
- Diagnosticar el desarrollo del pensamiento táctico de los armadores entre 15 y 17 años de Voleibol de la Escuela de Talento Deportivo de la Ciudad de San Carlos.
- Elaborar un sistema de ejercicios para el desarrollo del pensamiento táctico en los armadores de Voleibol entre 15 y 17 años del equipo masculino de la Unidad Educativa de Talento Deportivo "Luis Paisa Salcedo" de la ciudad de San Carlos.

Tipo y diseño de investigación.

En cuanto al modelo asumido en la investigación este se corresponde al ámbito cuantitativo, ya que es susceptible a ser medido mediante una escala. El tipo de investigación estuvo enmarcado en la modalidad de investigación de campo.

Población.

La población objeto de estudio quedó conformada por dos (2) armadores de Voleibol ubicados en edades de 15 a 17 años del equipo masculino de la Unidad Educativa de Talento Deportivo "Luis Paisa Salcedo" de la ciudad de San Carlos.

Particularidades del Voleibol táctico.

En general, en el Voleibol se pueden desarrollar a los jugadores y buscar tácticas que se ajusten a sus habilidades, o moldear a los jugadores para que se ajusten a determinadas tácticas específicas. Sin duda, la gran mayoría de los entrenadores prefieren desarrollar las habilidades de los jugadores y luego seleccionar aquellas tácticas que mejor aprovechan las técnicas de los jugadores.

Los entrenadores deben comprender sus propios puntos fuertes y débiles mucho antes de intentar abordar los de los jugadores. Los entrenadores entrenan a los jugadores y les transmiten información en forma más efectiva en algunas partes del juego que en otras. Todos los entrenadores se sienten más cómodos cuando su equipo utiliza tácticas respecto de las cuales tienen un conocimiento más sólido, que cuando el equipo utiliza tácticas con las que está menos familiarizado.

Llegados a este punto, debemos hacer algunas modificaciones a la afirmación general de que "las tácticas deben siempre estar adaptadas a los jugadores", y tal modificación se basa en la necesidad del entrenador de sacar la mayor ventaja posible de las propias técnicas y habilidades de sus jugadores para afectar el resultado del partido o del set.

Una de estas consideraciones consiste en que debe seleccionarse a los jugadores que sean más aptos en las tácticas que el entrenador prefiere utilizar con su equipo. Generalmente hablamos de entrenadores que favorecen un cierto tipo de jugador en desmedro de otro. El estilo del entrenador es de fundamental importancia para el éxito. Si por un lado es cierto que no debemos forzar al jugador a hacer tácticamente lo que es incapaz de hacer técnicamente, sin forzar, a utilizar una táctica simplemente porque es la que el equipo mejor domina. Es posible que no hagamos un uso exhaustivo de esa táctica o que, estratégicamente, no la utilicemos en el momento más oportuno. Esto implica un cierto contrapeso a la regla general de que las tácticas deben ajustarse a las habilidades de los jugadores.

Armador, Colocador o pasador.

El manual de la FIVB para el nivel III define al Armador como: jugador encargado del segundo pase. El armador es el alma del voleibol. De él depende principalmente el éxito o fracaso del ataque. El jugador que efectúa el arme debe tener un excelente gesto técnico para saber armar el balón, pero sobre todo debe ser táctico, dado que es él quien decide quien efectuara el ataque. Con su forma de efectuar el pase decidirá como vencer, si es posible, el bloqueo contrario.

La armada se denomina frecuentemente y con razón como "el alma" del juego de Voleibol (por eso exige una mayor especialización, los jugadores que realizan el arme son en su mayoría jugadores conductores). La variante del arme elegido determina la conducción del ataque, la exactitud, la conveniencia y decide el éxito del mismo. El jugador que realiza el arme observara en sus acciones la forma de juego planeada para el ataque, la conducta del contrario y del compañero. Del mismo modo, las condiciones externas y las características del vuelo del balón (altura, distancia, dirección, velocidad) influyen en sus decisiones tácticas.

Cuanto de más información disponga el jugador y cuantos mayores sean las variantes de armadas que domine, mayor será su campo de juego y de decisiones. Considerando lo descrito, las exigencias básicas motoras durante el arme permanecen el voleo por arriba de frente; hacia adelante y hacia atrás, así como el paralelo a la red y también diagonal desde la zona defensiva, el voleo con caída lateral y hacia atrás, como el voleo por abajo con dos manos.

El voleo por arriba en suspensión, el voleo lateral, el voleo por arriba con una mano en el salto y las diversas variaciones del vuelo del balón en las formas especiales del arme, pertenecen más bien a la formación especial de los jugadores correspondientes. Estos tipos de arme son técnicas y tácticamente muy difíciles y la aplicación depende permanentemente de las acciones precisas y de las acciones posteriores planeadas (combinaciones ofensivas).

En el análisis de la actuación del armador de Voleibol, por Hernández (1996) en las distintas respuestas motrices que acontecen en las acciones de juego en el Voleibol, el autor señala, de Mahlo (1969) las tres fases: percepción y análisis de la situación de juego, solución mental o pensamiento táctico, solución motriz o ejecución. Mahlo (1969) ya indicó que estas fases suponen la consideración de la acción de juego como una combinación significativa de los procesos motores y psíquicos indispensables para solucionar un problema surgido de una situación concreta de juego, no incluyéndose en dicha consideración los procesos puramente motores que pudieran acontecer.

Pensamiento táctico.

Es la decisión o solución a tomar debe de estar supeditada al dictamen o requerimiento de los interés tácticos siendo pues una solución aplicada. Bourne y otros (1979).

Es la segunda fase de la acción de juego, también denominada fase reflexiva o toma de decisión, aspecto cognitivo de la acción de juego. Generalmente la inteligencia motriz deportiva va unida al imperativo tiempo (hay que pensar, pero rápido). Su conexión con percepción, ejecución y técnica (solución motriz) es muy importante. Navelo (2004) cita a Mahlo.

La primera y la segunda fase de la acción de juego tienen como objetivo la representación de una solución dirigida a un resultado determinado. Los medios de esta solución son de naturaleza motriz. La ejecución motriz conduce a un resultado positivo o negativo que retorna a la memoria pasando por un aceptador de efecto y que está relacionado con la solución motriz escogida. En otras palabras, debido a que se toma conciencia del resultado se adquieren experiencias de la naturaleza practica o sea la parte motriz se desarrolla y las habilidades sensoriales se afirman como resultado de la repetición de acciones similares. [Mahlo plantea que] (...) la importancia de estas fases radica en que para adquirirlas óptimamente hay que desarrollarlas durante el entrenamiento. Y [apunta], el hecho de darle solución por medio de la acción a los problemas planteados obliga al atleta a ordenar con inteligencia la situación problemática y su solución llevándolo a la obtención de conocimientos subjetivamente nuevos (Mahlo, F., 1974:27-28)

Navelo (2004) comparte los criterios de Mahlo cuando señala:

...la acción táctica se expresa a través de un pensamiento productivo. La formación táctica no se limita a un aprendizaje del pensamiento táctico, es un proceso amplio y unitario destinado a desarrollar todos los factores de la actividad que participan en la acción táctica. [Y continúa] (...) no podemos atenernos para desarrollar las capacidades tácticas a la espontaneidad en el juego. No podemos estar tampoco satisfechos de ver aprendizajes tácticos comenzar solo en las etapas superiores de formación. La formación táctica debe comenzar desde la primería y proseguir sin interrupción adaptándose a la edad de los alumnos (Mahlo, F., 1974:18).

Estos criterios de Mahlo permiten sustentar la concepción que se persigue en el presente trabajo basado en dos importantes aspectos; el primero, la necesidad de estructurar el proceso de preparación de tal manera que el desarrollo táctico no como consecuencia de la espontaneidad, y el segundo, la posibilidad de comenzar el desarrollo táctico desde los primeros pasos en el aprendizaje según las posibilidades de los atletas.

El desarrollo de la inteligencia táctica.

El comportamiento del jugador altamente cualificado muestra la aplicación efectiva de las sucesivas destrezas. Esta aplicación de destrezas sucesivas es la base del juego de equipo" Mahlo (1969). Esta sucesión de movimientos en el juego es la respuesta individual del atleta a una situación concreta. Si el jugador no necesita centrar su atención y su capacidad intelectual en la ejecución de estas destrezas, puede entonces, centrarse en trabajos tácticos más complicados. "Estas combinaciones de movimientos se guiarán por sensaciones cinestésicas y por la percepción" Cardinal, Boulonne, Caron (1975).

Todo esto se convierte, entonces, en algo vital en esta etapa de la evolución de un atleta para poder recoger información relativa a los componentes del equipo y de sus contrarios y así poder reaccionar a tiempo ante una situación o un balón. Esta información se puede transmitir en claves que revelarán la intención táctica del atleta antes de jugar el balón. Cada situación de juego crea un problema, un problema táctico, para el equipo y, más particularmente, para el

jugador que ha de jugar el balón. Y así, la situación de juego es el resultado de una acción con el balón y la respuesta motora del jugador en este momento, en particular, para solucionar un problema táctico temporal creando una nueva serie, una sucesión de situaciones de juegos cambiantes y diferentes que se materializan a través de acciones directas con el balón. Baacke (1978).

Sistema de ejercicios para el desarrollo del pensamiento táctico.



El presente sistema tiene como el desarrollo del pensamiento táctico de los armadores de Voleibol, con un contenido donde se incluyen los diferentes tipos de armadas que existen, voleo por arriba de frente; hacia adelante y hacia atrás, así como el paralelo a la red y también diagonal desde la zona defensiva, el voleo con caída lateral y hacia atrás, como el voleo por abajo con dos manos. El voleo por arriba en suspensión, el voleo lateral, el voleo por arriba con una mano en el salto y las diversas variaciones del vuelo del balón en las formas especiales del arme, acciones posteriores planeadas (combinaciones ofensivas).

Donde las diferentes situaciones pedagógicas van desde lo simple a lo complejo, por medio de la combinación de métodos estándares y variables. Utilizando diferentes tipos de formas organizativas; individuales, en grupo y por equipo.

Mediante ejercicios simples, modelados y el juego como tal, para llegar a una evaluación para la cual se aplicara una guía de observación validada por un grupo de expertos.

**SISTEMA DE EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO DEL PROCESO
DE APRENDIZAJE DEL DISEÑO DE BASES DE DATOS DE LOS
ESTUDIANTES DE 11NO GRADO DE LA ESPA “ORMANI ARENADO
LLONCH” DE PINAR DEL RÍO.**

Autor: MSc Adys Montano Martínez

Institución: Dirección Provincial de Deportes.

Provincia: Pinar del Río.

País: CUBA

Resumen:

Una de las características que marca el desarrollo del deporte moderno es la búsqueda, científicamente fundamentada, de jóvenes con determinadas aptitudes naturales, capaces de asimilar grandes cargas de entrenamiento y elevados ritmos de perfeccionamiento deportivo, pero además, con una cultura general integral.

La educación deportiva en el país tiene como principal objetivo perfeccionar la calidad del Proceso Docente Educativo, logrando altos resultados en el aprendizaje, la formación integral de los estudiantes atletas y el empleo de la Tecnología Educativa.

A través de las diferentes visitas efectuadas a los profesores de la asignatura de Informática Básica, el análisis de los resultados de comprobaciones realizadas a los estudiantes, la falta de bibliografía actualizada para impartir el contenido de diseño de bases de datos, surgió la necesidad de brindar tanto a estudiantes como a profesores un sistema de ejercicios con el objetivo de perfeccionar el proceso de aprendizaje para el diseño de bases de datos, en la unidad #1 Resolución de Problemas a través de un sistema de gestión de bases de datos, del programa de 11no grado para los estudiantes de los Centros de Enseñanza Deportiva (ESPA) y (EIDE) “Ormani Arenado LLonch” de Pinar del Río, este resuelve situaciones prácticas afines con sus intereses deportivos y además permite el pensamiento lógico del estudiante. En el desarrollo del trabajo y con el objetivo de obtener y procesar los datos necesarios se utilizan diversos métodos, clasificados como teóricos, empíricos y estadísticos, a través de los cuales se constató que existen

dificultades en los estudiantes, en el aprendizaje de los contenidos correspondientes a la unidad y asignatura mencionadas anteriormente, con la elaboración del sistema de ejercicios se pretende desde la clase lograr una influencia positiva en el proceso de aprendizaje.

Lo novedoso radica en el tipo de ejercicios que se presentan, factibles de introducirse de forma generalizada en los estudiantes de 11no grado, de los Centros de Educación Deportiva, lo cual enriquecerá la práctica pedagógica, y la motivación del estudiante atleta.

Objetivo del trabajo:

Elaborar un sistema de ejercicios para el perfeccionamiento del proceso de aprendizaje del diseño de bases de datos en la unidad Resolución de problemas a través de un sistema gestor de bases de datos, en la asignatura Informática Básica, para los estudiantes de onceno grado de la ESPA “Ormani Arenad LLonch” de Pinar del Río

Sistema de ejercicios.

1-En las series anuales de Béisbol se guardan datos necesarios para la historia de este deporte, que además es nuestro deporte nacional.

De cada equipo participante conocemos nombre del equipo, juegos ganados y perdidos, posición que ocupa respecto al resto de los equipos, de cada jugador se conoce su nombre y apellidos, edad, cantidad de series jugadas, average en la serie, cantidad de ponches, cantidad de jonrrones, cantidad de eslidet y de los piches del equipo se conoce nombre y apellidos, juegos ganados y perdidos, promedio de carreras limpias, ponches propinados.

a) Determine el mundo real

b) Seleccione las entidades con sus respectivos atributos.

2-Los estudiantes atletas de la ESPA “Ormani Arenado LLonch” participaron en un evento de sociedades científicas, donde se expusieron diferentes temas relacionados con la historia deportiva de nuestro país en las diferentes épocas. Un estudiante participa en un solo trabajo de investigación, pero en un trabajo de

investigación participan muchos estudiantes. Para representar esta situación se muestran las siguientes entidades con sus respectivos atributos.

Estudiante (CI, Nomest, gd, deporte)

Trabajo (Ntra., nomtrab, catobt)

Donde:

CI: Carnet de identidad del estudiante.

Nomest: nombre del estudiante

Gd: grado

Deporte: deporte

Ntra.: número del trabajo.

Nomtrab: nombre del trabajo

Catobt: categoría obtenida.

a) Representa el Diagrama Entidad Relación.

b) establece las relaciones existentes entre las entidades.

3-En el mes de mayo el organismo desarrolla un proceso de captaciones de estudiantes en los diferentes deportes, esto se realiza por municipios. Se desea guardar en una Base de Datos la ficha de cada atleta, para confeccionar la matricula de los centros de enseñanza deportiva, de cada estudiante se conoce: nombre, apellido, Carne de Identidad, municipio de residencia, grado y de cada equipo se conoce: número del equipo, nombre del entrenador, cantidad de integrantes, categoría y deporte. Un estudiante pertenece a un solo equipo, pero un equipo cuenta con varios estudiantes.

a) Determine el mundo real.

b) Seleccione las entidades con sus atributos.

c) Elabore el Diagrama Entidad Relación (DER) Establezca las relaciones

Elabore el Modelo Entidad Relación (MER) aplicando las reglas correspondientes, para el posterior llenado de las tablas.

4- Se desea controlar los record mundiales implantados por atletas cubanos. Del atleta se conoce Carné de Identidad, nombre, deporte, sexo, prueba, marca implantada, evento en el que participo. Del deporte el código, y nombre. Del evento el lugar donde se realizó y la fecha. Un atleta puede participar en muchos

eventos y en un evento participan muchos atletas, en un evento compiten varios deportes.

1. Determine el mundo real.
2. Seleccione las entidades con sus atributos.

5-Se desea diseñar la Base de datos Para controlar los resultados deportivos de una Olimpiada. En la Olimpiada participan diferentes equipos, de los cuales se conoce: código del estudiante, país de procedencia, cantidad de estudiantes, y sexo, los equipos proceden de diferentes países de los cuales se conoce: código del país, nombre y continente. Cada equipo pertenece a un país y puede obtener diferentes medallas, conociendo el tipo de medalla y su código. El equipo obtendrá el tipo de medalla en dependencia del lugar alcanzado. Debe tener en cuenta que la Olimpiada está caracterizada por el equipo, país y medallas obtenidas y de ellas se conoce el número, país donde se celebra y la fecha.

- a) Determine el mundo real.
- b) Seleccione las entidades con sus atributos.
 1. Confeccione el Diagrama Entidad Relación.
 2. Confeccione el Modelo Entidad Relación, aplicando las reglas.

6- La Federación Cubana de Tenis convoca a las olimpiadas nacionales en las que se compite por Zonas, de cada competidor se conoce Carne de Identidad, nombre, edad, sexo, cantidad de puntos alcanzados, talla y cantidad de pelotas colocadas. De las provincias se conoce el nombre, cantidad de equipos, puntos alcanzados en los aspectos técnicos. Los estudiantes participantes pertenecen a muchas provincias y de las provincias participan muchos estudiantes. Un estudiante de una provincia pertenece a una zona determinada de la que se conoce, el código, nombre, la zona recibe una evaluación por los aspectos técnicos de los que se conocen los puntos por Derecha, Revés, Voleo, Remate.

- a) Determine el mundo real.
- b) Seleccione las entidades con sus respectivos atributos.
- c) Confeccione el Diagrama Entidad Relación y establezca sus relaciones.
- d) Confeccione el Modelo Entidad Relación aplicando las reglas estudiadas.

7- En nuestro país se celebran próximamente las Olimpiadas del Deporte Cubano, cada provincia será sede de un grupo de deportes. De cada provincia se conoce el nombre, deporte del cual será sede y el código de la provincia. De los estudiantes participantes se conoce nombre, Carnet de Identidad, deporte que práctica, provincia a que pertenece, edad. Cada estudiante pertenece a un equipo de los cuales se conoce, categoría, sexo, tipo de medallas obtenidas.

Elabore el Diseño Entidad Relación y el Modelo Entidad Relación.

8- En el verano del pasado año se celebró en Beijing, China las decimonovenas Olimpiadas. Nuestro país tuvo una destacada participación en dicho evento. Los estudiantes de la ESPA "Ormani Arenado LLonch" desean guardar en una Base de Datos los deportes en que participó Cuba, del mismo se conoce el nombre, medallas alcanzadas y record impuestos en dichas olimpiadas, además de conocer los deportistas que obtuvieron medallas, del deportista se conoce nombre, edad, provincia y medalla que alcanzo.

Confeccione el Diagrama Entidad Relación y el Modelo Entidad Relación aplicando las reglas, para el posterior llenado de la Base de datos.

9- En el departamento de Medicina Deportiva de la ESPA "Ormani Arenado LLonch" se desea controlar la atención que se brinda a los diferentes deportistas. De cada deportista se conoce Carnet de Identidad, nombre que puede repetirse en diferentes pacientes, edad, sexo y deporte que práctica.

Un deportista puede requerir atención médica en varias especialidades.

En una especialidad un deportista atendido por un solo médico, aunque un médico atiende a muchos deportistas. Un médico pertenece a una especialidad, aunque en una especialidad laboran muchos médicos. De cada especialidad se tiene el código que la identifica, descripción y cantidad de médicos en esa especialidad. De cada médico se sabe Carnet de Identidad, nombre, año de graduación, grado científico que tiene. Además se conoce para un deportista atendido en una especialidad el diagnóstico y el tratamiento indicado.

- a) Determine el Diagrama Entidad Relación y el Modelo Entidad Relación aplicando las reglas, para el posterior llenado de la Base de datos.

10- El siguiente Diagrama Entidad Relación fue confeccionado para controlar en una Base de Datos las medallas alcanzadas por los países participantes en los XV juegos deportivos Panamericanos.

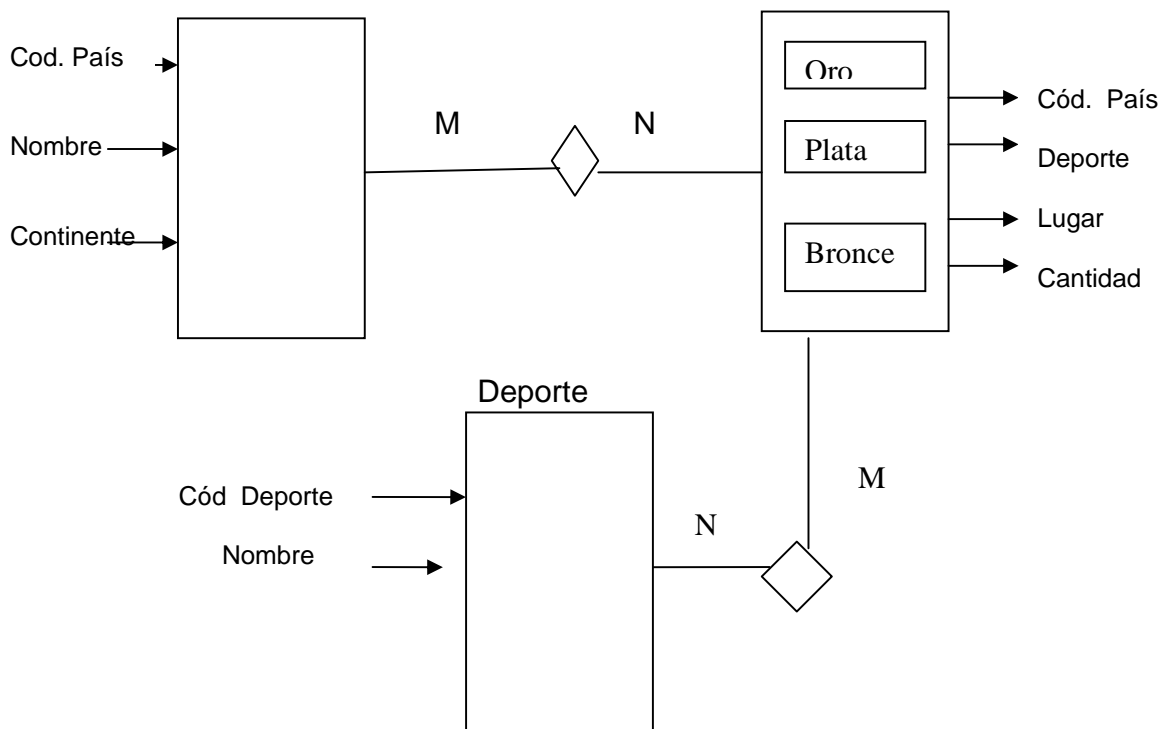
a) Establezca las relaciones entre las entidades representadas si se conoce que: Un país puede alcanzar varias medallas y una medalla puede ser alcanzada por varios países, a su vez una medalla puede ser ganada en varios deportes, y en un deporte se pueden obtener varias medallas.

Las medallas se obtienen en dependencia del lugar alcanzado por el equipo.

b) Confeccione el Modelo Entidad Relación a partir del Diagrama Entidad Relación, aplicando las reglas estudiadas.

País

Medalla.



10-Sea una Base de Datos relacional sobre la eficiencia de los jugadores de Baloncesto del equipo Cuba.

En la base de datos se tiene información sobre los jugadores. De cada uno se conoce su número de identidad, nombre, fecha de nacimiento, talla y peso. También se tiene información sobre los juegos efectuados. Cada juego se identifica con un código y para él se conoce además, la fecha que se realizó, el equipo contra el cual jugó y el evento en que tuvo lugar. De cada evento se conoce su nombre que lo identifica, categoría y el país donde se desarrolló. En un

juego de baloncesto un jugador puede hacer distintos tipos de tiros al aro (libre a larga distancia y acorta distancia) y cada tipo de tiro tiene asociada una puntuación. Se conoce la efectividad de cada jugador en cada juego para cada tipo de tiro al aro.

- a) Confeccione el Diagrama Entidad relación con sus relaciones
- b) Confeccione el Modelo Entidad Relación aplicando las reglas.

11-Las Subdirecciones Docentes del INDER del país desean automatizar el proceso de matrícula de los estudiantes de los centros deportivos, así como la de las academias pertenecientes a estas escuelas, se quiere guardar además los resultados deportivos de estos estudiantes atletas. De los Centros de Enseñanza Deportiva se conoce el código del centro y la provincia. Conocemos de cada escuela el código que la identifica, nombre y matrícula. De cada academia el código que la identifica y deporte que práctica. De cada estudiante, nombre, CI y dirección particular. Los estudiantes participan en competencias, conociéndose de estas el código y el tipo de evento que es. Se sabe de cada estudiante que participa en cada competencia, la cantidad de medallas que obtiene. Debe tenerse en cuenta lo siguiente:

Las escuelas tienen muchas academias y las academias de cada deporte pertenecen a muchas escuelas de las diferentes subdirecciones docentes del país. Un alumno puede participar en varias competencias, pero en una competencia participan varios alumnos, conociendo la cantidad de medallas que gana en cada competencia. Un alumno es matricula de una sola escuela, en una sola academia. Realice el Diseño que nos permita crear la Base de Datos que resuelva esta situación.

12- El equipo juvenil de Pesa de la ESPA "Ormani Arenado cuenta con 10 atletas, el entrenador necesita tener el control de los estudiantes, que componen dicho equipo, y los datos de cada modalidad, pues deben viajar para el tope amistoso con el equipo de la ESPA de Villa Clara.

Confeccione el Diagrama Entidad Relación y el Modelo Entidad Relación que permita controlar los datos necesarios para este evento.

13-El equipo de natación participará próximamente en La Copa Marcelo Salado, la cual se celebra con el objetivo de seleccionar los mejores atletas del país para participar en los juegos del ALBA, para los cuales Cuba será la sede. A este evento irán 12 atletas, de los cuales se deben conocer sus datos, además los tipos de medallas alcanzadas en otros eventos, los tiempos por cada estilo.

Elabore el Diagrama Entidad Relación y el Modelo Entidad Relación que permita controlar los datos necesarios para este evento.

SISTEMA DE INFORMACIÓN DE CONTROL DE RESULTADOS DEPORTIVOS PARA LA DIRECCIÓN TÉCNICA DEL ESTADO LARA EN LOS JUEGOS DEPORTIVOS NACIONALES.

Nombre del Autor: Ali Evies

Correo: alievies@uideporte.edu.ve, alievies@yahoo.es.

Institución: Universidad Deportiva del Sur (UDS)

País: Venezuela

RESUMEN

El presente trabajo está orientado en Desarrollar un Sistema de Información de Control de Resultados Deportivos para la Dirección Técnica de FUNDELA en los Juegos Deportivos Nacionales, esto como consecuencia del control manual de información que se lleva a cabo con los resultados deportivos de la delegación del estado Lara y los estados rivales en competencia. El mismo está ubicado dentro de la modalidad de Proyecto factible y la población estuvo conformada por aproximadamente 30 personas que conformaban parte de la Dirección Técnica, y la muestra fue de 5 personas. A dichos sujetos se les aplicó una Entrevista que constaba de preguntas cerradas y abiertas. Posteriormente, los participantes encuestados consideraron que el control de la Dirección Técnica de FUNDELA, en relación a los resultados de competencias del estado Lara y los estados rivales, no se lleva a cabo de una forma eficiente, ya que se llevan a cabo de forma manual, transcribiendo dichos datos en un procesador de palabras y en una hoja de cálculo. De las conclusiones podemos mencionar que se hace necesario la implementación de un sistema de información, para el funcionamiento óptimo de la Dirección Técnica, que contribuya a mejorar el proceso de control de resultados deportivos de todos los estados, para que facilite el seguimiento de los resultados de las demás delegaciones a tiempo real, para así contar con información rápida, veraz y oportuna que sirva de soporte para la toma de decisiones.

Descriptores: Sistema de información, Control de Resultados Deportivos, Juegos Deportivos Nacionales.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo General:

Desarrollar un Sistema de Información de Control de Resultados Deportivos para la Dirección Técnica del Estado Lara en los Juegos Deportivos Nacionales.

Objetivos Específicos:

- 1) Determinar las necesidades de información de la Delegación del Estado Lara, con respecto al Resultados Deportivos de los atletas larenses y los demás estados en los Juegos Deportivos Nacionales.
- 2) Realizar un estudio de factibilidad para determinar la viabilidad del proyecto.
- 3) Elaborar un sistema de información de Resultados Deportivos para la Delegación del Estado Lara, en los Juegos Deportivos Nacionales.

METODOLOGIA:

La presente investigación se ubica dentro de la **modalidad de Proyecto factible**, debido a que permitirá elaborar el diseño de un sistema de información para el control de Resultados Deportivos de la delegación larense, como un modelo operativo viable para satisfacer necesidades de un grupo educativo-social apoyado en una investigación de carácter descriptivo, la cual permitirá abordar el análisis sistemático del problema con el objeto de describirlo, entender su naturaleza y los factores que lo integran a partir de datos recogidos directamente de la realidad por el investigador.

METODOLOGIA APLICADA PARA EL DISEÑO DEL SISTEMA INFORMACIÓN:

Se aplicaron las siguientes fases:

- Normalización de los Datos en 3era forma Normal.
- Diseño de la estructura de las bases de datos del sistema.
- Diseño del Modelo Entidad-Relación.
- Elaboración de la Carta Estructurada.
- Elaboración de los Diagramas de Flujos, Diccionarios de Datos, Procesos y Flujos.
- Elaboración de Prototipo.
- Codificación del sistema de información en un Lenguaje Visual. Se emplearon aproximadamente 3.000 horas en el diseño y programación del mismo.

RESULTADOS

Se deben utilizar herramientas tecnológicas, como los sistemas de información para automatizar los procedimientos manuales que se llevan a cabo en institutos deportivos regionales; ya que de forma manual se maximizan los errores para el cálculo de medallas y puntos. Por consiguiente, se obtuvieron los siguientes resultados:

- Se organizaron, distribuyeron y tabularon los datos de los resultados de competencia de forma efectiva.
- Se proporciono a la Dirección Técnica respuestas rápidas y oportunas.
- El cálculo de medallas y puntos se efectuó de forma automatizada, lo que genero satisfacción de los usuarios al momento de requerir cualquier información.
- Se registraron los resultados deportivos de todos los juegos, lo cual permitió tener un control total de la información.
- Se logró efectuar decisiones más efectivas, debido a que se pudieron generar comparaciones entre delegaciones deportivas a tiempo real.
- Los resultados de competencia se registraron y organizaron de forma individual y colectiva, los cuales proporcionaron reportes estadísticos de diferente índole.
- La información se protegió con claves y niveles de seguridad, para los diferentes usuarios que requerían determinada información.
- La información registrada fue integra, confiable, y sin redundancias de datos, ya que se trabajó con campos claves, y con catálogos de datos para los siguientes datos: deportes, modalidades, tablas de puntuación, calendario de competencias, atletas, personal técnico, congresillos técnicos, resultados por tipos de deportes, entre otros.
- Se logro controlar y dar seguimiento a cada jornada deportiva de los atletas del estado y de los resultados globales y específicos de los estados rivales.

- Al finalizar cada jornada deportiva se disponía de un boletín de resultados óptimo, ya que contenía datos estadísticos de los rivales en competencia.
- Al finalizar los Juegos Nacionales, se disponía inmediatamente de la memoria técnica de todo el evento.

SISTEMA DE REGISTRO ESTADÍSTICO PARA EL ANÁLISIS PEDAGÓGICO DEL COMPORTAMIENTO DE LAS ACCIONES TÁCTICAS SIGNIFICATIVAS EN LOS EQUIPOS DE BALONMANO.

Autor: Lic. Marcos Carcasé Ramirez.

carcases2011@yahoo.com, carcase@correodecuba.cu

Dirección Provincial de Deportes La Habana.

Lic. Aloy Machado Sánchez. (UCI)

Ing. Leonel Fuentes Marrero, (UCI)

Tutor: Dr C, Calixto del Canto Coll

Asesor de la Vicerrectoría de Investigación.

UCP “ Enrique José Varona”

Introducción

El balonmano desde su aparición como disciplina deportiva en nuestro país en el año 1972 se mantuvo en los primeros lugares del área panamericana, fundamentalmente por el desempeño de su equipo masculino que hasta el año 1999 fue campeón panamericano y llegó a ubicarse entre los 8 primeros lugares en el campeonato del Mundo de 1999.

Durante toda esta etapa surgieron individualidades con suficiente calidad como para insertarse dentro de los mejores jugadores de la élite mundial y con equipos capaces de jugar al primer nivel panamericano y mundial; pero a partir del año 1999, por diferentes causas, Cuba no participó en eventos internacionales hasta el 2006 donde ratificó el 1er lugar en los Juegos Deportivos Centroamericanos, obteniendo el 1er lugar en la rama femenina y 2do lugar en la rama masculina. Posteriormente, en el año 2007 en los Juegos Panamericanos se alcanzó el 2do lugar en el femenino y 3ro en el masculino.

Al analizarse los registros estadísticos utilizados por la Federación Cubana de Balonmano (FCB), Federación Panamericana de Balonmano (PATHF), y la Federación Internacional de Balonmano (I.H.F) se observa que no se realiza ni se

orienta la utilización de instrumentos para el registro del comportamiento de las acciones tácticas como uno de los tipos de datos de control en las competencias, útil para la toma de decisiones pedagógicas en el proceso de preparación deportiva de equipos

Como generalidad en las competencias oficiales, se realiza una sumatoria del accionar individual de todos los miembros del equipo para determinar la cantidad de acciones y la calidad de las mismas; método que sin lugar a dudas refleja un resultado cuantitativo y cualitativo individual, pero no un dato concreto y específico del trabajo táctico colectivo.

La estadística para la investigación debe ofrecer mayor profundidad en sus resultados desde el punto de vista científico, y sobre este tema Mesa (2006,13) afirma que la misma debe permitir "...obtener una información objetiva sobre la caracterización de los atletas en diferentes etapas de su preparación, y de la actuación de los deportistas y del equipo frente a sus adversarios; más exactitud en el pronóstico del rendimiento deportivo; mayor rigor en el establecimiento de características modelos..."

Sobre este particular Jordi (1996,6) "... Es importante diseñar un sistema de control y evaluación acorde con el ámbito de aplicación y los recursos posibles.

El sistema de control debe reunir las siguientes características:

- Selección de las variables más significativas.
- Explicación "suficiente" del fenómeno.
- Sencillez y "objetividad".
- Adecuación al ámbito de utilización..."

El autor considera en su definición de sistema la acción de explicación, lo cual compromete procesos más complejos que los que se logran con la propuesta de

esta tesis, relacionada con el registro del accionar táctico durante la competencia para la toma de decisiones pedagógicas en el proceso de preparación deportiva.

A su vez, Harre (1988,168) plantea que:

“...-El control no debe consistir solamente en un registro, sino en una transformación en interés de los objetivos planteados. No debe ceñirse a la búsqueda de faltas

- El control no debe limitarse solamente a las manifestaciones, sino que debe penetrar en las causas.

- El control se debe encaminar hacia el autocontrol del atleta, hacia un elemento imprescindible de la autoevaluación...”

Ruiz (1986.59) afirma que a través de la evaluación “...se comprueba la eficiencia del trabajo de los profesores y los alumnos en correspondencia con los objetivos propuestos.”

Los instrumentos para el registro estadístico deben poseer un alto grado de validez, confiabilidad y factibilidad como características que permiten asegurar la necesaria veracidad a la información registrada para la toma de decisiones desde bases lo más objetivas posibles.

Sin embargo, en indagaciones realizadas directamente con los entrenadores antes de iniciar la investigación, se observó que desde las edades tempranas se ha descuidado el análisis y la evaluación de los sucesos de juego en la preparación de los equipos, y no se registran datos importantes que ocurren durante el partido para la posterior planificación del proceso de entrenamiento.

En estudios precedentes realizados por el autor durante la I (2002) y III (2006) Olimpiadas del Deporte Cubano, han analizado los medios que utilizan la

Federación Cubana (FCB) y la Federación Internacional de Balonmano (IHF) para registrar el rendimiento deportivo, observándose que:

Se consideran para su medición las acciones individuales o por zonas de incidencias, contraataques y juego con el pívot; que se suman para obtener el rendimiento deportivo del equipo lo cual no da suficiente información para la posterior planificación del proceso de entrenamiento.

Solo Späte (2004) en su análisis sobre los Juegos Olímpicos Atenas 2004, a partir de la cantidad de ataques que se producen por juegos define la duración en segundos de los mismos en el juego posicional, siendo este el único caso donde se aborda de alguna manera el juego táctico colectivo.

Esta situación problemática responde a intereses científicos expresados en el Programa Ramal Científico – Técnico No. 1 del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación, dirigido a la preparación de atletas de alto rendimiento y forma parte de los objetivos en los cuales se plantea:

- Elevar la eficiencia del sistema técnico metodológico para el control de la preparación integral del deportista en la pirámide del alto rendimiento, enfatizando en los procesos de automatización.
- Perfeccionar y aplicar nuevos métodos y procedimientos de control del entrenamiento, fundamentalmente a escala de terreno o factible en el laboratorio durante el proceso de preparación de los atletas de la reserva deportiva y de las preselecciones nacionales.

El sistema de registro estadístico recoge las acciones tácticas individuales y colectivas fundamentales en el balonmano, analizándose una serie de factores de referencia que permiten cuantificar, cualificar, determinar tiempo de duración y efectividad, obteniéndose por cientos concretos y más exactos del trabajo táctico colectivo para el análisis del rendimiento deportivo colectivo; elementos estos que

no son abordados en las diferentes investigaciones revisadas o en ejecución, por lo que los entrenadores no poseen en la actualidad una preparación apropiada para realizar este análisis de forma eficiente y científica.

Atendiendo a lo anterior el **problema científico** es ¿Qué estructura debe poseer un sistema de registro estadístico para el análisis pedagógico del comportamiento de las acciones tácticas significativas en los equipos de balonmano?

Objeto de estudio: Análisis pedagógico del comportamiento de las acciones tácticas.

Objetivo general: Proponer un sistema de registro estadístico para el análisis pedagógico del comportamiento de las acciones tácticas significativas en los equipos de balonmano.

Campo de acción: El análisis pedagógico del comportamiento de las acciones tácticas significativas en los equipos de balonmano.

Los **métodos de investigación** utilizados en esta investigación:

A nivel empírico.

- Estudio documental para la determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos de base en la construcción del marco teórico referencial relacionado con el balonmano y la significación de su registro, análisis y evaluación en función de la preparación deportiva.
- Encuesta a los entrenadores para conocer si registran información estadística adicional a la hoja de anotación y sus consolidados oficiales a los efectos de la preparación deportiva, cuales datos registran y la orientación que les brinda.
- Consulta a expertos para someter a evaluación la validez y viabilidad a priori de los componentes y forma del sistema de registro estadístico para el análisis pedagógico del comportamiento de las acciones tácticas significativas en los equipos de balonmano

- Método Delphy para valorar los resultados de la consulta a los expertos acerca de la validez teórica y la viabilidad a priori de la propuesta.
- La observación a juegos durante los partidos de las olimpiadas juveniles y juegos escolares para constatar la validez, confiabilidad y viabilidad del sistema de registro estadístico para el análisis pedagógico del comportamiento de las acciones tácticas significativas en los equipos de balonmano.

A nivel matemático.

- Calculo porcentuales: Para calcular los porcentos de respuestas en cada categoría de los ítems.
- Prueba de Chi – Cuadrado (X^2): Para comparar las proporciones de individuos que contestaron en las diferentes categorías de los ítems.
- Se utilizan para el procesamiento de los datos de las encuestas, el procesamiento de los resultados de la aplicación del Método Delphy y el procesamiento de los resultados de los partidos observados.

A nivel teórico.

- Análisis y síntesis: Se utilizo para el estudio de los diferentes sistemas estadísticos que se utilizan a nivel nacional e internacional, lo cual nos permitió a partir de nuestro objeto de estudio delimitar e integrar los elementos de partida que se sintetizan en el sistema propuesto.
- Histórico-lógico: Para el análisis de los antecedentes teóricos de la investigación y las tendencias actuales a nivel nacional e internacional en el análisis del juego táctico colectivo.
- Inducción-deducción: Se utilizo en la definición del nexo de lo general a lo particular y viceversa del sistema estadístico propuesto para definir que estructura debe poseer un sistema de registro estadístico para el análisis pedagógico del comportamiento de las acciones tácticas significativas en los equipos de balonmano.

- La modelación: Permitió representar el comportamiento de las variables más importantes a registrar durante un juego para su análisis, evaluación y tomar decisiones en función de la preparación deportiva.
- Enfoque de sistema: Fue empleado en la concepción y elaboración del sistema de registro estadístico para la solución del problema.

Contribución a la teoría:

Se contribuye a la teoría del entrenamiento deportivo mediante la revelación de los componentes esenciales del sistema de registro estadístico que define los factores esenciales de iniciación de ataque y los de referencia para caracterizar el desempeño táctico en el juego de Balonmano

Significación práctica:

El sistema propuesto permite obtener datos objetivos de juego necesarios para enriquecer la información a considerar por los entrenadores para una planificación más científica y contextualizada del proceso de preparación deportiva.

Novedad científica:

Se propone un sistema de registro estadístico para el análisis pedagógico del comportamiento de las acciones tácticas significativas en los equipos de balonmano, que identifica las acciones tácticas significativa, las cuales permiten recoger y arrojar datos más allá de las variables de juego para la estadística oficial.

Actualidad del tema:

Al analizar acciones tácticas en el balonmano utilizando el sistema de registro estadístico para el análisis pedagógico propuesto, se ofrece un instrumento para elevar el nivel teórico y científico de la preparación deportiva, lo cual posee un respaldo científico y es de interés expreso de la Federación Cubana de Balonmano.

Puesta a prueba del sistema.

El sistema fue puesto a prueba durante la V Olimpiada del Deporte Cubano efectuada en Villa Clara en el año 2010, cumpliendo con los objetivos teóricos y científicos planteados; obteniendo por los resultados obtenidos el aval de la Federación Cubana de Balonmano (Adjunto)

Metodología de programación del sistema.

Vivimos en una sociedad regida por las nuevas tecnologías, donde la informática desempeña un papel fundamental en todos los ámbitos. El gran avance de las mismas, así como el nivel de aceptación en todo el mundo, ha permitido la creación de software que apoyen formidablemente los sectores sociales, destacándose el deporte por ser éste una atracción global. Mediante esta investigación se realizó un estudio del proceso de recogida y almacenamiento de estadísticas durante los juegos de Balonmano que lleva a cabo la Comisión Nacional de este deporte. De esta manera, se demostró la necesidad de construir un sistema informático capaz de agilizar este proceso, además de proporcionar más durabilidad de los datos que se almacenen. Se revisó y estudió la existencia de sistemas similares con el objetivo de obtener elementos que aportaran para la construcción del software deseado. Para el desarrollo del presente trabajo se utilizó la metodología XP, que permitió realizar una documentación del mismo a través de todo el ciclo de desarrollo del software.

Herramienta de modelado

Para el desarrollo del presente trabajo se utilizó a Visual Paradigm por ser una herramienta que soporta el ciclo de vida completo de un proyecto, es multiplataforma, es compatible con todas las versiones que se han realizado de él, da la posibilidad de generar todo tipo de diagramas, es capaz de lograr una conexión entre el diseño del software y el código de forma que al realizarse algún cambio en cualquiera de estas partes, la otra recibe una actualización del cambio realizado y su utilización es permitida en la UCI pues su licencia fue comprada por la universidad por tiempo indefinido.

Lenguaje de programación.

En la implementación del sistema propuesto se utiliza la tecnología orientada a objetos. Como lenguaje de programación se emplea C#..

Conclusiones.

1. La creación de este sistema es importante para el entrenador porque le facilita la tenencia de datos especiales para la toma de decisiones en la competencia y en la planificación del entrenamiento.
2. Se comprobó una inexistencia o dispersión de herramientas de este tipo en el balonmano en función de la toma de datos.
3. Se demostró su viabilidad y confiabilidad a partir de su puesta en práctica y utilización del mismo por varias personas en el registro de datos.

Recomendación.

1. Aumentar las experiencias de registro de datos mediante su utilización práctica por varias personas para su futura implementación dentro del programa competitivo oficial de la federación cubana de balonmano.

Bibliografía.

- Mesa, M. (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. Ciudad de la Habana. Editorial José Martí.
- Jordi, A . (1996). Análisis y evaluación en el Balonmano. Sistema de control y Evaluación. Disponible en <http://efdeportes>. Consultado el 10 de Mayo de 2006.
- Harre, D. (1988). Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de la Habana, Editorial Científico-Técnica.
- A, Ruiz y otros, Metodología de la enseñanza de la Educación Física. Ed. Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana. 1986 TII p.59.
- Späte, D. (2004). Estadística del Torneo Olímpico. *IV Suplemento Especial de la Revista el Balonmano Mundial* 3 (2004) 3: 64-65

SISTEMA PARA LA EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO COMPETITIVO EN EL BÉISBOL A PARTIR DE LA GESTIÓN ESTADÍSTICA

Autores: Dr.C. Islay Pérez Martínez, islay.perez@umcc.cu Facultad de Cultura Física de Matanzas

Ing. Yarelis Ruano Torres, yarelis.ruano@umcc.cu Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”

País: Cuba.

Resumen

Los coeficientes estadísticos utilizados en la actualidad para evaluar el rendimiento competitivo en el béisbol utilizan indicadores que no dependen de las posibilidades de los jugadores de rendir en las diferentes situaciones de juego en que participan. Además, en la mayoría de los casos realizan la evaluación sin tener en cuenta la integralidad de su actuación en las distintas funciones para las cuales fueron asignados. Para dar solución a la problemática de: ¿Cómo perfeccionar el proceso de evaluación del rendimiento competitivo de los jugadores de béisbol? Se creó El **Sistema para la evaluación del rendimiento competitivo en el béisbol a partir de la gestión estadística**. El cual está compuesto por la **metodología para la evaluación del rendimiento competitivo en el béisbol “ERC-Béisbol”** y el **software para la gestión de la estadística en el béisbol “BASEBALL STATISTICS PLUS”** Para la elaboración de los mismos se utilizaron los métodos científicos de carácter teórico: Histórico-lógico, analítico-sintético, inducción-deducción, hipotético-deductivo, enfoque de sistema. De carácter empírico: Criterio de expertos, método estadístico para la toma de decisiones, la observación, la encuesta y el estudio de documentos oficiales. Se configuraron coeficientes de rendimiento integrados por promedios, a los cuales se les asignó un peso relativo a partir de su importancia para la victoria del equipo. Ello sustentado en la utilización del proceso analítico de la jerarquía (AHP) sobre cuyo resultado los expertos emitieron su opinión. Para la implementación del software se utilizó Visual Studio .NET 2008, SQL Server Express 2008, Microsoft Expression Blend, Windows Presentation Foundation.

Introducción:

En la actualidad el número de indicadores estadísticos para el béisbol se han multiplicado y son muchos los que miden el desenvolvimiento ofensivo, defensivo y de los lanzadores. De la misma forma han aparecido coeficientes que integran varios de estos indicadores y que como finalidad persiguen ofrecer una evaluación más objetiva de sus resultados competitivos.

No obstante, en opinión de los autores, estos coeficientes pueden tornarse injustos, pues para sus evaluaciones utilizan indicadores que no dependen exclusivamente de las posibilidades de los jugadores de rendir en las diferentes situaciones de juego en que se ven involucrados. Además, en la mayoría de los casos realizan la evaluación sin tener en cuenta la integralidad de su actuación en las distintas funciones para las cuales han sido asignados.

Lo antes expuesto permite inferir, que si se tiene en cuenta que cada jugador dentro de un equipo tiene una misión específica y que el buen desenvolvimiento de cada uno en sus funciones es lo que hace que dicho equipo funcione como un sistema bien acoplado y consiga su objetivo, que es la victoria frente a los contrarios. El evaluar a cada jugador de forma integral según las posibilidades que tienen de rendir en diferentes situaciones de juego, ofrecerá la oportunidad de reconocer qué tan útil es al equipo, perfeccionando así el proceso de evaluación del rendimiento competitivo.

Además de todo esto el desarrollo de la tecnología y de la ciencia ha jugado su papel, en los numerosos torneos en los cuales Cuba se presenta los equipos contrarios cuentan con *softwares* que facilitan la gestión de las estadísticas de los directores de equipos por ejemplo: en el Clásico Mundial había una empresa que hacía el *scouting* a los jugadores; esta empresa por su parte no enseñaba el sistema sino que le pedían que hiciera un análisis de un jugador determinado, ellos lo hacían y entregaban el resultado pero nunca el sistema; este proceso de *scouting* es muy costoso; lo que hace que nuestros rivales estén mejor preparados ante cualquier situación de juego y su tiempo de respuesta sea aún más rápido de

lo que normalmente es. Cuba por su parte no cuenta con un *software* que realice este trabajo.

Son muchos los ejemplos de la utilización de estas herramientas a nivel internacional, Earl Weaver, quien fuera uno de los más exitosos directores de equipos del béisbol de Grandes Ligas al frente de los Orioles de Baltimore, basaba la mayor parte de su estrategia en las estadísticas. Tom Lasorda, manager de los Dodgers y quien dirigiera al equipo de EEUU a los Juegos Olímpicos de Sydney, mantenía a su lado durante los juegos a un asistente que le informaba acerca de cualquier dato estadístico que necesitara.

El presente trabajo ilustra la integración de los primeros resultados del proyecto CITMA **“Por un desarrollo integral del béisbol matancero.”** Ellos son la **metodología para la evaluación del rendimiento competitivo en el béisbol “ERC-Béisbol”** y el **software para la gestión de la estadística en el béisbol “BASEBALL STATISTICS PLUS”**

Como **contribución a la teoría**, se ofrece una nueva forma para realizar la evaluación del desempeño alcanzado en la competencia por los jugadores de béisbol. Permitiendo evaluar de forma integral el rendimiento competitivo por cada área (ofensiva, defensiva y lanzadores) en atención a las posibilidades que estos tienen de rendir en las diferentes situaciones de juego. Además, en el marco del trabajo se proporcionan explicaciones que enriquecen el caudal de conocimientos (teóricos y prácticos) que sobre el rendimiento competitivo, su control y evaluación, se posee en la teoría y metodología del entrenamiento deportivo en general y del béisbol en particular. Acrecentándose su valor por el estado actual de la literatura sobre el tema, que se caracteriza por limitaciones tales como: La desactualización de las obras cubanas por la carencia de resultados publicados en algunos casos y el poco tratamiento del tema. Por otra parte, las obras extranjeras son de muy difícil acceso y en su mayoría no contemplan un explícito “know how” dado el celo en no ceder secretos tecnológicos conscientemente.

Como **Aporte práctico** la metodología propuesta otorga a los entrenadores y jugadores la disponibilidad de un coeficiente integrador del rendimiento para cada área; un coeficiente integrador de las funciones ofensiva y defensiva, reconocedor

del desempeño de los jugadores según las posibilidades que tienen de rendir ante las diferentes situaciones de juego. Otorga también la posibilidad de uso de los diferentes coeficientes y el integrador en particular para la selección de los mejores peloteros por posiciones. Además, posibilita la determinación del estado de desarrollo actual de los jugadores y del equipo, ayudando a descubrir sus debilidades y fortalezas. Facilita a los técnicos la acción de toma de decisiones a la hora de conformar un equipo y conducirlo durante el juego, según las necesidades que posean y las estrategias que se tracen. Los valores obtenidos constituyen un referente para la comparación entre equipos tanto nacional como internacionalmente. Por otra parte, la herramienta informática con su manual de uso para el cálculo de los diferentes indicadores garantiza la inmediatez, así como posibles soluciones y recomendaciones a partir de los datos obtenidos.

La **Novedad científica** radica en que se presenta por primera vez una metodología que evalúa el rendimiento competitivo de los jugadores de béisbol de forma integral, a partir de las posibilidades de desempeño que tienen ante diferentes situaciones de juego. La cual mide los coeficientes ofensivo y defensivo para luego agruparlos en un coeficiente integral; así mismo, evalúa a los lanzadores según el rol que ocupan en la rotación. Todo esto luego de establecer un nivel de importancia relativa para cada promedio estadístico calculado en los diferentes coeficientes y considerando la opinión de los expertos. A esto hay que agregar el diseño de la herramienta informática para el cálculo de los promedios y coeficientes de rendimiento.

Valor social: El béisbol en Cuba es un fenómeno social, considerado parte de la identidad nacional. La posibilidad de poder evaluar el rendimiento competitivo de los jugadores de forma integral, facilita a los aficionados el conocimiento del rendimiento de los jugadores; al mismo tiempo estimula a estos últimos a una mayor entrega en el entrenamiento y la competencia. También, facilita a los técnicos el proceso de selección a la hora de conformar los equipos, disminuyendo la subjetividad de dicho proceso. Todo esto favorecería un incremento de la calidad del espectáculo del cual el pueblo cubano es el principal beneficiario.

Valor medioambiental: Desde la perspectiva de que el ser humano es una parte indisoluble del medio ambiente, puede afirmarse que la aplicación de esta metodología otorga a los técnicos un medio de evaluar su propio trabajo en el resultado de sus jugadores. Permitiéndole planificar y desarrollar planes de entrenamiento posteriores más específicos a las características de los beisbolistas y con relación a la responsabilidad que tienen asignada dentro del equipo. Evitando de esta forma administrar cargas innecesarias que perjudiquen la salud física y psíquica de los jugadores. Además esta metodología, junto a la herramienta informática que la acompaña, humaniza el trabajo de los informáticos y estadísticos responsabilizados con la compilación y análisis de la información registrada en el juego, pues facilita y acelera dicho proceso.

Valor económico: Por otra parte, la producción y comercialización de la herramienta informática, con su manual de uso para el control y evaluación del rendimiento competitivo de los jugadores de béisbol, podría convertirse en una apreciable fuente de ingreso para el movimiento deportivo cubano.

1. Metodología para la evaluación del rendimiento competitivo en el béisbol “ERC-BÉISBOL”.

Determinación de los pesos relativos para los coeficientes de rendimiento por áreas.

A cada uno de los promedios que conforman los coeficientes de rendimiento por áreas, según la importancia relativa que tienen para el éxito integral individual de cada jugador en función de su conjunto, se le asignó un peso relativo. Con la finalidad de hacer más justa la evaluación basada en la contribución individual de los beisbolistas. Para determinar el peso relativo de cada uno de estos promedios se utilizó el Proceso Analítico de la Jerarquía (AHP).

Los resultados fueron compilados en el software decisoft. Con el cuál se efectuó el proceso matemático que otorgó el peso relativo correspondiente a cada uno de los promedios puestos a consideración. El valor final de cada uno de los promedios quedó de la siguiente manera, con su Índice de Consistencia (IC) y su Relación de Consistencia (RC):

Para el coeficiente ofensivo:

PCIPA: 0,315 **AP:** 0,243 **PP:** 0,173 **PKBD:** 0,120 **PE:** 0,084 **PBR:** 0,064

IC: 0,019 **RC:** 0,015

Para el coeficiente de los receptores:

AVE: 0,5 **PCR:** 0,5

Para el coeficiente de los lanzadores: (Abridores)

PE: 0,337 **PCL:** 0,258 **PP:** 0,182 **PBW:** 0,127 **PR:** 0,095

IC: 0,023 **RC:** 0,02

(Relevistas)

ER: 0,315 **PE:** 0,243 **PCL:** 0,173 **PP:** 0,120 **PBW:** 0,084 **PR:** 0,064

IC: 0,019 **RC:** 0,015

En todos los caso la RC es menor a 0,10 lo que demuestra la coherencia en la elaboración de la matriz, por lo tanto son aceptados todos los valores de importancia relativa otorgados a los promedios que conforman los coeficientes de rendimiento para cada área.

Propuesta metodológica para la evaluación estadística del rendimiento competitivo en el béisbol (ERC Béisbol).

Objetivo: Evaluar el rendimiento competitivo de los jugadores de béisbol, atendiendo a las posibilidades que tienen de rendir ante las diferentes situaciones de juego. Ello a partir de los registros estadísticos logrados por estos en las áreas ofensiva, defensiva y de lanzadores, así como de forma integral.

Fundamentación: La metodología **ERC-Béisbol** permite evaluar el rendimiento obtenido en la competencia, para los jugadores de béisbol según las áreas de juego en las que participe, la posición que desempeñe y las posibilidades de rendir ante las diferentes situaciones de juego a las que se enfrente.

Para cumplir con estos objetivos la metodología utiliza un grupo de indicadores escogidos a partir de la información que brindan; la cual está relacionada con las posibilidades de los jugadores de rendir en diferentes situaciones del juego. Estas representan las acciones tanto positivas como negativas que los jugadores llevan

a cabo en el juego o en la competencia. Reflejadas en promedios que registran el rendimiento que cada uno tuvo a partir de la oportunidad de rendir ante las situaciones de juego a las que se enfrentaron.

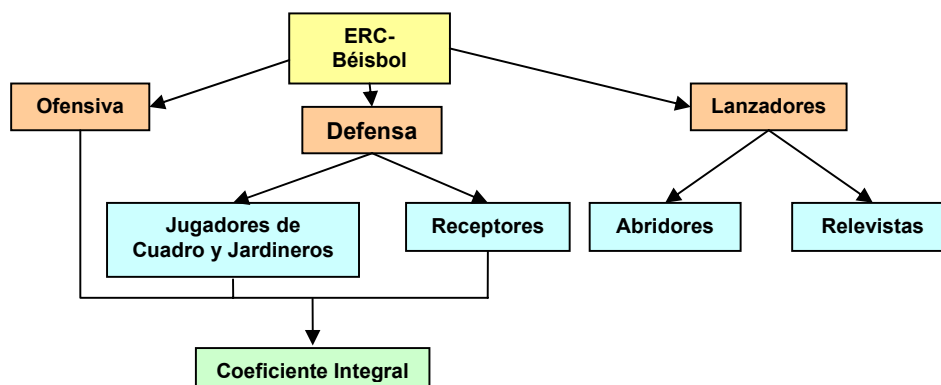


Fig. 1 Estructura de la metodología ERC-Béisbol

Proceso de aplicación de la metodología con los procedimientos y pasos correspondientes.

1- Obtención del Coeficiente de Rendimiento Ofensivo (CO)

Procedimientos:

a) Recogida de los indicadores estadísticos necesarios.

b) Cálculo de los promedios que evalúan el rendimiento.

$$PE = (H+BB+DB) / (CB-SH-SF-IO)$$

$$PP = (H+2B+3B^*2+Hr^*3) / VB$$

$$PBR = BR / IR$$

$$PCIPA = CIPA / CPA$$

$$AP = (H+BB+DB+SH+SF) / CB$$

$$PKBD = (VB-K-BD) / VB$$

c) Cálculo del Coeficiente de Rendimiento Ofensivo (CO)

$$CO = (PE*0,084 + PP*0,173 + PBR*0,064 + PCIPA*0,315 + AP*0,243 + PKBD*0,120) * 167$$

* En caso de no poder determinar uno de los 6 promedios del rendimiento ofensivo no se podrá calcular el coeficiente ofensivo.

Evaluación:

- En la misma medida que aumente el resultado obtenido en los diferentes promedios y en el coeficiente de rendimiento el resultado será mejor.
- El mejor jugador para embasarse será el de mayor **PE**.
- El jugador de más fuerza en sus batazos será el de mayor **PP**.

- El mejor jugador para ganar bases por la vía del robo será el de mayor **PBR**.
- El mejor jugador para impulsar carreras será el de mayor **PCIPA**.
- El mejor jugador bateando con hombre en bases será el de mayor resultado en **AP y PKBD**.
- El más integral de todos los bateadores a la ofensiva será el de mayor **CO**.

Recomendaciones para la utilización de los resultados:

- La alineación contra cada equipo debe ser conformada teniendo en cuenta los jugadores con mejor **CO** contra los lanzadores del equipo rival al que se enfrentarán.
- Un bateador emergente debe ser escogido a partir del resultado obtenido en los diferentes promedios en su enfrentamiento contra el lanzador rival de turno.
- Los jugadores con mejor **PE** y **PBR** serán los más adecuados para turnos al bate como: el primero, el segundo, el octavo y el noveno.
- Los jugadores con mejor **PP** y **PCIPA** serán más adecuados para turnos al bate como: tercero, cuarto, quinto, sexto y séptimo.
- Los Promedios de **AP** y **PKBD** son importantes a la hora de decidir la ubicación de cualquier jugador en cualquier turno al bate porque todos tendrán en el transcurso del juego y la temporada que batear con corredores en bases. Por lo tanto sirven para discernir entre dos bateadores que tengan rendimiento similar en los promedios anteriores.
- Cuando para cada turno al bate existan varios jugadores con rendimientos similares en los promedios recomendados para decidir la ubicación en cada turno al bate, se deben tomar en cuenta los restantes coeficientes a partir del orden de importancia concedido por el peso relativo.

2- Obtención del Coeficiente de Rendimiento Defensivo (CD)

Procedimientos:

- a) Determinación del área en que se realizará la evaluación (receptores, jugadores de cuadro o jardineros).
- b) Recogida de los indicadores estadísticos necesarios.
- c) Cálculo de los promedios que evalúan el rendimiento.

I - Para un receptor.

$$\text{AVE} = (A+O) / (A+O+E)$$

$$\text{PCR} = \text{CR} / \text{IR}$$

d) Cálculo del Coeficiente de Rendimiento Defensivo (**CD**)

$$\text{CD} = (\text{AVE} \cdot 0,5 + \text{PCR} \cdot 0,5) \cdot 500$$

II - Para un jugador de cuadro o jardinero.

$$\text{AVE} = (A+O) / (A+O+E) \cdot 1000 \quad \text{CD} = \text{AVE}$$

* En el caso del receptor si no tuviera actuación en una de los dos promedios analizados, no se puede determinar el coeficiente de rendimiento defensivo.

Evaluación:

- Tanto para los jugadores de cuadro y jardineros como para el receptor el mejor a la defensa será el de mayor **CD**.

Recomendaciones para la utilización de los resultados:

- Se deben escoger para las distintas posiciones a los jugadores de mejor **CD**.
- Los resultados del **CD** de jugadores de diferentes posiciones no se deben comparar entre si, esto solo se realizará entre homólogos (receptores con receptores, jardineros con jardineros y jugadores de cuadro con jugadores de cuadro).
- Si un jugador es el más destacado en más de una posición, entonces se debe determinar su ubicación por la importancia defensiva de la posición. En este caso siempre las posiciones de la línea central tendrán prioridad por encima de las de las esquinas y entonces pasará a jugar la otra posición el jugador que le sigue con mejor **CD**. En el caso de que sean posiciones de la misma zona su ubicación estará en función de los intereses tácticos y estratégicos del equipo.

3- Obtención del Coeficiente Integral de Rendimiento para los Jugadores (CI)

Procedimiento:

a) Cálculo del Coeficiente Integral de Rendimiento (**CI**)

* Se necesita haber calculado con anterioridad los coeficientes ofensivo y defensivo por cada jugador.

$$\text{CI} = (\text{CO} + \text{CD}) / 2$$

Evaluación:

-El jugador de campo más integral será el de mayor **CI**.

Recomendaciones para la utilización de los resultados:

-La nómina del equipo tanto para el torneo como para un juego deber ser conformada con los jugadores de mayor **CI**. Siempre partiendo de las características del equipo y sus necesidades para enfrentar y vencer a sus rivales. Es posible que para una posición determinada a la defensa el director prefiera guiarse por el jugador de mejor **CD** dada la importancia de esa posición, o de lo contrario prefiera el **CO** por la responsabilidad que el bateador tiene para con el equipo.

-Los resultados del **CI** de jugadores de diferentes posiciones no se deben comparar entre si, esto solo se realizará entre homólogos (receptores con receptores, jardineros con jardineros y jugadores de cuadro con jugadores de cuadro).

4- Obtención del Coeficiente de Rendimiento de los lanzadores (CL).

Procedimientos:

- Determinación de la función que será evaluada (lanzadores abridores o relevistas).
- Recogida de los indicadores estadísticos necesarios.
- Cálculo de los promedios que evalúan el rendimiento.
- Cálculo del coeficiente de rendimiento de lanzadores.

I – Lanzadores Abridores (CLA)

$$PE = (H+BB+DB) / (BE-SH-SF-IO) \quad PCL = (CL / INN)^{27} \quad PR = E / TL$$

$$PP = (H+2B+3B^2+Hr^3) / VB \quad PBW = (BK+WP) / INN^{27}$$

$$CLA = (PE^{*0,337} + PP^{*0,182} + PCL^{*0,258} + PBW^{*0,127} + PR^{*0,095}) * 200$$

II – Lanzadores Relevistas (CLR)

* Para los lanzadores relevistas se utilizan los mismos promedios que para los abridores más un sexto promedio que es el de la actuación en la entrada que releva (ER).

$$ER = (H+EXB+CAR-K) / INN$$

$$CLR = (PE^{*0,243} + PP^{*0,120} + PCL^{*0,173} + PBW^{*0,084} + PR^{*0,064} + ER^{*0,315})$$

* Tanto para los lanzadores abridores como para los relevistas si no se puede determinar uno de los promedios, no será posible calcular el coeficiente de rendimiento.

Evaluación:

- En la misma medida que disminuya el resultado obtenido en los diferentes promedios y en el coeficiente de rendimiento el resultado será mejor.
- El Lanzador de mejor **PE** será al que menos corredores se le embasen.
- El lanzador de mejor **PP** será al que con menos fuerza le bateen los bateadores rivales.
- El lanzador de mejor **PCL** será al que menos carreras permita.
- El lanzador de mejor **PR** será el de mejor desempeño defensivo.
- El lanzador de mejor **PBW** será el que menos balk y wild pitches cometa.
- El lanzador de mejor **ER** será el de mejor actuación en la entrada en que comenzó su relevo.
- El lanzador abridor más integral será el de mejor **CLA**.
- El lanzador relevista más integral será el de mejor **CLR**.

Recomendaciones para la utilización de los resultados:

- El lanzador abridor debe ser escogido (en la medida de las posibilidades de disponibilidad) partiendo del **CLA** que posea contra el equipo rival al que se enfrentará.
- El lanzador relevista debe ser escogido (en la medida de las posibilidades de disponibilidad) partiendo del **CLR** que posea contra el equipo rival al que se enfrentará, pero más importante aún es considerar el bateador o los bateadores para los que fue llamado a enfrentarse.
- Los resultados del **CL** de las diferentes funciones no se deben comparar entre sí, esto solo se podrá ser homólogos (lanzadores abridores con lanzadores abridores y relevistas con relevistas).

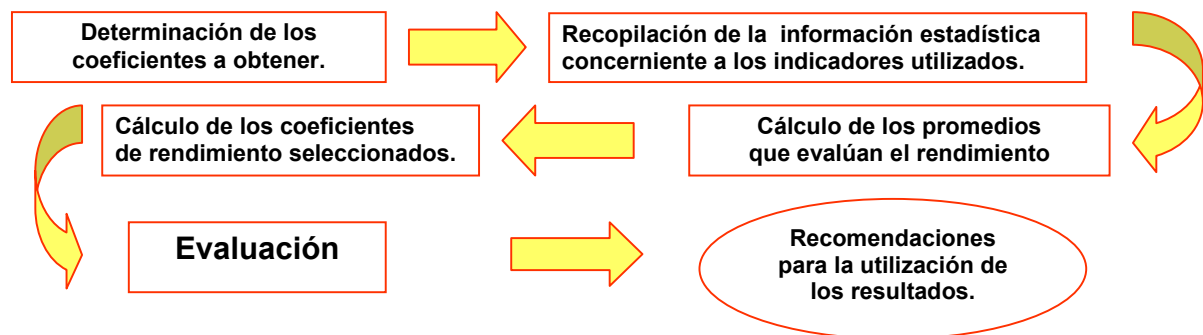


Fig. 2 Etapas que componen la aplicación de la metodología ERC-Béisbol como proceso.

2. Software para la gestión de la estadística en el béisbol. “BASEBALL STATISTICS PLUS”

2.1. Acerca de Baseball Statistics Plus

El *Baseball Statistics Plus* es una aplicación destinada a lograr un mayor desarrollo en el mayor pasatiempo de todos los cubanos “La pelota”. En él se van encontrar una serie de facilidades para desarrollar tareas como:

- Realizar la anotación de un juego.
- Consultar datos estadísticos a medida que se desarrolla un juego.

2.2. Requerimientos

Mínimos de hardware

El *Baseball Statistics Plus* requiere para su funcionamiento que la computadora donde vaya a ser utilizado tenga los siguientes requerimientos:

- Intel™ Pentium™ IV 2.00 GHz
- 512MB RAM.
- 300MB de espacio libre en el disco duro.

Recomendados

Para el funcionamiento óptimo del *Baseball Statistics Plus* se recomienda:

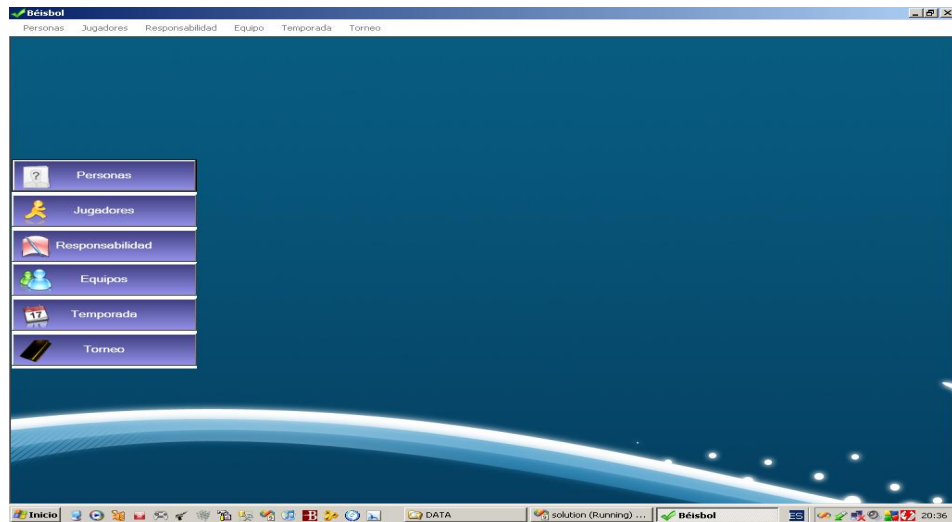
- Intel™ Pentium™ IV 3.00 GHz
- 2GB RAM.
- 300MB de espacio libre en el disco duro.

Software

- Windows XP o superior.

- Servidor de SQL Server 2008.
- FrameWork 3.5 o superior.

2.2. Grupo de imágenes de la herramienta en utilización.



Béisbol - [List]

Apellidos	Nombre	Edad	Años de Experiencia	Peso	Talla	Id Resp
nuevo apellido	nuevo nombre	1	30	20	46	1
aa	aa	1111111	1	1	1	1
a	a	11111111	2	2	2	1
aaa	aaa	1233333	11	11	11	3
o	o	33333333	9	9	9	3
ghdghf	ghdghdgh	5635	5	5	5	3
piloto	alejandrio	7687687676	23	10	190	3
undomiel	arwen	87051112815	22	5	1805	165
nuevo apellidos1	nuevo nombre1	99999	78	7	7	3
jdghd	ydytj	fukfukfu	4545	4545	4545	454

The screenshot shows the application window with the table data. The Windows taskbar at the bottom includes the 'Inicio' button, application icons, a 'DATA' folder, a 'solution (Ru...) ...' window, and the 'Béisbol - [L...' window. A '1.JPG - Paint' window is also visible on the right side of the taskbar.

Béisbol - [Update]

PersonasJugadoresResponsabilidadEquipoTemporadaTorneo

Apellidos	Nombre	CI	Edad	AñosdeExperiencia	Peso	Talla	IdResp
nuevo apellido	nuevo nombre	1	30	20	46	1	1
qq	qq	111111	1	1	1	1	1
a	a	11111111	2	2	2	2	1
aaa	aaa	1233333	11	11	11	11	3
o	o	333333333	9	9	9	9	3
ghdghf	ghdghdgh	5635	5	5	5	5	3
piloto	alejandro	7687687876	23	10	190	185	3
undaniel	arwen	87051112815	22	5	1805	165	1
nuevo apellidos1	nuevo nombre1	99999	78	7	7	7	3
jdghfd	yydytj	fukfukfu	4545	4545	4545	454	2

groupBox1

Apellidos

nuevo apellido

Nombre

nuevo nombre

CI

1

Edad

30

Años de Experiencia

20

Peso

46

Talla

1

Responsabilidad

1 jugador

2 entrenador

3 jugador

Actualizar

Cancelar

Inicio

DATA

solution (Ru...

Béisbol - [...

2.JPG - Paint

20:37

SISTEMA PARA LA INICIACIÓN Y SELECCIÓN DE POSIBLES TALENTOS EN AJEDREZ, PARA LAS EDADES DE 5 – 6 AÑOS EN EL GRADO PREESCOLAR DE LA ESCUELA “ROBERTO AMARÁN MAMPOSO” DEL MUNICIPIO DE PINAR DEL RÍO.

Autores: MSc. Milagros Maria Leal Leal.

Dr. Jorge Luis Díaz González.

Institución: Dirección Municipal de Deportes.

Provincia: Pinar del Río.

País: CUBA

Resumen

La excelencia en el deporte de alta competitividad, tiene entre sus pilares la aplicación de los adelantos de ciencia y la técnica para lograr una mejor selección en edades cada vez más tempranas. La correcta selección representa el primer paso para seleccionar sujetos con las aptitudes necesarias para conseguir las más altas cuotas del perfeccionamiento en su nivel de maestría deportiva a través de un complejo proceso de especialización.

Por otro lado tenemos como realidad en la inmensa mayoría de los países subdesarrollados y en vías de desarrollo, el mundo del deporte presta poca atención a la problemática de la selección de los posibles talentos o sujetos excepcionales al prevalecer criterios tales como:

- La espontaneidad del surgimiento del talento, que es perceptible a simple vista.
- Existen grandes interrogantes e imprecisiones a la hora de definir su identificación.

¿Por qué, algunos jóvenes normales, en determinadas circunstancias, sobrepasan los rendimientos de compañeros con mayor potencial inicial?

- Las formas en que los factores intelectuales, sociales, afectivos, motivacionales, energéticos y temperamentales influyen sobre la potencialidad y el logro todavía plantean numerosas dudas e incertidumbres.
- Las interpretaciones de los técnicos y especialistas deportivos en la definición de la naturaleza, manifestación e implicaciones del término han generado posiciones encontradas que no han permitido responder con claridad a las dudas

más relevantes sobre los procesos que siguen los talentos hasta su confirmación. Mientras algunos deportistas surgen por generación espontánea, otros lo hacen como producto de campañas sistemáticas de búsquedas, basadas en criterios científicos y metodológicos.

En la pasada Olimpiada Mundial de Ajedrez, sesionó el Congreso de la FIDE y el criterio unánime que se tiene la certeza de que el éxito de la superación ajedrecística y de los resultados que alcanzan, dependen en gran medida de la selección de talentos a los que denominan niños prodigio por la obtención a edades tempranas de títulos Internacionales en lo que la computación tiene su sistema de influencia.

Los resultados deportivos más sobresalientes de Cuba en su generalidad, permiten identificarlos después de 1959, cuando se organiza la detección de talentos deportivos, creando una infraestructura desde la base hasta el alto rendimiento, la cual nos ha permitido estar en el primer lugar en el área Centroamericana, segundo lugar en el área Panamericana y dentro de los 10 países mejores ubicados en las últimas olimpiadas, a pesar de ser un país pequeño, de poca población y menor recursos materiales con respecto a otros países.

Estas realidades no abarcan todos los deportes desde el punto de vista científico y el ajedrez es uno de ellos, mientras unos exhiben como resultados los siguientes:

- Un impetuoso crecimiento de los récords.
- Una considerable intensificación del entrenamiento.
- Una considerable disminución de la edad de inicio en la práctica deportiva (masificación).

En ello esta implícito tener en cuenta la edad de inicio y específicamente por las característica del ajedrez en la actualidad donde se hace mucho más necesario introducir **variables desarrolladoras desde edades tempranas**, para una adecuada selección de talentos, lo cual garantiza una sistemática y duradera práctica intensiva.

Esto significa que la selección debe realizarse en el momento justo y sin barreras ni antes ni después, de tal manera que el niño tenga la oportunidad real de disfrutar su infancia, por lo que el resultado deportivo no puede convertirse en un obstáculo violador de las etapas normales de su desarrollo psíquico y biológico (quemar etapas).

OBJETIVO GENERAL:

Establecer las normativas para la selección de posibles talentos en las edades de 5-6 años para la práctica del ajedrez en la escuela primaria “Roberto Amarán”, del municipio de Pinar del Río.

OBJETO DE ESTUDIO:

El proceso de selección de posibles talentos para el ajedrez.

Campo de Acción.

Selección de posibles talentos para el ajedrez en las edades de 5 – 6 años en la escuela primaria “Roberto Amaran” del municipio de Pinar del Río.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Muchos autores han escrito importantes conclusiones de sus trabajos V.M. Zatsiorski (1989), “El talento deportivo se caracteriza por determinada combinación de las capacidades motoras y psicológicas, así como de las aptitudes anatomofisiológicas que crean en conjunto la posibilidad potencial para el logro de altos resultados deportivos en un deporte concreto”.

Para Popov (1986), el sistema de selección debe incluir cuatro medidas organizativas fundamentales:

- Examen masivo de los niños con el fin de orientarlos en las clases de acuerdo a los distintos tipos de deportes.
- Selección de deportistas de perspectivas para el cumplimiento de grupos docentes, entrenamiento y perfeccionamiento deportivo.

- Examen y selección de deportistas de perspectivas en las competencias infantiles y juveniles.
- Selección para el paso a la preparación central para los Juegos Olímpicos y otras competencias internacionales relevantes.

Tomándose como referencia para el trabajo, la definición que sobre talentos da (Matsudo 2000) **“El talento es una colección de variables y que la más importante es la genética”** pues consideramos que es la más aceptada para el Ajedrez y en ello se fundamentan criterios dados por el Cuarto Campeón Mundial de Ajedrez Alexander Alekine quien derrotara a Capablanca cuando expresó: “Capablanca es un verdadero genio, posee una cualidad innata que lo convierte en una verdadera máquina de jugar Ajedrez”

Dentro del tema Talento hay una serie de etapas de proceso de selección de talentos que habitualmente se utiliza de manera indistinta, que están íntimamente relacionados y presentan ligeras diferencias: estamos hablando de identificación, detección, captación, selección.

La identificación partiendo de Indicados:

- **Estado de salud en general.**
- **Situación académica en la escuela.**
- **Condiciones sociales y motivaciones deportivas.**
- **Capacidad motora general (pruebas de Eficiencia Física).**

El talento existe, el potencial está en cualquier población, territorio, escuela, sentado en un aula o simplemente jugando en un parque o instalación deportiva, el problema es como hallar la forma, la manera para poderlo evaluar, identificar y seleccionar.

Por otra parte también se puede decir que la selección de talento deportivo es un sistema que permite determinar **las capacidades que posean las personas para la práctica deportiva con vista a obtener mejores resultados en la actividad deportiva que realizan**, siempre y cuando esto se halla tomado como base los diferentes métodos científicos; de esta forma la captación de los nuevos valores

deportivos será mas adecuada y de mayor rigor científico, basándose en la caracterización que posee esta disciplina deportiva.

Sin embargo partiendo de la definición ofrecida por (Matsudo 2000) **“El talento es una colección de variables y que la más importante es la genética”** interpretamos la captación como un momento o paso dentro de la selección como proceso estratégico general.

PROPUESTA, ESTABLECIENDO SELECCIÓN CIENTÍFICA PARA EL AJEDREZ EXPRESADO EN:

Metodología.

ETAPA DE PREPARACIÓN DEL PROCESO.

Si bien para el preescolar no existe un programa para la enseñanza del ajedrez nuestra primera tarea fue la de elaborarlo y es en el mes de octubre del 2007 cuando se introduce en la praxis en la escuela de referencia, con un análisis individual y colectivo del nivel de aprendizaje del experimento que lo conforman los 2 grupos de preescolar de la escuela Roberto Amaran Mamposo, con una matricula de 34 niños de ellos 11 femeninos y 23 masculinos, que en su totalidad provienen de las vías no formales, a continuación se hizo una caracterización del equipo, procediendo a la implementación en la práctica del programa de enseñanza y valorando la asimilación en cuanto al número de clases por unidades.

Determinar los niveles descriptivos del ajedrez.

Es un deporte individual y colectivo que esta comprendido dentro del grupo de arte competitivo consistente en jugar hasta ganar, perder o hacer tablas.

Se compite de forma individual por tableros y de forma colectiva por equipos.

El perfil descriptivo de los atletas de este deporte es que sean inteligentes, con buena memoria, aventajados en las matemáticas pues se necesita buena capacidad de cálculo para poder calcular varias jugadas con anticipación.

Establecimiento de los criterios de Detención y selección.

Esta fase se corresponde con la implementación del programa de masificación del ajedrez y se caracteriza por la observación y la caracterización Psico Pedagógica así como las características del niño que transita por estas edades. Las tareas fundamentales de esta etapa son, determinar la capacidad de los niños para superarse deportivamente, identificando las aptitudes que se presentan en el desarrollo de sus facultades, así como evaluar el grado de su actividad de aprendizaje significativo. En cuanto a criterio de selección, en lo que respecta a la edad entendemos que debe ser a los 5 años, produciéndose la detección Precoz,(ya que en nuestro deporte hoy cada día se hacen Grandes Maestros en edades tempranas con 12, 14, 15 años como es el caso de la atleta china GM de 14 años que se predice que será la próxima Campeona Mundial femenina de Ajedrez.) logrando que el atleta llega más rápidamente al alto rendimiento: logrando aumento de confianza en el atleta elegido, dando buenos elementos para que el entrenador trabaje , logrando homogeneidad en el grupo, aumentando el grupo de deportista que pueda llegar a competir a nivel internacional, reduciendo tiempo para llegar a la elite

Los niños que vayan a ser evaluados para ser posibles practicantes, deberán de de forma obligatoria presentar una evaluación medica-psicológica que de la aprobación para la práctica deportiva d alto rendimiento

Tendremos en cuenta los factores a considerar en la captación de talentos.

- Capacidad de aprendizaje: Comprensión y velocidad de aprendizaje.
- Dirección cognitiva: Concentración, inteligencia , la creatividad.
- Condiciones sociales: Aceptación de un papel. La inserción dentro de un equipo.

Preparación de los instrumentos para la recogida de la información.

Test para evaluar el nivel de aprendizaje.

Los test pedagógicos a desarrollarse comprenden uno por cada unidad vencida por lo que estará en correspondencia con los objetivos de la unidad y el momento de su aplicación depende de la valoración del profesor ya que solo debe aplicarse cuando se interprete que están vencidos y el indicador para su aplicación esta

dado por los resultados cualitativos de las evaluaciones sistemáticas recordando siempre que el elemento teórico se realiza de forma verbal no escrito.

Aporte económico del trabajo:

En lo fundamental si partimos de lo que ha implicado que se establezcan las normas, basada en instrumentos científicos validados internacionalmente entonces se puede tener una comprensión de la magnitud que ello implica, si bien el gasto diario de un estudiante de la EIDE es de 14 pesos con 64 centavos entonces se puede establecer el gasto en 10 meses de trabajo ello implica que se inviertan recursos innecesariamente en atletas que no participan en competencias por o tener calidad. Ejemplo de ello lo tenemos en la liga juvenil donde ninguno de nuestros atletas participó en la competencia fundamental.

Por otro lado el gasto de nuestra propuesta es expresado en salario de los masificadores al dotársele de esta herramienta.

CONCLUSIONES

El desarrollo del proceso investigativo llevado a cabo en el trabajo nos permiten arribar a las siguientes conclusiones.

1. Se logró establecer el modelo de detección y selección de posibles talentos expresados en subsistema, para el niño de preescolar que se inicia en el Ajedrez.
2. La estructura didáctica de las fases para determinar la selección permiten una interdisciplinariedad expresada en la evaluación integral.
3. Los resultados de los diagnósticos en los que se incluyen el comportamiento de la memoria como indicador permanente permiten establecer las diferencias determinadas en los rangos.

RECOMENDACIONES.

1. Dada la importancia del trabajo y su trascendencia recomendamos que sea estudiado por el Instituto Superior Latinoamericano de Ajedrez (ISLA) para su posible aplicación generalizada, así como su inclusión en el programa de preparación del ajedrecista que se encuentra en fase de perfeccionamiento.

SISTEMA PARA LA PLANIFICACIÓN Y CONTROL DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEL JUDO FEMENINO

Autores: Ing. Karenia Donatien Goliat, kdonatien@uci.cu

Ing. Aliuska Sánchez Ibarria, asanchezi@uci.cu

Ing. Yisel Barrabia Legrá, ybarrabia@uci.cu

Ing. Juniel Ramírez Hinojosa, jramirez08@graduados.uci.cu

Lic. Carlos Ismel Sobrado Olalde, ciso@uci.cu

Juan Antonio Larrude Cárdenas, larrude@uci.cu

Centro de procedencia: Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI)
Cuba

RESUMEN

La planificación del entrenamiento deportivo es un proceso engorroso. Para el equipo técnico no es posible obtener estadísticas precisas del comportamiento de las atletas durante el entrenamiento, de ahí que manifestara la necesidad de un sistema que les facilitara la realización de este proceso. El presente trabajo hace referencia a un sistema para gestionar la planificación y control del entrenamiento, dando solución a los problemas que existían en la Escuela Cubana de Judo Femenino. Cuenta con 4 módulos, el plan gráfico que permite realizar la planificación de las fechas de las pruebas médicas, competencias, campos de entrenamiento y test pedagógicos, que recogen la evaluación de las pruebas de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad; el de datos personales de las atletas donde se gestionan las pruebas médicas, que lleva el control y la planificación de las mismas. Se utilizó PHP como lenguaje de programación por parte del servidor, HTML y CSS por parte del cliente, JavaScript para las validaciones del lado del cliente y como IDE el Eclipse.

INTRODUCCIÓN

Cuba es conocida mundialmente por la buena calidad de sus atletas y sus victorias en muchas disciplinas deportivas. Esto se debe al gran entrenamiento y preparación que poseen los deportistas y a la entrega incondicional de los excelentes entrenadores con los que cuenta el Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER), los cuales han desempeñado un magnífico papel en el rendimiento, preparación y logros de los atletas cubanos. Logros que cada año tratan de mejorar, para ello muchas personas han puesto todo su empeño en el desarrollo de nuevas técnicas y herramientas que faciliten la labor de entrenadores, especialistas del deporte y deportistas.

El uso de sistemas informáticos aplicados al deporte han manifestando un crecimiento considerable en los últimos tiempos, haciéndose necesarios para planificar el entrenamiento, seguir el performance de un atleta, llevar el control de la plantilla y evolución de un equipo o de cada jugador, entre otras.

La planificación del entrenamiento deportivo tiene como meta lograr la forma óptima del deportista. Un plan de entrenamiento deportivo es un proceso previsto, organizado, metódico, sistemático, científico; encargado de ordenar, sincronizar e integrar racionalmente a corto y/o largo plazo el contenido y estructura del entrenamiento deportivo de todas las medidas necesarias y medios disponibles que conducen a la realización efectiva de un entrenamiento y al desarrollo óptimo del rendimiento deportivo.

Este plan constituye un proceso engorroso para los entrenadores de los diferentes deportes, pues para su elaboración es necesario realizar una serie de cálculos y búsquedas de información, las cuales muchas veces se encuentran almacenadas en tablas dentro de documentos que no están digitalizados. Los cálculos que se realizan en muchos casos incluyen la utilización de extensas fórmulas matemáticas que dificultan el trabajo manual, dando paso a errores y/o omisión de datos que contrastan con el buen desempeño de esta actividad. Además el plan gráfico, los test pedagógicos y las pruebas médicas que se encuentran dentro del

plan de entrenamiento se caracterizan por ser complejos, lo que dificulta su implementación, provocando la pérdida de datos importantes para la planificación.

La planificación de las pruebas médicas para el entrenamiento de las judocas es un trabajo muy importante que se realiza con el objetivo de mantenerlas en condiciones saludables; consiste en un plan que identifica todas las pruebas por las que deben pasar en un período determinado y definido por los entrenadores, con el fin de mantener las óptimas condiciones competitivas.

Teniendo en cuenta la situación de la Escuela Cubana de Judo Femenino a petición de Ronaldo Veitía Valdivie, Presidente de dicho centro y en colaboración con el colectivo técnico, se desarrolló el software: Planificación y Control del Entrenamiento Deportivo de Judo Femenino que responde a las necesidades e intereses de la institución.

DESARROLLO

El Sistema de Planificación del Entrenamiento Deportivo permite que se elimine la dependencia total del papel, que la información que se procese sea más confiable y exacta que la que se genera de forma manual.

MÉTODOS

La información para conocer las funcionalidades del software fue recopilada mediante entrevistas, entre los consultantes se pueden citar a: Ronaldo Veitía Valdivie, Presidente de la Escuela Cubana de Judo Femenino y jefe de colectivo técnico, Legna Verdecia Rodríguez y Javier Rodríguez Guzmán, entrenadores y Uvelino Moreno Perdomo, médico de la selección. Se consultaron los planes de entrenamiento del 2009 y 2010. Se realizó una consulta bibliográfica en Internet de los sistemas X-Medalist y X-Training y BodyMetrisX que facilitan la planificación del entrenamiento aunque no se adaptan a la planificación de entrenamiento de alto rendimiento.

MATERIALES

Se utilizó PHP como lenguaje de programación del lado del servidor, por ser este un poderoso lenguaje e intérprete para desarrollar aplicaciones Web, y por parte del cliente los lenguajes HTML y CSS.

Con la utilización de JavaScript se logró hacer la Web más interactiva. Además permite utilizar la tecnología Ajax, que permite la interacción con el servidor en segundo plano de forma asincrónica. El Eclipse es el IDE que se utilizó para implementar la propuesta, debido a que cuenta con licencia GPL, además contiene un plugin que facilita en gran medida el trabajo con los lenguajes antes mencionados.

Tabla 1: Tendencias y tecnologías

Sistema Operativo	Multiplataforma
Lenguajes del lado del cliente	HTML y CSS, JavaScript
Lenguaje del lado del servidor	PHP
IDE	Eclipse
Sistema gestor de bases de datos	PostgreSQL

RESULTADOS

El sistema se compone de 4 módulos principales: Módulo Plan Gráfico, Test Pedagógico, Ficha del Deportista y Pruebas Médicas.

1. Módulo “Plan Gráfico”

El plan gráfico es la presentación plana y lineal del proceso de preparación del deportista en el que se reflejan los siguientes aspectos:

1. Competencia fundamental, competencia preparatoria y controles.
2. Macrociclos de entrenamiento.
3. Periodos de entrenamiento.

4. Mesosistemas de entrenamiento.
5. Microsistemas de entrenamiento.
6. Número de sesiones o unidades de entrenamiento por microsistema.
7. Volumen e intensidad de la carga en forma numérica y gráfica.
8. Planificación de los Test pedagógicos.
9. Planificación de las Pruebas médicas.
10. Rango y tolerancia de peso.

De este plan gráfico se obtiene el plan gráfico médico donde se detallan las fechas en que se realizarán cada una de las pruebas médicas.

Se genera un valioso documento con la descripción detallada del plan gráfico por macrosistema.

2. Módulo “Test Pedagógico”

Los test (pruebas), son las mediciones realizadas con el objetivo de determinar el estado o desarrollo de las cualidades y capacidades del deportista. El sistema permite definir las pruebas que se van a realizar y el sistema de evaluación.

A este módulo sólo pueden acceder los usuarios entrenadores, llevando el control de los test pedagógicos donde se evalúan, por atletas, pruebas previamente definidas, de fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y prueba técnica.

La figura 2 muestra un ejemplo de cómo se evalúan algunas de las pruebas que se llevan a cabo. La evaluación se da en dependencia del ejercicio, la división y el mesosistema en el que se encuentra el test pedagógico. El sistema brinda una evaluación general de los ejercicios físicos y técnicos, otorgando la posibilidad de saber cómo se encuentra el atleta física o técnicamente.

3. Módulo “Ficha del deportista”

La ficha del deportista recoge algunos datos personales de cada uno de los atletas del equipo. A este módulo solo accede el usuario entrenador. Se pueden imprimir los datos de cada uno de las atletas del equipo. Al atleta se le puede dar de baja

del sistema cuando este deje de pertenecer al equipo, pero los datos del mismo no se eliminan.

4. Módulo “Pruebas Médicas”

El sistema lleva un control de los resultados de las pruebas médicas que se realizan a las atletas, permitiendo observar los incrementos lógicamente esperados en las capacidades del deportista, los cuales se toman como elemento indicador de la efectividad de la preparación deportiva.

Dentro de las pruebas médicas que gestiona el sistema se encuentran las pruebas de terreno, de laboratorio y la urea. Se realizan dos pruebas de terreno: 1500 metros y proyecciones. En las pruebas de 1500 metros se controla el consumo máximo de oxígeno, la frecuencia cardíaca al inicio, al tercer minuto y al final, dando una evaluación de la misma. Se realizan tres pruebas de laboratorio: clínico, cardiovascular y cineantropometría. Con los resultados de cada una de estas pruebas se realizan los cálculos necesarios para la evaluación y obtención de los indicadores analizados por los médicos para el posterior diagnóstico de las atletas.

La planificación que se realiza de las pruebas médicas tiene dependencia con el plan gráfico que se realiza. Se controla el peso diario de los atletas, el cual se puede mostrar gráficamente dando una mejor visión del comportamiento.

Los resultados de la prueba de la urea se recogen antes de realizar una carga de ejercicios y después de la carga.

VALORACIÓN ECONÓMICA Y APOORTE SOCIAL

El Sistema para la planificación del entrenamiento deportivo de judo femenino desempeña un magnífico papel en el rendimiento, preparación y logros de los atletas cubanos, ya que permite planificar el entrenamiento de las judocas eliminando los grandes volúmenes de hojas y los extensos cálculos que llevan a cometer errores y omisiones de datos, desapareciendo completamente lo

engorroso de este proceso. Además permite dar seguimiento al performance de un atleta, llevando el control de la plantilla y evolución de un equipo o de cada jugador. De igual manera, los módulos de este sistema en general garantizan el control de las judocas y sus necesidades y condiciones, tanto físicas como técnicas, manteniéndose así a los mismos en condiciones saludables; con el fin de mantener las óptimas condiciones competitivas.

Tabla 2: Ficha de costo

Partidas	Unidad de medida	Norma	Precio(CUC)	Precio(MN)	Importe(CUC)	Importe(MN)
Costos Directos						
Depreciación computadoras	\$/t	6	128.33	769.98
Depreciación Mobiliarios y Enseres	\$/t	6	8.50	51
Electricidad(Pc)	kwatt/hora	216	\$ 0.56		130.68
Total					\$ 820.98	\$ 130.68
Mano de obra Directa						
Costo mano de obra	pesos	3.00	80.00	2160.00
Salario complementario	pesos	2160.00	9.09%	196.34
Seguridad social	pesos	2356.34	12.50%	294.54
Impuesto por la utilización de fuerza de trabajo	pesos	2356.34	25.00%	589.09
Total						\$ 3,239.97
Gastos Indirectos						
Electricidad	kwatt/hora	11	0.17	393.36
Conectividad	Mb/seg	11	0.02	40.63
Depreciación Aires acondicionados	\$/t	11	0.01	33.34	
Total					\$ 33.34	\$ 433.99
Costo Total					\$ 854.32	\$ 3,804.64

CONCLUSIONES

Una vez más se evidencia la importancia del desarrollo de software en la digitalización e informatización de la sociedad, y en este caso en una de las conquistas de nuestro país, como lo constituye el deporte cubano. Se ha dado respuesta con el Sistema para la planificación del entrenamiento deportivo de judo femenino a la situación que enfrentaba la Escuela Cubana de Judo Femenino respondiendo a las necesidades del centro y a los intereses de la institución.

SITIO WEB DINÁMICO DE LA DISCIPLINA PREPARACIÓN PARA LA DEFENSA. FACULTAD CULTURA FÍSICA LAS TUNAS.

Autores: MsC. Róger Céspedes Cepero.

Lic. Walter Martínez Suárez.

Lic. Elaine Fonseca Oliva.

E-mail: rcespedes@ult.edu.cu

walterms@ult.edu.cu

RESUMEN

Se realizó un estudio observacional, descriptivo y transversal, con referencias a las esferas cognitiva y nosológicas en el cual se utilizó un universo de 30 estudiantes que conforman la matrícula de estudiantes de 6to año de la Carrera de Cultura Física de la Provincia de Las Tunas. Además de tener en cuenta 20 folletos, 9 libros, cinco juegos y diez videos en los que se abordan de forma general el sistema cognoscitivo de la asignatura de Preparación Para la Defensa. Para la confección del Sitio Web Dinámico de la Disciplina de Preparación para la Defensa, se tuvo en cuenta el uso de las nuevas tecnologías. La misma permitirá aumentar el diapasón de los conocimientos metodológicos, teóricos de las diferentes materiales recibidas en la asignatura, así como desarrollar las habilidades en el uso de las nuevas tecnologías ya que nos permite interactuar con otros sitios de diferentes Universidades. Se realizó con el objetivo de Modelar el conocimiento teórico de la Disciplina de Preparación Para la Defensa a través de la utilización de una página Web. En la misma se abordan los diferentes indicadores a tener en cuenta dentro de la preparación de los estudiantes y profesores, brindando un soporte de conocimientos didácticos, filosóficos y pedagógicos; precisamente nuestro punto de partida lo establece la situación problemática mediante la utilización de un grupo de métodos dentro de la investigación tales como: el sistémico estructural, el histórico lógico, análisis y síntesis y el de investigación tomando como punto de partida la problemática actual, dándole soluciones a través de la creación del medio con la utilización de la tecnología de punta mas actualizada. En la misma se muestra el aporte a la batalla de ideas que libra nuestro pueblo. Para ello utilizamos algunas

herramientas como, Adobe Photoshop CS para el diseño gráfico, Microsoft Office FrontPage 2003 en la construcción del sitio donde se incluye el contenido, programación, organización.

INTRODUCCIÓN

En este siglo de grandes avances tecnológicos, en donde el uso de las computadoras ha sido generalizado. Las redes de computadoras han tenido un crecimiento sostenido en los últimos años, en donde cada vez un mayor número de empresas e instituciones educativas, dependen gran número de sus procesos y operatividad de estas.

De ahí la existencia de sitios Web como expresión de un sistema de información, que busca facilitar la organización y el acceso a los contenidos y servicios disponibles en los sitios. Las plataformas educativas basadas en el uso de páginas Web se presentan como buenas alternativas para encausar la problemática y las necesidades del contexto informático de la educación debido a la característica de hipertextualidad que comparten, a la capacidad multimedia y a las facilidades que brinda para la interactividad y el trabajo cooperativo, convirtiéndose en potenciales medios multiplicadores de ofertas académicas y científicas.

Así comienza a ser necesario el uso de herramientas no convencionales en ámbitos educativos. Por un lado, la hipertextualidad causa un creciente interés en nuevas didácticas y búsquedas de modelos que apunten hacia un aprendizaje significativo basado en redes de información con nuevas secuencias en la ejecución de actividades.

El rasgo predominante del nuevo paradigma es la tendencia a difundir el contenido del conocimiento teórico a través de las TIC. Desde hace varios años el aumento de la economía de los servicios supera al aumento de la producción material. Los servicios del conocimiento y la información son cada vez más requeridos y solicitados en todo el mundo.

En la modelación del conocimiento las nuevas tecnologías abarcan medios técnicos tales como el cine, la televisión y el video, y las técnicas informáticas. La computadora en especial tiene la distinción que es capaz de encerrar en si misma características de los medios antes mencionados. Quizás la expresión mas concreta de la tendencia de las nuevas tecnologías se pueda observar mediante la introducción de las Páginas Web.

La tecnología Web hace que la creación y la publicación de información sean fáciles. También hace que el recuperar y ver información sean también fáciles y que exista un rápido intercambio de información que previamente no hubiera podido estar disponible electrónicamente y permite la mezcla de información que de otra manera no sería probable se mezclaran

A través de INTERNET y mediante una página Web se pueden encontrar recursos de conocimientos que permiten estudiar cualquier disciplina. No solo eso, se puede comunicar rápida y efectivamente con otras personas que también están interesados en la misma disciplina. El software que soporta Internet permite la utilización de un sin número de Sitios Web, facilitando de esta forma la búsqueda de información a diferentes usuarios, sin que estos tengan que salir de su contexto.

Los sitios Web aparecen ante el mundo con un ropaje de completa democracia informativa. Cuales quieran que sean los riesgos y peligros es evidente que el caudal de información en áreas tan importantes como el deporte, la educación, la salud entre otras hace de ella un medio útil.

Al referirse a la importancia de las nuevas tecnologías en la educación Hernández, A (2002) expresaba..."Entramos en un nuevo milenio en el que el impacto de las nuevas tecnologías esta provocando una revolución en el proceso de enseñanza – aprendizaje, en la búsqueda de información y en otros aspectos de la vida cotidiana".

Sin embargo, nos preguntamos **¿Cómo influiría un Sitio Web Dinámico en la Disciplina de Preparación para la Defensa dentro del proceso de enseñanza aprendizaje?**

Objetivo: Modelar el conocimiento teórico de la Disciplina de Preparación Para la Defensa a través de un Sitio Web Dinámico.

MATERIALES Y MÉTODOS

Nuestro sitio Web, se realizó con el objetivo de Modelar el conocimiento teórico de la Disciplina de Preparación Para la Defensa a través de la utilización de una página Web, aprovechando las oportunidades que nos brinda el uso de las tecnologías de la información y las comunicaciones en nuestros tiempos, nuestra Web fortalece también el desarrollo de habilidades en la esfera educativa y de la informática, ya que en él se ponen en práctica los conocimientos adquiridos en las asignaturas de tecnologías de la información científica (TIC). Se utilizaron un grupo de **métodos** dentro de la investigación tales como: el sistémico estructural, el histórico lógico, análisis y síntesis y el de investigación, y en la determinación de las posibilidades de la página Web para divulgar información y los elementos a considerar en el diseño de una página Web. El sistémico estructural y la modelación para concebir la página Web y establecer el diseño de la misma. Se usaron software de última generación para concebir el sitio como el Adobe Photoshop CS. Para el diseño del mismo y el Microsoft Office FrontPage 2003, para la edición y la programación.

Requerimientos técnicos:

- **Microcomputadora 486 o superior.**
- **Multiplataforma. (Windows 95 o superior, Linux, etc)**
- **8 Mb de memoria RAM o más.**
- **8 Mb de Disco duro disponible.**
- **Tarjeta gráfica VGA o superior.**
- **Navegadores web (Browser).**

ANÁLISIS TÉCNICO ECONÓMICO

El sitio WEB de la Disciplina de Preparación Para la Defensa dentro de sus objetivos fundamentales facilita el acceso a la información relacionada con los servicios académicos y científicos que brinda la misma, así como el acercamiento estrecho entre las temáticas de las diferentes asignaturas de la disciplina y los estudiantes y profesores, permitiéndole un conocimiento más dinámico y con un mayor nivel de información, tiene como base fundamental los cinco pilares del trabajo político e ideológico. Dándole especial significación a la contribución de la batalla de ideas que libra el pueblo cubano

IMPACTO CIENTÍFICO:

La misma permitirá aumentar el diapasón de los conocimientos teóricos acerca de la Disciplina de Preparación para la Defensa, desarrollando habilidades en las nuevas tecnologías ya que les permitirá a estudiantes y profesores interactuar con diferentes materiales, juegos y videos, los que indiscutiblemente aumentará su potencial científico.

IMPACTO SOCIAL:

Permitirá a los estudiantes un mayor entendimiento de nuestras luchas antecesoras del proceso revolucionario, y la posibilidad incrementar el nivel cultural a través del conocimiento, de las diferentes materias relacionadas con la Preparación de la Defensa, así como del desarrollo de la Defensa Civil en nuestro país.

Por ser de fácil acceso permite que cualquier usuario pueda navegar y aplicar las nuevas tecnologías de la Informática y que además pueda ver por los resultados e ilustraciones en que consiste esta disciplina.

CONCLUSIONES

- La utilización de la página Web, permite Modelar el conocimiento teórico de la Disciplina de Preparación Para la Defensa a los estudiantes y profesores de la carrera de Cultura Física.
- Con el diseño de la página Web de la Disciplina de Preparación Para la Defensa de la Facultad de Cultura Física de Las Tunas, se dota a estudiantes y profesores de una Bibliografía más agrupa y organizada. Lo que le permite una mejor modelación del conocimiento teórico.
- El análisis de las posibilidades de la página Web en la modelación del conocimiento teórico, permitió elaborar la página Web de la Disciplina de Preparación Para la Defensa de la Facultad de Cultura Física de Las Tunas.

RECOMENDACIONES

- Utilizar la página Web de la Disciplina de Preparación Para la Defensa, permite Modelar el conocimiento teórico de estudiantes y profesores de la Facultad de Cultura Física de Las Tunas, así como de la diferentes sedes municipales anexadas a la misma.

BIBLIOGRAFÍA

1. Cabada, M. Introducción a las tecnologías de la información, en: Selección de lecturas: Tecnologías de información. Información y Tecnologías para su Tratamiento. La Habana. Editorial Félix Varela. 2002
2. Caballar, I(Citado por R. Ibáñez). Las nuevas tecnologías de la información en la educación: Internet, Globalización e Identidad. En Revista Cubana de Educación Superior: Volumen XVIII No.2. 1998.

3. Desarrollo Web. Curso Práctico de Diseño Web Parte 2. <http://www.desarrolloweb.com/articulos/2014.php?manual=64> (Consultado 25 de Marzo 2006)
4. Desarrollo Web. Guías de Diseño. http://www.desarrolloweb.com/directorio/disenio/guias_de_disenio/ (Consultado 25 de Marzo 2006)
5. Gates, B. Camino al Futuro. Editorial McGraw -HILL: Colombia, 1995 Guía Web 1.0 (S.A). Planificación Inicial de Un Sitio Web. <http://www.guiaweb.gob.cl> (Consultado 20 de Abril de 2006)
6. Hernández, A. La enseñanza de un método para el diseño de la base de datos a partir de un modelo orientado a objetos. En Revista Cubana de Educación Superior: Volumen XXII No.1.2002.
7. Microsoft en tu casa (S.A) Creando un Sitio Web Parte 1. <http://www.microsoft.com/latam/gogar/internet/create.asp> (Consultado 2 de Mayo de 2006)

SOFTWARE DIDÁCTICO PARA EL APRENDIZAJE DE LOS ELEMENTOS TEÓRICOS DEL JUDO Y SU TERMINOLOGÍA, CORRESPONDIENTES AL PROGRAMA DE LA CATEGORÍA PIONERIL.

Autor: Lic. Osleidy Manuel Toledo Valdés.

Introducción:

El desarrollo vertiginoso del mundo actual, experimenta cada vez con mayor frecuencia el empleo de las nuevas tecnologías en aras de solucionar las problemáticas sociales contemporáneas. La educación del hombre se ha convertido en un elemento indispensable para poder enfrentar estas exigencias con objetividad.

El judo es un deporte con un amplio contenido teórico y debido a su lugar de origen, las expresiones verbales que utiliza para designar cada uno de sus elementos guardan una relación muy distante con las palabras de la lengua materna que se habla en Cuba.

Esta situación ha dificultado la adquisición y fijación de los conocimientos teóricos del judo y con ello la falta de motivación hacia su estudio, lo que ha generado deficiencias en la formación de los atletas, transmitiendo esta dificultad a los que se han convertido en profesores del deporte.

Problema de investigación:

¿Cómo incrementar la motivación hacia el aprendizaje de los elementos teóricos del judo y su terminología, en los alumnos de la categoría pioneril?

Objeto de estudio:

El proceso de incremento de la motivación hacia el aprendizaje de los elementos teóricos del judo y su terminología.

Objetivo general:

Incrementar la motivación hacia el aprendizaje de los elementos teóricos del judo y su terminología, en los alumnos de la categoría pioneril.

Hipótesis científica:

Si se confecciona un software didáctico para el aprendizaje de los elementos teóricos del judo y su terminología, habrá un incremento de la motivación en los alumnos de la categoría pioneril.

Variable independiente:

La confección de un software didáctico para el aprendizaje de los elementos teóricos del judo y su terminología.

Variable dependiente:

El incremento de la motivación en los alumnos de la categoría pioneril.

Variables ajenas:

- 1-Edad de la muestra.
- 2- Calidad del software confeccionado.
- 3- Habilidad de los sujetos de la muestra para el manejo de la técnica empleada.
- 4- Condiciones para la práctica con el software confeccionado.
- 5- Valoración objetiva del investigador durante el análisis de los resultados.

Objetivos específicos:

- 1-Representar gráficamente las partes teóricas del Judo.
- 2-Aumentar la capacidad de reproducción teórica por parte de los alumnos.
- 3- Familiarizar a los alumnos con la terminología del Judo.

Campo de acción:

La utilización de un software didáctico para el incremento de la motivación hacia el aprendizaje de los elementos teóricos del judo y su terminología, en los alumnos de la categoría pioneril.

Muestra:

Para la realización de esta investigación, se empleó como población a la totalidad de practicantes de judo del municipio Jagüey Grande; de la cual fue seleccionada de manera intencional una muestra integrada por 40 alumnos pertenecientes a la categoría pioneril. Se trabajó con un solo grupo.

Métodos de investigación:

Teóricos

- 1- Analítico-sintético.
- 2- Inductivo-deductivo.
- 3- Hipotético-deductivo.

Empíricos

- 1- Experimentación.
- 2- Medición.
- 3- Revisión de documentos.

Estadísticos

- 1- Cálculo de la media aritmética.
- 2- Cálculo porcentual.

Procedimientos para la ejecución de la investigación:

- 1- Confección del software didáctico con los principales elementos teóricos del judo (historia, reglamento, denominación de elementos técnicos y terminologías).
- 2- Determinación de la muestra.
- 3- Realización de un test inicial para evaluar el conocimiento teórico de los sujetos de la muestra.
- 4- Aplicación de la variable independiente por un período de seis meses (desde enero de 2010 hasta junio de 2010).
- 5- Realización de un test final para evaluar el conocimiento teórico de los sujetos de la muestra.

6- Comparación de los resultados de ambos test para conocer la efectividad de la aplicación de la variable independiente.

Test inicial y final:

- 1- ¿Dónde, cuándo y quién creó el judo?
- 2- ¿Cuándo y quién lo introdujo en Cuba?
- 3- Mencione los elementos técnicos del tashi-waza y del ne-waza. Diga la terminología de cada uno de ellos.
- 4-Mencione una campeona olímpica y un campeón panamericano.
- 5- Diga cuales son las puntuaciones en el combate de judo.

Análisis de los resultados:

Pregunta # 1

Test inicial – 10 B = 25 %
- 30 M = 75 %

Test final – 37 B = 92,5 %
- 3 M = 7,5 %

Pregunta # 2

Test inicial – 12 B = 30 %
- 28 M = 70 %

Test final – 40 B = 100 %
- 0 M = 0 %

Pregunta # 3

Test inicial – 2 B = 5 %
- 38 M = 95 %

Test final – 33 B = 82,5 %
- 7 M = 17,5 %

Pregunta # 4

Test inicial – 22 B = 55 %
- 18 M = 45 %

Test final – 40 B = 100 %
- 0 M = 0 %

Pregunta # 5

Test inicial – 16 B = 40 %

Test final – 40 B = 100 %

- 24 M = 60 %

- 0 M = 0 %

Conclusiones:

Una vez efectuado el análisis de los resultados, se pudo arribar a las siguientes conclusiones:

1- La utilización del software didáctico permitió incrementar la motivación hacia el estudio de los elementos teóricos del judo y su terminología, en los alumnos de la categoría pioneril.

2- La utilización del software didáctico permitió incrementar la preparación teórica sobre los elementos correspondientes al programa de judo de la categoría pioneril.

3- Por todo lo antes expuesto, queda aceptada la hipótesis establecida para la presente investigación.

Recomendaciones:

Las conclusiones del presente trabajo deben tenerse en cuenta durante la impartición de los elementos teóricos del judo y su terminología, para la preparación de los alumnos correspondientes a la categoría pioneril.

SOFTWARE EDUCATIVO “AJEDREZ BÁSICO”.

Autores: Lic. Jessy Almeida Pérez

Lic. Jorge Ernesto Guerra Jurado.

Lic. Frank García

Centro de procedencia: Escuela de Profesores de Educación Física “Simón Bolívar y Palacios”.

Organismo: INDER

Provincia: Granma.

País: Cuba

RESUMEN

La presente investigación aborda como núcleo básico el desarrollo del aprendizaje del Ajedrez como un tema de gran trascendencia y actualidad a escala universal. Esta problemática es objeto de estudio por el papel que desempeña el desarrollo de conocimientos y habilidades en los estudiantes. En el ámbito de la pedagogía y el deporte cubana constituye uno de los principales problemas por resolver; es por ello que resulta una prioridad de nuestro sistema educativo. El principal propósito socio – educativo de este trabajo radica en el diseño y aplicación de un conjunto de información, actividades y partidas que se sustenta en el uso de la computación como un medio idóneo para favorecer el desarrollo en el aprendizaje del Ajedrez. En el mismo se realiza un análisis de las principales concepciones teóricas del desarrollo del aprendizaje desde la óptica de diferentes perspectivas científicas y de manera particular en el ámbito de la escuela deportiva; se precisa las potencialidades didácticas de la computación y se resume los principales resultados alcanzados a partir de una integración entre los métodos del nivel teórico, empírico y estadístico matemático. El software educativo diseñado demostró efectividad en el contexto escolar al resolver de forma gradual el problema científico.

OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN: Aplicar un sistema de actividades, ejercicios desarrolladores que contribuya al desarrollo del aprendizaje del Ajedrez a través

de los diferentes dominios y niveles de desempeño apoyado en el software “Ajedrez Básico”

METODOLOGIA EMPLEADA

Métodos teóricos:

- **Método de análisis y síntesis:** Fue de gran valor en la construcción de la teoría científica a partir del análisis del criterio de diferentes autores y de una variada bibliografía que nos permitió establecer las relaciones lógicas de la investigación y caracterizar el objeto y el campo en correspondencia con el método dialéctico materialista.
- **Método hipotético-deductivo:** para deducir de las diferentes teorías psicológicas y pedagógicas, tendencias actuales y otros trabajos de investigación, los fundamentos para la estructuración del proceso de enseñanza, en particular del Ajedrez y la Computación a partir de inferencias lógicas derivadas de las regularidades.
- **Método de análisis histórico y lógico:** para analizar el comportamiento del problema de la investigación en las diferentes posiciones estudiadas y la evolución de las soluciones propuestas en distintos períodos históricos del desarrollo social.
- **Método sistémico – estructural – funcional:** para argumentar en la estructura del proceso de enseñanza cómo se forman los sistemas de conocimientos y habilidades, a través de los ejercicios propuestos.
- **Análisis de las fuentes de información:** para el estudio de la situación actual del Ajedrez y la Computación, la concepción de los programas e indicaciones para la estructuración del contenido en los documentos de la planificación.
- **Métodos empíricos:**
- **La observación:** se utilizó la observación abierta y directa a diferentes actividades del proceso docente – educativo en particular a las clases de ajedrez, los horarios de recreación, donde se trabajó la observación participativa en la que los investigadores se implicaron en el desarrollo del proceso.

- **Entrevistas:** Se realizaron entrevistas a profesores y directivos de la escuela para conocer de la situación actual que presentaban los alumnos en los objetivos de la asignatura Ajedrez y el dominio de las potencialidades que brindas los software para el desarrollo de las mismas
- **La encuesta:** se utilizó para realizar la constatación inicial del objeto de estudio y establecer el diagnóstico como punto de partida del nivel real de conocimiento y tener en cuenta el estado de opiniones de los docentes y entrenadores en lo relacionado al uso de las potencialidades del software educativos como medio de enseñanza.

Métodos estadísticos:

- Se utilizó **la estadística descriptiva** en el análisis de la información recopilada desde el punto de vista cuantitativo expresada en datos numéricos a través de tablas, gráfico y otras formas de tabulación de los resultados.
- Aplicación del **método de escalas**, para asignar una escala en la que se establezca la influencia que tiene cada aspecto a evaluar en la valoración de las partes o componentes de la variante propuesta y los resultados de su aplicación en la práctica.
- Apoyados en el **cálculo porcentual** aplicado para conocer el por ciento de estudiantes que tienen dominio sobre el tema tratado y como forma de comparación de los resultados iniciales y finales.
- **La estadística inferencial** fue utilizada en la valoración e interpretación de los resultados desde un punto de vista cualitativo, como forma de expresión de juicios valorativos de los resultados cuantitativos a través de regularidades, tendencias y el planteamiento de las conclusiones.

DESARROLLO

La gran experiencia cubana en materia deportiva, es ejemplo latente de cuánto se puede lograr cuando el gobierno y el pueblo se unen para salir victoriosos del flagelo de la desigualdad.

En el proceso deportivo que tiene lugar en la Educación Cubana, se fundamentan las leyes y principios generales de la teoría de la educación deportiva y de la

teoría de la enseñanza; sobre la base de la teoría dialéctico – materialista del desarrollo de la personalidad.

Es aquí precisamente donde se incluye dotar a los estudiantes de conocimientos necesarios para lograr una cultura general – integral. Es por eso que se necesita desarrollar la cultura ajedrecista un problema que actualmente es evidente y se sufre muchos en las escuelas deportivas por el bajo conocimiento que tienen los estudiantes y profesores sobre el deporte ciencia.

La enseñanza deportiva se proyecta en este sentido, sin embargo a pesar de los esfuerzos realizados todavía no se ha logrado una cultura lo que lastran la calidad de una buena clase.

Lo antes expresado, se traduce fundamentalmente en dificultades como las siguientes

- Bajo nivel de conocimiento sobre grandes personalidades del Ajedrez en Cuba.
- La relación del Ajedrez con otras materias.
- Los nombres de las piezas y su ubicación en el tablero.
- Movimientos de las piezas.
- Las diferentes Partidas.
- Escasa bibliografía.

A todo lo anterior cabe agregarle algunos aspectos significativos como el no empleo efectivo de las nuevas tecnologías en función del desarrollo del Ajedrez, de modo particular nos referimos a la Computación, que sin dudas ofrece potencialidades para contribuir a este noble propósito.

En este sentido, se ha reducido la computadora a un simple medio de enseñanza y no es así, el profesor puede realizar acciones conjuntas, actividades coordinadas con el docente de computación, de acuerdo a las necesidades particulares de cada deporte, grupo y atleta en particular que revelan en última instancia, un enfoque real de integración.

Desde esta perspectiva, tendrá una mejor lógica funcional el Laboratorio de Computación. Los llamados tiempos de máquinas de los alumnos estarían ocupados de actividades productivas, que indicadas por el profesor comiencen a

ser resueltos con un carácter independiente y de esta forma, el alumno desarrolla los conocimientos sobre el ajedrez y las ventajas de este para su vida.

Esta última idea nos permite comprender que el sistema de conocimientos de los alumnos se desarrollará en dos vertientes fundamentales: por un lado el Ajedrez y al mismo tiempo las habilidades de integración por la computadora.

Las mismas han sido constatadas a través de muestreos, observaciones a visitas a clases, conversaciones con los alumnos, docentes, hasta los órganos técnicos de dirección como talleres científicos – metodológicos, entrevistas y encuestas,(ver anexo 1, 2)

En el desarrollo de la Informática Educativa en Cuba, la utilización de la computación en la enseñanza, en las investigaciones científicas, en la gestión docente ha constituido un objetivo priorizado de la Política Nacional Informática desde los primeros años de la Revolución. Ello permitió la preparación del personal que pudiera asimilar las tecnologías que desde el propio año 1959 se empezó a introducir en el país. Ya en la década del 70 se abrió paso el diseño y fabricación de equipos de cómputo. Es por esta razón que se utiliza la misma para el desarrollo de este trabajo utilizando uno de sus componentes principales el software educativo, como herramienta fundamental e idónea para la apropiación de los conocimientos sobre Ajedrez.

El ajedrez es un juego de ingenio en el que participan dos jugadores. No interviene en absoluto la suerte. Cada jugador dispone de dieciséis piezas; uno juega con las blancas, y el otro, con las negras. El grupo de piezas de cada ajedrecista incluye un **rey**, una **reina** o **dama**, dos **alfiles**, dos **caballos**, dos **torres** o **roques** y ocho **peones**. Se juega sobre un tablero dividido en **64 casillas** (o escaques) de colores alternados (normalmente blanco y negro). El objetivo del juego es '**dar jaque mate**' al rey del adversario; es decir, capturarlo o comerlo (se puede decir de ambas maneras).

Mediante el ajedrez se educa el carácter. Con él te puedes convertir en un Gran Maestro, pero solamente tomando conciencia de los errores y las deficiencias, lo que es completamente valioso para la vida.

El ajedrez, una de las actividades más antiguas y carismáticas que existen, puede catalogarse como una joya del ingenio humano capaz de motivar por sí misma su práctica y estudio de manera entusiasta y sistemática: basta naturalmente conocerlo.

Cuando se aprende a jugar ajedrez, cuando nos adentramos en sus secretos como juego de opciones y de variantes, sin apenas percibirlo vamos modificando nuestra actitud para enfrentar los problemas que nos plantea la vida cotidiana, pero también nuestro enfoque de cómo solucionar aquellas situaciones complejas que demandan de un pensamiento flexible y creativo.

Con elementos finitos, un tablero de 64 cuadros por el que se desplazan 32 piezas blanquinegras, el juego de ajedrez nos presenta un entorno abierto a la creatividad, ¿cuántas combinaciones pueden hacerse en el tablero escaqueado?, ¿de cuántas formas puede organizarse los elementos que por él se desplazan? Estas interrogantes han significado un reto por mucho tiempo.

Este software aspira a fomentar el gusto por el ajedrez pretendiendo con la enseñanza del mismo una apropiación conceptual de su dinámica y de sus reglas de comportamiento; pero este aunque importante es tan solo un primer propósito. Más adelante sus páginas nos revelan aspectos relevantes de la técnica ajedrecística, comenzando por lo que se explica como elementos esenciales, cuya comprensión permita luego avanzar con paso firme en el dominio de las tres fases de la partida: Apertura, Medio Juego y Final.

En un tiempo que nos exige gran adaptación a los cambios y un aprendizaje permanente, todos sin excepción podemos obtener beneficios y desarrollar cualidades a partir del conocimiento y la práctica del ajedrez.

Apoyar este propósito es el objetivo fundamental de este software, colaborando al respecto con la labor pedagoga en esta disciplina y ofreciendo amplias alternativas de aprendizaje.

El ajedrez tiene su origen en la **India**, en el valle del Indo. Nació hace más de 1.500 años. En el mundo árabe tuvo un gran desarrollo. El ajedrez llegó a Europa hace unos 1.200 años, cuando los musulmanes conquistaron la península Ibérica. Durante la edad media, las penínsulas Ibérica e Itálica eran las zonas donde más

se practicaba. Se jugaba según las normas árabes, que fueron descritas, entre otros, por un rey castellano: **Alfonso X el Sabio**.

Durante los siglos XVI y XVII, el ajedrez experimentó importantes cambios en algunas de sus reglas. En aquella época, cuando ya era el juego predilecto de la nobleza y la aristocracia, su práctica se extendió a mucha más gente. Los primeros torneos de ajedrez surgieron a finales del siglo XVI. ¿Sabías que uno de los grandes campeones de aquella época fue un español? Se llamaba **Ruy López de Segura**. Otro nombre importante en la historia del ajedrez es el del francés **Philidur**, quien revolucionó el juego en el siglo XVIII.

Cuba, uno de los pocos países que se ha tenido un campeón mundial, exhibe rica historia ajedrecística.

Toda esta información y la brindada en el software que es mucho más amplia fue extraída de diferentes folletos y libros que estudian esta ciencia, además de consultar páginas Web relacionadas con el tema y la Enciclopedia Encarta.

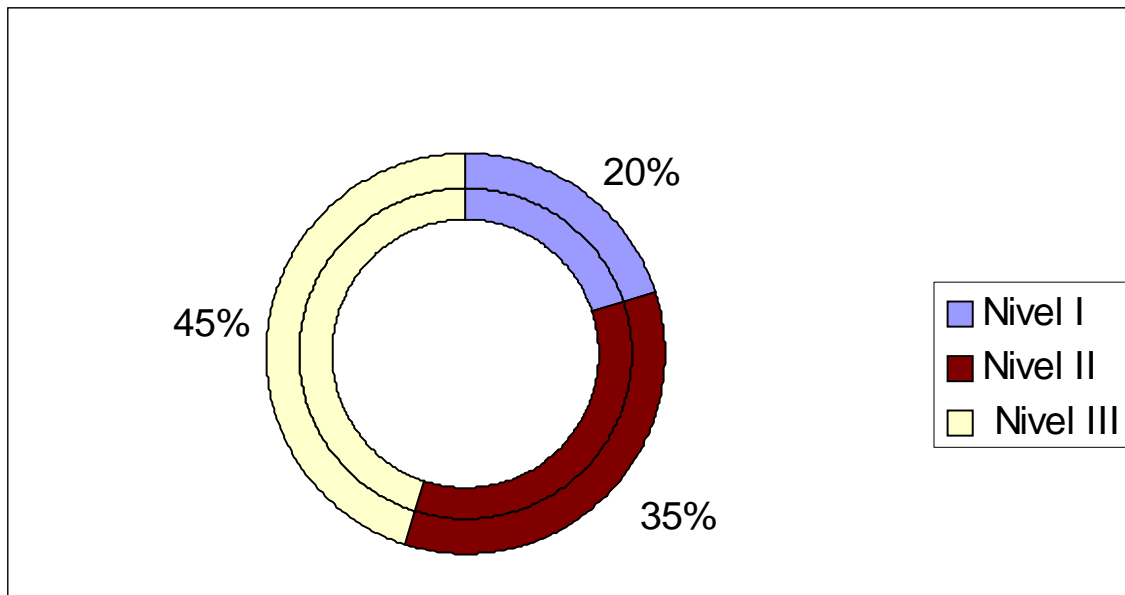
Después de implementar el software educativo pudimos comprobar que el mismo satisfacía las necesidades de los estudiantes, además el nivel de conocimientos y motivación por las asignaturas implicadas aumento asombrosamente.

Posteriormente al concluir los 4 primeros meses del próximo curso escolar, aplicaremos una encuesta de salida, las entrevistas y observaremos las actividades desarrolladas para constatar el nivel de aceptación por parte de los estudiantes lo cual nos permitirá validar definitivamente nuestro trabajo, para continuar su aplicación de forma permanente en nuestro centro y en otros centros educacionales de diferentes niveles.

Para la realización del trabajo seleccionamos de una población de 40 alumnos una muestra de 20 estudiantes del 1er Año de la carrera, con una edad comprendida entre los 18 y los 19 años lo cual representa el 50 % de la población. La selección se realizó a través del muestreo aleatorio simple.

Anexo 1

**Gráfica de los resultados después de aplicado el Software Educativo
“Ajedrez Básico”.**



Anexo 2

Tabla de comparación de los resultados.

Antes				Propuesta	Después			
No	Nivel I	Nivel II	Nivel III		No	Nivel I	Nivel II	Nivel III
1	X			<i>Software Educativo "A. Jorden Bussio"</i>	1	X		
2	X				2		X	
3	X				3		X	
4		X			4			X
5			X		5			X
6	X				6			X
7	X				7	X		
8			X		8			X
9	X				9		X	
10	X				10			X
11	X				11	X		
12	X				12	X		X
13		X			13			
14	X				14		X	
15		X			15			X
16	X				16		X	
17	X				17		X	
18		X			18			X
19	X				19		X	
20		X			20			X
Total	13	5	2		Total	4	7	9
%	65	25	10		%	20	35	45

SURGIMIENTO Y DESARROLLO DEL LEVANTAMIENTO DE PESAS FEMENINO

Autora: Giola Moreno Labrada Grupo: A-58, No- 13 Email: giolaml@iscf.cu

Tutores: Dr. C. Carlos S. Cuervo Pérez

EPG Jorge L. Barcelán Santa Cruz

El levantamiento de pesas femenino, por su aparición relativamente reciente y por los mitos que todavía subsisten acerca de la práctica de este deporte por el sexo femenino, resulta una actividad poco conocida, que requiere ser estudiada con profundidad, para que se le valore adecuadamente y puedan ser desarrolladas en su totalidad las potencialidades de nuestro país para la misma.

OBJETIVO

Describir las particularidades del surgimiento y el desarrollo del levantamiento de pesas femenino en el mundo y en Cuba.

METODOLOGÍA Y MUESTRA

Para la realización del presente trabajo se realizó una revisión de fuentes documentales y el procesamiento de los datos obtenidos para determinar estadígrafos descriptivos (valores promedios y porcentajes).

Las muestras estudiadas fueron los medallistas mundiales de ambos sexos en el biatlón de los años 1987, 1992, 1993, 1997, 1998 y 2009 (n=318). El criterio para determinar los años en que se realizó la comparación entre los resultados de ambos sexos se basó en el año en que comenzó a competir el sexo femenino a nivel mundial y en los años iniciales y finales en que se cambiaron las divisiones de peso en este deporte. Para ello, la autora dividió este análisis en tres etapas: 1987-92; 1993-97 y 1998-2009. Asimismo, se realizó el seguimiento de los record mundiales de todas las divisiones durante la última etapa, con vistas a comparar ambos sexos.

En el caso de Cuba, se compararon los record nacionales actuales (2009) con el valor promedio de las medallistas en los últimos Juegos Centroamericanos y del Caribe (2006) y en

los Juegos Panamericanos (2007), con vistas a tener un criterio sobre la potencialidad de obtener medallas en las diferentes divisiones de peso.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Surgimiento y desarrollo. Las primeras referencias acerca la práctica ejercicios con pesas señalan la existencia, en 1898, de un club atlético femenino que realizaba esta actividad en San Petersburgo, Rusia (Schödl, 1992).

La primera actividad conocida del levantamiento de pesas femenino, en la que un grupo de jóvenes compitió en los ejercicios clásicos del programa olímpico se celebró en California (Estados Unidos) el 28 de febrero de 1947 (Strenght and Health, 4/1947, pp. 24-25).

Sin embargo, debieron pasar varias décadas de debates en el seno de la Federación Internacional de Levantamiento de Pesas (IWF) para que el derecho de la mujer a la práctica sana de este deporte se hiciera realidad. Como paso previo, el 20 de octubre de 1983, el Buró Ejecutivo de la IWF aceptó comenzar a controlar las actividades del levantamiento de pesas femenino en varios países, de forma experimental.

Finalmente, el 23 de marzo de 1986, después de dos años a prueba en eventos nacionales e internacionales y de la aceptación de su Comité Médico, la IWF autoriza la celebración, en 1987, del primer campeonato mundial femenino en Daytona Beach, Estados Unidos, entre el 30 de octubre y el 1 de noviembre de 1987, con la participación de 100 levantadoras de 22 naciones (Schödl, 1992). A partir de esa fecha, el levantamiento de pesas femenino ha experimentado un acelerado desarrollo, incorporándose a todos los juegos multideportivos de todos los continentes, tal como se muestra en la tabla 1.

COMPETENCIA	AÑO	PRINCIPALES POTENCIAS
Campeonatos Mundiales Absolutos	1987	China, Rusia, Kazajstán, Tailandia y Corea del Sur.
Campeonatos Mundiales Juveniles	1995	
Juegos Olímpicos	2000	

Juegos Panamericanos	1999	Colombia, Venezuela, México y R. Dominicana
Juegos Centroamericanos y del Caribe	1998	

Tabla 1- Expansión del levantamiento de pesas femenino

El incremento de los resultados deportivos de ambos sexos (expresado en el promedio del biatlón de los medallistas mundiales de todas las divisiones de peso) se muestra en la tabla 2. Obsérvese que en las tres etapas el crecimiento promedio del femenino supera ampliamente al masculino, incluso en la tercera etapa, en que las féminas ya han alcanzado notables valores.

ETAPA	I (6 años)		II (5 años)		III (12 años)	
AÑOS	1987	1992	1993	1997	1998	2009
Fem. (kg)	170,5	197,5	200,8	213,9	214,0	244,7
Δ Fem. %	15,8%		6,5%		14,3%	
Masc. (kg)	364,0	343,5	362,8	358,0	367,2	372,2
Δ Masc. %	-5,7%		-1,3%		1,3%	

Tabla 2- Resultados de los medallistas mundiales de ambos sexos

(Valores promedios de todas las divisiones de peso)

Durante los años analizados se han introducido elementos tecnológicos y metodológicos que han contribuido al desarrollo de la rama femenina, tales como ajustes de las divisiones de peso (en 1987, 1993 y 1998) e Inclusión de un modelo de barra para el sexo femenino (desde 1997).

Surgimiento y desarrollo en Cuba. La práctica del levantamiento de pesas femenino en Cuba comenzó en 1986, dentro las actividades docentes del Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. La realizada el 14 de enero de ese año, que fue cubierta por la prensa escrita

y radial, puede considerarse como la precursora del levantamiento de pesas femenino en nuestro país.

Sin embargo, por la falta de información sobre esta actividad y, en particular, por la confusión de nuestro levantamiento de pesas olímpico con otras actividades como el físico culturismo y el “power lifting”, en las que se emplean los ejercicios con pesas, pero cuyos propósitos no guardan relación con los de nuestro deporte, se creó un estado de opinión negativo hacia el levantamiento de pesas femenino, lo que determinó que no apareciera como actividad organizada hasta el 2006, en que se creó con premura un equipo nacional femenino para participar, con 7 semanas de preparación, en los Juegos Centroamericanos de Cartagena, donde, como era de esperar, obtuvieron muy discretos resultados ante atletas de aproximadamente su misma edad, pero con mucha mayor experiencia deportiva. A partir de esta fecha, un grupo de muchachas provenientes de otros deportes inició su preparación con vistas a defender los colores de la Patria en venideros eventos internacionales.

Después de casi cuatro años de práctica, nuestras atletas se van aproximando a los resultados de las deportistas del área y el continente, tal como se muestra en la tabla 3. Si se toma el criterio de que las opciones de medallas son solo para las atletas con valores $\geq 90\%$, solo en una de las divisiones la atleta podría subir al estrado de premiación.

Div. (kg)	CUBA (2009)	X 3 JCC (2006)	%	X 3 JP (2007)	%
48	117	168,0	69,6	161,1	72,6
53	138	187,3	73,6	193,0	71,5
58	154	196,6	78,3	209,0	73,6
63	178	206,0	86,4	219,6	81,0
69	193	204,6	94,3	214,6	89,9
75	195	222,3	87,7	240,3	81,1
+75	225	249,3	90,2	234,1	96,1

x	171,4	204,8	83,6	210,2	81,5
---	-------	-------	------	-------	------

Tabla 3- Comparación de los record cubanos con los promedios de las tres primeras en Juegos Centroamericanos y Panamericanos

Las principales limitaciones que afectan el desarrollo del levantamiento de pesas femenino en Cuba son la no inclusión de matrícula en las EIDE, la carencia de competencias oficiales en las diferentes categorías (escolar, juvenil, 1ra.) y el insuficiente número de palanquetas femeninas en las provincias.

Al analizar la situación actual de la rama femenina en nuestro país, se aprecia que el retraso en introducir esta actividad ha implicado que naciones como Colombia, Venezuela, Ecuador y República Dominicana, que aún no practicaban este deporte en 1986, cuando comenzaron las primeras actividades en Cuba, están entre las punteras en nuestro continente y nos han tomado una amplia ventaja. A ello se suma el hecho de que en dichos países, y en otros como México, Estados Unidos y Canadá, que también nos aventajan en el sexo femenino, las atletas comienzan a prepararse desde edades tempranas, tal como lo hacen en Cuba los varones, por lo que estratégicamente su ventaja respecto a nuestro país puede continuar ampliándose.

En campeonatos mundiales y juegos centroamericanos existe la posibilidad de obtener 21 medallas (una en cada ejercicio y una en el biatlón por cada una de las 7 divisiones de peso en que se compite) y en juegos panamericanos y juegos olímpicos pueden alcanzar 7 medallas (se premia el biatlón en cada división). Los resultados de nuestras levantadoras aumentarían las opciones de Cuba en el medallero de estas competencias.

CONCLUSIONES

1. El levantamiento de pesas femenino, a pesar de haberse iniciado en la primera mitad del siglo XX, debido a los prejuicios existentes, no pasó a ser una actividad oficial hasta 1987.

2. Se comprobó que a lo largo de las tres etapas estudiadas, el incremento de los resultados femeninos superó ampliamente al del masculino.
3. En Cuba, las primeras actividades del levantamiento de pesas femenino se realizaron en 1986; sin embargo, la oficialización de esta actividad no ocurrió hasta el 2006.
4. Aún subsisten limitaciones de índole material y, principalmente, de carácter subjetivo que no permiten el pleno desarrollo de esta especialidad en Cuba, como son: el insuficiente número de palanquetas femeninas en las provincias, la No inclusión de matrícula en las EIDE y la carencia de competencias oficiales en las diferentes categorías.

TRATAMIENTO DIDÁCTICO DE LA PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS DE DEPORTES DE COMBATE EN EL ALTO RENDIMIENTO

Autora: MSc. Niurka Fuentes Duany

Resumen

Los adelantos de la metodología del entrenamiento se orientan cada vez más hacia las ciencias biológicas y otras ramas del saber que consolidan su carácter científico. Pero desde el punto de vista que aquí se defiende, la preparación de los atletas en deportes de combate, en tanto está dirigida a la formación de conocimientos, habilidades, capacidades y valores, es un proceso pedagógico. Por lo tanto se aborda la temática desde una posición crítica, desde la cual es posible realizar algunas recomendaciones metodológicas tendientes a reforzar la posición pedagógica de los entrenadores de estas disciplinas deportivas.

Introducción

La comprensión de que la metodología del entrenamiento se fundamenta cada vez más en las ciencias biológicas, la biomecánica, la informática y otras, ha reforzado la idea del carácter científico del entrenamiento, pero en la misma medida, la dimensión pedagógica que lo respalda ha ido perdiendo espacio en la dirección del proceso que, innegablemente se pone de manifiesto en la asimilación de las habilidades, el desarrollo de las capacidades y la formación de valores.

Si se analiza con suficiente profundidad las obras de Matveev (1983), Hahn (1987), Grosser (1992), Leveske (1993), Álvarez del Villar (1993), Godik y Popov (1993), Manno (1994) y otros, es fácil apreciar que en todas subyace una visión pedagógica del carácter del entrenamiento, pero esto no ocurre de forma conciente e intencional por parte de los citados autores, sino que en tanto el entrenamiento es un proceso orientado al desarrollo de capacidades, habilidades, conocimientos y valores, no pueden evitar al menos el enfoque pedagógico.

Esta situación se evidencia también en los deportes de combate, los cuales en general cuentan con un gran volumen de elementos técnicos, que son transmitidos a los practicantes a partir de un criterio cuantitativo, en el sentido de que se enseña uno, luego otro y después otro, sin una relación estructural o neurofisiológica evidente; solo en la nueva didáctica de Kolychkine (1987) se aprecia esa intención al ordenar los elementos técnicos en afines y rectores.

Pero a pesar de la importancia que tiene el ordenamiento del contenido para propiciar la asimilación de los practicantes, este aspecto no se aborda con la suficiente especificidad y profundidad, al menos en las obras más conocidas.

En otro sentido, se observa un gran interés por parte de los entrenadores por la actualización de sus conocimientos con respecto al fundamento biológico que explica las reacciones orgánicas ante la carga de entrenamiento, pero el mismo interés no se manifiesta para dominar los fundamentos pedagógicos que sustentan su desempeño frente a los atletas.

Estas y otras razones permiten inferir que el tratamiento didáctico que se lleva a cabo en el proceso de preparación para la alta competencia en los deportes de combates, no satisface todas las expectativas que se esperan”.

Siendo así, el **problema científico** que se aborda consiste en ¿Cómo solucionar las limitaciones existentes en la dirección pedagógica durante el proceso de preparación en los deportes de combate?

Por lo que nuestro **objetivo** se orienta a elaborar un cuerpo de orientaciones metodológicas tendientes a perfeccionar la dirección pedagógica del proceso de preparación para la alta competencia en los deportes de combates.

Metodología

En primer lugar se aplicó la observación, para obtener información directa sobre el carácter del entrenamiento, el modo de organización y el tratamiento didáctico llevado a cabo durante el entrenamiento. Además, para atenuar la subjetividad del investigador, fue preciso aplicar una entrevista, con vista a obtener el tipo de información que surge a partir de la experiencia de otros individuos. Una vez obtenida la información necesaria, se realizó la revisión bibliográfica, paso que permitirá utilizar las fuentes teóricas para mayor objetividad del análisis. Más adelante, sobre la base del método hipotético-deductivo, se realizaron las inferencias necesarias para caracterizar el proceso didáctico, las dificultades que presenta y el modo de solucionarlas.

Los aspectos que sirven de referencia para realizar el estudio parten de la relación con los componentes de la didáctica y las formas de relación atleta – entrenador, ellos son los siguientes:

- Auto preparación del profesor.
- Relación atleta entrenador.
- Selección y orientación de los objetivos.
- Formas de organización del entrenamiento.
- Ordenamiento del contenido.
- Métodos.
- Mecanismos de retroinformación.
- Uso de los medios.
- Selección y análisis de los controles.

A partir de ellos se realiza la caracterización del proceso que se lleva a cabo y se establecen las comparaciones.

Resultados

En una primera aproximación al estudio de la problemática se pudo apreciar que el desempeño de los entrenadores en la preparación de los atletas de deportes de combate se distingue por las siguientes características:

1. A pesar de que los entrenadores entrevistados presentan un alto nivel de formación académica, el modo en que se aplican los métodos, medios y procedimientos, evidencia un predominio de la empiria sobre los fundamentos teóricos que sustentan el proceso.
2. Existe una contradicción entre los modos de dirección que los entrenadores declaran que aplican en el entrenamiento y la forma en que realmente lo hacen.
3. No está claro el fundamento que sustenta la formulación de los objetivos generales de la preparación.
4. Se aprecia una desestimación de la importancia de la relación entre el objetivo, el contenido y los métodos de entrenamiento.
5. Las formas de reacción de los profesores en el proceso de preparación, no evidencia un procedimiento totalmente eficaz en la corrección de errores de los atletas.
6. Los controles que se aplican tienen un carácter tradicional y están preestablecidos, ignorando la relación que tienen con los objetivos.

Recomendaciones metodológicas

Luego de estos resultados y gracias al método hipotético deductivo y la modelación es posible ofrecer las siguientes recomendaciones metodológicas:

En este apartado no se pretende negar el valor de la experiencia, pero hay que reconocer que los acelerados cambios que se operan en la innovación tecnológica, en el cuerpo teórico de las ciencias aplicadas y en los sistemas de participación competitiva, evidencian que es inadecuado elaborar los proyectos de entrenamiento confiando solo en la experiencia y el vínculo de los entrenadores a la práctica.

Los métodos son pues, una categoría didáctica de proceso y, no es apropiado estereotipar procedimientos metodológicos para una actividad que constantemente evoluciona. Esta idea se contrapone a la actitud de aquellos que pretenden mantener determinados procedimientos que en un momento dado dieron buenos resultados, aunque las reglas de la competencia se hayan modificado.

Modos de Dirección del Entrenamiento

El lado más deprimido en este sentido se observa en los criterios de individualización. En los deportistas de élite como en los que se desarrolló la investigación, la desestimación de este aspecto es un lamentable error, ya que la forma de alcanzar la victoria es diferente para cada atleta, aun cuando el deporte sea el mismo, e incluso la división de peso en la que se desempeñan. Hay que tener en cuenta además, que la forma de aplicar las habilidades y las capacidades que las respaldan, son diferentes, así como en el modo de apreciar el entrenamiento y el propio combate.

Por otra parte, más importante que clasificar los modos de dirección es el hecho de reconocer que es, en el proceso, donde se transforman progresivamente las cualidades de la personalidad y surgen los valores que determinan el éxito, por lo tanto, gran parte del accionar del profesor está en la modelación del entrenamiento y el entorno donde se lleva a cabo.

La dirección del proceso de entrenamiento es un campo muy amplio que de cualquier forma involucra muchos de los aspectos que se tratan en este epígrafe, por eso solo se agregará que la consideración de los estilos de dirección no debe desestimarse, teniendo en cuenta que no hay ninguno superior a otro, sino que cada uno tiene sus propias bondades y limitaciones. Sin embargo, en ciertos momentos de la preparación, unos pueden ser más apropiados que otros. Así por ejemplo durante la preparación técnica, cuando es preciso evitar la fatiga y propiciar el desarrollo del pensamiento, se puede ser más democrático, pero

cuando las cargas deben alcanzar niveles máximos como ocurre en el entrenamiento de la potencia aeróbica y láctica, entonces quizás sea mejor adoptar una posición autocrática.

A pesar de la idoneidad del modo de dirección, el éxito estará más seguro si se ha sido consecuente con el principio de participación activa y consciente adelantado por Navarro (1993).

Formulación de los Objetivos

Para un entrenador cuyo encargo social consiste en salvar la contradicción entre las tendencias de la alta competencia y el contenido de la preparación, debe quedar claro que las transformaciones que ocurren en el deporte en el ámbito internacional, modifican en buena medida las condiciones de preparación y competición a nivel nacional, a fin de evitar la obsolescencia de la tecnología y la información disponible.

Para alcanzar ese nivel toca a los entrenadores comprender que las transformaciones en el deporte suceden tan rápidamente que no es acertado modelar la preparación partiendo de la caracterización de la actividad, sino de su proceso de transformación. Lo mejor es anticiparse a las tendencias, definir una estrategia capaz de preparar a los atletas no solo para enfrentar las nuevas exigencias que lo esperan en el contexto internacional, sino de imponer el cambio y tomar la vanguardia, de lo contrario resultaría inconsistente la esencia del alto rendimiento.

Una vez definido el objetivo general, es posible con mayor acierto declarar otros objetivos de carácter específico no menos importantes y más concretos que están vinculados a la dimensión operativa de la dirección del entrenamiento:

Todos ellos forman el sistema de objetivos que permite dirigir el plan de entrenamiento y orientan el accionar del profesor, pero su eficacia es máxima en

el nivel del alto rendimiento, si son compartidos e incluso aprobados por los propios atletas, pues del mismo modo en que el entrenador no puede orientar el proceso sin una intención definida, los practicantes no podrán estar totalmente comprometidos con tareas dirigidas a quebrar su equilibrio fisiológico sin el conocimiento claro del por qué.

La Relación entre el Objetivo, el Contenido y los Métodos

Si se ha demostrado que existe un detrimento de la dimensión pedagógica en el proceso de entrenamiento y se pretende destacar la importancia de la misma y el lugar que ocupa, lo mismo para asegurar el rendimiento que para educar a los deportistas, deben considerarse sus leyes fundamentales y entre estas, debe considerarse que la relación sistémica entre estos tres componentes se erige como la primera ley de la didáctica.

- En su carácter rector, el objetivo posee como núcleo al contenido y en consecuencia no se puede plantear un objetivo sin un análisis previo de contenido.
- El contenido es portador de esa condición sistémica y es la parte concreta de la materia que se considera apropiada para satisfacer el objetivo que se desea alcanzar.
- Mientras que el atleta asimila el contenido a través del método, entendido este conjunto de operaciones ordenadas con que se pretende obtener un resultado.

“Las categorías: objetivo, contenido y método se vinculan dialécticamente; el objetivo posee el carácter rector, pero a su vez se expresa en términos de contenido, de aquellos conocimientos y habilidades esenciales que se pretenden alcanzar en cada etapa del proceso” (Fung, 1996). En su desarrollo, el método plantea, a su vez, nuevos objetivos, es por ello que el método es una categoría de naturaleza dinámica, de proceso, mientras que el objetivo es una categoría de estado.

Formas de Reacción o Mecanismos de Retroinformación

En muchas ocasiones el procedimiento de ensayo y error es la base del perfeccionamiento de las habilidades, de tal modo que la diferencia entre la acción que se realiza y el patrón al que se aspira, se convierte en la referencia que orienta el trabajo hacia la excelencia, pero si el profesor desconoce los modos de relación de la estructura de las acciones, sus recursos metodológicos son reducidos, por lo tanto debe dominarlos, no solo para su actuación frente a los practicantes, sino para dales recursos con vistas a la autocorrección ya que ellos también comparan su acción con la representación que poseen de la misma. Los modos de relación de la estructura identifican también los niveles de profundidad en la asimilación de los movimientos.

Por otro lado, el mensaje psicológico que subyace en la reacción del profesor debe ser cuidadosamente utilizado, así por ejemplo una reacción descriptiva con carácter negativo que puede ser muy útil en la fase preparatoria, va a menoscabar la confianza del atleta en sus recursos técnicos si es en el periodo competitivo y del mismo modo una reacción excesivamente estimulante y poco objetiva, puede provocar una actitud negligente en la preparación competitiva, con resultados negativos en la modelación del ejercicio competitivo.

Los Controles en el Entrenamiento de los Deportes de Combate

Según Forteza “la planificación del entrenamiento es real en la misma medida en que puede ser controlado”, ese planteamiento habla muy elocuentemente de la importancia del control y permite además corroborar la relación que este presenta con el objetivo.

Si el ejercicio competitivo es la referencia para la selección de los contenidos y los métodos del entrenamiento, entonces las formas de control deben modificarse en la misma medida, téngase en cuenta que cada vez los medios son más específicos y la especialización es una tendencia de los atletas de la alta competencia, entonces la tendencia de los controles es estar dirigidos cada vez

más a las propiedades más esenciales del ejercicio competitivo y esto no es solo el resultado de la reflexión de estos investigadores, sino una clara dinámica de la actualidad que todos reconocen. De modo que el contenido y las formas de control deben evolucionar permanentemente hacia una adecuación progresiva de las exigencias de la competencia.

Bibliografía

- Álvarez Z. Carlos M. y Sierra L. Virginia M. 2002 *La Investigación Científica en la Sociedad del Conocimiento*. Editorial. Pueblo y Educación Ciudad de la Habana.
- Álvarez Z., Carlos M. "La escuela en la vida. Didáctica". Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1999.
- Álvarez Z., Carlos M. El objeto de estudio de la didáctica y los objetivos de la enseñanza, Ministerio de Educación Superior. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1998.
- Copello J. M. (2005) El Arte de Enseñar Judo. Fondo Editorial Andrés Eloy Blanco. Caracas.
- Cruells Hernández M. (2002). El desarrollo de una cultura integral y la formación de valores.
- Donskoi D. y Zatsiorski V. Biomecánica de los Ejercicios Físicos. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1988.
- Forteza de la Rosa, A. Direcciones del entrenamiento I y II parte. Revista Digital: efdeportes.com. 1995.
- Fung G. T. Las Habilidades y Capacidades en el Proceso de enseñanza aprendizaje del deporte. Tesis para optar por el grado Científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Tutor: Carlos Álvarez. La Habana: ISCF, 1996.
- García Coffigny R. en Relaciones Interpersonales Atleta – Atleta de la Selección Nacional Masculina de Taekwondo. Tesis para optar por el título de Master en Psicología del Deporte, 2006.
- García Manso J M, Navarro V M, Ruiz Caballero J A. Planificación del Entrenamiento Deportivo. Editorial Gymnos. Madrid 2003.

- Introducción a la Investigación Científica Aplicada a la Educación Física y el Deporte. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1987.
- Jiménez A. J. Programa de Preparación del Deportista. Ciudad de la Habana: Unidad Impresora "José A. Huelga", 1991.
- Klingberg Lothar. Introducción a la Didáctica General 1990.
- Kolychkine T. A. (1987) Judo, Arte y Ciencia. Editorial Científico Técnica. Ciudad de la Habana.
- López, A. El proceso de enseñanza aprendizaje en educación física. Hacia un enfoque integral físico educativo. Ciudad de la Habana. Editorial Deportes, 2003.
- P. Matveev L. Teoría General del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo. España 2001.
- Piéron Maurice. Como enseñan los Maestros. Comportamiento de los enseñantes. En Pedagogía de la actividad del Deporte. Málaga: Edición en español, 1988.
- Valdés García M. (2002). Influencia educativa en los juegos motrices en la formación de valores morales. Responsabilidad y Colectivismo, en los niños de 2do grado.
- Verjoshanski, I. Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. --- Barcelona: Editorial Martínez Roca, S.A., 1990.

UN ACERCAMIENTO A LAS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS MODELOS PARA MEJORAR LOS RESULTADOS DE LOS CORREDORES DE 3000 METROS CON OBSTÁCULOS DE LA BASE NACIONAL DE FONDO EN VILLA CLARA.

Autores: EPG. Alberto Miguel Morales Fábregas.

Lic. Osmany Granado Pérez.

Lic. Meisyy Gutiérrez

Introducción.

El aumento impetuoso de los resultados deportivos en nuestra época ha provocado cambios sustanciales en el proceso de la preparación de los deportistas, que en sentido general constituyen un complejo proceso pedagógico que se inicia mediante el entrenamiento deportivo.

Con el objetivo de alcanzar los resultados deportivos esperados se tienen en cuenta una serie de factores que ejercen una influencia directa, entre los principios están: la periodización, la planificación, el control, así como la selección de talentos deportivos.

El deporte en nuestra sociedad contribuye a la formación integral del practicante, ya que le posibilita el desarrollo de sus capacidades, hábitos y habilidades, así como un alto grado de valiosas cualidades morales, el desarrollo de la voluntad, perseverancia.

Estas coadyuvan a la educación de ciudadanos, cada día mejor preparados, permitiéndoles vivir, luchar y producir en correspondencia con los problemas de la época y con las necesidades vitales de la sociedad.

La práctica deportiva constituye un factor de vital importancia teniendo como propósito la formación multilateral y armónica del hombre. Para ello, nuestro país continuamente, hace grandes esfuerzos para lograr mayor desarrollo en las diferentes especialidades deportivas, alcanzándose resultados satisfactorios en las mismas, lo cual se evidencia en la ubicación de Cuba, entre los primeros países en vías de desarrollo, que encabezan la lista de países de Latinoamérica, capaz de alcanzar resultados en Campeonatos Mundiales y Olímpicos por delante de grandes potencias en el mundo, además, tiene el mérito de tener centros

nacionales con la presencia de excelentes preparadores, médicos, fisiatras, que imparten cátedras en el mundo, y garantizan estar en muchos deportes dentro de la élite mundial.

Un ejemplo del periodo actual de desarrollo de los deportes lo representa el atletismo, como uno de los que más medallas aportan en competencias, por la gran cantidad de disciplinas que lo conforman, así como la calidad de nuestros atletas que son capaces de afrontar grandes cargas deportivas y elevado ritmo de entrenamiento, en correspondencia con la tendencia competitiva mundial y el nivel que se ha alcanzado.

Cuba a través de todos los tiempos ha contado con buenos exponentes en las disciplinas de Salto, Vallas, Eventos Múltiples en el ámbito mundial, encontrándose figuras dentro del ranking actual mundial como Dairon Robles, Anier García, Yargelis Savigne, Javier Sotomayor, Gipsy Moreno, Iván Pedroso, Leonel García, quienes se destacan por sus buenas condiciones físicas y excelente ejecución técnica de los movimientos.

Dentro de estos resultados podemos mencionar algunos que evidencian la constancia y calidad de nuestras exponentes y principales figuras:

Atleta	Marca(m)	Fecha	Lugar
Dairon Robles	12.87	26/7/2008	Ostrava
Anier García	13.00	02/8/2000	Sydney
Yargelis Savigne	15,14	03/06/07	Jena, Alemania
Gipsy Moreno	76.57	10/06/07	Jena, Alemania
José A. Cairo	8.26.16	12/6/2009	Ciudad Habana
Maury Surel Castillo	3.38	11/6/2009	Ciudad Habana
Leonel García	8567	17/08/09	Jena, Alemania

Todos estos resultados han sido el fruto de un trabajo sistemático, del nivel de preparación técnico metodológico de un grupo de entrenadores, así como de la planificación del entrenamiento teniendo en cuenta las tendencias actuales de este, el nivel en que se comportan los récords en el mundo en cada una de sus disciplinas.

Los 3000 metros con obstáculos no están, excepto de un elevado desarrollo, a nivel internacional, entre los países se destacan: Kenia, España, Marruecos y Gatar, como los principales exponentes en cuanto competencia mundial y olímpica se realice, donde podemos mencionar a Wilson Boit Kitketer y Barbasai dentro de las figuras que sobresalen por sus marcas y récords mundiales desde el año 2000, quienes han roto 11 récords mundiales y olímpicos en la última década, no así en la rama femenina con la presencia de destacadas atletas españolas además, de las africanas.

Los resultados más relevantes a escala nacional se evidenciaron desde los Juegos Panamericanos de Habana 91 en poder de Juan Ramón Conde con resultado 8.27.01, el cual estuvo vigente hasta el año 2008, cuando José Alberto Sánchez Cairo estableció el récord actual de 8.26.16.(RN) el que ostenta en estos momentos la supremacía a nivel Iberoamericano.

Muchos han sido los avances alcanzados, y el prestigio a escala nacional e internacional, pero aún no contamos con representantes a escala mundial en disciplinas de fondo y medio fondo de forma establecida, como es el caso de los corredores de 3000 metros con obstáculos disciplina que se caracteriza por un elevado desarrollo de la resistencia especial, la fuerza y la resistencia de la velocidad, lo que hace evidente la necesidad de trabajar en la aplicación de nuevos métodos científicos y técnicas para alcanzar estos resultados.

Sobre esta temática se han realizado algunas investigaciones, las cuales han estado referidas al nivel de preparación técnica de los corredores, aportando mucho a la solución de los problemas referentes a la ejecución del movimiento en cuanto a la superación de los obstáculos y el foso, teniendo en cuenta los objetivos que se establecen en el programa de preparación del deportista (PPD); sin embargo en estas no se contemplan como llevar a vías de hecho con mayor efectividad la dirección de los diferentes componentes de la preparación del deportista, en especial, la preparación física, la cual es una dirección que incide en gran medida en los resultados de esta disciplina, así como en los procesos de selección y pronóstico que hoy día aseguran el éxito de los resultados de la alta competición. Se trata de lograr contar con alguna herramienta de trabajo que

posibilite guiar a los entrenadores a ser más eficientes en la dirección del proceso de entrenamiento.

En la literatura consultada se hace referencia a aspectos técnico-metodológicos, de cómo deben trabajarse con los corredores de 3000 metros y las vías para transitar en su enseñanza, pero no hemos encontrado de forma concreta las características fundamentales de este tipo de corredor, lo cual no da una idea clara de estas exigencias, limitando así una modelación adecuada de las mismas, aspecto que es de vital importancia y objeto de nuestro estudio, ya que el entrenador en su quehacer diario frente al alumno, no cuentan en muchos de los casos con un modelo para estos atletas, específicamente los corredores de 3000 metros con obstáculos. Viéndose obligado hacer uso de la experiencia para representarse a estos corredores que se aspiran formar sin que esta representación este regulada por indicadores con un basamento científico, lo que sin lugar a duda sería mas acertado contar en su trabajo con un modelo físico de los corredores de 3000 metros con obstáculos de la Base Nacional de Fondo, el cual evitaría un mayor nivel de abstracción para representarse las características de estos corredores.

Sin embargo, hasta el momento los planes y programas de preparación del deportista como documento rector, solo contemplan normas de ingreso a los centros de alto rendimiento, algunos criterios de selección deportiva algo incompletos y no cuentan con la caracterización de los corredores, del entrenamiento y sus exigencias y mucho menos con un modelo físico.

La contradicción entre lo actual y lo deseado por los entrenadores nos coloca ante la **siguiente situación problemática:**

La carencia de características físicas modelos que permitan una correcta conducción del proceso de entrenamiento, la selección y el pronóstico de los corredores 3000 m con obstáculos de la Base Nacional de Fondo de Villa Clara.

De dicha situación se deriva el siguiente problema científico:

¿Cómo acercarnos a las características físicas modelos de los corredores de 3000m con obstáculos de la Base Nacional de Fondo de Villa Clara?

Para dar respuesta a esta interrogante, nos hemos trazado el siguiente objetivo general:

Objetivo General

- Determinar las características físicas de los corredores de 3000 m con obstáculos de la Base Nacional de Fondo de Villa Clara que nos acerquen al modelo físico que deben poseer estos atletas.

Objetivos Específicos

1. Fundamentar desde la teoría de la modelación así como por medio de la literatura especializada, la propuesta características físicas modelos de los corredores de 3000 m con obstáculos de la Base Nacional de Fondo de Villa Clara.
2. Determinar los indicadores físicos que caracterizan la carrera de 3000 m con obstáculos de la Base Nacional de Fondo de Villa Clara sobre la base de las exigencias que esta le impone a los atletas.
3. Elaborar las normas que nos acercan a las características físicas modelos de los corredores de 3000 m con obstáculos de la Base Nacional de Fondo de Villa Clara como elemento instrumental de la propuesta.

FUNDAMENTOS TEÓRICOS QUE SUSTENTAN LA INVESTIGACIÓN.

La modelación

La modelación es un proceso que ha transcurrido durante toda la historia de la ciencia, tiene importancia básica para la comprensión de las tendencias del desarrollo del conocimiento científico contemporáneo. El método de la modelación científica se ha convertido en un fuerte instrumento que ahorra tiempo dinero y esfuerzo.

Al colocarnos ante la interrogante de ¿Cómo lograr mejores resultados deportivos en estos momentos en que el establecimiento de nuevas marcas y récords resultan estrechamente difíciles?, nos damos cuenta que resulta evidente la necesidad de la utilización de la modelación en el deporte.

La modelación se puede definir como el método que opera en forma en forma práctica o teórica en un objeto, no en forma directa, sino utilizando cierto sistema intermedio, auxiliar material o artificial.

Basada en la definición del Larousse, modelo puede ser una persona o cosa digna de imitar, aunque también estamos muy de acuerdo con la definición que ofrece Natsunikona, M. Y. Cuando plantea que es el conjunto de parámetros que condicionan el logro de determinado nivel de maestría deportiva y resultados pronósticos.

En la literatura deportiva encontramos el término de características modelos, las ideales del estado del deportista en el cual él puede mostrar resultados correspondientes a los más altos resultados mundiales, N. Bulgakova reconoce todas aquellas exigencias a las que debe corresponder el atleta de alta clase en su tipo concreto de deporte.

Pero, en nuestro modesto criterio, entendemos que Godek da un concepto más amplio, expresando que características modelos se les llama aquellas en las cuales, el alumno de sus niveles conduce a elevar los eventos competitivos, expresando también como la propiedad fundamental de la medida (nivel) de información y significación de estas características o en la norma que debe alcanzar el atleta para poder demostrar el resultado exigido en las competencias.

Existen tres vías fundamentales para determinar las características modelos:

La investigación de los deportistas de alta categoría, por ejemplo las mediciones realizadas a los más fuertes. Esta vía de determinación de las características modelos solamente brinda información acerca de lo que sucede actualmente.

El pronóstico de las características modelos, los materiales para el pronóstico, son:

- Los datos acerca de los deportistas de los siguientes años.
- El cálculo de los denominados indicadores necesarios.

Hemos tenido en cuenta en nuestra investigación, elementos de las tres vías, lo cual nos brinda una mayor objetividad.

Zatisipiski V. M. plantea en 1979 tres direcciones fundamentales sobre el método de la modelación que consideramos de gran importancia en nuestro trabajo y las tendremos muy en cuenta:

- Estado psíquico – fisiológico
- Metodología deportiva
- La actividad deportiva

Los modelos pueden ser clasificados en dos grupos fundamentales

- El primer grupo esta representado por los siguientes aspectos:
 - A. Modelos que caracterizan la estructura de la actividad competitiva, la cual es necesaria para el logro de un alto resultado deportivo planificado.
 - B. Los modelos morfofuncionales que reflejan las particularidades del organismo y las posibilidades funcionales de determinados sistemas.
 - C. Los modelos que caracterizan las partes fundamentales de la preparación del deportista.
- El segundo grupo que contiene los siguientes elementos:
 - A. Los modelos que reflejan la duración y dinámica del desarrollo de la maestría deportiva.
 - B. Los modelos de la estructura del proceso de entrenamiento etapa del entrenamiento, macrociclos y periodos.
 - C. Los modelos de las etapas de entrenamiento, mesociclos y microciclos.
 - D. Los modelos de las unidades de entrenamiento y sus partes.
 - E. Los modelos de determinados ejercicios y complejos de estos.

Nuestra investigación guarda estrecha relación con el aspecto mencionado en el primer grupo en el inciso c, que está basado en los aspectos físicos fundamentales que distinguen a un corredor de 3000metros/obstáculos: la resistencia y la fuerza.

Estamos seguros que el modelo del atleta sirve de base para el pronóstico de sus posibilidades deportivas y la elaboración de los programas de preparación del deportista. Se entiende, que el modelo del atleta es solo un análogo de un posible

ideal, en el cual se preparan las características óptimas que garanticen el éxito deportivo.

La selección es otra de las teorías que sustenta nuestra investigación, ya que la propuesta de nuestro modelo guarda estrecha relación con este tema, por lo que tendremos en cuenta algunos criterios de algunas investigaciones acerca del mismo.

El investigador A. Pejart Modelo de selección en 1985 habla sobre el modelo cognitivo, donde pone de manifiesto tres aspectos:

Importante

- Codificación selectiva

No importante

- Combinación selectiva: Se combina todo lo importante.
- Comparación selectiva: Contrasta lo importante en la experiencia del Atleta.

Nuestra investigación se relaciona con el segundo aspecto de este modelo ya que toma lo más importante de la preparación física de un obstaculista.

El Modelo Rezulli o Modelos Orientales, donde se busca la habilidad general por arriba del status, compromiso en la tarea y creatividad, (fue creado en 1979) es otro de los modelos que se emplean en la actualidad.

No queremos pasar por alto algunos aspectos manejados por diversos autores, como por ejemplo: Shustu B. N, Ykyniyzo V. V. Los cuales presentaron un grupo de elementos importantes en la formación del modelo. Entre ellos están:

- La preparación física, técnica, fisiológica y teórica.
- Las particularidades antropométricas.
- Las posibilidades funcionales.
- La edad y el tiempo en el deporte.

Precisamente nuestro trabajo está dirigido hacia un modelo físico basado en los elementos básicos para la disciplina.

Podemos decir que el modelo tiene como fin transmitir la información del objeto al sujeto, reflejando en el cerebro todas sus interrelaciones y conexiones.

No queremos dejar de mencionar a los investigadores L. Terman y J. P. Gallagher y Goldev creadores del modelo de los superdotados, basados en rasgos individuales,

Teniendo en cuenta lo integral y dentro del mismo lo lingüístico, especial, musical y corporal, así como el Modelo Diferencial de Gagné creado en 1993 que contiene los siguientes aspectos:

➤ **Catalizadores interpersonales**

Superdotados. (Período de Entrenamiento)

Catalizadores

- La detección de talentos como proceso sistemático.
- ¿Cómo arranca?
 - Socialización en el deporte de competencia.
 - Iniciación deportiva.
 - La identidad.
 - La escuela.
- ¿Cómo recorre el proceso?
 - Formación.
 - Especialización.
- ¿Cómo finaliza?
 - Expectativa del futuro de los atletas.

Resumiendo podemos plantear que existe una gran diversidad de modelos de selección y pronóstico de rendimiento, los cuales fundamentan nuestro planteamiento de elaborar un modelo basado en las características físicas principales de los corredores de 3000 metros obstáculos, que permitirá aportarnos referencias para la selección deportiva del obstaculista juvenil.

1.2. Criterios a tener en cuenta sobre la elaboración de normas

Algunos criterios a tener en cuenta para la elaboración de las normas. Diversos autores plantean que para la elaboración de propuestas, se deben tener en cuenta los criterios metodológicos, como la prueba, que no es más que “la medición realizada para determinar el estado de las capacidades del deportista”. No

obstante, se plantea, que no todas las mediciones pueden ser consideradas como prueba, si no, solo aquellas que cumplen con las siguientes exigencias: Zatsiorski (1989)

- La estandarización (el procedimiento y las condiciones de aplicación de las pruebas deben ser iguales en todos los casos).
- La existencia de un sistema de evaluaciones.
- La confiabilidad.
- Nivel de información.

También hemos tenido en cuenta fundamentos en relación con la evaluación que son importantes para la evaluación de los resultados.

Se denomina evaluación a la medida unificada del éxito de una tarea determinada en el caso de la prueba. El proceso de deducción de las evaluaciones se denomina calificación. La evaluación puede ser expresada cuantitativa o cualitativamente.

Las tareas fundamentales del proceso de evaluación son las siguientes:

- Comparar los diferentes logros en una misma tarea.
- Comparar los logros en diferentes tareas.
- Determinar las normas.

La solución de estas tareas íntegramente determina el sistema de evaluación

La fundamentación de la evaluación se puede basar en dos grupos de criterios:

1- Ser justa.

a) De igual nivel de dificultad, con la misma cantidad de puntos.

b) De diferente nivel de dificultad, adjudicando un mayor número de puntos mientras mayor es el nivel de dificultad de los logros.

2- Conducir a resultados prácticamente útiles.

Finalmente un aspecto muy importante es el relacionado con las normas, donde se denomina **Norma** a la magnitud límite del resultado que sirve de base para incluir al deportista, en uno de los grupos de clasificación. Los deportistas pueden incluirse en estos grupos de acuerdo con las categorías deportivas. Zatsiorski, V. M. (1989).

Existen tres tipos de normas:

a) Comparativas, b) Individuales y c) Necesarias.

Las normas comparativas: tienen como base la comparación de las personas que pertenecen a un mismo universo. Generalmente, estas normas se establecen con la ayuda de las escalas descritas, pero pueden elaborarse indirectamente con los datos de las medias y los estándares. El establecimiento de normas de este tipo es fácil porque inmediatamente resulta claro a qué porcentaje de personas se puede aplicar. Estas normas resultan convenientes cuando se pueden registrar de manera experimental los valores promedio y las desviaciones estándar de los resultados en el universo para el cual se aplican.

En las normas comparativas a veces se emplea otro criterio (además del porcentaje de personas para las cuales la norma es factible), se trata del tiempo necesario para alcanzar determinado nivel de los resultados. Las normas comparativas caracterizan solamente los éxitos de los investigados en dicho universo comparativamente, pero nada dicen acerca del universo en general, las normas comparativas deben confrontarse con los datos obtenidos en los demás universos investigados, y emplearlas en combinación con las normas individuales y necesarias.

De esta manera, las normas comparativas, individuales y necesarias tienen como base la comparación de los resultados de los demás deportistas, los indicadores de un mismo deportista en los diferentes períodos y estados y los datos existentes con los valores establecidos. Las normas se elaboran para un grupo (universo), determinado de personas y son aplicables solamente a este grupo, la aplicación de las normas solamente, a aquel universo para el cual fueron elaborados, se denomina relevancia de las normas. Las normas son aplicables, si han sido establecidas sobre la base de la investigación de una muestra típica de analizados dentro de todo el grupo (del universo), al cual se aplica.

Finalmente, una condición indispensable en la aplicabilidad de las normas es su modernidad y representatividad, aspecto que debemos considerar en la

confección de nuestro trabajo y que sugerimos analizar mediante otros trabajos investigativos.

En la actualidad es común encontrar en diferentes bibliografías marcas mínimas para medir el grado de desarrollo físico y motor del atleta, estas normas siempre se encuentran amparadas por investigaciones realizadas en la práctica, es por eso la importancia que tiene el establecimiento de las normas en el atletismo, por lo que es necesario que las mismas se ubiquen en el rendimiento motor real de los atletas para que cumplan su función y de esta forma llegar a alcanzar mejores resultados en nuestro deporte

Preparación física como objeto de la modelación. Test de condición física.

Especial interés para nosotros reviste la modelación en las capacidades funcionales que caracterizan la preparación del corredor de 3000 metros con obstáculos. Es por ello que dirigimos nuestro trabajo al establecimiento de característicos modelos físicos de los resultados deportivos de los corredores de 3000metros/obstáculos de la Base nacional de Fondo de Villa Clara. La preparación física se ve en su doble acción como causa y efecto, como causa se entiende el proceso de repetir sistemáticamente los ejercicios, como efecto, el nivel de desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo de acuerdo con una exigencia dada.

En la literatura especializada de los últimos años hemos encontrado con frecuencia el término “Condición Física” el cual se refiere a la suma de todas las facultades físicas que condicionan el rendimiento y su realización por los atributos de la personalidad, aunque en Cuba es más usual el término de “Preparación Física”

Caracterizar el atletismo nos permitió realizar reflexiones:

Teniendo en cuenta que nuestro trabajo está basado en los resultados de los test físicos, consideramos oportuno comentar algunos planteamientos en relación con la teoría que lo sustenta. Para mejorar el rendimiento deportivo debe existir una medición exacta y constante durante todo el proceso de entrenamiento. Es necesario controlar y comprobar cada factor a entrenar, o sea, fuerza (en sus

diferentes manifestaciones), rapidez o resistencia, las cuales van evolucionando conforme a lo que se haya planificado.

Podemos decir que en el proceso de condición del atleta es decisivo el control y las pruebas. Por lo que podemos hablar de condición física que “no es más que la suma de todas las facultades físicas que condicionan el rendimiento y su realización por los atributos de la personalidad” Adalberto Collazo (2002).

No podemos conservar una buena condición sin la aplicación de los procedimientos de control adecuados a la determinación de las facultades condicionales: Los mismos se aplican para averiguar el estado, momento general y especial de la condición, nivel de establecimiento de condición física del rendimiento y eficacia de programas de condición.

Es importante tener en cuenta dentro de la medición, aspectos como la estandarización y criterios de calidad, este último se concreta en los siguientes indicadores.

- Validez
- Fiabilidad
- Objetividad

Dentro de la objetividad encontramos;

- Objetividad de realización.
 - Objetividad de evaluación.
 - Objetividad de interpretación.
- Económico.
 - Normalizado.
 - Comparabilidad.
 - Utilidad.

Dentro de la clasificación de las pruebas encontramos las siguientes:

- Pruebas individuales elementales.
- Pruebas elementales complejas.
- Perfil de prueba de condición.

Teniendo en cuenta nuestro objeto de investigación la primera clasificación nos permitió seleccionar las pruebas, fundamentalmente por estar asociadas al gesto técnico.

FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA.

La investigación es de tipo aplicada, pues intenta dar respuesta a un problema práctico de la realidad y se caracteriza por tener un enfoque Histórico Dialéctico Materialista, que nos permitió utilizar métodos y técnicas en correspondencia con la naturaleza del objeto de estudio.

Con el objetivo de dar respuesta a nuestra propuesta de investigación tomamos como población los resultados deportivos de los atletas de 3000 metros con obstáculos que han transitado por la Base Nacional de Fondo de Villa Clara en el periodo comprendido de año 2002-2010 los cuales hacen un total de 7 atletas, con 42 resultados de diferentes indicadores. A estos resultados se les aplicó un procesamiento estadístico para obtener la media y la desviación estándar, pues según Zatsiorski, V. M. (1989) las normas pueden elaborarse indirectamente con los datos de las medias y los estándares.

Se valoraron los parámetros en los que un menor valor significa un mejor resultado y se le calculó la media menos la desviación y para los parámetros en que un mayor valor significa un mejor resultado se calculó la media más la desviación con el objetivo de fijar estos valores dando como resultado el modelo físico considerado ideal.

Al valorar la frecuencia de atletas de los valores constituían valores modelos surgió la necesidad de encontrar modelos no tan exigentes que se correspondan más con la realidad y que además, nos posibilitaran acercarnos al modelo ideal es por ello que se consideró un modelo aproximado al ideal obteniéndose a través de la media menos o más la mitad de la desviación según los parámetros a medir, los datos fueron ordenados en diferentes protocolos para su mejor análisis y fueron procesados por medios del paquete estadístico SPSS/PC.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS:

Exigencias de la carrera de 3000 metros con obstáculos

Con motivos de tener una representación de las exigencias que tiene los 3000m con obstáculos como elemento teórico que nos sustenta la propuesta es que a continuación haremos una síntesis de las mismas, de manera que nos permitan llegar a los indicadores sobre la base de los cuales elaboraremos las normas, que ilustren las características físicas de dichos corredores.

El atletismo cuenta con cinco áreas entre las cuales existen diferencias, sin embargo nos interesa caracterizar el área de fondo por ser objeto de nuestra investigación, aunque de modo particular nos interesan los 3000 metros con obstáculos.

En esta disciplina se realizan movimientos acíclicos, revelándose el elevado desarrollo de la resistencia, la utilización de la fuerza, velocidad y precisión de movimiento en el paso de los obstáculos.

En sus consideraciones referidas a la parte física dentro del entrenamiento del fondista, Harre, y Ozolin, N. G. (1970), hacen referencia a un grupo de aspectos con los que coincidimos y consideramos de vital importancia en nuestra investigación, pues estos consideran que: La resistencia como capacidad juega un papel fundamental en la disciplina de 3000metros c/obstáculos, caracterizándose por preparar el organismo a soportar altas cargas y volúmenes anaeróbicos en un futuro inmediato, podemos decir que su forma de aparición más común son en unión de las fuerzas y la velocidad.

Ozolin (1970), entiende la resistencia desde el punto de vista fisiológico, la capacidad de realizar un trabajo prolongado a nivel de intensidad, requerido como capacidad para luchar contra la fatiga.

Según Adalberto Collazo (2002), entiende por resistencia la capacidad que posee el hombre para resistir el agotamiento físico y psíquico que produce la actividad física de larga duración y está condicionado por los factores externos e internos a él. En esta capacidad existe un factor limitante (cansancio) que aparece debido a los múltiples factores citados por Fritz Zint (1990) en estas actividades como son:

- Disminución de los recursos energéticos (glucógeno, fosfocreatina)

- Acumulación de sustancias intermedias y terminadas del metabolismo como son (ácido láctico y urea)
- Inhibición de la actividad enzimática por sobre ácidos entre otros.

La resistencia se clasifica de tres formas:

- Corta duración
- Mediana duración
- Larga duración.

La disciplina de 3000 metros con obstáculos se trabaja sobre la zona mixta a una intensidad según el volumen aeróbico máximo (VAM) de 85 – 100% donde la frecuencia cardíaca se comporta de 174- 200 pulsaciones por minutos, existiendo una acumulación de lactato en sangre de 4- 8 mmol/ litros utilizando como sustrato energético el glucógeno obteniendo energía a través de la vía aerobia y anaerobia láctica.

La estructura de los 3000 metros con obstáculos consta de varios elementos, como: la superación de 28 obstáculos y 7 fosos durante 7 vueltas y media, donde se manifiestan un agotamiento enorme, y es considerada por sus características como la disciplina más difícil del atletismo por muchos especialistas, por la implicación de varias capacidades condicionales y la presencia de obstáculos que obligan a alcanzar un nivel elevado de maestría en función de racionalización de las energías.

Esta disciplina requiere de elevado nivel técnico por la presencia de obstáculos y exige de un elevado nivel de preparación física para garantizar una correcta ejecución del gesto técnico durante los cambios acíclicos que se manifiestan en la carrera, así como elevado nivel de resistencia, la fuerza y rapidez.

Según la bibliografía y apoyándonos en las mayores experiencias de la Escuela Cubana de Fondo podemos afirmar lo siguiente:

Las características fundamentales que debe tener un corredor de 3000 metros con obstáculos para obtener un buen resultado deportivo son: la resistencia, la economía de movimiento, la fuerza en el empuje del foso, movimientos relajados, precisión en los movimientos y a pesar de no ser esencialmente una prueba de

fondo pura, que no excede de los 10 minutos, el desarrollo de la resistencia en todas sus manifestaciones juega un papel preponderante en la competencia y durante el entrenamiento, ya que esta debe desarrollarse para poder soportar los altos volúmenes e intensidades y mantener un estado óptimo del aparato cardiorrespiratorio y una buena capacidad de trabajo.

Resumiendo podemos decir que las exigencias que en el orden físico le impone a estos atletas esta carrera, son:

- Talla
- Peso
- Salto de Longitud sin carrera de impulso.
- 60m
- 1000m
- 2000 con obstáculos
- 5000m
- 3000m

Estos indicadores representan las principales demandas de esta carrera, para el logro de resultados a nivel internacional.

Elaboración de la propuesta “Características Físicas Modelos de los corredores de 3000 metros con obstáculos.

Presentación de las características físicas modelos:

La propuesta está basada en normas cuyos indicadores caracterizan el modelo físico del atleta, acorde a los factores determinantes del rendimiento y las exigencias que le impone esta disciplina a los corredores de 3000 metros con obstáculos, las cuales fueron establecidas a partir del empleo de la estadística y con el uso e interpretación de la literatura especializada sobre teoría del entrenamiento en particular las exigencias de este tipo de carrera

El modelo permitirá una dirección eficiente del entrenamiento, una selección adecuada de los atletas para esta disciplina atlética, así como pronosticar los resultados, pues en la medida que el atleta esté más o menos cerca de estas normas, el entrenador podrá reorientar e individualizar el entrenamiento de los

atletas acorde a las debilidades y potencialidades que han ido alcanzando. Además, a la hora de seleccionar atletas para la Base Nacional de Fondo, estas normas pueden ser un criterio para dicha selección.

Para los efectos de este trabajo utilizamos características modelos de tipo ideal y una aproximado al ideal, de manera que estemos en un acercamiento progresivo de las mismas.

Modelos ideal y aproximado.

Características Físicas (Modelo ideal)

Sexo-Msc./ Indicadores	Normas que caracterizan el modelo físico del atleta
Talla	1.83.78m
Peso	70.36kg
S.Long	2.89.11m
60mts	6.82.6s
1000mts	2.24.12s
2000c/Obst	5.36.69s
5000 mts	14.18.16s
3000mts con obstáculos	8.34.86s

Posible Marca: 8.34.86s

Características Físicas (Modelo aproximado al Ideal)

Sexo-Masculino/ Indicadores	Normas que caracterizan el modelo físico del atleta
Talla	1.80.96m
Peso	68.68kg
S.Long	2.84.00m
60mts	6.87.8s
1000mts	2.25.44s
2000c/Obst	5.39.83s
5000 mts	14.26.95s
3000mts con obstáculos	8.39.32s

Posible Marca: 8.39.32s

Indicaciones para la instrumentación de la propuesta.

Para operar con el modelo, el entrenador deberá mantener un estricto control del entrenamiento de cada atleta, reorientar el entrenamiento hacia los indicadores

que presentan mayor debilidad e ir potenciando los que están acordes al modelo, además a la hora de seleccionar un atleta este modelo, puede utilizarse como referencia para el pronóstico de los resultados.

Luego de un análisis profundo de las alternativas con que contamos para determinar el modelo ideal y el modelo aproximado al ideal, decidimos optar por este último, determinado a partir de la media más menos, la mitad de la desviación, pues si hacemos una valoración de los resultados, solo un atleta cumple con las normas de ambos modelos de manera integral y el resto con algunos parámetros del modelo aproximado, los cuales deberán acercarse al ideal en la medida en que se gane en experiencia motriz y resultados deportivos.

Es importante dejar claro que la condición de modelo aproximado al ideal es relativa, debido a que está referida a un centro de alto rendimiento donde permanecen atletas en desarrollo, de gran interés para nuestro país, siendo las normas representativas de la población, en las cuales se hace corresponder la exigencia, con las características de los atletas que ingresen a estos centros; no obstante, consideramos que el modelo ideal, constituye también una guía para la planificación y ejecución del entrenamiento así como pronosticar resultados y seleccionar los atletas con posible ingreso a la Base Nacional de Fondo de Villa Clara el cual exige también marcas en la disciplina 3000 mts con obstáculos que permitan al atleta ubicarse entre los ocho primeros a nivel Centroamericano y Panamericano.

En resumen somos de la opinión que, a pesar de que el resultado deportivo es multifactorial, la condición física y en especial la resistencia incide grandemente en estos atletas por lo que debe ser modelada en función de asegurar los mismos. Además, los modelos deben ser lo suficientemente exigentes que constituyan una aspiración y guía de atleta y entrenador.

Conclusiones

__La carencia de características físicas modelos que permitan una correcta conducción del proceso de entrenamiento, la selección y el pronóstico de los resultados de los corredores 3000 m con obstáculos de la Base Nacional de

Fondo de Villa Clara, evidencian la necesidad de acercarnos a las mismas a partir de su determinación.

1. La teoría de la modelación, así como la literatura especializada, posibilitó fundamentar la propuesta características físicas modelo de los corredores de 3000 m con obstáculos de la Base Nacional de Fondo de Villa Clara.
2. Los indicadores físicos que caracterizan la carrera de 3000 m con obstáculos de la Base Nacional de Fondo de Villa Clara fueron determinados sobre la base de las exigencias que esta le impone a los atletas y que relacionamos a continuación: talla, peso, salto de longitud, 60mts, 1000mts, 2000c/obstáculos, 5000mts, 3000c/obstáculos.
3. La propuesta quedó conformada por los indicadores mencionados y sus respectivas normas, que nos acercan al modelo físico de los corredores de 3000 m con obstáculos de la Base Nacional de Fondo de Villa Clara
4. Se determinaron normas que nos acercan a un modelo ideal y uno aproximado, de manera que los atletas progresen acorde a las aspiraciones del entrenador y de ellos mismos y a su vez se logre conducir eficientemente el proceso de entrenamiento de manera personalizada.

Recomendaciones

A modo de recomendaciones tenemos las siguientes:

- 1- Se valore en la práctica la utilidad de la propuesta.
- 2- Se analice la posibilidad de continuar profundizando en la temática mediante otras investigaciones, que permitan conformar un modelo más acabado acerca de las características físicas de los corredores de 3000m con obstáculos.

UNA PROPUESTA PARA CLASIFICAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE CORREDORES Y MARCHISTAS CUBANOS.

Autores: MS.c Gladys Cardoso Huanca

MS.c Luandy Ordaz Manrique

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo darle continuidad a la propuesta del Sistema Único de Clasificación Deportiva para el Atletismo Cubano (SUCAC) presentado en el 2001, en donde se sentaban las bases para normar los rendimientos en cada una de las disciplinas convocadas para todos los Grupos Etarios en que estaba estructurado, en aquel momento el atletismo nacional. En sus recomendaciones el autor planteaba la necesidad de que se actualizara para cada ciclo olímpico, siendo motivo de inspiración del investigador, emprender el estudio de la temática ya que han transcurrido dos ciclos olímpicos y nos encontramos en el tercero sin que esta recomendación se le haya dado seguimiento.

Todo lo antes mencionado nos conduce a plantearnos el siguiente problema científico, al cual la investigación debe intentar solucionar, siendo este la necesidad latente de **“¿Cómo perfeccionar el Sistema de Clasificación del Rendimiento Deportivo individual existente, de los practicantes de carreras atléticas y marcha deportiva, que permita otorgarles categorías deportivas que avalen su rendimiento?”** Por lo que se propone un objetivo general para darle solución a dicha problemática, que es **“Elaborar una clasificación actualizada del rendimiento competitivo de los corredores y marchistas cubanos, en todos los Grupos Etarios de este deporte en Cuba”**.

El estudio en cuestión a su vez responde a un interés de la Comisión Nacional de Atletismo, de poseer herramientas que le posibiliten orientar de forma más concreta la preparación prospectiva de los atletas cubanos y conjuntamente

constar con elementos más confiables, con que evaluar el desempeño de atletas y entrenadores.

Introducción

En los últimos años la lucha por obtener resultados relevantes en la disciplina de atletismo, ha traído como consecuencia innumerables investigaciones dirigidas a obtener las bases para mejorar significativamente esos efectos, no solamente en Cuba, también en otros países del Mundo como, Rusia, Estados Unidos, Brasil y España entre otros han establecido Sistemas de Clasificación del Rendimiento Deportivo, en la búsqueda de organizar, optimizar, motivar y controlar el entrenamiento deportivo, donde se podría afirmar que han obtenido logros significativos.

Una de las dificultades del atletismo en Cuba, actualmente, es la desactualización y poca implementación del Sistema Único de Clasificación para el Atletismo Cubano, resultado de una investigación concluida en el 2001, donde se reflejaba la metodología para la clasificación y evaluación de los atletas que practican este deporte, donde se propuso que los deportistas fueran evaluados por su rendimiento deportivo individual, de acuerdo a la edad. Esto conduciría a no ser injustos y contar con una herramienta que tenga una matriz perspectiva del desarrollo del atleta; además es motivadora para una superación consecuente de los rendimientos competitivos, acorde con la edad y disciplina en cuestión.

Este material constituye un capítulo, procedente de una investigación en la cual se proponen normativas para clasificar el rendimiento deportivo por cada uno de los GE que conforman la actual estructura competitiva en Cuba.

Todo lo señalado anteriormente nos permite plantear un importante **PROBLEMA CIENTÍFICO**:

¿Cómo contribuir a establecer en el Grupo Etario Cadete un Sistema de Clasificación Deportiva, para los practicantes de carreras atléticas y marcha deportiva que permita otorgarles categorías deportivas que avalen su rendimiento?

En correspondencia con el problema planteado, se formula como **OBJETIVO GENERAL** de la investigación:

- ♦ **Elaborar una clasificación actualizada del rendimiento competitivo de los corredores y marchistas cubanos, en todos los Grupos Etarios en que está organizado este deporte en Cuba.**

Los **MÉTODOS** utilizados en el desarrollo de este trabajo estuvieron determinados de forma dominante en el orden teórico lógico por: el análisis y síntesis, el inductivo – deductivo y el hipotético – deductivo; en el orden empírico se emplearon el análisis de fuentes documentales y para el procesamiento de la información el paquete estadístico SPSS for Windows, versión 15.0, mediante el cual fueron calculados los percentiles, la media, la moda, el coeficiente de variación a todos los datos seleccionados.

Desarrollo

La clasificación deportiva se establece como un instrumento que contribuye a retroalimentar el proceso de entrenamiento, orientándolo a que no se violen sus etapas evolutivas del desarrollo biológico en los atletas principiantes, por la ambición de obtener a toda costa una medalla, traducándose en una mejor productividad en la formación de atletas a un largo plazo.

La existencia de una clasificación desactualizada del desempeño deportivo, dificulta la definición de una estrategia acorde con las debilidades y fortalezas que tienen lugar en cada una de las disciplinas del atletismo. Por lo que se realizó una entrevista, a una muestra al azar de diversos entrenadores de carreras atléticas y marcha deportiva en este deporte, que por sus responsabilidades y experiencias de varios años pudieran dar fe, de la existencia de esta problemática.

En el Equipo Nacional fueron entrevistados 5 entrenadores de disciplinas de carrera, de un total de 12 para un 42% y de la EIDE 4 entrenadores de un total de 6 lo que representando el 66 %.

Al analizar los resultados de la entrevista encontramos que:

- En relación al conocimiento sobre la Clasificación anterior del Rendimiento Deportivo encontramos que 8 entrenadores la dominaban y hasta se guiaron por ella, lo que representa un 88.8%, pudiéndose catalogar de significativa.

- Respecto a la segunda pregunta relacionada con la consideración personal, sobre si se pudiera en estos momentos a pesar de los años transcurridos y los cambios en relación a la estructura vigente poder aplicar el SUCAC establecido en el 2001, expresaron que manera generalizada que en estos momentos se impone un cambio debido a las transformaciones en los GE y disciplinas convocadas para cada uno de ellos, por lo que una Clasificación a partir del contexto actual se ajusta de manera mas real a las características de los atletas de hoy en día. Es valido reconocer que dos entrenadores vieron una posibilidad que las normas del SUCAC del 2001, pudieran ser válidas en estos tiempo, pero si coinciden que otras no, por lo que se demuestra que coinciden en una nueva clasificación.
- Al preguntársele se valoraban de positivo una nueva clasificación del rendimiento que este acorde a la estructura vigente y que se base sobre una muestra de los últimos años, expresaron que guardaba relación con lo que habían expuesto en la pregunta anterior, por lo que de manera general todos los entrevistados coincidieron en que sería positivo para orientar a entrenadores en relación a la evolución de los principales rendimientos en sus respectivas especialidades y GE en que actúan.
- Al indagar sobre que importancia revestía para ellos como entrenadores una Clasificación del Rendimiento por cada uno de los Grupos Etarios, nos expresaron que por supuesto reviste una gran importancia ya que es una forma de evaluar a los atletas por sus resultados, incentivarlos hacia metas superiores, detectar los talentos en cada uno de los GE y a los entrenadores les ayudaría a orientar sus resultados en cada una de las edades, para con ello poder ostentar resultados en las principales competencias que se desarrollan en el país y como existen normativas internacionales les ayuda a poder medirse, cuán lejos o cerca están respecto al mundo.

Metodología para clasificar el rendimiento deportivo en el atletismo cubano.

En la metodología para clasificar el rendimiento deportivo existen diversos procedimientos que conducirán a realizar la propuesta. Por lo que es de vital importancia plasmar como fueron aplicados los métodos que condujeron con un orden lógico el proceso investigativo, entonces tenemos que en el orden teórico fueron utilizados los métodos como el **Análisis y Síntesis**, el que permitió realizar análisis y selección de los datos necesarios para la clasificación, **el Inductivo – Deductivo**, permitió poder relacionar los datos extraídos y basados en ellos exponer posición al respecto, **el Hipotético – Deductivo** se pone de manifiesto debido a que por las características de la investigación se emiten criterios y conclusiones empíricas, las que a su vez son sometidas a comprobación. Como complemento se aplicaron **técnicas** como **la Entrevista y la Matemática – Estadística**.

Resulta imprescindible para el posterior análisis y comprensión de la naciente memoria escrita, poder plasmar como fue aplicado el **Método de Análisis de Fuentes Documentales**, el que se pone de manifiesto, ya que fueron consultados todos los resultados de los Campeonatos Nacionales desde el año 2000 a 2008 en cada uno de los GE en que está estructurado el atletismo nacional, desde el GE Pioneril hasta el GE Juvenil, además fueron consultados los Ranking Nacionales Permanentes para Mayores en los mismos años. En el ámbito internacional fueron consultados los Ranking Mundiales desde el GE Cadetes hasta el GE Mayores, en los mismos años desde el 2000 hasta 2008. Después de tener todos estos rendimientos competitivos, hubo la necesidad de desechar los rendimientos del 2000, 2001 y 2002, ya que a partir del año 2003 en el ámbito nacional se realizaron cambios en la conformación de los GE, y es desde este año que se pone en vigencia la nueva estructura que aún se mantiene, lo que fue un paso importante para la organización del deporte en Cuba.

Ya al tener las disciplinas competitivas entonces se unieron los datos en cada GE de las disciplinas que fuesen semejantes por cada año, las que fueron ordenadas de forma ascendente, o sea de menos tiempo a más tiempo. Seguidamente se decidió quedarse solamente con los 100 mejores rendimientos en cada disciplina por GE para el ámbito nacional, considerando que es una muestra representativa,

en la cual no solamente están los mejores atletas, y además permite decantar aquellos rendimientos que están muy alejados de la media nacional y que por ende pudiesen afectar la clasificación.

Para el ámbito internacional fueron seleccionados los 200 mejores rendimientos debido a que existe una gran concentración de los rendimientos ya que por supuesto son resultados competitivos del Mundo y en aras de proponer categorías internacionales, se debe ampliar la muestra para que se pueda establecer dos niveles, o sea atleta internacional de Nivel A que va a ser aquel que por supuesto debe de estar entre los medallistas en las competencias elite que convoca la IAAF "Federación Internacional de Asociaciones Atléticas" y atleta internacional de Nivel B que será aquel que por su rendimiento pueda optar por ser finalista al más alto nivel.

Ya con los rendimientos y las disciplinas por cada GE, estos fueron trasladados al paquete estadístico SPSS for Window. Versión 15.0, mediante el cual se obtuvieron los estadígrafos matemáticos y entre estos se encuentran **los percentiles**, estadígrafo en el cual se basaron los autores para la propuesta de la Clasificación del Rendimiento Deportivo del Atletismo Cubano, considerando que es un método universal aplicado en diversas ramas de la sociedad y que es de muy fácil comprensión para todo aquel profesional de la Cultura Física que consulte esta memoria escrita y que le pueda ser de utilidad para su posterior aplicación en el terreno.

Caracterización General de la Muestra Seleccionada

**Tabla No.1 Muestra Nacional
Internacional**

Tabla No.2 Muestra

12	Grupo Etario	Muestra
----	--------------	---------

12 - 13 Masculino	766
14 - 15 Femenino	955
14 - 15 Masculino	973
Cadete Femenino	747
Cadete Masculino	862
Juvenil Femenino	413
Juvenil Masculino	836
Mayores Femenino	1464
Mayores Masculino	1418
Total	9157

Grupo Etario	Muestra
Cadete Femenino	1839
Cadete Masculino	1894
Juvenil Femenino	2480
Juvenil Masculino	2531
Mayores Femenino	3295
Mayores Masculino	3200
Total	15239

Por lo que la **muestra analizada** entre los rendimientos nacionales y los internacionales es de **24396** rendimientos competitivos.

Denominación de los Grupos Etarios.

Pioneriles: Es el GE de 10-11 años en ambos sexos y que cumplen la edad límite en el año de la competencia.

Estudiantil: es el GE comprendido entre 12-13 años en ambos sexos, y que cumplen la edad límite en el año de la competencia.

Escolares: es el GE comprendido entre los 14-15 años en ambos sexos y que cumplen la edad límite en el año de la competencia.

Cadetes: es el GE comprendido entre los 16 - 17 años en ambos sexos y que cumplen la edad límite en el año de la competencia.

Juveniles: Este GE comprende a los atletas entre los 18 – 19 años en ambos sexos y que cumplen la edad límite en el año de la competencia.

Mayores: Este GE comprende a los atletas que cumplen 20 años en el año de la competencia o poseen más.

Denominación de las Categorías Deportivas y propuesta de percentiles para clasificar el rendimiento deportivo.

Un elemento básico en la metodología de clasificación del rendimiento deportivo en atletismo lo constituye la CD¹, porque realmente ella es la que define los niveles de la clasificación e incentivan la rivalidad deportiva. Uno de los fines se centra en crear varios niveles competitivos en cada GE, para que ellos generen la rivalidad y el autocontrol, en el empeño de los atletas por alcanzar una CD superior en su GE. Esto conduce a que el atleta se proponga metas a alcanzar, que serán de mayor o menor relieve, en correspondencia con el nivel de preparación. Las normas de clasificación del deportista por los diferentes niveles de su formación a largo plazo, responden a la conformación de esos hitos y al objetivo competitivo correspondiente.

Tabla No.3 Categorías Deportivas (CD) propuestas para cada GE

Grupo Etario	Categoría Deportiva	Grupo Etario	Categoría Deportiva
Estudiantil	Atleta Estudiantil de Nivel A	Escolar	Atleta Escolar de Nivel A
	Atleta Estudiantil de Nivel B		Atleta Escolar de Nivel B
	Atleta Estudiantil de Nivel C		Atleta Escolar de Nivel C
	Atleta Estudiantil Aspirante		Atleta Escolar Aspirante
Cadete	Cadete Intern. de Nivel A	Juveniles	Juvenil Intern. de Nivel A
	Cadete Intern. de Nivel B		Juvenil Intern. de Nivel B
	Cadete Nacional de Nivel A		Juvenil Nacional de Nivel A
	Cadete Nacional de Nivel B		Juvenil Nacional de Nivel B
	Cadete Nacional de Nivel C		Juvenil Nacional de Nivel C
	Cadete Aspirante		Juvenil Aspirante
Mayores	Mayores Intern. de Nivel A		
	Mayores Intern. de Nivel B		
	Mayores Nacional de Nivel A		
	Mayores Nacional de Nivel B		
	Mayores Nacional de Nivel C		
	Mayores Aspirante		

Tabla No.5: Propuesta de percentiles para clasificar el rendimiento deportivo en cada GE.

¹ Recordamos que en esta investigación el término categoría se refiere al nivel competitivo que se le otorga al atleta como resultado de su desempeño atlético.

Grupo Etario	Nivel A (p)	Nivel B (p)	Nivel C (p)	Aspirante (p)	Inter. Nivel A	Inter. Nivel B
Estudiantil	≥ 80	79 - 70	69 - 60	59 - 50		
Escolar	≥ 85	84 - 75	74 y 65	64 - 55		
Cadetes	≥ 90	89 - 80	79 y 70	69 - 55	≥ 80	79 - 50
Juvenil	≥ 90	89 - 80	79 y 75	74 - 60	≥ 95	94 - 60
Mayores	≥ 90	89 - 85	84 y 75	74 - 65	≥ 95	94 - 60

Femenino	Nivel A	Nivel B	Nivel C	Aspirante
60cv	≥ 9.60	9.61 - 9.79	9.80 - 10.10	10.10 - 10.25
60m	≥ 8.22	8.23 - 8.33	8.34 - 8.40	8.41 - 8.50
80m	≥ 10.45	10.46 - 10.50	10.51 - 10.60	10.61 - 10.70
600m	≥ 1:46.09	1:46.10 - 1:47.90	1:47.91 - 1:49.94	1:49.95 - 1:50.51
1Km Cross	≥ 3:22.52	3:22.53 - 3:25.33	3:25.34 - 3:32.20	3:32.21 - 3:34.05
1200m	≥ 3:47.36	3:47.37 - 3:49.82	3:49.83 - 3:51.58	3:51.59 - 3:55.15

Nota: Esta clasificación se basa en los percentiles obtenidos en cada GE.

Tabla No.6: Clasificación del Rendimiento del GE Estudiantil para el sexo Femenino.

2Km Cross	≥ 7:01.94	7:01.95 - 7:06.56	7:06.57 - 7:13.24	7:13.25 - 7:18.90
2Km Marc	≥ 10:11.8	10:11.81 - 10:25.82	10:25.83 - 10:57.16	10:57.17 - 11:05.70
4Km Marc	≥ 22:06.29	22:06.30 - 22:27.14	22:27.15 - 22:52.94	22:52.95 - 23:23.46
4x75	≥ 38.24	38.25 - 38.62	38.63 - 38.90	38.91 - 39.10
R. Dist	≥ 3:05.66	3:05.67 - 3:07.99	3:08.0 - 3:09.72	3:09.73 - 3:11.40

Tabla No.7: Clasificación del Rendimiento del GE Estudiantil para el sexo Masculino.

Tabla No.8: Clasificación del Rendimiento del GE Escolar para el sexo Femenino.

Femenino	A	B	C	Aspirante
60m	≥ 7.79	7.80 - 7.90	7.91 - 8.10	8.11 - 8.30
100m	≥ 12.20	12.21 - 12.29	12.30 - 12.37	12.38 - 12.49
200m	≥ 25.00	25.01 - 25.23	25.24 - 25.50	25.51 - 25.69
400m	≥ 57.22	57.23 - 58.0	58.01 - 59.12	59.13 - 59.82
800m	≥ 2:16.62	2:16.63 y 2:17.61	2:17.62 - 2:19.06	2:19.07 - 2:20.36
1200m	≥ 3:36.12	3:36.13 - 3:39.35	3:39.36 - 3:41.54	3:41.55 - 3:43.39
100cv	≥ 14.49	14.50 - 14.70	14.71 - 14.92	14.93 - 15.11
3Km Cross	≥ 10:51.10	10:51.11 - 11:08.45	11:08.46 - 11:20.01	11:20.02 - 11:29.76
3Km Marcha	≥ 14:43.67	14:43.68 - 14:49.14	14:49.15 - 14:59.67	14:59.68 - 15:09.40
5Km Marcha	≥ 25:31.80	25:31.81 - 26:11.10	26:11.11 - 26:26.00	26:26.01 - 26:59.00
4x100	≥ 48.20	48.21 - 48.90	48.91 - 49.50	49.51 - 49.70
4x400	≥ 3:55.88	3:55.89 - 4:00.49	4:00.50 - 4:01.87	4:01.88 - 4:03.21

Masculino	Nivel A	Nivel B	Nivel C	Aspirante
60cv	≥ 9.30	9.31 - 9.50	9.51 - 9.80	9.81 - 9.90
60m	≥ 7.90	7.91 - 8.10	8.11 - 8.20	8.21 - 8.30
80m	≥ 10.00	10.01 - 10.13	10.14 - 10.20	10.21 - 10.30
1Km Cross	≥ 3:11.58	3:11.59 - 3:13.39	3:13.40 - 3:16.32	3:16.33 - 3:18.50
1200m	≥ 3:34.24	3:34.25 - 3:37.39	3:37.4 - 3:39.77	3:39.78 - 3:41.45
2Km Cross	≥ 6:33.16	6:33.17 - 6:43.95	6:43.96 - 6:48.44	6:48.45 - 6:53.95
3Km Marc	≥ 15:11.40	15:11.41 - 15:25.55	15:25.56 - 15:46.64	15:46.65 - 15:05.05
5Km Marc	≥ 26:56.00	26:56.01 - 27:39.20	27:39.21 - 27:53.30	27:53.31 - 28:29.10
4x75	≥ 37.00	37.01 - 37.27	37.28 - 37.50	37.51 - 37.95
R. Dist	≥ 2:57.50	2:57.51 - 2:59.12	2:59.13 - 3:00.80	3:00.81 - 3:02.30

Tabla No.9: Clasificación del Rendimiento del GE Escolar para el sexo Masculino.

Masculino	A	B	C	Aspirante
60m	≥ 7.20	7.21 - 7.30	7.31 - 7.40	7.41 - 7.50
100m	≥ 10.90	10.91 - 11.10	11.11 - 11.26	11.27 - 11.40
200m	≥ 22.70	22.71 - 22.90	22.91 - 23.10	23.11 - 23.24
400m	≥ 52.18	52.19 - 52.52	52.53 - 53.10	53.11 - 53.70
800m	≥ 2:00.17	2:00.18 - 2:00.89	2:00.90 - 2:01.52	2:01.53 - 2:02.84
1200m	≥ 3:16.03	3:16.04 - 3:17.53	3:17.54 - 3:19.50	3:19.50 - 3:20.25
110cv	≥ 15.07	15.08 - 15.50	15.51 - 15.60	15.61 - 15.71
1600 c.obs	≥ 4:52.00	4:52.01 - 4:55.00	4:55.01 - 4:59.45	4:59.46 - 5:03.92
3Km Cross	≥ 9:46.28	9:46.29 - 9:56.7	9:56.71 - 10:08.09	10:08.1 - 10:14.04
5Km Marcha	≥ 24:24.32	24:24.33 - 24:46.90	24:46.91 - 24:51.14	24:51.15 - 25:06.18
7Km Marcha	≥ 35:21.02	35:21.03 - 35:52.90	35:52.91 - 36:04.81	36:04.82 - 36:50.99
4x100	≥ 44.38	44.39 - 44.81	44.82 - 45.12	45.13 - 45.39
4x400	≥ 3:32.07	3:32.08 y 3:34.97	3:34.98 - 3:36.44	3:36.45 - 3:37.73

Tabla No.10: Clasificación del Rendimiento del GE Cadetes para el sexo Femenino.

Femenino	A	B	C	Aspirante	Inter. Nivel A	Inter. Nivel B
100m	≥ 11.70	11.71 - 11.80	11.81 - 12.00	12.01 - 12.20	≥ 11.42	11.43 - 11.56
200m	≥ 24.05	24.06 - 24.36	24.37 - 24.51	24.52 - 25.00	≥ 23.38	23.39 - 23.65
400m	≥ 55.33	55.34 - 56.36	56.37 - 57.14	57.15 - 58.01	≥ 52.57	52.58 - 53.44
800m	≥ 2:09.68	2:09.69 - 2:12.04	2:12.05 - 2:14.16	2:14.17 - 2:16.51	≥ 2:04.88	2:04.89 - 2:06.25
1500m	≥ 4:34.30	4:34.31 - 4:37.04	4:37.05 - 4:40.94	4:40.95 - 4:49.04	≥ 4:15.22	4:15.23 - 4:19.15
3000m	≥ 9:58.74	9:58.75 - 10:06.68	10:06.69 - 10:16.66	10:16.67 - 10:24.33	≥ 9:07.16	9:07.17 - 9:15.72
100cv	≥ 13.82	13.83 - 14.00	14.01 - 14.20	14.21 - 14.40	≥ 13.49	13.50 - 13.68
400cv	≥ 1:01.46	1:01.47 - 1:03.20	1:03.21 - 1:03.84	1:03.85 - 1:05.42	≥ 58.01	58.02 - 59.03
2000c.obst	≥ 6:58.64	6:58.65 - 7:06.96	7:06.97 - 7:13.14	7:13.15 - 7:18.38	≥ 6:37.76	6:37.77 - 6:44.83
5Km March	≥ 25:16.45	25:16.46 - 25:33.25	25:33.26 - 25:54.65	25:54.66 - 26:10.90	≥ 22:36.57	22:36.58 - 23:16.00
10K March	≥ 54:16.20	54:16.21 - 55:16.56	55:16.57 - 56:54.82	56:54.83 - 57:35.76	No se compite en la distancia	

Tabla No.11: Clasificación del Rendimiento del GE Cadetes para el sexo Masculino.

Masculino	A	B	C	Aspirante	Inter. Nivel A	Inter. Nivel B
100m	≥ 10.55	10.56 - 10.70	10.71 - 10.80	10.81 - 10.90	≥ 10.36	10.37 - 10.45
200m	≥ 21.39	21.40 - 21.69	21.70 - 21.90	21.91 - 22.11	≥ 20.93	20.94 - 21.17
400m	≥ 48.60	48.61 - 49.10	49.11 - 49.50	49.51 - 50.05	≥ 46.70	46.71 - 47.13
800m	≥ 1:56.02	1:56.03 - 1:57.12	1:57.13 - 1:57.80	1:57.81 - 1:59.16	≥ 1:48.48	1:48.49 - 1:50.22
1500m	≥ 4:01.90	4:01.91 - 4:03.89	4:03.90 - 4:06.60	4:06.61 - 4:10.93	≥ 3:42.57	3:42.58 - 3:47.03
3000m	≥ 8:47.00	8:47.01 - 8:52.68	8:52.69 - 8:56.54	8:56.55 - 9:03.80	≥ 8:01.01	8:01.02 - 8:14.08
5000m	≥ 15:37.88	15:37.89 - 15:44.28	15:44.29 - 15:46.68	15:46.69 - 15:58.03	No se compite en la distancia	
110cv	≥ 13.80	13.81 - 14.00	14.01 - 14.20	14.21 - 14.50	≥ 13.59	13.60 - 13.81
400cv	≥ 53.18	53.19 - 53.70	53.71 - 54.40	54.41 - 55.20	≥ 51.68	51.69 - 52.42
2000c.obst	≥ 6:00.35	6:00.36 - 6:02.90	6:02.91 - 6:09.20	6:09.21 - 6:17.20	≥ 5:44.24	5:44.25 - 5:55.23

7Km March	≥ 31:31.50	31:31.51 - 33:12.70	33:12.71 - 33:54.00	33:54.01 - 35:02.06	No se compite en la distancia	
10K March	≥ 46:00.70	46:00.71 - 47:29.20	47:29.21 - 48:29.00	48:29.01 - 50:31.18	≥ 42:41.81	42:41.82 - 43:44.80

Tabla No.12: Clasificación del Rendimiento del GE Juveniles para el sexo Femenino.

Femenino	A	B	C	Aspirante	Inter. Nivel A	Inter. Nivel B
100m	≥ 11.67	11.68 - 11.80	11.81 - 11.90	11.91 - 12.05	≥ 11.13	11.14 - 11.32
200m	≥ 24.00	24.01 - 24.29	24.30 - 24.45	24.46 - 24.60	≥ 22.50	22.51 - 23.06
400m	≥ 54.00	54.01 y 54.96	54.97 - 55.30	55.31 - 56.25	≥ 50.65	50.66 - 51.91
800m	≥ 2:07.95	2:07.96 - 2:10.62	2:10.63 - 2:11.41	2:11.42 - 2:14.10	≥ 1:57.33	1:57.34 - 2:03.09
1500m	≥ 4:24.84	4:24.85 y 4:33.90	4:33.91 - 4:35.52	4:35.53 - 4:44.22	≥ 4:04.88	4:04.89 - 4:11.20
3000m	≥ 9:39.68	9:39.69 - 9:53.26	9:53.27 - 9:54.40	9:54.41 - 10:12.28	≥ 8:48.65	8:48.66 - 9:03.38
5000m	≥ 16:59.74	16:59.75 - 17:27.26	17:27.27 - 17:48.20	17:48.21 - 18:17.66	≥ 14:51.48	14:51.49 - 15:27.25
100cv	≥ 13.70	13.71 - 13.91	13.92 - 14.06	14.07 - 14.30	≥ 13:07	13.08 - 13.36
400cv	≥ 59.85	59.86 - 1:00.70	1:00.71 - 1:00.90	1:00.91 - 1:02.00	≥ 55.63	55.64 - 56.95
3000c.obst	≥ 10:50.62	10:52.63 - 11:07.68	11:07.69 - 11:13.20	11:13.21 - 11:26.12	≥ 9:36.99 y -	9:37.00 - 10:07.20
10K March	≥ 52:31.10	52:31.11 - 54:11.00	54:11.01 - 54:48.00	54:48.01 - 57:30.90	≥ 37:44.10	37:44.11 - 46:45.00
20K March	≥ 01:49:25.50	01:49:25.51 - 01:52:31.80	01:52:31.81 - 01:53:15.50	01:53:15.51 - 02:00:11.00	No se compite en la distancia	
4 X 100m	≥ 46.60	46.61 - 47.08	47.09 - 47.40	47.41 - 48.20	≥ 43.76	43.77 - 44.85
4 X 400m	≥ 3:46.08	3:46.09 - 3:50.46	3:50.47 - 3:52.25	3:52.26 - 3:56.28	≥ 3:31.63	3:31.64 - 3:37.82

Tabla No.13: Clasificación del Rendimiento del GE Juveniles para el sexo Masculino.

Masculino	A	B	C	Aspirante	Inter. Nivel A	Inter. Nivel B
100m	≥ 10.46	10.47 - 10.60	10.61 - 10.63	10.64 - 10.90	≥ 10.06	10.07 - 10.22
200m	≥ 21.07	21.08 - 21.27	21.28 - 21.35	21.36 - 21.68	≥ 20.24	20.25 - 20.70
400m	≥ 47.58	47.59 - 48.08	48.09 - 48.30	48.31 - 48.79	≥ 45.34	45.35 - 45.94
800m	≥ 1:51.97	1:51.98 - 1:53.26	1:53.27 - 1:53.70	1:53.71 - 1:54.46	≥ 1:44.55	1:44.56 - 1:46.19
1500m	≥ 3:55.35	3:55.36 - 3:57.16	3:57.17 - 3:58.44	3:58.45 - 4:00.82	≥ 3:32.60	3:32.61 - 3:36.55
5000m	≥ 14:50.28	14:50.29 - 14:58.98	14:58.99 - 15:03.00	15:03.01 - 15:26.32	≥ 12:57.01	12:57.02 - 13:14.06
10000m	≥ 32:01.04	32:01.05 - 32:23.10	32:23.11 - 32:27.90	32:27.91 - 33:00.38	≥ 27:13.95	27:13.96 - 28:05.31
110cv	≥ 13.70	13.71 - 13.90	13.91 - 14.10	14.11 - 14.42	≥ 13.40	13.41 - 13.61
400cv	≥ 52.65	52.66 - 53.40	53.41 - 53.60	53.61 - 54.50	≥ 48.85	48.86 - 50.19
3000c.obst	≥ 9:04.98	9:04.99 - 9:14.80	9:14.81 - 9:18.45	9:18.46 - 9:31.68	≥ 8:14.31	8:14.32 - 8:26.24
10K March	≥ 45:32.00	45:32.01 - 46:55.40	46:55.41 - 47:07.88	47:07.89 - 49:13.00	≥ 39:50.35	39:50.36 - 41:37.31
20K March	≥ 01:35:38.00	01:35:38.01 - 01:38:24.00	01:38:24.01 - 01:39:21.00	01:39:21.01 - 01:42:38.60	No se compite en la distancia	
4 X 100m	≥ 41.50	41.51 - 41.80	41.81 - 41.90	41.91 - 42.39	≥ 39.26	39.27 - 40.13
4 X 400m	≥ 3:19.01	3:19.02 - 3:20.22	3:20.23 - 3:20.60	3:20.61 - 3:22.44	≥ 3:05.33	3:05.34 - 3:08.56

Tabla No.14: Clasificación del Rendimiento del GE Mayores para el sexo Femenino.

Femenino	A	B	C	Aspirante	Inter. Nivel A	Inter. Nivel B
100m	≥ 11.43	11.44 - 11.53	11.54 - 11.77	11.78 - 11.90	≥ 10.79	10.80 - 10.91
200m	≥ 23.63	23.64 - 23.90	23.91 - 24.12	24.13 - 24.30	≥ 21.99	22.00 - 22.29
400m	≥ 52.10	52.11 - 52.59	52.60 - 53.58	53.59 - 54.45	≥ 49.27	49.28 - 49.82
800m	≥ 2:01.26	2:01.27 - 2:02.96	2:02.97 - 2:05.15	2:05.16 - 2:06.41	≥ 1:55.70	1:55.71 - 1:57.71
1500m	≥ 4:21.38	4:21.39 - 4:23.31	4:23.32 - 4:28.11	4:28.12 - 4:34.41	≥ 3:57.29	3:57.30 - 4:00.61
3000m	≥ 9:35.08	9:35.09 - 9:43.32	9:43.33 - 9:56.56	9:56.57 - 10:06.89	≥ 8:29.52	8:29.53 - 8:39.27
3000c.obst	≥ 10:39.90	10:39.91 - 10:47.18	10:47.19 - 11:07.50	11:07.51 - 11:16.28	≥ 9:11.21	9:11.22 - 9:25.13
5000m	≥ 16:28.20	16:28.21 - 16:35.21	16:35.22 - 16:44.60	16:44.61 - 17:13.32	≥ 14:25.69	14:25.70 - 14:43.46
10000m	≥ 34:11.02	34:11.03 - 34:16.42	34:16.42 - 34:28.10	34:28.11 - 34:44.58	≥ 30:19.50	30:19.51 - 31:03.50
½ Maratón	≥ 01:18:39.60	01:18:39.61 - 01:19:41.90	01:19:41.91 - 01:23:06.50	01:23:06.51 - 01:26:15.70	≥ 01:07:53.20	01:07:53.21 - 01:09:17.00
Maratón	≥ 02:39:54.40	02:39:54.41 - 02:42:42.80	02:42:42.81 - 02:47:56.00	02:47:56.01 - 02:54:07.20	≥ 02:20:38.20	02:20:38.21 - 02:23:46.05
100cv	≥ 13.09	13.10 - 13.32	13.33 - 13.52	13.53 - 13.77	≥ 12.16	12.17 - 12.43
400cv	≥ 58.55	58.56 - 58.95	58.96 - 59.65	59.66 - 60.91	≥ 53.07	53.08 - 53.75
5Km March	≥ 25:22.71	25:22.72 - 25:39.07	25:39.08 - 26:09.45	26:09.46 - 26:31.39	No se compite en la distancia	
10K March	≥ 50:16.20	50:16.21 - 53:42.82	53:42.83 - 54:33.90	54:33.91 - 56:44.00	≥ 43:16.49	43:16.50 - 44:43.22
20K March	≥ 01:38:45.00	01:38:45.01 - 01:39:30.00	01:39:30.01 - 01:42:54.00	01:42:54.01 - 01:46:51.00	≥ 01:26:16.30	01:26:16.31 - 01:28:01.00
4 X 100m	≥ 43.70	43.71 - 43.91	43.92 - 44.64	44.65 - 45.87	≥ 42.03	42.04 - 42.85
4 X 400m	≥ 3:30.58	3:30.59 - 3:33.99	3:34.00 - 3:38.71	3:38.72 - 3:42.10	≥ 3:20.32	3:20.33 - 3:25.81

Tabla No.15: Clasificación del Rendimiento del GE Mayores para el sexo Masculino.

Masculino	A	B	C	Aspirante	Inter. Nivel A	Inter. Nivel B
100m	≥ 10.40	10.41 - 10.46	10.47 - 10.58	10.59 - 10.66	≥ 9.73	9.74 - 9.87
200m	≥ 20.94	20.95 - 21.09	21.10 - 21.27	21.28 - 21.40	≥ 19.67	19.68 - 19.96
400m	≥ 45.89	45.90 - 46.50	46.51 - 47.08	47.09 - 47.50	≥ 43.92	43.93 - 44.40
800m	≥ 1:47.86	1:47.87 - 1:48.82	1:48.83 - 1:50.30	1:50.31 - 1:51.90	≥ 1:43.11	1:43.12 - 1:43.98
1500m	≥ 3:45.03	3:45.04 - 3:46.79	3:46.80 - 3:50.81	3:50.82 - 3:52.40	≥ 3:29.32	3:29.33 - 3:31.62
3000m	≥ 8:47.35	8:47.36 - 8:50.05	8:50.06 - 8:54.30	8:54.31 - 8:59.43	≥ 7:29.33	7:29.34 - 7:35.56
3000 c. obst	≥ 8:43.42	8:43.43 - 8:44.50	8:44.51 - 8:51.20	8:51.21 - 9:01.09	≥ 7:57.49	7:57.50 - 8:07.49
5000m	≥ 14:16.87	14:16.88 - 14:22.94	14:22.95 - 14:38.10	14:38.11 - 14:52.44	≥ 12:50.16	12:50.17 - 12:57.57
10000m	≥ 30:06.65	30:06.66 - 30:27.30	30:27.31 - 31:53.60	31:53.61 - 32:23.78	≥ 26:38.81	26:38.82 - 27:07.08
½ Maratón	≥ 01:06:15.40	01:06:15.41 - 01:06:47.60	01:06:47.61 - 01:07:50.75	01:07:50.76 - 01:09:54.25	≥ 01:00:10.00	01:00:10.01 - 01:00:39.00

Maratón	≥ 02.20:35.30	02.20:35.31 - 02.27:08.40	02.27:08.41 - 02.33:43.50	02.33:43.51 - 02.36:24.95	≥ 02.05:49.05	02.05:49.06 - 02.07:23.35
110cv	≥ 13.46	13.47 - 13.71	13.72 - 13.96	13.97 - 14.12	≥ 12.90	12.91 - 13.02
400cv	≥ 49.57	49.58 - 49.82	49.83 - 50.34	50.35 - 51.36	≥ 47.54	47.55 - 48.06
10Km March	≥ 44:57.20	44:57.21 - 46:01.80	46:01.81 - 47:27.00	47:27.01 - 48:32.00	No se compite en la distancia	
20Km March	≥ 01.29:24.40	01.29:24.41 - 01.30:37.00	01.30:37.01 - 01.32:05.00	01.32:05.01 - 01.34:05.00	≥ 01.17:55.25	01.17:55.26 - 01.19:09.35
50 Km March	En el periodo analizado solo existe un dato en el ámbito nacional.					
4 X 100m	≥ 39.51	39.52 - 39.68	39.69 - 40.19	40.20 - 40.58	≥ 37.92	37.93 - 38.37
4 X 400m	≥ 3:07.93	3:07.94 - 3:08.84	3:08.85 - 3:13.32	3:13.33 - 3:16.28	≥ 2:58.81	2:58.82 - 3:01.07

CONCLUSIONES

Después de realizado un análisis exhaustivo a la muestra seleccionada, la que sumo un total de 24 396 rendimientos deportivos, a los cuales se les da un tratamiento lógico con la finalidad de que al concluir con cada una de las partes y epígrafes que componen la memoria escrita que se presenta, pueda afirmarse que:

1. Se evidencia el **nivel de aceptación** por medio de la entrevista a entrenadores de la **actualización de la Clasificación del Rendimiento Deportivo de Corredores y Marchistas cubanos**.
2. El empleo de **los percentiles** utilizados en la clasificación permiten considerar que esta es una técnica estadística que resultó **muy útil para realizar clasificaciones** en el deporte.
3. No se encontraron **puntos de contactos** entre las normas para un grupo etario y su subsiguiente, lo que expresa normativas lógicas a cumplir en cada GE.
4. Se demuestra que solo en las disciplinas de 400 m, 400 c/v, 800 m, 1 500 m, 3 000 m y 5 Km de Marcha Deportiva para el sexo femenino; así como en los 100 m, 10 000 m, los 20 Km de Marcha Deportiva, en el 4x 100 m y 4x 400 m para el sexo masculino, presentan en **la nueva clasificación, normativas inferiores** a las exigidas en el **SUCAC (2001)**, estando asociado a un **débil desarrollo** de estas disciplinas en el país, reflejándose en las tablas 18 y 19.

5. Los resultados demuestran que la clasificación elaborada puede actuar como material de consulta para elaborar el **nivel de calidad** que se muestra en las diferentes **competencias** convocadas.

RECOMENDACIONES

1. Proponerle a la Comisión Nacional de Atletismo poner en vigencia esta nueva Clasificación del Rendimiento en las disciplinas de Carreras Atléticoas y Marcha Deportiva para el atletismo nacional.
2. A la universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” y su red de centros, que utilicen esta fuente bibliográfica como parte de los contenidos de las asignatura Atletismo Deporte I del plan de estudio D y en la Maestría de Entrenamiento para la Alta Competencia en el módulo de Tiempo y Marcas, así como en la Especialidad de Postgrado en Atletismo.
3. Darle continuidad a este tipo de estudio en todas las áreas del atletismo para futuros ciclos olímpicos, debido a la demostrada variabilidad en la evolución de las normas exigidas para cada uno de los niveles en diferentes periodos.

BIBLIOGRAFÍA

1. Acosta, L. Tempos de crecimiento de las carreras de velocidad y vallas / L. Acosta; Edgardo Romero Frómeta, tutor. -- Trabajo de Diploma ; -- ISCF (CH) ; 2000.
2. *Atletismo. Instituto Didáctico Antonio José de Sucre, Baruta - Estado Miranda.* http://html.rincondelvago.com/atletismo_41.html.
3. Castañeda J. .Salt, M; Romero Frómeta, E y Fleitas, I (2005). La formación básica en el atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila. Disponible en <http://www.efdeportes.com/>, Revisa Digital Argentina, Año 10 · N° 89.
4. *Castañeda López, J. Programa de iniciación en la etapa de formación básica del atletismo cubano en edades 8-11 años/ J. Castañeda López, E.*

Romero y F. Zerquera. *Ciudad de la Habana, Unidad Impresora José A Huelga, 2000.*

5. Castañera, J. et, al... Cargas con diferente orientación funcional en practicantes de atletismo de 10-11 años en Ciego de Ávila. Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 93 - Febrero de 2006.
6. Cedeño Alejandro, F. Sistema automatizado para el control del Sistema Único de clasificación, 1992.
7. Clasificación Nacional Única para 1977- 1980 y 1981- 1984. Liegkaya Atletica (Moscú) 3:4-5, 1982.
8. *Comisión Nacional de Atletismo Convocatoria Nacional 2001-2004. Ciudad Habana, 2001.*
9. Compendio de temáticas / Ciudad Habana, Universalización de la enseñanza de la Cultura Física. Materiales Bibliográficos. Tiempos y Marcas. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo, 2003.
10. Cuevas Palacios Adalberto, Sistema de Selección / Adalberto Cuevas Palacios, Edgardo Romero Frómata y Juan G. Bacallao Ramos. Programa para la formación básica del velocista cubano / Comisión Nacional de Atletismo. Cuba.--Ciudad Habana, 2000. – t. 4. – Soporte Magnético.
11. *Estadística Descriptiva. Disponible en* <http://www.tuveras.com/estadistica/estadistica02.htm>.
12. Germano, J.L. Una metodología para la clasificación del rendimiento deportivo en saltadores y lanzadores principiantes del Estado de Sao Paulo. Tesis en opción al título de Máster en Ciencias del Entrenamiento Deportivo. La Habana, Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo, 2002.
13. Giménez Fuentes Guerra. Iniciación Deportiva. Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 54 - Noviembre de 2002

**TALLER INTERNACIONAL “DEPORTE,
MEDIO AMBIENTE Y SOCIEDAD”**

ACCIONES PARA EL DISEÑO DE UN SGA EN LA ACADEMIA NACIONAL DE SOFTBOL SEGÚN NC 14001:2004 EN CIEGO DE ÁVILA.

Autores: MSc. Ramón Israel Negrín Pérez.

Santiago Gómez Suarez.

Alain Rodríguez López

Eduardo Cruz Mata.

RESUMEN.

El trabajo es la investigación realizada por un grupo de alumnos de la Facultad de Cultura Física en Ciego de Ávila que constituye su tesis de pregrado, la mismo se desarrollo en la Academia Nacional de Softbol en la provincia y esta sustentado en el proyecto territorial de medio ambiente de la facultad, la investigación tuvo su comienzo en el 2010 y tiene como objetivo establecer acciones para el diseño de un Sistema de Gestión Ambiental que permitan en un periodo de dos años establecer este sistema según las NC 14001 del 2004 que permitan el desarrollo sostenible de la instalación. En su ejecución se tuvo que estructurar el trabajo en varios fases, una que se encargó del diagnóstico de una Revisión Ambiental Inicial, el cual permitió determinar la situación que presentaba la instalación, utilizando las listas de chequeo que establece la RAI, permitiendo a través de su metodología establecer un plan de acciones que le permitiera a la entidad minimizar el impacto ambiental, la otra fase correspondió al desarrollo de un plan de manejos de residuos sólidos y líquidos, el cual permitió dar solución hasta la fecha de aspectos contaminantes que afectaban la academia y la otra fase a establecer un plan para la educación ambiental en los directivos y trabadores de la entidad. Al integrar estas tres investigaciones permitió el planteamiento acciones para un SGA, los resultados alcanzados hasta la fecha son la de la estructuración de la política ambiental, la misión y la visión para la institución, un curso de superación para los trabajadores y directivos para elevar el nivel de conocimiento sobre el medio ambiente, así como una serie de indicadores que fueron solucionados que minimizan el impacto ambiental y que al concluir pueda ser la primera institución deportiva certificada por CITMA con un SGA que le permita el

desarrollo sostenible y por sus características pueda ser generalizado en otras instalaciones en la provincia.

APROXIMACIÓN A LOS PRINCIPALES PROBLEMAS MEDIOAMBIENTALES DEL AUTOMOVILISMO DEPORTIVO (KARTING) EN CUBA.

Autores: Lic. Boris Romero Turro.

Lic. Carlos Herrero Rodríguez

Resumen.

A partir de la crisis ecológica del mundo actual y de la necesidad de la preservación que se debe realizar desde todos los sectores al ambiente, nos surge la idea de llevar adelante nuestra investigación. El deporte es una esfera universal desde hace algunos años sus organismos internacionales y nacionales tomaron conciencia del rol protagónico que este debe tomar en este tema hasta convertirse en paradigma de esta lucha por un planeta limpio y seguro. Es precisamente esta relación entre deporte y ambiente la que se conjugan en este trabajo. El mismo se realiza a partir del análisis de diversas informaciones y posterior aplicación de dos instrumentos investigativos, una encuesta a los decididores y practicantes del Karting en nuestro país y una guía de observación (Pupo, 2006) a la instalación donde se practica este deporte de manera sistemática, se realizan una serie de reflexiones a la Federación de Automovilismo y Kartismo de nuestro país donde se plantean las principales problemáticas ambientales que surgen a partir de la práctica de los deportes a motor en nuestro país haciendo hincapié en el Karting además en el marco del trabajo se proponen un grupo de medidas para hacer frente a tales situaciones. La novedad de nuestra investigación es que por vez primera se trata el tema ambiental desde la perspectiva de los deportes especiales (Montes de Oca, 1998), en nuestro país apoyado en el desarrollo del Karting.

El Karting es un deporte para la familia para la juventud, donde tenemos un lema, rivales en la pista, compañeros en el deporte, amigos siempre, es por esto que con esta premisa que pensamos que si podemos lograr el trabajo efectivo conjuntamente con las organizaciones encargadas de este deporte en nuestro país para salvar el ambiente a partir de políticas efectivas y coherentes aplicadas desde la esfera deportiva.

Introducción.

El hombre, apareció tardíamente en la historia de la tierra, pero debido al desarrollo de sus peculiaridades capacidades mentales y físicas, lograron escapar a las contricciones ambientales que limitaban a otras especies además ha sido capaz de modificar y alterar el ambiente para adaptarlo a sus necesidades. (Real Ferrer, G. 2007).

El tema del ambiente se hace especialmente relevante en el mundo actual, en una coyuntura donde el hombre no tomó conciencia ha tiempo que el equilibrio ambiental no es imperecedero y que sus acciones influyen y ponen en peligro la vida de nuestra propia especie, se hace vitalmente significativo que todos los que abogamos por la vida humana nos preocupemos por esta situación.

Por las distintas necesidades objetivas de buscar un profundo conocimiento y el propio desarrollo continuo de las instituciones, es que éstas se van ir preocupando por los diversos problemas que desde su radio de acción puedan resolver para ir aportando su contribución a una mejor comprensión de las situaciones que preocupan al hombre y que convergen en la sociedad actual. (BR. Turro, 2006).

Se consideran deportes especiales aquellos que no se muestran en el programa olímpico, que desde el triunfo de la revolución estuvieran encaminadas a la preparación patriótico-militar de nuestra población; siendo atendidos a partir de 1980 por la Fuerzas Armadas Revolucionaria, a través de la SEPMI, (Sociedad de Educación Patriótico Militar). Entre estas actividades encontramos las de paracaidismo, el aeromodelismo, polítlón, natación subacuática, carrera de orientación y los deportes a motor MotoCross y Karting. (BR. Turro, 2008).

Es por este potencial continuo de buscar y resolver los problemas que la Federación de Automovilismo y Kartismo de Cuba (FAKC) no se queda atrás y trata de abrirse paso en el difícil y complejo ámbito deportivo cubano, pero para esto hemos comprendido que primero tenemos y debemos plantear las posibles soluciones a los distintos problemas sociales y dogmas que existen alrededor de nuestro deporte.

Entonces, pensamos que no importa cual es la esfera si se trata de revertir y descubrir los problemas y sus posibles soluciones, de ahí es que parte la principal importancia de este trabajo sobre los problemas ambientales en los deportes a motor, ya que los mismo pueden producir algunas situaciones especialmente dañinas para el medio y es nuestra obligación diagnosticarlo, solucionarlos y pensar porque no como la esfera del deporte y en especial nuestra federación se preocupa por los principales problemas ambientales que se pueden producir en el momento de la práctica del automovilismo deportivo. (BR. Turro, 2007).

El Karting es una disciplina del automovilismo deportivo creada fundamentalmente como el primer paso entre un piloto de carreras y la conducción deportiva. Por ser la más pequeña de estas modalidades, es una de las causas por la que es la menos costosa de los deportes a motor. Es en estos pequeños bólidos donde muchos comienzan la interminable cadena, de los mejores pilotos del mundo hasta su llegada al estrellato en la Formula 1. (Perez y Pitaluga, 2002).

Entonces, ¿Qué es un kart? Es un vehículo terrestre, con o sin carrocería, con cuatro ruedas no alineadas, de las cuales dos son para la dirección y dos para la transmisión, sus componentes principales son: el chasis, los neumáticos y el motor. Los karts tienen un eje motor rígido con un solo freno normalmente sobre el lado izquierdo de ese eje trasero pero bien en la actualidad también tiene freno en las gomas destinadas para la dirección. (Reglamento CIK, 2009).

El Karting es uno de los deporte más longevo que sean practicado en Cuba, fue introducido en nuestro país hace 51 años, por el señor Pérez Pérez dueño en aquellos momentos del reparto Viborak Park, después de muchas altas y bajas en los primeros años de historia donde el deporte estuvo en manos de la FAR a través de la Sociedad Educativa Patriótica Militar con otra estructura, organización y diferentes objetivos, decae a principios de la década de 90, por la coyuntura internacional y nacional del momento. Es entonces a partir de 1993 cuando vuelve a resurgir esta disciplina deportiva al pasar a formar parte de los deportes especiales del INDER, es en está primera mitad de la década del 90, cuando comienza un ascenso tanto cualitativo como cuantitativo del desarrollo competitivo de está modalidad deportiva, para el año 1998 el Karting constaba con una de las mejores instalaciones deportiva de este tipo en nuestro continente el kartodromo ubicado en la localidad el Salado en el municipio Caimito, homologada está instalación por la NACAM máxima organización del deporte para el área de las Américas, a partir de este instante se celebran eventos internacionales importantes en la isla. (BR. Turro, 2008).

Producto de la política que está llevando a cabo el país y nuestro organismo deportivo INDER con todo el tema ambiental y después de haber accedido a los principales puntos de la estrategia de este último y lo que cada deporte desde su posición debía realizar en su radio de acción, nos dimos a la tarea de llevar a cabo adelante está idea.

Situación problemática.

Por informaciones, observaciones personales y el conocimiento de los agentes dañinos para el ambiente, y de manera más organizada posteriormente por medio de la recogida de opiniones nos percatamos que no existía una política ambiental en la Federación de Automovilismo y Kartismo de Cuba (FAKC), por lo que a partir de este entorno nos daríamos a la tarea de pronosticar cuales son los principales problemas ambientales

producidos a raíz de la practica del Karting y las posibles soluciones a muchas de estas problemáticas, por lo que la necesidad de entender la utilidad de este cuidado en nuestro deporte nos permitió seguir adelante con está investigación, la misma fue realizada principalmente en el kartodromo de la localidad el Salado ubicado en el municipio Caimito, provincia Artemisa. Y no es más que un estudio sobre los efectos y relación de los deporte a motor en Cuba sobre el ambiente y algunas acciones que se pueden tomar para cambiar la situación.

Objetivos General.

- Analizar cuales son los principales aspectos ambientales que se establecen a raíz de la práctica del Karting en Cuba.

Objetivos Específicos.

- Determinar cuales son los principales agentes contaminantes que se producen durante la práctica del Karting en Cuba.
- Analizar cuales son las problemáticas ambientales que se encuentran reflejadas en el kartodromo de la localidad el Salado en el municipio de Caimito.
- Analizar cual es el conocimiento sobre la temática investigada de los practicantes u otro personal de está disciplina deportiva en Cuba.
- Proponer a la Federación de Automovilismo y Kartismo de Cuba (FAKC) un plan de medidas que brinden soluciones a los problemas encontrados relacionados con el deporte.

Deporte y ambiente.

Todos somos concientes de que el deporte es seguramente, la esfera de la actividad humana que mayor crecimiento ha tenido en las últimas décadas. El deporte se ha incorporado a los hábitos cotidianos de los ciudadanos contemporáneos y es una actividad de ocio a la que más tiempo se dedican. (Real Ferrer, G. 2007).

Como actividad de masa debemos comenzar a evaluar y prever los impactos que este provoca al ambiente, con el objetivo de contribuir a su disminución y compensación. Ese es el principal objetivo de la interiorización de las preocupaciones ambientales en el deporte.

Las relaciones más evidentes entre Deporte y ambiente se encuentran en aquellas modalidades deportivas que se practican en estrecho contacto con la naturaleza. Pero

existen puntos de fricción entre deporte y ambiente que no se pueden obviar y ayudan de forma más fácil entender este tema y la imbricaciones del mismo según el *Dr. Gabriel Ferrer* en su artículo *Deporte y Ambiente*, podemos decir que los puntos de relación entre estos dos temas se refieren a los siguientes puntos en específicos como: **las modalidades deportivas; Los grandes eventos deportivos; Turismo deportivo; Las instalaciones y Las organizaciones internacionales.** (Real Ferrer, 2007).

Los impactos que estos deportes o sea los que se desarrollan en constante relación con el ambiente producen en la naturaleza, son muy variados y crecientemente importantes debido a la **masificación de los mismos**. Van desde la compactación de suelos (motocross y ciclocros), hasta el estrés de la fauna (motociclismo, karting, motonáutica, incluso senderismo), además otro impacto es la alteración de los márgenes de los ríos (piragüismo) o al envenenamiento por ingestión de perdigones de plomo, pasando por las toneladas de basura que diariamente se abandonan por los practicantes en el medio natural a raíz de estas prácticas deportivas.

Algunos de los deportes de naturaleza requieren de infraestructuras costosas y de elevado impacto ambiental, tal es el caso de algunas modalidades de deportes de invierno. Otro de los aspectos es el relacionado con la adecuada administración de estas instalaciones. Aquí la atención debe centrarse especialmente en dos aspectos, a saber, el control sobre los consumos, especialmente de agua y de energía y la minimización y adecuada gestión de los desechos.

Un aspecto más importante es el relacionado con los **comportamientos de los deportistas**. Los deportes de naturaleza se practican muchas veces en soledad o entre amigos y, por tanto, **faltos del control social** que supone la presencia de la colectividad. Lo único que guía su actuación es su propia conciencia, por ello, la **cultura ambiental** de estos deportistas es tan importante. Las Federaciones deben liderar estos esfuerzos, estableciendo reglas de comportamiento a sus asociados respetuosos con el medio y, sobre todo, dando un buen ejemplo propio con sus acciones. La misión debe ser que el un buen deportista cuida de su entorno y es responsable de sus actos, o sea este sería el fair play al ambiente. Por otra parte las acciones de información son absolutamente imprescindibles, ya que, aquí, como en muchos otros campos, la senda del regaño es muy poco eficaz. (Real Ferrer, G. 2007).

En este repaso de los impactos y amenazas, no podemos ignorar uno de los aspectos más importantes, como es el de las Instalaciones. Cada día más las instalaciones deportivas son uno de los equipamientos públicos más numerosos por lo que, aunque únicamente fuera desde el punto de vista cuantitativo, tendrían importancia. Pero, además, estos equipamientos generan una gran actividad en su entorno y pueden concitar a gran número de personas.

De las instalaciones en la naturaleza sea comentado, pero la evolución conceptual en el diseño y función urbana de las instalaciones deportivas es formidable. Ya no se conciben aisladamente sino como parte integrante de los cada día más amplios espacios lúdicos y de entretenimiento de las ciudades. Estamos asistiendo al surgimiento de una nueva generación de este tipo de infraestructura en los que aspectos ambientales tienen una gran importancia. El **cuidado en los consumos de energía, a través de la arquitectura bioclimática, o la utilización de nuevos materiales, procedentes del reciclado**, unido a la planificación del tráfico que se genera en su entorno y al uso de nuevas tecnologías son elementos importantes en el nuevo entorno estructural de las mismas.(Real Ferrer, G. 2007).

Numerosas organizaciones internacionales relacionadas con el deporte han entendido la necesidad de situar a esta esfera en el centro de este proceso. Desde las organizaciones internacionales hasta las nacionales, desde Comité Olímpico Internacional (COI) hasta el Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER), han institucionalizado una política ambiental responsable. El Movimiento Olímpico ha comprendido muy pronto el trascendental papel que puede desempeñar en este campo y la responsabilidad que le atañe. Y que el deporte puede ser un punto de partida para la comprensión del cuidado del ambiente, debido a que es la única esfera en el mundo actual donde las reglas y valores se imponen por igual a las distintas sociedades, religiones y países del mundo. (Luna M, 2004)

El INDER ha planteado una estrategia sobre la base de acuerdos suscritos con organizacionales a nivel de país como el CITMA para eslabonar desde hace algunos años acciones concretas que resalten el trabajo ambiental en todas las esferas de actuación de la institución.

Tomando como base toda la documentación disponible nos dimos a la tarea de centrar nuestra investigación en los principales aspectos que incluye la bibliografía y que son los puntos de relación entre ambos temas, estos están relacionados con los decidores de la Federación de Automovilismo y Kartismo de Cuba, los practicantes directos e indirectos del karting como deporte y los referente a la instalación deportiva.

Entonces, podemos reflejar para está investigaciones realizamos una encuesta a una muestra muy heterogénea compuesta por 20 sujetos estrechamente ligados al deporte en cuestión. Además aplicamos una guía de observación a la instalación donde se lleva a cabo la práctica continua y sistemática de esta modalidad deportiva, la misma consta de 3 indicadores.

Población	Muestra
66 pilotos-atletas	1 Federativos de la FAKC.
35 mecánicos de los karts.	10 pilotos-atletas.
10 Jueces nacionales.	3 mecánicos de los karts.
5 Federativos de la FAKC.	5 Jueces nacionales.

Principales resultados arrojados por los instrumentos aplicados.

Resumen de los resultados de la encuesta.

El nivel de escolaridad de nuestra muestra es muy heterogénea, 11 son graduados universitarios de diferentes especialidades, 2 son graduados de bachiller, 7 técnicos medios y un graduado de 9no grado.

Los resultados de la encuesta aplicada a los participantes, decidores u otro personal habituado a la práctica de este deporte, nos encaminó a que estos tenían poco conocimiento sobre el tema de la investigación debido a la dispersión que existía en las respuestas ofrecidas a cada una de las 6 preguntas planificadas, todos estaban conciente de la problemática ambiental en nuestro deporte además pensaban en la necesidad de tomar medidas para mejorar las situación existente en su entorno deportivo, pero no tenían las herramientas teóricas, practicas necesarias para saber cuales eran las mejores opciones, por otra parte encontraban interesante la investigación y estuvieron de acuerdo con los posibles resultados que se pretendían en la misma.

Resumen de los resultados de la guía de observación.

El kartodromo ubicado en la periferia de la ciudad, en una zona rural del municipio de Caimito, es una instalación mediana, en su estructura se destacan los siguientes materiales de construcción como concreto, estructuras de metales en la mayoría de las instalaciones y asfalto.

Al realizar la observación en los problemas ambientales que provoca la práctica de este deporte es destacable el senderismo y en general la contaminación ambiental que en ocasiones puede provocar. En otros de los aspectos donde se reflejaba cuales eran los problemas ambientales que afectan la práctica de este deporte podemos decir que la contaminación ambiental y las acciones irresponsable de los propios practicantes y sus acompañantes.

Aproximación a la problemática ambiental del Karting.

Toda actividad que realizamos en la vida tiene un menor o mayor impacto en el ambiente, el deporte como esfera importante de la sociedad contemporánea no está ajeno a esta afirmación, es sorprendente como una actividad tan sana y beneficiosa para la salud pueda afectar la biosfera. (Galano, C. 2002). En nuestro caso lo anterior se complejiza si tenemos en cuenta que el Karting como deporte no es muy común en nuestro movimiento deportivo nacional.

Ya sabemos que esta disciplina contamina durante su realización por sus propias características pero es bueno ir identificando y explicando cada uno de estos factores contaminantes para el ambiente.

El primer factor contaminante que vamos a mencionar es el humo que emana de los motores de estos vehículos elemento este que se deriva directamente de la práctica propia de este deporte. Otros **agentes contaminantes importantes son los ruidos de los motores y los diferentes sprits de lubricación para diversos usos en los equipos (karts) de este deporte**, el primero dañino para la salud del ser humano. Otras manifestaciones de impactos ambientales son **la compactación de los suelos y el envenenamiento por los distintos desechos de los consumidores en el momento de la realización de este evento deportivo.**

El Karting con el transcurso de práctica durante años se ha introducido al país una gran variedad de marcas europeas de los distintos tipos de motores que se utilizan actualmente en el Campeonato Nacional de Karting, estos son los motores pistón port

100cc, todos presentan el mismo principio. **Todos estos motores emanan al medio un humo compuesto por CO2.**

El Karting como deporte de alta competición alrededor del mismo se aglutinan una serie de accesorios necesarios para llevar acabo está actividad, que son inseparable de la propia coyuntura del mismo ya que facilitan el trabajo y funcionamiento propios de estos equipos, uno de los mencionados son los diferentes lubricantes que se utilizan en el deporte. En este grupo lo más significativo es la afectación que producen los sprit de cadena al ambiente. Juntos a los sprit de cadena se encuentran **los desengrasantes, líquidos de freno y los aceites de motores.**

El próximo factor contaminante es más complicado su tratamiento ya que guarda estrecha relación con la instalación que se utiliza en este deporte, estamos comentando de la compactación de los suelos, para el deporte es objeto de análisis, ni siquiera en la aplicación de los procedimiento no fue mencionado por ninguno de los estudiados, me explicó el asfalto utilizado para la construcción de la pista modifica la infraestructura del lugar y si unimos a estos que dicho espacio ecológico dentro y fuera de la instalación lo encontramos con una significativa deforestación a pesar de encontrarnos cerca de la costa, lo que agrava aún más este problema, por la información recibida no se tuvo muy en cuenta este aspecto importante, en la estructuración y planificación de la instalación deportiva.

Resumiendo los problemas ambientales que se producen durante la práctica del Karting son:

- La emisión de gases que emana de los motores.
- El ruido de los motores.
- Los diferentes sprits de lubricación para diversos usos en el deporte.
- La compactación de los suelos.
- La emisión de desechos sólidos provocada por la indisciplina de algunos competidores y públicos.

Este último en especial es un problema importante y además ha sido pilar significativo entre las principales razones de este trabajo y es la ética y la disciplina de los participantes en relación al tema ambiental, que aunque no tiene contacto directo es

significativo ya que el hombre puede agravar o atenuar el problema. En un evento deportivo de Karting se relaciona a la vez cientos de personas en esta instalación deportiva, consumiendo una gran cantidad de bebidas y comestibles de diversos tipos, por lo que este problema de los desechos no se trata con seriedad por no solo los encargados del deporte sino por los jefes del centro recreativo, esto se traduce en el envenenamiento del lugar por las cantidades de basura que en cada evento se arroja al ambiente. Somos de la idea que el propio piloto debe ser el encargado y responsable por las acciones relacionadas con este tema de los que vienen en su equipo, así se convierte él en el responsable deportivo de variar su conducta y las de los demás.

No solo hemos visto la posibilidad en nuestro trabajo de plantear el problema a los encargados del proceso sino orientarlos con un objetivo plan de medidas para ir resolviendo los problemas puntuales encontrados en este entorno deportivo, a continuación se los ofrecemos a su consideración.

Propuesta de Plan de Medidas para el trabajo ambiental por la FAKC.

1. Realizar un estudio sobre los accesorios y líquidos utilizados en el país, para definir el impacto de cada uno de estos al ambiente, y observar si hay que cambiar o prohibir el uso de algunos.
2. Homologar unos grupos de productos y confeccionar una lista para su utilización de forma regular en los Campeonatos Nacionales de Karting, según el impacto ambiental de cada uno de ellos.
3. Implementar un código de medidas disciplinario para aquellos practicantes directos o no que con su acción destruyan al ambiente.
4. Habilitar un local dentro de la instalación deportiva donde se reciclen los envases de todos estos líquidos y sprits, para su posterior eliminación.
5. Realizar campañas de reforestación, con los mismos pilotos alrededor del kartodromo.
6. Realizar campañas educativas partiendo de los mismos practicantes durante los eventos donde se convoque al público asistente a la importancia del tema ambiental.
7. Implementar la realización de las acciones de calentamiento de los carros, por categorías y por tiempo para evitar la contaminación acústica.

8. Facilitar dentro y fuera del circuito lugares para la recogida de basura (cestos).
9. Habilitar un responsable dentro de la FAKC encargada de difundir y controlar el trabajo ambiental.
10. Pensamos que la FAKC debe crear una propuesta y tiene la protestad como máxima entidad de aplicar un plan que abarque los problemas ambientales alrededor del kartodromo para posteriormente dentro de sus posibilidades darle respuesta.

Conclusiones.

Después de haber expuesto a su consideración todo lo relacionado entre los problemas que surgen a raíz de la práctica del karting en Cuba y el tema ambiental, de nuestra investigación se derivan las siguientes conclusiones:

1. Comprobamos a través del diagnostico realizado los principales problemas ambientales que se producen durante la practica del Karting.
2. La FAKC no tenía un plan ambiental, el cuidado y las medidas aplicadas eran por opción personal de los propios participantes relacionados con el evento, lo que este trabajo no podía quedar de la mano unas pocas personas. Pensamos que el principal trabajo debe realizarse para lograr una conciencia, disciplina y cultura ambientalista de cada piloto y personal afín, lo que tratamos es de integrar, el pensar, el sentir, lo individual y lo colectivo con su familia, es decir relacionar la sensibilidad de los hombres con la razón.
3. Los resultados arrojados por la encuesta y la guía de observación aplicadas a los participantes, decidores y al kartodromo de este deporte, nos encaminó a que estos tenían poco conocimiento sobre el tema de la investigación debido a la dispersión que existía en las respuestas ofrecidas además se observaron las problemáticas ambientales de la instalación como el senderismo, la contaminación ambiental.

El Karting es un deporte muy interesante es por eso que somos la federación del mismo los que queremos aplicarle el flair play al ambiente.

Recomendaciones.

1. Proponer de forma inmediata a la Federación de Automovilismo y Kartismo de Cuba, la aplicación inmediata de este Plan de Medidas.
2. Dar a conocer a los practicantes de este deporte la investigación para fomentar el conocimiento, la importancia y el cuidado del ambiente sobre todo relacionado con este deporte.

Bibliografía.

1. Agustín Ramón Montes De Oca, Master Juan G. Bacallao Ramos. (1998). Algunos de los aspectos relacionados con el karting como disciplina deportiva.
2. CITMA, 2002. Informe técnico en Instituto de Filosofía: "Proceso de gestión ambiental y participación popular en el municipio San José de las Lajas".
3. Estrategia Ambiental de Cuba Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente 2004. Ediciones GEO 2004.
4. González Casanova P. 2004. "Dialéctica del Progreso; Progreso de la Dialéctica" conferencia en Instituto de Filosofía.
5. Galano, C. 2002. ponencia educación ambiental y la transición a la sustentabilidad villa constitución, argentina.
6. Pérez Sierra, I. Pitaluga Pérez, N. (2002). Estudio acerca de la influencia del masaje Shiatsu y Deportivo en el restablecimiento del organismo que permite mejorar el rendimiento deportivo en pilotos de karting.
7. Dra. Luna Moliner, Ana M. 2004. Ponencia: Introducción a la problemática ambiental contemporánea. analuna@filosofia.cu.
8. Luna, A.; Nodarse, N. Y Durán, O. 2001: "Algunos conceptos de las ciencias sociales relacionados con el paradigma ambiental del desarrollo sostenible".
9. Mujica, G. Globalización, simplicidad, ambiente, crisis civilizatoria. 2000. Ciencia Cultura y Sociedad. Educación para el Desarrollo Sustentable. Nº 2 Ediciones CTERA.
10. Real Ferrer, G. 2007. Deporte y medio ambiente. Publicado en: IURISPORT. Universidad de Alicante. espeleolex@espeleoastur.as.

CONFECCIÓN DE LA PARTE EXTERIOR DE BALONES DE VOLEIBOL CON MATERIALES RECICLADOS PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA SECUNDARIA BÁSICA JOSÉ MARTÍ DEL MUNICIPIO COTORRO.

Autor: Yunion Félix Tornés Ortega.

Resumen:

La Educación Física tiene como fin contribuir al desarrollo multifacético y multilateral del hombre, a formar nuevas generaciones con los principios científicos, ideológicos y morales de nuestra sociedad, haciendo de estos hábitos de conducta diaria que ayudan al desarrollo pleno del hombre, aptos para vivir y trabajar en la nueva sociedad. Aspira a que las futuras generaciones se desarrollen sanas, física y espiritualmente, adquieran mayor cultura y fuertes de voluntad y carácter.

La patria tiene en sus niños y jóvenes el futuro del país, y nuestra sociedad brindará nuevas generaciones más educadas y fuertes.

Los implementos deportivos son necesarios para la enseñanza y mejoramiento de las habilidades deportivas propias de los deportes que se imparten en las clases de Educación Física, como, el atletismo, el baloncesto, el voleibol y el fútbol.

En las escuelas existen dificultades con los medios de enseñanza y esto dificulta la calidad de las clases. El déficit, las roturas, la mala calidad, el deterioro de los balones son algunas de los problemas que presentamos en nuestras escuelas. Para dar solución a estas dificultades, nos dimos a la tarea de recuperar las cámaras de los balones y reciclar otros materiales fuera de la escuela, con el objetivo de confeccionar la parte exterior de los balones de voleibol con materiales reciclados para las clases de Educación Física.

Introducción:

El Comité Olímpico Internacional (COI), como líder del Movimiento Olímpico, ha tomado la decisión de integrar plenamente la protección del medio ambiente en su filosofía y programa. Considerando la importancia para el desarrollo y la supervivencia de nuestra sociedad, el medio ambiente fue introducido en la Carta Olímpica en 1994 y se ha reconocido como tercer pilar del Olimpismo, después del deporte y la cultura. El objetivo consiste en ampliar la política medioambiental del COI más allá de la organización de los Juegos Olímpicos – el primer objetivo- y asegurarse también de que la protección del medio ambiente sea parte integral de todos los valores educativos que se transmiten a la juventud del mundo a través del deporte. El COI ha emprendido una serie de acciones para elevar la conciencia de la comunidad deportiva en general con relación a la necesidad de incluir principios ecológicos en sus actividades cotidianas. El fomento del desarrollo sostenible es una necesidad (en la séptima de las acciones medioambientales del COI).

El COI ha dado prioridad al tema del reciclaje y reutilización en el deporte. Pues cada día son mayores los gastos de consumo en implementos deportivos y para algunos países, se le dificulta el acceso a las nuevas tecnologías utilizadas en el deporte.

Nuestro país por más de 50 años ha sido objeto de un bloqueo que parece no acabar, por ello se debe tener en cuenta y reflexionar, cómo poder realizar más con menos desde nuestras propias perspectivas e imaginación.

En Cuba hay muchas prácticas sobre reciclaje en diferentes sectores ,incluso en la INDER, no obstante existe aun una carencia en cuanto a los conocimientos y posibilidades acerca del reciclaje y reutilización en el deporte. Por lo que se desconoce todo lo que se puede hacer con materiales desechados en esta esfera, como son, los balones deportivos y otros materiales que a veces se desechan sin saber que se puede hacer con ellos para contribuir al desarrollo sostenible en el deporte.

Desarrollo:

Por todos es conocido que nuestro país no dispone de una base material de estudio en cuanto a implementos deportivos se refiere, que garanticen el suministro necesario en todas las escuelas del país, es por ello que el accionar como futuros profesionales de esta rama no va sólo dirigido lograr la formación integral de los alumnos, sino también a buscar las formas, métodos y medios más idóneos para ello.

Existen un grupo de deportes que son concebidos dentro de los programas de educación física como “deportes motivo clase”, son ellos el Voleibol, Baloncesto, Fútbol y el Atletismo, deportes estos que necesitan de los implementos para poder cumplir con los objetivos que nos propongamos.

Los implementos deportivos son un medio estrictamente reglamentado imprescindible para el desarrollo de la actividad para la cual fue creado, pero además son muy útiles en un sin número de actividades de la educación física, la recreación e incluso con otros fines dentro de los propios deportes, por ejemplo podemos citar, balones de voleibol, baloncesto, fútbol, guantes de béisbol, bates, net de voleibol, etcétera.

Al hablar de Cultura Física sostenible, debemos hacerlo desde el Deporte, la Educación Física, la Recreación y otras manifestaciones de la misma. Todas ellas guardan una estrecha relación, pues su desarrollo depende de los mismos recursos e implementos. En el presente trabajo nos referiremos a implementos deportivos relacionados con los deportes con pelotas como son: el fútbol, voleibol y baloncesto. Su relación con el medio ambiente está en la reutilización y reciclaje de los mismos al terminar su vida útil, que por muchos factores llegan a deteriorarse como son:

- Mala utilización de los balones al no emplearlos en el deporte para el cual fueron diseñados.
- Área no adecuada para su utilización.
- Mala calidad de los materiales empleados para su diseño.

El estudio de estos factores durante algún tiempo fue determinante para poder dar solución a una problemática a nivel nacional, que debido a otros problemas como el Bloqueo y la situación económica del país, debemos aprovechar al máximo los implementos que poseemos para la practica del deporte, la educación física y la recreación y de esta manera contribuir al cuidado del medio ambiente y a desarrollar una Cultura Física sostenible.

A raíz de un trabajo realizado de reparación de balones deportivos (voleibol, fútbol y baloncesto) pudimos observar que los balones de voleibol no eran los suficientes para las clases y los que había sufrían un uso excesivo, se deterioraban y había que volverlos a reparar. Al recuperar algunas cámaras de estos balones no teníamos donde volverlas a poner, por lo que nos dimos a la tarea de investigar cómo lograr confeccionar la parte exterior.

Con el Círculo de Interés de Reparación de balones deportivos, hablamos con los estudiantes para que todo aquel material que vieran tirado en sus casas o en los alrededores que sirviera, como vinil, para la confección de los balones, los recogiera y lo trajesen para la escuela.

Primeramente utilizamos un balón de voleibol para dividirlo en partes y con estas sacar una plantilla y poder marcar las piezas para su confección. Estas piezas se recortaban con tijeras y después de recortadas se comenzaba a cocer. Estas se pueden cocer en una maquina de cocer ropa si el material no es muy grueso. Pero el cocido es mejor si se realiza a mano.

Al Círculo de Interés se le suma esta experiencia que es nueva para los estudiantes y que podrá servirles como vía para dar solución a un problema que se encuentra generalizado en todo el país.

Análisis económico:

	Industrial	Confeccionado
Valor	CUC para la escuela	MN tienda industrial MN con materiales reciclados
Voleibol	1.045	70.00 No sobrepasa los seis pesos

Cantidad de balones confeccionados 5

Tiempo de duración: un curso (y más si se cuidan).

Impactos:**Social:**

Con estos balones se ha podido mantener los objetivos en las clases de voleibol en octavo y noveno grado, se han utilizado en el deporte para todos y en el receso activo. Teniendo estos una aceptación positiva por parte de los pioneros y los profesores. También estos pueden ser utilizados en la etapa de iniciación deportiva.

Económico:

El país al no tener que comprar cinco balones para la escuela, se ha ahorrado a precio de costo, 5,225 CUC y en moneda nacional, a precio de una tienda industrial, 350 pesos. Los balones confeccionados están alrededor de los 30 pesos.

Ambiental:

El medio ambiente se ha visto favorecido con este trabajo ya que los materiales al no ser desechados en un vertedero o tirados en cualquier lugar no causan ninguna

contaminación. Se mantiene el proceso de reciclaje y reutilización, contribuyendo al desarrollo sostenible y en nuestra esfera al deporte sostenible

Conclusiones:

- La confección de estos balones, permite:
- Podamos suplir la insuficiencia, deterioro y mal estado de los balones existentes en nuestra escuela (los que hay son reparados),
- Se facilita el cumplimiento de los objetivos propuestos en las clases,
- Favorece la motivación en nuestras clases e involucra directamente a nuestros alumnos en el proceso, fomentando responsabilidad, sentido de pertenencia e identidad con la base material de estudio,
- Y contribuye al cuidado del medio ambiente y al desarrollo del deporte sostenible.

Recomendaciones:

- Crear un círculo de interés en la escuela para transmitir la metodología de la confección de estos balones.
- Realizar talleres a los profesores de educación física para que aprendan a confeccionar los balones.
- Recuperar todas las cámaras que sean posible en la escuela y no se boten, para poderlas utilizar en los nuevos balones.
- Reciclar aquellos materiales que sirvan para la confección de estos balones.
- Generalizar esta metodología a las demás enseñanzas del municipio.

Bibliografía:

- Manual sobre Deporte y medio Ambiente del Comité Olímpico Internacional.
- López Rodríguez, Alfredo Proceso de enseñanza aprendizaje en la Educación Física. La Habana: Ed. Científico Técnica, 2006.

**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA EDUCACIÓN
UNIVERSITARIA
UNIVERSIDAD DEPORTIVA DELSUR**

**CORRESPONSABILIDAD Y SENTIDO DE PERTENENCIA COMO VALORES
DE CONVIVENCIA EN LA UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR**

(PROYECTO DE INVESTIGACIÓN)

Autora: MSc. Miriam Rodríguez C.I. N°3691734

Correo Electrónico: miriamrodriguezq@hotmail.com
UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR (UDS)
VENEZUELA

RESUMEN

La humanidad confronta hoy grandes cambios que inciden en las culturas predominantes en sus distintos elementos constitutivos. La cultura occidental se ve afectada especialmente por el derrumbe de sus creencias y valores centrados en el progreso y desarrollo. La diversidad cultural irrumpe así como una fuente propulsora de cambios y promotora de valores. Venezuela, a tono con estos cambios, vive actualmente una época de transformación social y política, con énfasis en el ámbito educativo, en el cual la formación en valores ha pasado a ocupar lugar de primer orden, en cuanto que el estado ha procurado más y mejor educación para sus ciudadanos. En ese contexto se pretende, en este estudio, realizar una investigación crítica, orientada en un enfoque moderno de la dialéctica, con un marco teórico-conceptual de las corrientes del hombre como un sistema de unicidad configurada, con el reconocimiento de sus capacidades y la comprensión de su estudio en forma integral, con la relevancia temática de valores. La investigación se desarrollará a través de métodos cualitativos, por contar con características como la de reconocer la subjetividad de los fenómenos sociales, entre éstos se hará uso de la investigación acción participativa (IAP). La investigación estará delimitada geográficamente en el municipio San Carlos del estado Cojedes, específicamente en la Universidad Deportiva del Sur. Los datos serán

recolectados entre la población de docentes y estudiantes, considerados para la investigación como una comunidad. Para su desarrollo el proyecto se ha estructurado en una introducción y dos capítulos: La introducción se refiere al problema, centrado en las dificultades de convivencia. El capítulo I contiene los referentes teóricos y en el capítulo II se describen los aspectos metodológicos del estudio.

Introducción:

Los investigadores y teóricos del hecho social coinciden, por lo general, en que el progreso y el desarrollo de los pueblos dependen de la atención que los gobiernos brinden al proceso educativo de los ciudadanos. De igual manera, al revisar los discursos políticos y los artículos de opinión de científicos del área social e intelectuales, se observa con frecuencia que uno de los temas claves del discurso suele ser la educación. Al respecto Fuentes (1997), expresa que:

...Todos están de acuerdo en que la naturaleza del progreso del siglo XXI dependerá, ante todo, del factor educativo. La educación como base del conocimiento. El conocimiento como base de información. La información como base del desarrollo (...). Sin la educación, sin el magisterio, jamás salvaremos los valores del pasado ni alcanzaremos los del porvenir (p.02).

Los principios teóricos están formalmente expresados en la Constitución Nacional de la República Bolivariana de Venezuela, promulgada en el año 1999, que incluye la educación como un derecho humano y un deber social fundamental, expresando en su artículo 102 que “es democrática, gratuita y obligatoria” (p. 35). En el mismo artículo se establece también la finalidad de la educación, declarando como tal

...desarrollar el potencial creativo de cada ser humano y el pleno ejercicio de su personalidad en una sociedad democrática basada en la valoración ética del trabajo y en la participación activa, consciente y solidaria en los procesos de transformación social consustanciados con los valores de la identidad nacional, y con una visión latinoamericana y universal... (p. 35).

De igual modo, en la Ley Orgánica de Educación (2009), se definen las normas jurídicas que dictan las directrices del sistema. Esta Ley, en su artículo 3 establece los principios de la educación, considerando como valores fundamentales el respeto a la vida, el amor y la fraternidad, la convivencia, la valoración del bien común, la valoración social y ética del trabajo, el respeto a la diversidad de los diferentes grupos humanos, con la finalidad de formar a un nuevo ciudadano, consustanciado con los valores trascendentes de la sociedad y firme en sus valores patrios y en la conservación y defensa del medio.

Ahora bien, frente a estos postulados, que constituyen "el deber ser" de la educación venezolana, en sus distintos niveles, se encuentra otra realidad: la práctica de principios distorsionados o contrapuestos, que es "el ser", lo que verdaderamente ocurre en las aulas de clase de escuelas y universidades en todo el país, donde se cumple una acción educativa orientada, fundamentalmente, a dar información al estudiante, descuidando la formación de valores, la profundización del conocimiento y el desarrollo del pensamiento crítico y reflexivo. Sin lugar a dudas, el proceso educativo reclama un cambio paradigmático urgente, tanto como la transformación de la educación actual en una educación de valores.

En tal sentido, los valores adquieren una importancia fundamental en el contexto educativo, sobre todo en el ámbito universitario, el cual, hoy día, debe encargarse de muchos aspectos de formación, de conciencia social y moral de los educandos, formación que antes correspondía al seno familiar. Por ello, el nuevo paradigma que se construye en la República Bolivariana de Venezuela, tiene como centro al hombre como ser social, capaz de responder y participar activamente en la transformación de la sociedad en la que vive.

Sin embargo, a pesar de los esfuerzos del estado venezolano por acelerar los cambios necesarios en los distintos niveles del sistema educativo, se observa una realidad divorciada de los postulados y principios expresados tanto en la Constitución de 1999, como en la Ley Orgánica de Educación implantada en el año 2009, más aún en los ámbitos de la educación universitaria. Tal como ocurre en el estado Cojedes, específicamente en la Universidad Deportiva del Sur, ubicada en la ciudad de San Carlos, donde se ha podido constatar, a través de la revisión de actas y reportes de los docentes y de la observación empírica sobre la actuación estudiantil, que allí forman parte de la cotidianidad

situaciones de enfrentamiento entre el estudiante y el docente, irrespeto a la sana convivencia entre compañeros de curso, comportamientos inadecuados en los estudiantes, agresiones verbales entre ellos, y no pocas veces de parte de estudiantes hacia el docente, poca consideración de pulcritud, cuidado y mantenimiento para con el lugar donde reciben clases, así como también es cotidiano el uso de vestimentas poco idóneas para los espacios académicos.

Sumado a lo descrito, es importante hacer énfasis en la situación particular que se observa en las relaciones existentes de convivencia en las residencias estudiantiles, lo cual ha dado lugar a que se formulen diversos tipos de denuncias, por parte de los mismos estudiantes que se ven afectados por robo de sus pertenencias personales como teléfonos, ropa y computadoras, entre otros. De igual modo, existen expedientes con procedimientos abiertos a algunos estudiantes por denuncias en su contra por comportamientos inadecuados en el ámbito residencial, peleas entre compañeros, infracción al Reglamento Interno de Residencia y por ocasionar graves daños a los bienes de las casas donde viven como residentes durante los períodos académicos de la Universidad. Se puede observar que dentro de esta casa de estudios existe poca práctica de los valores de convivencia por parte de muchos de sus estudiantes, trayendo como consecuencia que en estos grupos se fortalezcan reacciones negativas en contra de la sociedad en la cual se forman. Todas las situaciones señaladas evidencian debilidades en la formación de valores en esta institución educativa, lo cual afecta la convivencia en armonía de la comunidad universitaria que comparten docentes, estudiantes y demás trabajadores de la Universidad Deportiva del Sur.

Sobre los planteamientos anteriores cabe preguntarse ¿por qué esto representa un problema? Las respuestas pueden ser múltiples y de variada complejidad, fundamentalmente porque no puede concebirse la convivencia social sin valores. Por lo tanto, si se acepta que existe una crisis de valoración, y el problema no se atiende con la urgencia requerida, se corre el riesgo de afrontar a futuro el caos o la anarquía social. Los valores, como afirma Buxarrais y otros (1992), son las convenciones sociales que regulan la relación entre los individuos y determinan el comportamiento cívico para la convivencia de las personas de un mismo lugar o territorio. En consecuencia, si se pierden

los valores se rompe la relación de armonía interpersonal de los ciudadanos y ello afectará sin duda el desarrollo de las comunidades.

Por otra parte, la universidad se inserta en un contexto local y sociocultural que demanda ciertas condiciones y tipos de conducta, la jerarquización de determinados valores y la puesta en práctica de algunos principios en el marco de una dimensión ética, que conlleve mejoras en la calidad de la convivencia educativa, razón por la cual la universidad, y el docente que protagoniza la acción educativa en ella, deben responder a las exigencias de la realidad que les rodea.

Todo lo expuesto permite plantear el siguiente **problema**: ¿Cómo mejorar las relaciones de convivencia entre los miembros de la comunidad estudiantil y docente en la Universidad Deportiva del Sur (UDS)? Y como **objeto de estudio** se define: La formación de valores para mejorar las relaciones de convivencia en la Universidad Deportiva del Sur. En tanto que el **objetivo** de la investigación se dirige a: Diseñar una estrategia pedagógica para la formación de los valores de corresponsabilidad y sentido de pertenencia con la finalidad de mejorar las relaciones de convivencia en la Universidad Deportiva del Sur.

Preguntas de la Investigación

- 1.- ¿Cuál es el grado de compromiso individual y colectivo de los estudiantes de la UDS con su institución?
- 2.- ¿Qué vínculos afectivos se generan en la comunidad docente y estudiantil de la UDS mediante el sentido de pertenencia?
- 3.- ¿Cuál es el nivel de corresponsabilidad que asume el estudiante de la UDS en cuanto al buen uso, cuidado y conservación de los bienes de la institución.
- 4.- ¿Cómo instrumentar la formación de valores que permitan mejorar las relaciones de convivencia en la UDS?

1.3.- Tareas

- 1.- Determinación del grado de compromiso individual y colectivo de los estudiantes de la UDS con su institución.
- 2.- Identificación de los vínculos afectivos que se generan en la comunidad docente y estudiantil de la UDS mediante el sentido de pertenencia.

3.- Determinación del nivel de corresponsabilidad que asume el estudiante de la UDS en cuanto al buen uso, cuidado y conservación de los bienes de la institución.

4.- Diseño de una estrategia pedagógica para la formación de los valores de corresponsabilidad y sentido de pertenencia con la finalidad de mejorar las relaciones de convivencia en la Universidad Deportiva del Sur.

5.- Valorar la eficacia de la estrategia pedagógica propuesta para la formación de los valores de corresponsabilidad y sentido de pertenencia través de un proceso de reflexión colectiva con los docentes y estudiantes de la Universidad Deportiva del Sur

Justificación del estudio

Ante la propuesta de transformación social que vive el país, se requiere con urgencia un planteamiento formal que dé inicio a un verdadero cambio en la educación universitaria, que permita el surgimiento de una nueva concepción dirigida al rescate de valores que propicien el logro de mejores condiciones de vida del ciudadano, y que éste pueda desarrollarse como un individuo justo, identificado con su comunidad y comprometido con su patria.

Igualmente se comprende que la necesidad de educar hoy en valores no debe centrarse sólo en los diseños curriculares, los pensa y los contenidos programáticos dirigidos al estudiante, sino que además debe atenderse a los responsables de impartir tal educación, que en el caso de las universidades corresponde a los docentes. Por lo que se consideran como **aportes teóricos** el análisis crítico de la literatura en torno a los contenidos axiológicos de la educación universitaria, tanto en el ámbito internacional como en Venezuela; y de igual modo la fundamentación de la estrategia, en sus aspectos metodológicos, pedagógicos y sociales.

El **aporte práctico**, lo constituye la estrategia en sí misma, valorada en colectivo por los protagonistas del proceso educativo hacia quien se dirige, ya que sin restar importancia a lo teórico, el trabajo se orienta fundamentalmente a los valores en acción, es enfatizar menos sobre lo que se dice y más sobre lo que se hace. Cabe señalar que la estrategia debe enmarcarse en el propósito

de transformación, planteado como proyecto de estado en el texto constitucional.

La relevancia social se aprecia en que priva el interés de promover una auténtica reforma a la actual práctica social, y en la intención de contribuir en la formación de personas autónomas, con disposición al diálogo y capaces de tomar decisiones orientadas en verdaderos criterios personales; porque en definitiva, como afirma Camps (1994), “más allá de las discrepancias entre los teóricos de la ética, todos deben admitir que sin ética no hay convivencia posible” (p. 18).

El estudio también contiene **implicaciones educativas**, dado que los valores son educables y una investigación acerca del tema puede generar situaciones que propendan el progreso humano, mejorando las relaciones de convivencia en la comunidad universitaria. De igual modo, si la formación de los docentes es deficiente y éstos no están preparados para educar en valores a sus alumnos, resulta de gran importancia la preparación integral de los docentes, lo que a su vez constituye un gran aporte en la formación de sus estudiantes.

Finalmente, el proyecto de investigación cuenta con elementos a favor de su **factibilidad** destacándose entre otros:

- La disposición de la población, objeto de estudio, de participar y colaborar en su realización.
- La condición de desempeño laboral de la autora, quien forma parte del personal docente de la Universidad Deportiva del Sur, lo que facilita la accesibilidad a la comunidad docente y a los recursos técnicos y humanos requeridos.
- La preocupación manifiesta de las autoridades, docentes, estudiantes y otros miembros de la comunidad universitaria, de apoyar proyectos de investigación centrados en el estudio de valores, en la expectativa de que los mismos puedan beneficiar de alguna manera al colectivo udesista.
- Facilidad de acceso a material informativo calificado, suficiente y actualizado, sobre el que se apoya el proceso de la investigación.
- Práctica docente que facilita la observación directa de la realidad y la aplicación de los instrumentos diseñados para la recolección de los datos de investigación.

Referentes teóricos:**ENFOQUE HISTÓRICO-CULTURAL (Vigotsky)**

El individuo es visto a partir de su inserción social, en interacción con los mediadores culturales, desarrollo hacia la autonomía y apropiación de los valores humanos.

PENSAMIENTO CRÍTICO (Paulo Freire)

Se busca que los estudiantes y docentes dejen de ser entes pasivos para convertirse en sujetos responsables, capaces de conocer y crear su propia historia.

TEORÍA HUMANÍSTICA DE LA AUTORREALIZACIÓN (Abraham Maslow)

Postulación de que todas las personas tienen un intenso deseo de realizar su potencial, destacando el carácter subjetivo de la vida del hombre; el concepto de persona, el yo o el sí mismo del individuo que constituye su núcleo central estructurado, la tendencia del ser humano hacia la autorrealización, consideración en el hombre de una gran capacidad intuitiva, relacionada con la creatividad y sus valores, y reconocimiento de sus capacidades.

AXIOLOGÍA (Filosofía de los valores)

Axiología como filosofía para el crecimiento personal y estudio de los valores que nos pueden llevar a un estado mejor. Constituye la teoría sobre la cual se fundamenta filosóficamente la investigación, vale acotar de acuerdo con Ramos (1998), que “la axiología estudia los elementos y procesos que inciden en una visión antropológica del valor de la educación, así ayuda a analizar la realidad en forma crítica desde el punto de vista de los valores” (p. 40).

Metodología propuesta:**TIPO DE INVESTIGACIÓN**

Estudio a nivel descriptivo, no experimental, fundamentado en un diseño de Campo definida por Arias (2006) como “aquella que consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos (datos primarios), sin manipular o controlar variable alguna”

La investigación se desarrollará a través de métodos cualitativos, por contar con características como la de reconocer la subjetividad de los fenómenos sociales, revalorizar el criterio del investigador, ser inductiva y holística y no tener que ceñirse a un diseño previo que limite rígidamente las posibilidades del estudio. Entre tales métodos se seleccionó la investigación acción participativa (IAP), la cual considera para su aplicación siete fases: 1.- Descripción del área problemática; 2.- Acercamiento a la comunidad; 3.- Participación de la comunidad y organización de grupos; 4.- Reflexión colectiva sobre el problema; 5.- Recolección y análisis de datos; 6.- Uso de resultados y programación de acciones; 7.- Ejecución de acciones y transformación de la realidad.

Para el análisis de la situación problemática, la investigación se desarrollará en el trabajo directo con la comunidad docente, involucrando a los mismos en la detección de sus necesidades, en la observación de la realidad que les circunda y en la revisión de sus valores, de tal manera que el problema sea replanteado desde su propio seno y desde allí también surjan, a través de la reflexión crítica y colectiva las propuestas de acción para transformar esa realidad.

BIBLIOGRAFIA

- Arias, F. (2006). El Proyecto de Investigación. 2da. Edición. Editorial Epísteme. Caracas.
- Buxarrais, E., Martínez, M., y otros. (1992). Educación Moral, Ética v Reforma del Sistema Educativo. Madrid. Revista Educación N° 297.
- Camps, V. (1994). ¿Cómo se Enseña la Ética?. Madrid. Revista Vela Mayor.
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela. (1999). Gaceta Oficial de la República de Venezuela, N° 36.860.
- Fuentes, C. (1997). Por un Progreso Incluyente. Ediciones del Instituto de Estudios Educativos y Sindicales de América Latina (IEESA). México.
- Ley Orgánica de Educación. (2009). Gaceta Oficial N° 5.929 Extraordinaria, de la República Bolivariana de Venezuela.

Ramos Crespo, M. G. (1998). Programa para Educar en Valores. Valencia.
Publicaciones de la U.C.

2

**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL POPULAR PARA LA EDUCACIÓN UNIVERSITARIA
UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR
LABORATORIO DE FISIOLOGÍA**

TÍTULO: CONTROL DE LA RECUPERACIÓN CARDIOVASCULAR DE LAS
ATLETAS DE GIMNASIA AERÓBICA DEL ESTADO COJEDES, VENEZUELA.

TEMÁTICA RELACIONADA: Control Biomédico del Entrenamiento Deportivo

AUTORES:

Lic. Yunior Paez. (Venezuela)

Dr. C. Luciano Mesa Sánchez. (Cuba)

MS.c. Freddy Linares Benítez. (Venezuela)

MS.c Tania Rosa García Hernández (Cuba)

Prof. Douglas Torrealba López (Venezuela)

Centro de procedencia: Universidad Deportiva del Sur.

País: Venezuela

E-mail de contacto: yrafael_03@yahoo.es

**SAN CARLOS – COJEDES
AÑO 2011.**

RESUMEN.

Es conocido que la regulación cardíaca constituye un componente básico en el valor del VO_2 máximo, por lo tanto la frecuencia cardíaca tiene mucha importancia en la explicación de las posibilidades del corazón para adaptarse a determinadas condiciones de su funcionamiento. Es por ello que el presente estudio consiste en determinar en atletas de Gimnasia aeróbica pre infantil, infantil y juvenil del estado Cojedes durante la preparación deportiva su adaptación cardiovascular a las cargas específicas, a partir del comportamiento del porcentaje de recuperación de la frecuencia cardíaca. Se estudio un grupo de gimnastas femeninas con edades de 8 a 15 años. El método científico fundamental durante el trabajo de campo fue la medición. Los resultados arrojan que las gimnastas evaluadas presentan indicadores funcionales cardiovasculares específicos que se encuentran acorde al momento de la preparación.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años ha existido un gran interés por el conocimiento de los indicadores fisiológicos del sistema cardiovascular en determinados períodos de los estados de reposo y de ejercicio, debido a su importancia para arribar a conclusiones precisas sobre el funcionamiento del cuerpo humano en cuanto al rendimiento deportivo. Las respuestas cardiovasculares durante el ejercicio son proporcionales a las necesidades impuestas al organismo por el aumento concomitante del metabolismo. Se acepta que es compleja la respuesta cardiovascular a los efectos del ejercicio y que involucra la interacción de una gran cantidad de variables como son: Frecuencia cardíaca, Gasto cardíaco, Volumen sistólico, volumen al final de la diástole, presión arterial y presión venosa.

La literatura especializada contemporánea es bondadosa en cuanto a los métodos de control desarrollados por las ciencias particulares así como la definición de indicadores que posibiliten describir con la mayor objetividad posible el multifacético proceso de adaptación del hombre a las cargas físicas del entrenamiento.

Unos de los indicadores más utilizados para el control médico biológico son los que se desprenden de las modificaciones cardiovasculares por efecto del ejercicio.

Los estudios señalan este parámetro como un buen indicador de la capacidad aeróbica de los sujetos. Es por ello que se utiliza el índice de recuperación cardiaca en el 2º minuto posterior al esfuerzo máximo (IR2), descrito por **Lamiel Luengo en 1988**, como el cociente de caída de la frecuencia cardiaca en el 2º minuto postesfuerzo con respecto a la relación existente entre la frecuencia cardiaca máxima teórica y la frecuencia cardiaca máxima alcanzada en la prueba de esfuerzo gradual.

López Chicharro (2001) declara que “La recuperación de la frecuencia cardiaca después de un esfuerzo protocolizado es más rápida cuanto mayor sea la aptitud y preparación física del deportista o su nivel de entrenamiento.”

En la actualidad existen diferentes formular que asocian los indicadores cardiovasculares: el estático y el dinámico como la formula de KARVONEN, y en especial el porcentaje de recuperación de la frecuencia cardiaca, aplicada en este estudio. En este orden de ideas diferentes autores consideran que un porcentaje de recuperación de la frecuencia cardiaca al primer minuto de más del 30% posterior a una carga de máxima intensidad láctica está considerado como una carga física de aceptación y predicción de adaptación biológica.

No obstante a todo lo anteriormente planteado en relación a las investigaciones realizadas que demuestran la importancia y la utilidad práctica que tiene el estudio de las posibilidades funcionales de los deportistas, en el estado Cojedes no se conoce la adaptación funcional de las atletas femeninas de Gimnasia Aeróbica Deportiva ya que no se realiza un proceso de control científico y sistemático a la preparación del deportista.

Partiendo de la problemática anteriormente expuesta es que se desarrolla la presente **investigación con el objetivo de:** analizar la adaptación funcional a las cargas específicas de las atletas femeninas pre-infantil, infantil y juvenil de Gimnasia Aeróbica del estado Cojedes, durante la etapa especial de la preparación deportiva a partir del porcentaje de recuperación de la frecuencia cardiaca.

METODOLOGÍA, MATERIAL Y MÉTODOS.

Se realizó un estudio de campo, de tipo descriptivo, de corte transversal, prospectivo, por lo cual la recolección de datos de esta investigación se cumplirá por etapas o momentos de tomas de muestra.

Los métodos utilizados en el proceso de investigación son los del nivel teórico y empírico entre ellos se encuentran los que se relacionan a continuación: histórico - lógico, el análisis y síntesis y el método inductivo deductivo.

El método empírico utilizado fundamentalmente fue la medición, la cual permitió la determinación de las magnitudes de los indicadores estudiados.

La investigación se centra en la población de 13 atletas de Gimnasia Aeróbica Deportiva del sexo femenino. Para el desarrollo del estudio se conformaron diferentes estratos a partir de considerar la categoría en la que compiten.

La población estudiada tiene un promedio de edad deportiva que oscila entre los dos y cinco años de experiencia competitiva en eventos nacionales, lo que indica que deben poseer un efecto acumulativo del proceso de entrenamiento que conlleva a la adaptación a las cargas aplicadas durante todo este tiempo. Para realizar el estudio se utiliza la etapa de preparación especial en el primer macrociclo del año 2011, por considerarse la etapa donde las atletas se someten a las cargas específicas de la disciplina deportiva logrando el óptimo desarrollo y adaptación a las direcciones determinantes del rendimiento deportivo.

Las gimnastas pertenecen a la selección del estado Cojedes. A todas las gimnastas se les realizó antes de comenzar la medición un minucioso examen clínico y estudios complementarios como: hematológicos y bioquímicos, con la finalidad de conocer su estado de salud general.

La investigación se llevó a cabo con el propósito de conocer la adaptación cardiovascular a las cargas específicas, para ello se emplea el método de medición:

1. Se toma la frecuencia cardiaca en reposo (se acuesta a las atletas durante 10 minutos) posteriormente es que se determina la frecuencia cardiaca.
2. Se determina la frecuencia cardiaca.

3. Las gimnastas realizan el calentamiento habitual.
4. Se realiza la coreografía con la que compiten, la cual tiene como características fundamental que en todas las categorías se trabaja con ejercicios de alto impacto y intensidad sub-máxima. El tiempo de duración de las coreografías depende de la categoría pero en todos los casos oscila entre 1.15 y 1.30 minutos. Como se puede apreciar las gimnastas compiten en un régimen anaeróbico láctico.
5. Culminada la selección se determinan las pulsaciones para establecer la frecuencia cardíaca máxima y luego al minuto de culminado el trabajo se determina nuevamente la frecuencia cardíaca.

Este proceder permite determinar el índice de recuperación de la frecuencia cardíaca a partir de la fórmula de Karvonen y realizar las inferencias acerca del grado de adaptación funcional del sistema cardiovascular a las cargas específicas.

Es necesario precisar que en aras de acercar lo más posible el estudio a las condiciones de la competencia se realiza la prueba en el último microciclo de la etapa de preparación espacial, la medición se efectuó el 16 de Mayo de 2011.

Durante la realización de la coreografía se calificó la ejecución de los elementos técnicos según la escala de valoración establecida por la federación internacional, esto permitió realizar un análisis cualitativo de la incidencia que tiene la adaptación cardiovascular en la calidad de la ejecución técnica.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

El comportamiento de la variable estudiada (porcentaje de recuperación de la frecuencia cardíaca), considera los efectos reflejos de la activación simpática y parasimpática antes, durante y después de la carga aplicada. Esta variable orienta el estudio a los efectos inducidos por los residuos catabólicos posteriores al trabajo aplicado (coreografía). En este sentido la atleta que presente un porcentaje de recuperación de la frecuencia cardíaca por encima del 30% al primer minuto de culminar el trabajo, es considerado como aceptación y adaptación biológica a la carga física según Ranzola, (2011) lo que significa que los procesos de amortiguamiento o taponamiento bioquímico están lo

suficientemente acondicionados por efectos del entrenamiento lo cual redundará en un efectivo desempeño deportivo.

NOTA: La exposición y análisis de los resultados de la investigación se realizará teniendo en cuenta los estratos en los cuales quedaron agrupadas las gimnastas estudiadas, iniciando con el pre-infantil, infantil y por último el juvenil.

TABLA 1. Resultados individuales de la categoría pre-infantil en el porcentaje de recuperación.

No	VARIABLES ESTUDIADAS				
	Tp	Fccr	Fccm	%Recp	Pc
1	1.15	96	180	71.42	0.8
2	1.15	96	168	25	1.6
3	1.15	90	162	33.33	1.2

LEYENDA: Tp: tiempo de duración de la coreografía en minutos. Fccr: frecuencia cardiaca en reposo tomada en diez segundos. Fccm: frecuencia cardiaca máxima tomada en diez segundos. %Recp.: por ciento de recuperación de la frecuencia cardiaca tomada la minuto de culminada la carga. Pc: puntuación alcanza por las gimnastas en la coreografía.

Como se planteó anteriormente se estima que las gimnastas que presenten un porcentaje de recuperación en el primer minuto de la recuperación inferior al 30% se considera como no adaptadas a las cargas. En tal sentido se observa en la (tabla 1) que la gimnasta número uno es la de mejor porcentaje de recuperación con un 71.42%, mientras que la gimnasta dos es la de peor porcentaje de recuperación, obsérvese como esta atleta solo logra un 25% de recuperación

Es necesario destacar que la gimnasta número uno tiene una frecuencia cardiaca máxima igual a 180 pulsaciones por minuto indicativo que ha realizado un esfuerzo sub-máximo. Lo que indica que debe existir una caída brusca de las posibilidades de incrementar el volumen sistólico, esto limitará el suministro de oxígeno a los tejidos. Si se parte de este precepto se podrá comprender mejor la importancia que tiene para esta gimnasta la adaptación funcional lograda ya que se conoce por la literatura especializada que mientras mayor sea el volumen minuto sanguíneo durante la realización del trabajo y más amplio el alcance del intercambio gaseoso, más intenso podrá ser el trabajo desarrollado en condiciones de estado estable real, es decir, sin una deuda de oxígeno significativa.

Es significativo señalar en este análisis que la gimnasta dos es la que obtuvo mejores calificaciones desde el punto de vista técnico al alcanzar 1.6 en la ejecución, lo que se traduce a juicio del colectivo de autores en que esta tiene desarrolladas las cualidades volitivas porque ha tenido que realizar un sobre esfuerzo físico – funcional para lograr estos resultados ya que no está adaptada a la carga, lo que provoca que su organismo esté sometido a un estrés excesivo.

Mientras que la primera de las gimnastas que aparece en la tabla si posee un alto nivel de adaptación pero sus resultados son los más bajos. Esto le indica al entrenador que puede realizar un trabajo técnico especial de mayor rigor físico-funcional para incrementar los resultados deportivos.

Tabla 2. Resultados grupales del porciento de recuperación de las gimnastas pre-infantiles en la preparación especial.

Estadígrafos	VARIABLES ESTUDIADAS			
	Fccr	Fccm	%Recp	Pc
Media	94	170	43,25	1,2
Desv.t	3,46	9,17	24,75	0,40
Max.	96	180	71,42	1,6
Min.	90	162	25	0,8
Coef. asimet	-1,73	0,94	1,51	1,2

VARIABLES ESTUDIADAS					
No	TP	Fccr	Fccm	%Recp	Pc
1	1,30	78	174	37,5	2,9
2	1,30	108	204	43,75	2,9
3	1,30	96	210	47,36	2,1
4	1,30	90	210	45	2,9
5	1,30	96	210	47,36	2,7
6	1,30	90	180	46,66	1,1

La (tabla 2) refleja los resultados del subgrupo referido. Como se describe en la misma el resultado del porcentaje de recuperación es superior al 30%, lo que indica que el grupo tiene una buena adaptación a las cargas. Obsérvese que la desviación estándar está dispersa lo que indica que no existe concentración de los resultados alrededor de la media o lo que es lo mismo que las atletas presentan resultados no homogéneos. Al valorar los resultados medios de la puntuación alcanzada en la coreografía se puede plantear que estos no son buenos ya que solo alcanzan una media de 1,2 lo cual no es lógico si se analiza a la luz de los resultados de la adaptación cardiovascular.

Tabla 3. Resultados del porcentaje de recuperación en la categoría infantil.

Como se indica en la (tabla 3) se recogen los resultados de las gimnastas de la categoría infantil. La carga realizada tuvo una duración de 1,30

minutos, lo que indica que el trabajo realizado tuvo una orientación anaeróbica láctica, por lo tanto ha existido una deuda de oxígeno y acumulación de ácido láctico. Bajo estas condiciones de trabajo físico la gimnasta número uno es la que alcanza una frecuencia cardíaca máxima más baja inferior a lo descrito en la literatura para una carga sub-máxima como la realizada.

Obsérvese además como esta es la que obtuvo los resultados más bajos en el porcentaje de recuperación de la frecuencia cardíaca, lo que indica que es la que se recupera con más lentitud aunque se debe precisar que según lo descrito en la literatura posee un buen porcentaje de recuperación porque es superior a 30%.

Las gimnastas tres y cinco son las que obtienen el mejor índice de recuperación. Al contrastar los resultados de la frecuencia cardíaca con las puntuaciones logradas en la coreografía se observa que las atletas tres, cinco y seis que son las que se recuperan con mayor rapidez obtienen las puntuaciones más bajas, lo que indica como ya se planteó anteriormente que se puede realizar con ellas un trabajo especial de mayor intensidad en aras de mejorar la puntuación.

Tabla 4. Resultados medios del grupo infantil en el porcentaje de recuperación.

Estadísticos	VARIABLES ESTUDIADAS			
	FCCR	FCCM	%Recp	Pc
Media	90	180	46,66	1,1
Desv.t	9,86	16,54	3,76	0,72
Max.	108	210	47,36	2,9
Min.	78	174	37,5	1,1
Coef. asimet	0	-0,95	-1,74	-1,65

Al realizar el análisis grupal de los resultados medio obtenidos por el subgrupo se aprecia que la frecuencia cardíaca máxima en la categoría infantil alcanza valores que indican que se realizó un trabajo sub-máximo, anaeróbico láctico. El grupo logró una recuperación superior al 30%. Obsérvese como alcanzaron resultados medios en la calificación de la coreografía muy bajos. El coeficiente de asimetría en ambos casos indica a la asimetría negativa de los resultados alrededor de la media.

Tabla 5. Resultados individuales del porciento de recuperación en el subgrupo de la categoría juvenil.

No	VARIABLES ESTUDIADAS				
	Tp	FCCR	FCCM	%Recp	Pc
1	1,30	60	180	25	1,5
2	1,30	90	210	40	3,3
3	1,30	84	174	13,33	1,3
4	1,30	84	186	35,29	2,7

Los resultados individuales del grupo de gimnastas de la categoría juvenil indican que la atleta número dos realizó un esfuerzo máximo pues su frecuencia cardíaca se elevó hasta 210 pulsaciones por minutos, siendo la que obtuvo los resultados más altos en esta variable, obsérvese como es ella misma la que obtiene los niveles de recuperación más altos lo que indica que tiene una buena adaptación a las cargas aplicadas, además es la que obtiene los mejores resultados en la coreografía. Mientras que aparece la gimnasta número tres con los resultados más bajos del porciento de recuperación lo que indica que no se encuentra adaptada a las cargas, es además la que obtuvo las puntuaciones más bajas en la coreografía.

Tabla 6. Resultados medios del porciento de recuperación del grupo juvenil.

Estadísticos	VARIABLES ESTUDIADAS			
	FCCR	FCCM	%Recp	Pc
Media	79,5	187,5	28,40	2,2
Desv.t	13,3	15,8	11,8	0,96
Max.	90	210	40	3,3
Min.	60	174	13,33	1,3
Coef. asimet	-1,72	1,44	-0,63	0,29

El análisis de la (tabla 6) indica que el grupo de gimnastas juveniles alcanza una media inferior al 30%, lo que indica que no se encuentran adaptadas a las cargas aplicadas. Este indicador es alarmante si se considera el momento de la preparación en la que se encuentra esta categoría, obsérvese como la asimetría es negativa y existe una dispersión de los resultados alrededor de la media del grupo.

CONCLUSIONES.

1. El estudio de la literatura especializada permite concluir que el porciento de recuperación de la frecuencia cardíaca considera los efectos reflejos

de la activación simpática y parasimpática antes, durante y después de la carga aplicada, por lo que orienta el estudio a los efectos inducidos por los residuos catabólicos posteriores a la coreografía realizada.

2. El estudio bibliográfico realizado permite concluir que las gimnastas que presente un porciento de recuperación de la frecuencia cardiaca por encima del 30% al primer minuto significa que los procesos de amortiguamiento o taponamiento bioquímico están lo suficientemente acondicionados por efectos del entrenamiento lo cual redundará en efectivo desempeño deportivo.
3. La muestra estudiada posee una correcta adaptación a las cargas aplicadas exceptuando al subgrupo juvenil que alcanza valores inferiores al treinta porciento de recuperación en el primer minuto de reposo.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Delgado, Correa. W. (1984). El estado del sistema Cardiovascular en los deportistas. Editorial científico-técnica. Ciudad de La Habana. Cuba.
2. Linares, Benítez. F. J. 2005. Caracterización Morfo funcional de los corredores de 400 metros planos cubanos, con vistas a las olimpiadas de Atenas, 2004. Tesis por el título de Máster en el Control Médico del Entrenamiento Deportivo. IMD. La Habana, Cuba. 2005
3. Linares, Benítez. F. J. 2009. Efectividad del potencial biológico del rendimiento deportivo. Tesis por el título de Máster en Metodología del entrenamiento deportivo. ISCF-MF Caracas- Venezuela.
4. Peña, Delgado. T. 2006. Estudio acerca de las características morfológicas de velocistas, masculinos de 11-12 y 13-14 años en la República Bolivariana de Venezuela. ISCF-MF Caracas- Venezuela.
5. López, Chicharro. J. Fernández, Vaquero. (2006) Fisiología del Ejercicio. Editorial Médica Panamericana.
6. Mozo, Cañete. L. (2004). La sesión de preparación física. Metodología y control. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 74 - Julio de 2004



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA EDUCACIÓN UNIVERSITARIA
UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR
SAN CARLOS –COJEDES
JORNADA CIENTIFICA AFIDE-UDS 2011

CONUJTO DE ACTIVIDADES DESTINADOS A UNA CORRECTA
 UTILIZACION DE TIEMPO LIBRE, PARA PROMOVER EL DESARROLLO
 SOSTENIBLE EN EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA EN
 MUJERES ADMINISTRATIVAS DE LA UDS.

AREA TEMATICA:

LA MUJER EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

AUTOR: ROQUE LANDERA
ASESOR: José Gerardo

Resumen

Partiendo de la idea de que los seres humanos tenemos una percepción subjetiva de nuestra imagen corporal, es importante establecer u analizar si esta percepción es correcta o no y que efectos produce una percepción corporal no ajustada a la realidad en la salud del individuo, ya sea tanto en aspectos sociales, psicológicos y físicos. Mediante la utilización de modelos anatómicos elaborados por medio de una formula del IMC, estos datos se le suministraron a un diseñador grafico el cual diseño los modelos anatómicos según la escala solicitada. Se tomo en primera instancia todo el personal administrativo femenino de la UDS, a los cuales se les aplicó un test con los modelos anatómicos y se tomo un IMC percibido y un IMC real para determinar la muestra del trabajo. A cada sujeto se lo tomaron medidas de talla y peso. Se aplico un cuestionario para medir los valores biopsicosociales, Posteriormente se tomaran los pliegues, se analizara y se hará una evaluación con estos datos utilizando métodos estadísticos. Continuando con la investigación la cual tiene consejos nutricionales y un programa de actividad física orientado a las necesidades de los individuos con una duración de 2 meses en el cual se realizaran pruebas intermedias de rendimiento y resistencia. Posteriormente al finalizar, nuevamente se aplicaran los test y pliegues con los mismos se comparara cada uno de ellos pudiendo observar la mejora o no de estos resultados según el test inicial y medir el nivel de auto estima y comparar resultados entre el antes y el después, para determinar el alcance y efectividad del programa.

Descriptores: imagen corporal, modelos anatómicos, salud, nutrición, actividad física, percepción, obesidad, mujer, Ejercicio físico sistemático, IMC.

SAN CARLOS, COJEDES

CAPITULO I

El problema

La satisfacción corporal constituye un elemento que influye en la calidad de vida y la salud de las personas sumado a la falta de valoración corporal que induce a pérdida de la salud, de autoestima y pérdida de cuidado personal que influye en nuestro organismo elevando los índices de masa corporal, y con esto quedando propensos a padecer obesidad y con esta enfermedad quedar vulnerable a otras patologías que ella conlleva

Los seres humanos por la propia naturaleza aspiran a marcar una diferencia con respecto a otras personas. De esta concepción aparece la idea de “querer ser el mejor”; como por ejemplo ser el más inteligente, el más popular, el más fuerte, en síntesis, un sin fin de alternativas que la vida da para poder triunfar.

Las dimensiones corporales de la mujer han sido valoradas de distintas maneras en las distintas épocas de la historia del mundo occidental. La imagen de un modelo ideal de belleza, compartido y reconocido socialmente, supone una presión altamente significativa en todos y cada uno de los miembros de la población. Las mujeres que se identifican con ese modelo tienen razones para valorarse positivamente y quienes no reúnen estas características, están obligadas a excluirse y a bajar su autoestima.

En el establecimiento de los modelos estéticos, intervienen multitud de factores aunque en cada país tenga su prototipo de belleza específico. Por ejemplo, en la India, donde escasea el alimento, la obesidad es signo de prestigio social y de potencial socioeconómico. Por el contrario, el ideal de delgadez se da en sociedades donde la obtención de alimento no es problema. Así, se refleja el pensamiento de algunos filósofos: “Se anhela lo que no se posee” Inmersos en una sociedad donde TV, prensa, radio, bombardean continuamente a los ciudadanos con múltiples mensajes.

Partiendo de esta idea, un bajo auto concepto y una tendencia a auto valorarse en términos de figura corporal serían predicativos de la posibilidad de desarrollar un trastorno de la imagen corporal y, por ende, un blanco fundamental para la prevención.

El sobrepeso y la obesidad, así como sus enfermedades no transmisibles asociadas son en gran parte prevenibles, sin embargo se requiere brindar apoyo a las personas que padecen dichos problemas, de una alimentación balanceada, de la práctica periódica de actividades físicas, además de la convivencia en entornos favorables.

Ante la situación previamente descrita se plantean las siguientes interrogantes:

- ¿Que parámetros se debe tener en cuenta para elaborar un plan de actividad física fundamentado en los índices generados por los modelos anatómicos que mejoren la salud, la imagen corporal e n en tiempo libre de las mujeres?
- ¿Cuales son los requerimientos alimenticios para adquirir una imagen adecuada, mejorar niveles de salud y regular su IMC mejorando la calidad de vida de las mujeres de la muestra?
- ¿Como lograr diferentes alternativas que proporciona la práctica la actividad física para promover y mejorar los niveles de IMC mediante el ejercicio aeróbico?
- ¿Cuales son las pruebas y test adaptados y factibles para, medir la efectividad de del plan elaborado?

Objetivo general

Aplicar un conjunto de actividades dirigidas al personal administrativo del género femenino de la uds orientado a una correcta utilización de tiempo libre, para promover el desarrollo sostenible en el mejoramiento de la calidad de vida

Objetivos específicos

Diagnosticar la situación actual del personal administrativo femenino de la UDS y verificar la necesidad de la realización un conjunto de actividades físicas en su tiempo libre.

Seleccionar un conjunto de actividades físicas orientado a mejorar el IMC del personal administrativo femenino de la UDS detectado mediante modelos anatómicos

Diseñar un conjunto de actividades físicas dirigidas al personal administrativo femenino de la UDS orientado a mejorar el IMC detectado mediante modelos anatómicos

Evaluar el rendimiento físico, la motivación a través conjunto de actividades físicas dirigidas al personal Administrativo femenino de la UDS

Justificación

Con esta investigación se pretende ayudar al personal administrativo femenino de la UDS para mejorar su percepción corporal con miras a lograr que se acepten a si mismos y que si desean cambiar esa imagen corporal porque se sienten inconformes con la misma sea por métodos naturales que no atenten contra su salud. Y aunque el deseo sincero de los involucrados en la salud, es poder ayudar a las personas a mejorar su imagen corporal y mantenerse así, la dificultad que supone mantenerlo esta más que demostrada. La incapacidad de ayudar a los pacientes a evitar el aumento de peso o ayudarles a mantener después de haber bajado, suele ser frustrante para los profesionales del cuidado de la salud.

La prevención de la obesidad o delgadez extrema exige una mejor comprensión de los controles del apetito y mejores herramientas, incluidos los medicamentos, para prevenir el aumento de peso o ayudar a bajar. Se demanda una dieta baja en grasa y baja en calorías, un aumento de la

actividad física y, lo más importante, el contacto regular con los pacientes (mensual y a menudo semanal) durante todo el estudio.

A su vez los parámetros mencionados se encuentran contemplados en la en esta investigación buscando como prioridad el cuidado de salud del individuo. Se beneficia a personas que se encuentran con un mal concepto y mala valorización corporal de si mismos, que tienen un IMC superior a 25. Si bien el estudio se delimito en un grupo poblacional, no es excluyente y puede ser adaptado a cualquier tipo de individuo, teniendo las consideraciones pertinentes a las necesidades. Personas que están insatisfechas con su cuerpo, porque piensan que su cuerpo se aleja de lo que la sociedad considera como ideal de belleza. Estas personas pueden empezar a hacer regímenes o una actividad física exagerada para perder peso; es decir, esta insatisfacción con el cuerpo les empieza a interferir seriamente en su vida y en su salud.

CAPITULO II

Marco teórico

”. **Programa de actividades para personas obesas** Autor: José Alejandro Gerardo 2010. El autor comenta : “La obesidad es un fenómeno que tiene gran incidencia a nivel mundial, como en nuestro país, es uno de los problemas más comunes y este ha ido aumentando cada vez más en la población, se le conoce como factor de riesgo. La obesidad es de difícil manejo médico, para lograr resultados favorables en su tratamiento requiere de medidas higiénicas sanitarias y un trabajo multisectorial demostrando la importancia de la práctica sistemática del ejercicio físico y los deportes. La vida sedentaria y la obesidad guardan una intima relación

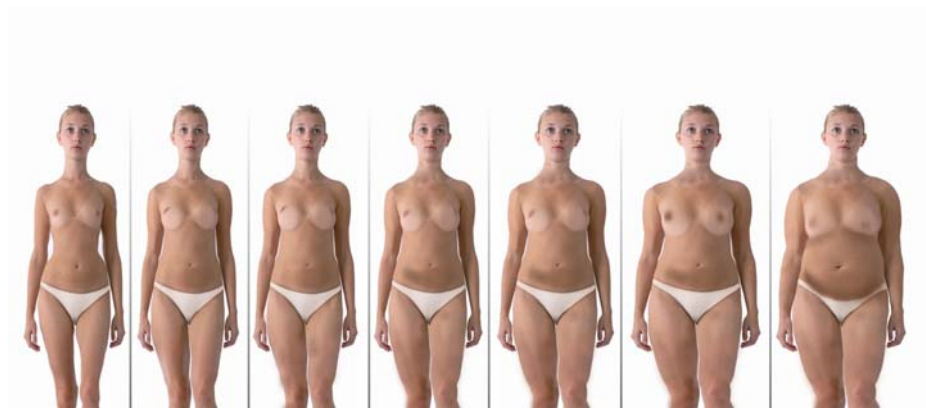
Pero, hasta la fecha los trabajos que han analizado la masa muscular en relación con la imagen corporal se han llevado a cabo únicamente en hombres. Además, pocos estudios han considerado como control las medidas reales de composición corporal en el análisis de la percepción de la imagen. Aunque existen evidencias que demuestran que las medidas reales proporcionan mayor precisión al análisis de los datos.

Por todas las razones anteriormente expuestas y por el enorme interés que este tema presenta en la actualidad, nos planteamos el presente estudio con el objetivo general de analizar la percepción de la imagen corporal y comparar los resultados con las medidas reales en un grupo de estudiantes universitarias. Partimos de las hipótesis que consideran que hay diferencias significativas entre las medidas reales y las percibidas; y que a las mujeres que participan en este estudio les gustaría de tener menos grasa corporal y más masa muscular de la que realmente tienen.

Los modelos fueron hechos por medio de un diseñador grafico utilizando las TIC con forma más real y a color para mejorar la visión de los modelos en la percepción de la imagen corporal de los participantes. Para ello se diseñaron 7 modelos anatómicos correspondientes a valores de IMC de 18, 22, 25, 27, 30, 35 y 40 Kg./m². Cada persona selecciono un modelo con el que mejor se identifique, respondiendo a la pregunta 'Cuándo se mira desnudo al espejo, ¿con cuál de estas imágenes se siente más identificado?'. A cada sujeto y, a partir del modelo elegido, le corresponde un 'IMC percibido'. Posteriormente, se procedio a pesar y medir al sujeto obteniendo a partir de estos parámetros su IMC real.

talla mujeres(1.65)	Peso	Imc
	50	18
	60	22
	68	25
	74	27
	84	30
	95	35
	109	40

Modelos a utilizar:



CAPITULO III

MARCO METODOLOGICO

Tipo de investigación: Cuasi experimental

Diseño: investigación explicativa

El valorar la percepción de la imagen corporal de un grupo de mujeres adulto joven mediante el uso de modelos anatómicos que corresponden a determinados valores de índice de masa corporal y comparar dicha percepción con los valores reales del índice de masa corporal para poder detectar posibles alteraciones de la auto-percepción de la imagen corporal y observar los niveles de IMC Y sobrepeso y obesidad para Proponer un plan de actividades físicas aeróbicas en mujeres administrativas de la Universidad deportiva del sur orientado a mejorar sus índices de masa corporal elevando, detectado mediante modelos anatómicos. Conjuntamente realizar una orientación nutricional para mejorar su condición y en consecuencia disminuir el riesgo de alteraciones del comportamiento alimentario obesidad.

POBLACION:

La investigación se realizara a 40 mujeres entre 18 y 40 años de la comunidad de San Carlos que trabajan como administrativas en la UDS

MUESTRA

La selección es de manera intencional determinado los factores para su elección, son 10 mujeres administrativas entre 18 y 40 años que equivale al

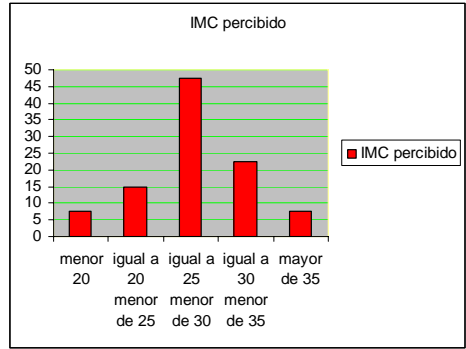
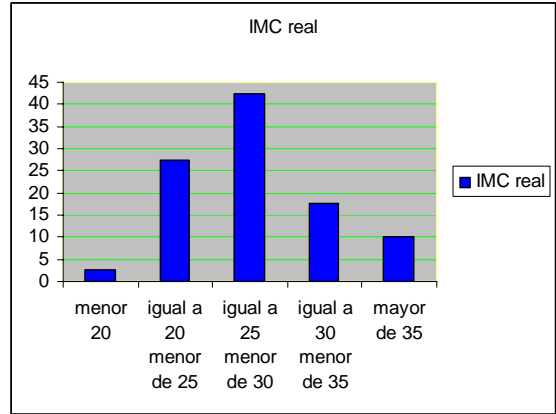
25% del total de la población que presentan índices de obesidad o sobre peso y muestren interés en querer mejorar su condición para colaborar con un plan alimenticio y realizar ejercicios físicos aeróbicos con un seguimiento, la aplicación de las dietas será elaborado por parte de un nutricionista.

Capitulo IV

Análisis de resultados

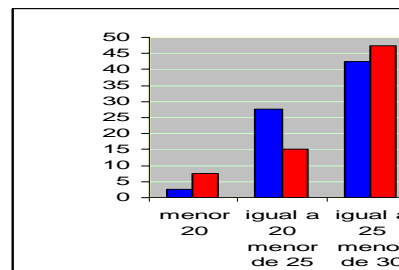
Fase diagnostico

IMC real	Cantidad	%
Menor 19.99	1	2.5
Entre 20 y 24.99	11	27.5
Entre 25 y 29.99	17	42.5
Entre 30 y 34.99	7	17.5
mayor de 35	4	10



Ambas graficas juntas

IMC percibido	Cantidad	%
menor 19.99	3	7.5
entre 20 y 24.99	6	15
entre 25 y 29.99	19	47.5
entre 30 y 34.99	9	22.5
mayor de 35	3	7.5



Análisis:

Mujeres que se encuentran en déficit de peso podemos observar en la grafica que realmente solo hay un 2,5% de la muestra en IMC real y que un 7,5% se observaron en esta categoría de manera perceptiva. Con este dato podemos decir que mujeres que se encuentran en un nivel normal de IMC se percibieron más delgadas esto debido a las siguientes hipótesis: Al ser las más delgadas de su lugar de trabajo en nivel de autoestima es muy elevado y se sienten superiores a las demás compañeras de trabajo. Otra hipótesis es que no aceptan su cuerpo tal cual es y se ven como quisieran ser, sin tener en cuenta que su deseo las aleja de los índices normales de IMC.

Mujeres que se encuentran en un IMC normal podemos ver que en la realidad tenemos a un 27,5% de la población y que de manera perceptiva solo vemos un 15% del total en esta categoría, con éstos resultados alarmantes podemos decir lo siguiente.

En primer lugar que los valores siguen en el lineamiento de otras investigaciones realizadas en el ámbito esto nos ayuda a darles crédito de fiabilidad a los modelos anatómicos elaborados por Roque Landera con un equipo colaborador.

En relación a los resultados vemos que se marca la tendencia a que las mujeres se están viendo con mayor tejido adiposo del que poseen ya que un 12,5% se ven fuera de los índices de su realidad y su percepción es de una tendencia a aumentarse kilos de los que en realidad son. Hipótesis las mujeres debido a la alta presión social, conjuntamente con factores biopsicosociales tienen la tendencia a verse con mayor elevó de peso a su realidad y esto es un índice que refleja un nivel de auto estima bajo.

Las mujeres que están en la categoría de sobre peso y obesidad en índices reales tienen una misma tendencia ya que las de sobre peso en su gran mayoría es que son de índice normal pero se perciben con sobre peso y las que tienen sobre peso marcan la tendencia a verse obesas esto debido a lo explicado anteriormente en relación al auto concepto personal formado por la cultura, la presión social y los estándares que el capitalismo esta marcando por medio de la publicidad y los modelos a seguir que no hace mas que disminuir la valoración corporal de la mujer y olvidarse de los parámetros de salud que marca la OMS y con este trabajo se pretende marcar.

Finalmente en este análisis podemos observar que hay un 7,5% de la población que tiene obesidad mórbida esto es grave ya que estas mujeres comprenden la edad de 30 a 52 años y que están en zona de riesgo de padecer muchas otras enfermedades que se empeoran con su condición de salud que poseen

Teniendo la muestra seleccionada se precederá a realizar un cuestionario y pliegues para determinar las características de la población y así poder planificar el programa de actividades.

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA EDUCACIÓN SUPERIOR
UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR
SAN CARLOS-VENEZUELA

**ASISTENTE METODOLOGICO DE ACTIVIDADES ACUATICAS-
TERAPEUTICAS DIRIGIDO AL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA
EN EL ADULTO MAYOR**

Área temática: Actividad física recreativa, tiempo libre y calidad de vida.

MSc. Pastor Enrique Vargas
MSc. María E. González
raicesbarquisimeto@hotmail.com

RESUMEN

El presente trabajo tuvo como propósito diseñar un **Asistente Metodológico de Actividades Acuáticas-Terapéuticas Dirigido al Mejoramiento de la Calidad de Vida en el Adulto Mayor**, con el fin de proponer una solución a la necesidad física de un grupo social. Cabe destacar que el rendimiento físico varía a lo largo de los años, viviendo el momento óptimo durante la etapa de la juventud y representando posteriormente un descenso continuo que trae como consecuencia cambios fisiológicos propios del proceso de envejecimiento. Es por ello, que la población fue motivada a través de actividades que promueven el desarrollo de movimientos y ejercicios corporales en el agua, transformando la población de adultos mayores inactiva, en una completamente activa, mejorando notablemente su calidad de vida y por ende sus expectativas de vida. La naturaleza del estudio se ubicó en la modalidad de proyecto especial, enmarcado en una investigación de campo de carácter descriptivo. La muestra seleccionada fue constituida por 8 especialistas en el área del conocimiento del Adulto Mayor, el instrumento utilizado para detectar la necesidad del diseño, fue el cuestionario tipo Lickert, y el estadístico utilizado para la confiabilidad fue un Alfa de Crombach, el cual arrojó un nivel de confianza de 0.79 los cuales ofrecen respuestas a las variables del proyecto. Como conclusiones, se pudo constatar, que según la muestra consultada se pudo evidenciar que realmente existe la necesidad de una serie de ejercicios acuáticos como alternativa que coadyuve al fortalecimiento de la salud y la calidad de vida en la población de adultos mayores.

Descriptores: Mentor de Actividades Acuáticas-Terapéuticas, calidad de vida, adultos mayores.

Síntesis

La tercera edad es considerada como una de las etapas o momentos especiales en la vida del ser humano, ya que es el comienzo de la vejez, es el último ciclo de la vida del ser humano, la cual lo hace importante, se asume que es en esta ocasión se puede vivir sin realizar ningún esfuerzo ya que es aquí cuando la persona descansa y disfruta de todas las actividades realizadas durante toda la vida para así tener una vejez feliz compartida con sus familiares y amigos, logrando en nuestra sociedad respeto y atención por su experiencia y aprendizaje alcanzado a lo largo de su ciclo de vida.

Al respecto, Geis (1997) deja ver, que a lo largo de toda la vida se tiene la posibilidad de vivir una madurez sana, equilibrada y capaz de aceptar la llegada de este momento evolutivo de una manera positiva y natural. El envejecer comprende una serie de transformaciones físicas, psicológicas y biológicas, que tienen lugar en el último periodo de la vida y que forma parte de un proceso caracterizado por decaimiento y vitalidad.

El deterioro funcional que acompaña al envejecimiento, puede posponerse manteniendo una vida física, mental y social activa. Por tanto, el objetivo de los programas de promoción de la salud dirigidos a las personas de edad avanzada no consiste en prolongar la vida indefinidamente, sino, ante todo, en dar la mejor vida posible a los años que le quedan a cada persona.

En este mismo sentido, existen cada vez más evidencias que avalan la opinión, que el envejecimiento se puede controlar. Los objetivos de la longevidad, son buena alimentación y actividad física, de los dos, el segundo es el más importante porque mantiene el cerebro alerta, junto con el hecho que los músculos que se ejecuta, queman tantas calorías que es posible controlar el peso de la persona.

De esta manera, la calidad de vida de la personas es una evaluación diaria de carácter integral, social y de experiencias tanto del pasado como las perspectiva a futuro, de esta forma el individuo pueda mejorar su expectativa de vida para así disfrutar de una vida sana y fructífera. Es por ello, ante esta realidad y tomando en cuenta los aportes realizados por la ciencia deportiva aplicada a la actividad física, los autores de la presente investigación se han

propuesto a desarrollar un Mentor de Actividades física-terapéuticos dirigido al mejoramiento de la calidad de vida del adulto, para así despertar aún más la alegría, motivación, confianza, bienestar y salud en esta población.

Objetivos General

Proponer un Asistente Metodológico de actividades acuáticas-terapéuticas dirigido al mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor.

Objetivos Específicos

- Diagnosticar la necesidad la creación de un Mentor de Actividades Acuáticas –terapéuticas dirigido al Mejoramiento de la Calidad de Vida del Adulto Mayor.
- Determinar los ejercicios acuáticos-terapéuticos que ayuden al mejoramiento de la Calidad de Vida de las personas de la tercera edad.
- Diseñar un Mentor de Actividades Acuáticas –terapéuticas dirigido al Mejoramiento de la Calidad de Vida del Adulto Mayor.

Metodología

El tipo de investigación, del presente estudio estuvo concebido en la modalidad de una investigación de campo, de carácter descriptivo, igualmente, bajo la modalidad de proyecto especial, entre tanto, el Manual de Trabajo de Grado de Especialización y Maestría y Tesis Doctorales de la UPEL (1998), señala que:

son trabajos que lleven a creaciones tangibles, susceptibles de ser utilizadas como soluciones a problemas demostrados, o que respondan a necesidades e intereses de tipo cultural , se incluyen en esta categoría los trabajos de elaboración de libros textos y de materiales de apoyo educativo.(p.17)

En cuanto a la población, estuvo conformada por 08 especialistas, que están inmersos e involucrados con la planificación y ejecución de actividades física con el adulto mayor, pertenecientes a FUNDELA, FUNDEPAL y el club de abuelos Mi Esperanza.

Técnica e Instrumento de Recolección de Datos

La técnica Utilizada en este estudio para medir la necesidad de diseñar un Mentor de Actividades Acuáticas-Terapéuticas dirigidos a los Adultos Mayores para Mejorar su Calidad de Vida, fue la encuesta, al respecto, Campenhoudt (2005), señala, que “consiste en plantear a un conjunto de encuestados, lo más representativo de una población, una serie de preguntas relativas a una situación social, profesional o familiar...”(p.181).

En cuanto al instrumento, se elaboró un cuestionario tipo Lickert, conformado por 16 ítems. Al respecto Namakfoorosh (2006), señala, que “El cuestionario es la traducción de los objetivos de la investigación a preguntas específicas”

Validez y Confiabilidad

La misma fue conformada por un juicio de expertos, entre tanto, la confiabilidad se basó en el estadístico Alfa de Crombach, utilizando para esta operación, el software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), 15.0.1. En este sentido, el resultado fue de 0.79, considerado altamente confiable, según el criterio de la fuente consultada.

		N	%
Casos	Válidos	8	100,0
	Excluidos(a)	0	,0
	Total	8	100,0

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,799	15

Resultados

De acuerdo a los resultados estadísticos arrojados por el procesamiento de datos producto de la aplicación de los instrumentos, servirán de fundamento para el estudio del mismo, puesto que el enfoque cuantitativo de la investigación, es un soporte evidente para el desarrollo del estudio. De igual forma, toda esta información recabada por los autores de este estudio, estará en completa coherencia con los postulados enunciados y las variables en estudio, de forma que puedan clarificar los planteamientos y conducir de un modo más efectivo a las conclusiones de la presente investigación.

En cuanto al diagnóstico aplicado a la muestra para saber si era necesario la creación de un asistente metodológico de actividades acuáticas-terapéuticas dirigidas a la mejora de la calidad de vida del adulto mayor, se pudo evidenciar, que un 75 % de la muestra, manifestó que esta totalmente de acuerdo con la implementación de dicho asistente, por cuanto resulta provechoso para la salud, del individuo, aunado a un 12 % que estuvo de acuerdo, sin embargo, un 13 % esta en desacuerdo. De acuerdo a la mayoría de los encuestados, es de suma importancia la realización de un asistente metodológico de actividades acuáticas-terapéuticas dirigidas a la mejora de la calidad de vida del adulto mayor, puesto que serviría de guía para la realización de ejercicios de este tipo, pudiendo controlar el deterioro fisiológico, psicológico y social, que acarrea este proceso, pudiendo de una u otra forma contribuir a disminuir el gran consumo de recursos de salud de la población anciana puesto que consistiría en reducir en lo posible el período de morbilidad terminal, trayendo por supuesto un mejor calidad de vida, constituyéndose este en una herramienta eficaz para los especialistas en actividad física de este sector.

En relación a la determinación de los ejercicios propuestos, para este asistente metodológico, la mayoría de los encuestados respondió favorablemente, puesto que ven en ellos una alternativa de salud para esta población de adulta mayor, así como en sus beneficios, puede afirmarse que la extensión de la vida hacia decenios más tardíos se ha acompañado de la conservación de la capacidad mental, la fuerza física y la productividad comunitaria de casi todos los ancianos, productos de la implementación de actividades físicas sobre todo en el agua ya que significo para ellos una

experiencia placentera, relajadora y terapéutica. Cabe destacar que este asistente metodológico, está siendo implementado en diferentes clubes de abuelos del Estado Lara, con resultados sorprendentes, puesto que es una novedad para ellos.

En base a los resultados anteriores, y vista de del grado de emotividad mostrado por la población adulto mayor inmersa dentro de este plan de ejercicios, se hará un estudio cualitativo, para medir el grado de satisfacción presentado por los actores de este plan, así como revelar resultados estadísticos que avalen la efectividad en cuanto a la mejora de enfermedades no transmisibles y propias de esta edad.

República Bolivariana de Venezuela
Ministerio del Poder Popular para la Educación Universitaria
Universidad Iberoamericana del Deporte
Universidad de la Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo

Autor: MSc.
Karim Y. Morales J.
C.I. V- 11.105.503

RESUMEN

En la sociedad contemporánea uno de los factores imprescindibles en el crecimiento humano es el desarrollo de la cultura física recreativa. La actualidad de la investigación está enmarcada en el hecho que las actividades físico-recreativas son un derecho constitucional cuya práctica constante beneficia la salud física y mental del adulto mayor. La investigación se plantea como objetivo general elaborar una estrategia para mejorar el bienestar físico y mental del adulto mayor en la Unidad Gerontológica Agustín Capobianco Sánchez a través de la actividad físico-recreativa. La investigación es un estudio descriptivo con métodos teóricos y empíricos. El diagnóstico efectuado permitió evidenciar que las actividades físico-recreativas realizadas no propician la participación masiva de los abuelos residentes y la programación de los instructores no obedecen a un plan estructurado. La estrategia elaborada bajo la dialéctica del método sistémico ofrece a los entes competentes e instructores la importancia de la relación de todos los componentes. Su contextualización refleja la importancia y potencialidad de la misma en el mantenimiento y mejoramiento de las condiciones físicas y mentales del adulto mayor, corroborado a través del criterio de expertos.

Palabras claves: adulto mayor, actividad física recreativa, estrategia, mejoramiento de la salud.

**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA EDUCACIÓN
UNIVERSITARIA
UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR**

Autor: Prof. José Antonio Oropeza Rodríguez

Correo: joseoropeza84@hotmail.com

Venezuela

**Análisis Cualitativo del Butterfly Twist 360° Ejecutado por los Atletas de
la Selección Masculina del Deporte “Wushu” de Venezuela**

RESUMEN

La presente investigación esta titulada “Análisis Cualitativo del Butterfly Twist 360° Ejecutado por los atletas de la selección masculina del Deporte “Wushu” de Venezuela ” en este sentido, se toma en consideración a los atletas de la modalidad de Taolu y que actualmente realizan la destreza deportiva, por tanto el objetivo es analizar cualitativamente el Butterfly Twis 360° Ejecutado por los atletas de la selección masculina del Deporte “Wushu” de Venezuela. Para su desarrollo se seleccionó una muestra de 3 atletas que representan el universo, la metodología se enmarca en una investigación de campo de carácter descriptivo, la técnica utilizada fue la observación indirecta (Video grabación) utilizando una cámara Samsung de 14 mp y para editar los videos a fotogramas se utilizo el software libre Kinovea, además el instrumento para la evaluación técnica del gesto deportivo fue la escala tipo Likert. Se estructuró el modelo biomecánico, se diseño el instrumento de evaluación técnico del butterfly twist 360°, se aplico y finalmente se destacaron las siguientes conclusiones: se constató que sobre este gesto deportivo existe poco material bibliográfico, en vista de los resultados obtenidos de la comparación de la ejecución de los atletas con el instrumento de evaluación se le califican como: Atleta 1 bueno, atleta 2 regular, atleta 3 deficiente, puesto que presentan deficiencias técnicas en la fase de corrida, impulso, giro y caída, concretando que en los 3 participante la deficiencia mayor es en la primera fase y por ende las consiguientes presentan carencias técnicas.

Descriptores: Análisis cualitativo, butterfly twist 360°, deporte wush



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA EDUCACIÓN UNIVERSITARIA
UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR



**SISTEMA DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DEL PENSAMIENTO
TÁCTICO EN LOS ARMADORES DE VOLEIBOL ENTRE 15 Y 17 AÑOS DEL
EQUIPO MASCULINO DE LA UNIDAD EDUCATIVA DE TALENTO
DEPORTIVO "LUIS PAISA SALCEDO" DE LA CIUDAD DE SAN CARLOS**

Autor: Br. Oscar B. Daza Flores
Tutor: Dr. C. Luciano Mesa Sánchez

Oscar B. Daza Flores

oscaruid@gmail.com

**Universidad Deportiva del Sur
Venezuela**

Resumen

La presente investigación es un Sistema de ejercicios para el desarrollo del pensamiento táctico en los armadores de Voleibol entre 15 y 17 años del equipo masculino de la Unidad Educativa de Talento Deportivo "Luis Paisa Salcedo" de la ciudad de San Carlos. Esbozando las características más importantes de los armadores, así como los principios esenciales que sustentan la táctica en el Voleibol. Así mismo se realiza, un análisis a los diferentes tipos de conocimientos que debe tener un armador para su preparación y formación; mediante una aproximación a situaciones reales estimulando su creatividad y reflexividad en sus acciones siendo este punto relevante en el desarrollo del pensamiento táctico. Por último, se hace énfasis y se detalla en la elaboración y los componentes del sistema y en los diferentes ejercicios de carácter estándar y variable como recurso imprescindible en el desarrollo del pensamiento táctico en los armadores en los cuales se basa dicho sistema.

Palabras Claves: Sistema de ejercicios, Pensamiento táctico, Armador.

Introducción

La idea de abordar el pensamiento táctico del voleibol surge tiempo atrás, ante el planteamiento, aún vigente en la actualidad, de enseñar voleibol a niños con la rigidez y el formalismo típicos de los métodos tradicionales. En el extremo opuesto a nuevas metodologías se encuentra el uso del juego sin sentido, sin una planificación ni una programación que justifique y oriente la actividad.

Es función del entrenador plantearse el momento en que se encuentran sus atletas, las etapas por las que van pasando, sus características y sus necesidades para, en función de ellas, intentar responder con eficacia y brillantez. El hecho de presentar una enseñanza dinámica, lúdica y amena no está reñido ni con el aprendizaje correcto de las técnicas, ni con un efectivo desarrollo físico - psíquico; más bien se corresponde con un enfoque adecuado de la táctica deportiva.

Este trabajo, pretende un acercamiento a la actividad lúdica vinculada al proceso educativo y, a la vez, desarrolladora del pensamiento táctico del armador desde tempranas edades y así formar a un voleibolista creativo con flexibilidad de pensamiento.

En tal sentido, el Voleibol es un deporte de cancha dividida en el que no existe contacto físico directo con el rival y que solicita del atleta un importante esfuerzo en cuanto a actividad mental y física. Por tanto, requiere de grandes reflejos y coordinación de movimientos, por lo que necesita del dominio de sus fundamentos técnicos para poder mantener el balón en el aire, como uno de los objetivos del juego, y propiciar el desarrollo de la capacidad de trabajo del atleta.

Una de las más destacadas características que presenta el Voleibol es la velocidad y variedad de juego, mediante la exposición permanente a situaciones cambiantes con una gran presión temporal. Es decir, una sucesión continúa de problemas de distinta índole que obligan a los participantes en el juego a respuestas de adaptación variable con escaso tiempo para la resolución.

Las situaciones deportivas que deben afrontar los jugadores de Voleibol suelen ser complejas y tienen un grado variable de inestabilidad, de ahí que el jugador deba manifestar un control morfo funcional flexible, estando siempre dispuesto a enfrentarse a lo incierto y a lo imprevisible. Los términos relevantes, en este sentido, son los de información e incertidumbre. Ambos son complementarios, pues a fin de cuentas “información” es la cantidad de incertidumbre que es reducida cuando un determinado estímulo o conjunto estimular se presenta.

Dentro del Voleibol, cada jugador tiene un rol establecido; si es un central, opuesto, armador, atacante o líbero, según su posición si se encuentra en la primera línea o en segunda línea, tiene funciones diferentes, determinadas de la situación de juego si es defensiva u ofensiva, y la estrategia con la que cuenta el equipo, pero la importancia y relevancia del armador en cualquier equipo del deporte mencionado es un aspecto comúnmente aceptado y conocido.

Planteamiento del problema.

En la Unidad Educativa de Talento Deportivo “Luis Paisa Salcedo”, de San Carlos Estado Cojedes, en la disciplina de Voleibol de cancha varones en la categoría entre 15 y 17 años, cuya última competencia fueron los Juegos del Deporte Escolar, en su fase estatal, obtuvo el primer lugar de clasificación, válido para la clasificación a la etapa regional, donde el estado Cojedes forma parte de la Región 6 junto a Guárico, Apuere, Portuguesa, Barinas, Deltamacuro.

Según la observación y diagnóstico realizado al equipo, se identificaron unas insuficiencias en la toma de decisiones del armador, dado que a las jugadas de ataque o contraataque los rivales llegaban con dos o tres bloqueadores o cuando el armador tenía la posibilidad de realizar algunas combinaciones no las supo desarrollar.

Objetivo General:

Diseñar un sistema de ejercicios para el desarrollo del pensamiento táctico en los armadores de Voleibol entre 15 y 17 años del equipo masculino de la Unidad Educativa de Talento Deportivo "Luis Paisa Salcedo" de la ciudad de San Carlos.

Específicos:

- Analizar los fundamentos teóricos metodológicos del pensamiento táctico de los armadores de Voleibol.
- Diagnosticar el desarrollo del pensamiento táctico de los armadores entre 15 y 17 años de Voleibol de la Escuela de Talento Deportivo de la Ciudad de San Carlos.
- Elaborar un sistema de ejercicios para el desarrollo del pensamiento táctico en los armadores de Voleibol entre 15 y 17 años del equipo masculino de la Unidad Educativa de Talento Deportivo "Luis Paisa Salcedo" de la ciudad de San Carlos.

Tipo y diseño de investigación.

En cuanto al modelo asumido en la investigación este se corresponde al ámbito cuantitativo, ya que es susceptible a ser medido mediante una escala. El tipo de investigación estuvo enmarcado en la modalidad de investigación de campo.

Población.

La población objeto de estudio quedó conformada por dos (2) armadores de Voleibol ubicados en edades de 15 a 17 años del equipo masculino de la Unidad Educativa de Talento Deportivo "Luis Paisa Salcedo" de la ciudad de San Carlos.

Particularidades del Voleibol táctico.

En general, en el Voleibol se pueden desarrollar a los jugadores y buscar tácticas que se ajusten a sus habilidades, o moldear a los jugadores para que se ajusten a determinadas tácticas específicas. Sin duda, la gran mayoría de los entrenadores prefieren desarrollar las habilidades de los jugadores y luego seleccionar aquellas tácticas que mejor aprovechan las técnicas de los jugadores.

Los entrenadores deben comprender sus propios puntos fuertes y débiles mucho antes de intentar abordar los de los jugadores. Los entrenadores entrenan a los jugadores y les transmiten información en forma más efectiva en algunas partes del juego que en otras. Todos los entrenadores se sienten más cómodos cuando su equipo utiliza tácticas respecto de las cuales tienen un conocimiento más sólido, que cuando el equipo utiliza tácticas con las que está menos familiarizado.

Llegados a este punto, debemos hacer algunas modificaciones a la afirmación general de que "las tácticas deben siempre estar adaptadas a los jugadores", y tal modificación se basa en la necesidad del entrenador de sacar la mayor ventaja posible de las propias técnicas y habilidades de sus jugadores para afectar el resultado del partido o del set.

Una de estas consideraciones consiste en que debe seleccionarse a los jugadores que sean más aptos en las tácticas que el entrenador prefiere utilizar con su equipo. Generalmente hablamos de entrenadores que favorecen un cierto tipo de jugador en desmedro de otro. El estilo del entrenador es de fundamental importancia para el éxito. Si por un lado es cierto que no debemos forzar al jugador a hacer tácticamente lo que es incapaz de hacer técnicamente, sin forzar, a utilizar una táctica simplemente porque es la que el equipo mejor domina. Es posible que no hagamos un uso exhaustivo de esa táctica o que, estratégicamente, no la utilicemos en el momento más oportuno. Esto implica un cierto contrapeso a la regla general de que las tácticas deben ajustarse a las habilidades de los jugadores.

Armador, Colocador o pasador.

El manual de la FIVB para el nivel III define al Armador como: jugador encargado del segundo pase. El armador es el alma del voleibol. De él depende principalmente el éxito o fracaso del ataque. El jugador que efectúa el arme debe tener un excelente gesto técnico para saber armar el balón, pero sobre todo debe ser táctico, dado que es él quien decide quien efectuara el ataque. Con su forma de efectuar el pase decidirá como vencer, si es posible, el bloqueo contrario.

La armada se denomina frecuentemente y con razón como "el alma" del juego de Voleibol (por eso exige una mayor especialización, los jugadores que realizan el arme son en su mayoría jugadores conductores). La variante del arme elegido determina la conducción del ataque, la exactitud, la conveniencia y decide el éxito del mismo. El jugador que realiza el arme observara en sus acciones la forma de juego planeada para el ataque, la conducta del contrario y del compañero. Del mismo modo, las condiciones externas y las características del vuelo del balón (altura, distancia, dirección, velocidad) influyen en sus decisiones tácticas.

Cuanto de más información disponga el jugador y cuantos mayores sean las variantes de armadas que domine, mayor será su campo de juego y de decisiones. Considerando lo descrito, las exigencias básicas motoras durante el arme permanecen el voleo por arriba de frente; hacia adelante y hacia atrás, así como el paralelo a la red y también diagonal desde la zona defensiva, el voleo con caída lateral y hacia atrás, como el voleo por abajo con dos manos.

El voleo por arriba en suspensión, el voleo lateral, el voleo por arriba con una mano en el salto y las diversas variaciones del vuelo del balón en las formas especiales del arme, pertenecen más bien a la formación especial de los jugadores correspondientes. Estos tipos de arme son técnicas y tácticamente muy difíciles y la aplicación depende permanentemente de las acciones precisas y de las acciones posteriores planeadas (combinaciones ofensivas).

En el análisis de la actuación del armador de Voleibol, por Hernández (1996) en las distintas respuestas motrices que acontecen en las acciones de

juego en el Voleibol, el autor señala, de Mahlo (1969) las tres fases: percepción y análisis de la situación de juego, solución mental o pensamiento táctico, solución motriz o ejecución. Mahlo (1969) ya indicó que estas fases suponen la consideración de la acción de juego como una combinación significativa de los procesos motores y psíquicos indispensables para solucionar un problema surgido de una situación concreta de juego, no incluyéndose en dicha consideración los procesos puramente motores que pudieran acontecer.

Pensamiento táctico.

Es la decisión o solución a tomar debe de estar supeditada al dictamen o requerimiento de los interés tácticos siendo pues una solución aplicada. Bourne y otros (1979).

Es la segunda fase de la acción de juego, también denominada fase reflexiva o toma de decisión, aspecto cognitivo de la acción de juego. Generalmente la inteligencia motriz deportiva va unida al imperativo tiempo (hay que pensar, pero rápido). Su conexión con percepción, ejecución y técnica (solución motriz) es muy importante. Navelo (2004) cita a Mahlo.

La primera y la segunda fase de la acción de juego tienen como objetivo la representación de una solución dirigida a un resultado determinado. Los medios de esta solución son de naturaleza motriz. La ejecución motriz conduce a un resultado positivo o negativo que retorna a la memoria pasando por un aceptador de efecto y que está relacionado con la solución motriz escogida. En otras palabras, debido a que se toma conciencia del resultado se adquieren experiencias de la naturaleza practica o sea la parte motriz se desarrolla y las habilidades sensoriales se afirman como resultado de la repetición de acciones similares. [Mahlo plantea que] (...) la importancia de estas fases radica en que para adquirirlas óptimamente hay que desarrollarlas durante el entrenamiento. Y [apunta], el hecho de darle solución por medio de la acción a los problemas planteados obliga al atleta a ordenar con inteligencia la situación problemática y su solución llevándolo a la obtención de conocimientos subjetivamente nuevos (Mahlo, F., 1974:27-28)

Navelo (2004) comparte los criterios de Mahlo cuando señala:

...la acción táctica se expresa a través de un pensamiento productivo. La formación táctica no se limita a un aprendizaje del pensamiento táctico, es un proceso amplio y unitario destinado a

desarrollar todos los factores de la actividad que participan en la acción táctica. [Y continúa] (...) no podemos atenernos para desarrollar las capacidades tácticas a la espontaneidad en el juego. No podemos estar tampoco satisfechos de ver aprendizajes tácticos comenzar solo en las etapas superiores de formación. La formación táctica debe comenzar desde la primera y proseguir sin interrupción adaptándose a la edad de los alumnos (Mahlo, F., 1974:18).

Estos criterios de Mahlo permiten sustentar la concepción que se persigue en el presente trabajo basado en dos importantes aspectos; el primero, la necesidad de estructurar el proceso de preparación de tal manera que el desarrollo táctico no como consecuencia de la espontaneidad, y el segundo, la posibilidad de comenzar el desarrollo táctico desde los primeros pasos en el aprendizaje según las posibilidades de los atletas.

El desarrollo de la inteligencia táctica.

El comportamiento del jugador altamente cualificado muestra la aplicación efectiva de las sucesivas destrezas. Esta aplicación de destrezas sucesivas es la base del juego de equipo" Mahlo (1969). Esta sucesión de movimientos en el juego es la respuesta individual del atleta a una situación concreta. Si el jugador no necesita centrar su atención y su capacidad intelectual en la ejecución de estas destrezas, puede entonces, centrarse en trabajos tácticos más complicados. "Estas combinaciones de movimientos se guiarán por sensaciones cinestésicas y por la percepción" Cardinal, Boulonne, Caron (1975).

Todo esto se convierte, entonces, en algo vital en esta etapa de la evolución de un atleta para poder recoger información relativa a los componentes del equipo y de sus contrarios y así poder reaccionar a tiempo ante una situación o un balón. Esta información se puede transmitir en claves que revelarán la intención táctica del atleta antes de jugar el balón. Cada situación de juego crea un problema, un problema táctico, para el equipo y, más particularmente, para el jugador que ha de jugar el balón. Y así, la situación de juego es el resultado de una acción con el balón y la respuesta motora del jugador en este momento, en particular, para solucionar un problema táctico temporal creando una nueva serie, una sucesión de

situaciones de juegos cambiantes y diferentes que se materializan a través de acciones directas con el balón. Baacke (1978).

Sistema de ejercicios para el desarrollo del pensamiento táctico.



El presente sistema tiene como el desarrollo del pensamiento táctico de los armadores de Voleibol, con un contenido donde se incluyen los diferentes tipos de armadas que existen, voleo por arriba de frente; hacia adelante y hacia atrás, así como el paralelo a la red y también diagonal desde la zona defensiva, el voleo con caída lateral y hacia atrás, como el voleo por abajo con dos manos. El voleo por arriba en suspensión, el voleo lateral, el voleo por arriba con una mano en el salto y las diversas variaciones del vuelo del balón en las formas especiales del arme, acciones posteriores planeadas (combinaciones ofensivas).

Donde las diferentes situaciones pedagógicas van desde lo simple a lo complejo, por medio de la combinación de métodos estándares y variables. Utilizando diferentes tipos de formas organizativas; individuales, en grupo y por equipo.

Mediante ejercicios simples, modelados y el juego como tal, para llegar a una evaluación para la cual se aplicara una guía de observación validada por un grupo de expertos.

**MANUAL DE EJERCICIOS COMBINADOS DE POTENCIA Y
HALTEROFILIA PARA LA ENSEÑANZA DE LOS MOVIMIENTOS CLÁSICOS
DEL LEVANTAMIENTO DE PESAS PARA LOS ATLETAS EN LA ETAPA
DE INICIACIÓN DE LA CATEGORÍA INFANTIL.**

TUTOR: Tanía Rosa García Hernández.

AUTOR: Danyelis Karolina Moreno Guerrero

Resumen

El levantamiento de potencia ha ganado respeto como una vía efectiva para el desarrollo de la fuerza corporal. Con el eje en tres levantamientos competitivos, sentadilla, press de banca y peso muerto movimientos sin gran dificultad técnica pero que merece gran esfuerzo físico.

Por tanto, la halterofilia como la potencia tiene su lugar en los programas de entrenamiento de los deportes de fuerza/potencia. La halterofilia involucra cada uno de los grupos musculares del cuerpo, así como también a muchos músculos pequeños que cumplen la función de estabilización.

Es preciso destacar, que la halterofilia es un deporte de fuerza pero además exige gran destreza y actitud mental, implica un entrenamiento sistemático para lograr el desarrollo del atleta a su vez obliga a todo los músculos de su cuerpo a realizar una acción que supera ampliamente la suma de los recursos parciales del individuo.

El entrenamiento aplicado en la formación del atleta no es el indicado debido a que el entrenador no cumple con las direcciones y métodos del entrenamiento deportivo, Realidad que presentan todas las escuelas de formación en el territorio Venezolano dificultando y atrasando el impulso del futuro atleta.

Este manual está encaminado en tres generalidades como son los ejercicios clásicos, auxiliares y correctivos, tiene como objetivo orientar al futuro entrenador de la disciplina halterofilia a desenvolverse en el proceso de enseñanza técnica, otorgándole unas herramientas necesarias para contribuir al desarrollo de este atleta.

INTRODUCCIÓN.

Halterofilia o levantamiento olímpico de pesas, se desarrolló en Europa durante el siglo XIX aunque tiene antecedentes en épocas anteriores. En 1905

fue fundada la Federación Internacional de Halterofilia. Formó parte de los deportes en los Juegos Olímpicos de Atenas 1896 y de los Saint Louis 1904, aunque desapareció en 1908, pero se reincorporó en Amberes 1920. La categoría femenina no entró en el programa olímpico hasta los Juegos Olímpicos de Sídney 2000.

Es preciso destacar, que el levantamiento de pesas es un deporte de fuerza pero además exige gran destreza y actitud mental. El levantamiento de pesas implica un entrenamiento sistemático para lograr el desarrollo del atleta de alto rendimiento, y a su vez obliga a todo los músculos de su cuerpo a realizar una acción que supera ampliamente la suma de los recursos parciales del individuo.

En el proceso de formación y desarrollo de esta disciplina deportiva existen barreras, impuestas tanto por las propias limitaciones de las capacidades físicas que exige cada etapa como por las propias del deporte, determinadas fundamentalmente por el dominio de la técnica que se requiere para mejorar los resultados. El Levantamiento de Pesas desafía permanentemente estas barreras en el afán de cada atleta por superarse a sí mismo y a sus rivales, y es en este tipo de deporte donde con más fuerza ha de intervenir el entrenador con todos los elementos necesarios para que no se violen etapas y garantizar la vida deportiva del atleta.

Aunque no hay una edad mínima establecida para la práctica de esta disciplina deportiva, los participantes deberán tener la madurez emocional suficiente para comprender, aceptar y respetar las indicaciones e instrucciones del entrenador. Todos los programas de entrenamiento de fuerza con jóvenes deben incluir una adecuada instrucción, supervisión calificada, correcta ejecución técnica y deben desarrollarse en un ámbito de entrenamiento seguro con tareas graduales y progresivas. El proceso de entrenamiento contemplará los progresos individuales y los entrenadores promoverán el entusiasmo por el aprendizaje.

Por tanto nace la problemática, en que Cada día son más los niños involucrados en la práctica del levantamiento de pesas, aumentando el interés de liceos, y Universidades por enseñar esta disciplina. En la actualidad el

manejo de la enseñanza de este deporte está en manos de Profesores de Educación Física y Técnicos Deportivos, quienes no gozan de una pedagogía adecuada para la práctica de esta disciplina deportiva. En los últimos seis años el levantamiento de pesas incrementó aceleradamente la cantidad de participantes, debido en gran parte, al incorporar esta disciplina a los Campeonatos Nacionales Escolares, ahora llamado Juegos Nacionales Generación del Bicentenario. Convirtiéndose en motivación tanto para deportistas, Entrenadores y escuelas Regionales distribuidas en todo el país, por consiguiente, a mayor cantidad de interesados en convertirse en levantadores de pesas, mayores son los cuidados que debemos desplegar en la enseñanza.

La cantidad de niños interesados en practicar el levantamiento de pesas, ha llevado también a desarrollar Centros de enseñanza, Escuelas de formación deportiva, creándose en algunas regiones del país, los cuales no cumplen con un trabajo firme de la etapa de formación. Este manual tiene como objetivo orientar a los profesores y entrenadores de la disciplina levantamiento de pesas que deseen enseñar o perfeccionar la técnica del levantamiento de pesas, entregándoles herramientas necesarias para contribuir al desarrollo de esta disciplina deportiva, el cual sin dudas será de un gran aporte para perfeccionar los diferentes procesos metodológicos utilizados en la etapa de iniciación deportiva.

Este manual se crea por la debilidad que existe en esta etapa de iniciación ya que los facilitadores no gozan de una formación y ejecución de las actividades de orden de enseñanza, realmente exigidas por las leyes del entrenamiento deportivo dificultando o atrasando el impulso del futuro atleta.

La mala planificación es una conducta social adquirida por la cultura y la sociedad que produce una mayor probabilidad de una mala aplicación de enseñanza técnica en edades tempranas. En el presente trabajo se crea un manual de ejercicios combinado de potencia y halterofilia para la enseñanza de los movimientos clásicos del levantamiento de pesas para los atletas en la etapa de iniciación de la categoría infantil. Por tal motivo se crean las siguientes interrogativas:

¿Cómo influye la aplicación de un manual de ejercicios combinado de potencia y halterofilia para la enseñanza de los movimientos clásicos del levantamiento de pesas para los atletas en la etapa de iniciación de la categoría infantil?

¿Cuáles serían los beneficios de la aplicación de un manual de ejercicios combinado de potencia y halterofilia para la enseñanza de los movimientos clásicos del levantamiento de pesas para los atletas en la etapa de iniciación de la categoría infantil?

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.

OBJETIVO GENERAL.

Proponer un manual de ejercicios combinados de potencia y halterofilia para la enseñanza de los movimientos clásicos del levantamiento de pesas para los atletas en la etapa de iniciación de la categoría infantil.

OBJETIVO ESPECÍFICO.

- Diagnosticar el grado de dificultad que presentan los estudiantes escolares ante la enseñanza técnica de los movimientos clásicos del levantamiento de pesas
- Identificar las debilidades técnico táctico del grupo a trabajar.
- Diseñar un manual de ejercicios combinados de potencia y halterofilia para la enseñanza de los movimientos clásicos del levantamiento de pesas para los atletas en la etapa de iniciación de la categoría infantil.
- Aplicar el manual elaborado de ejercicios combinado de potencia y halterofilia para la enseñanza de los movimientos clásicos del levantamiento de pesas.
- Evaluar los resultados del manual de ejercicios una vez aplicado.

METODOLOGÍA.

El presente trabajo está enmarcado en una investigación de campo bajo la modalidad de trabajo de investigación científica y la metodología descriptiva; las técnicas empleadas son, la observación estructurada y la encuesta.

Tipo y Diseño de la Investigación.

Según Fidias (2006), el presente estudio está orientado y cumple con las características de la **investigación de campo**. Para este trabajo los investigadores se acumularon datos obtenidos a través la aplicación de un manual de ejercicios combinado de potencia y halterofilia para la enseñanza de los movimientos clásicos del levantamiento de pesas para los atletas en la etapa de iniciación de la categoría infantil.

Población Y Muestra.

Se refiere a la población como el conjunto de todos los individuos que posee una característica común, la que se estudia y da origen a los datos de la investigación. La investigación fue ejecutada en una escuela básica que lleva como nombre Carlos vilorio, ubicada en el municipio San Carlos, estado Cojedes -Venezuela. Esta institución cuenta con 30 niños de edades de 10 a 12 años.

Para este estudio se trabaja con 15 estudiantes con edades de 10 a 12 años, representando un 48% de la población general, que constan de 10 varones y 5 hembras. Se priorizo la muestra por dos motivos, edad y por las dificultades que presentaban, a la hora de su evaluación técnicas básicas y dificultad en algunas de sus capacidades; cumpliendo con las características de un muestreo intencionado.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

Con relación al problema, los objetivos y el diseño de investigación, para la amplificación del estudio se existen algunas técnicas e instrumentos metodológicos imprescindibles. Las técnicas son los procedimientos que dirigen la obtención de los datos y los instrumentos son los recursos concretos de la técnica que se utilizan para obtener los datos. En el presente estudio, las técnicas emplearon son las siguientes: la observación estructurada y la encuesta escrita; conjunto con los instrumentos: la guía de observación y el cuestionario respetivamente.

LA PROPUESTA.

El manual de ejercicios combinados de potencia y halterofilia para la enseñanza de los movimientos clásicos del levantamiento de pesas para los atletas en la etapa de iniciación de la categoría infantil, presentando aquí una

combinación entre dos disciplinas deportivas como lo es el levantamiento de pesas y la potencia, combinando los movimientos rápidos del levantamiento de pesas olímpico con los movimientos más lentos del levantamiento de potencia se busca la enseñanza de los movimientos clásicos del levantamiento de pesas y con la potencia fortaleciendo aquellas zonas en que la del levantamiento de pesas no trabaja, formando una base estabilizadora desde la etapa inicial.

Este manual está estructurado en tres tipos de ejercicios como lo son los ejercicios primarios, que van a estar constituido por todos aquellos ejercicios clásicos de la modalidades como lo es el arranque y el envión y todos sus clasificados, Los ejercicios secundarios son aquellos específicos de la disciplina potencia donde se van a reflejar el press en banco, la sentadilla y el peso muerto.

La utilización de ejercicios auxiliares para la prevención de lesiones y para mejorar el balance muscular, variará dependiendo de las debilidades y la historia de cada atleta.

El diseño general de este documento se concentra en un bajo volumen de entrenamiento con incrementos en las cargas de intensidad bajas y medias. Cada sesión debería ser cuidadosamente supervisada y los atletas deberían ser estimulados para que ayuden en el entrenamiento. Cada sesión de entrenamiento dura aproximadamente 110 minutos los cuales estarán divididos en bloque, y en dependencia del proceso de adaptación de cada atleta, de la intensidad y objetivo de la clase.

A partir de los fundamentos teóricos, características de la disciplinas el levantamiento de pesas (halterofilia) y de acuerdo a lo que plantean los diferentes estudiosos del tema se selecciono un conjunto de ejercicios para el desarrollo de las habilidades técnicas, este manual se le aplica de los estudiantes del 4^{to} grado de la “Escuela Básica Carlos Vilorio del estado San Carlos –Venezuela.

Se le aplicaron una serie de test antropométricos donde nos arrojo las características físicas de los estudiantes como fue su talla edad sexo y peso corporal, y otro test técnico diseñado para medir las técnicas básicas del levantamiento de pesas, nos ayuda a evaluar las condiciones que estos

misimos poseen, de una manera general y útil para el inicio de la enseñanza técnica deportiva de esta disciplina deportiva.

Se trabajo con la muestra por un periodo de doce (12) semanas donde se aplicaron sesiones por semanas en búsqueda del objetivo propuesto. Como todo proceso de iniciación debe ser medible tanto cuantitativamente como cualitativamente esta no siendo la excepción estuvo regida al inicio por un pre/test y al finalizar el periodo de estudio por un pos-test. Al finalizar el proyecto y comparar los análisis entre el pre-test y el post-test se puede observar una mejora a grandes magnitudes, con este grupo se empezó con el método inverso empezando la enseñanza técnica con el envión y luego el arranque, método aplicable en muchos centros deportivos con gran nombramiento a nivel nacional y mundial

Es importante mencionar que no solo se trabajo con la enseñanza técnica de un movimiento, se le hizo énfasis en los trabajos de valores tales como: voluntad, el valor individual de cada ser, el compañeros y amor a la familia. Además la colaboración que nos presto la institución los docente y estudiantes fue esencial en el éxito del proyecto logrando satisfactorios resultados.

Parte de los resultados de esta investigación se presentan en los III juegos intercomunitarios el día 22/23 de junio del presente año donde se gozo de una exhibición técnica de edades comprendidas entre 10 y 12 años evaluada de excelente por profesores y directiva de esta casa de estudio.

Este manual también fue aplicado por primera vez en la comunidad San Ramón del estado Cojedes Venezuela donde se logra sacar la selección sub doce masculino la cual se da a conocer por primera vez en los inter-escolares tomando los puesto tercero, cuarto y quinto con solo ocho meses de entrenamientos sistemáticos y efectivos.

Estos tres niños realizan vida deportiva en la selección sub doce y otros pasando a la categoría sub quince ofreciéndole sus grandes esfuerzos y siendo recompensado con preseas de oro, plata y bronce.

BIBLIOGRAFÍA.

- Díaz, J. (2003) El Entrenamiento de Talentos y su Progresión hacia la Alta Competición. Revista oficial de la Real Federación Española.

- Bakker, F. C. (1993). Psicología del deporte: conceptos y aplicaciones. Madrid, C.S.D. Morata
- Acosta Sánchez, María Eliza (2005) Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
- Aguilera, Francisco; Ariel Ruiz (1989) Orientaciones metodológicas: quinto grado. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Álvarez de Zayas, Carlos Manuel (1996). Hacia una escuela de excelencia. La Habana, Editorial Academ.
- Todd, Jan(1995). [Historia de barras, mancuernas y garrotes hindúes.](#) Historia del Iron Game (Vol.3, No.6).
- Federación Colombiana de Levantamiento de Pesas, Escuela nacional de Levantamiento de Pesas 2005.
- G. Alfredo Herrera Corzo (2000), Levantamiento de Pesas Deficiencias técnicas 1992 Juan Manuel García Manso, la Fuerza en Edades Tempranas cuba.
- Joaquín Barrios Recio y Alfredo Ranzola Ribas(1998) Manual para el deporte de iniciación y desarrollo,
- Francisco Casamayor Fals, (2004) Manual Técnico Metodológico para Escuelas Formativas Estratégicas de Levantamiento de Pesas.



**UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR
SAN CARLOS - COJEDES**

**CONDUCTAS ANSIOSAS DE LOS ESTUDIANTES TAEKWONDISTAS EN
SITUACIÓN DE COMPETENCIA**

Autor: Jesús Escobar.

Tutor: Msc. Pastor Vargas

Año: 2011

E- Mail: jerdy123@hotmail.com

RESUMEN

El presente estudio se realizó con la finalidad de: (a) Identificar las conductas ansiosas de los estudiantes Taekwondistas en situación de competencia, (b) Determinar las Técnicas conductuales emocionales cognitivas para disminuir las conductas ansiosas en estudiantes Taekwondistas en situación de competencia y (c) Diseñar un programa basado en Técnicas conductuales emocionales cognitivas para disminuir conductas ansiosas de los estudiantes Taekwondistas que reciben entrenamiento en el gimnasio "DojangPalmok" del Municipio Turén del estado Portuguesa en situación de competencia. Metodológicamente se enmarcó como proyectiva, sustentada en un estudio de campo de carácter descriptivo. Los sujetos de estudio se integraron con veintiséis (26) estudiantes. Para recopilar la información se diseñó un instrumento tipo cuestionario dirigido, a estudiantes Taekwondistas, conformado por 26 ítems dicotómicos. El instrumento se validó mediante juicio de expertos y los resultados obtenidos se analizaron mediante una relación de porcentaje, interpretada en forma descriptiva, se calculó la confiabilidad interna del contenido a través del método estadístico del coeficiente de Kuder dando como resultado de los criterios o niveles de confiabilidad igual a 0,813, los cuales permitieron concluir la presencia de manifestaciones ansiosas de los estudiantes Taekwondistas los días previos y en situación de competencia, así como el desconocimiento en cuanto a las Técnicas Conductuales emocionales cognitivas para disminuir la ansiedad. Con base a estos resultados, se procedió a diseñar el conjunto de Técnicas Conductuales emocionales cognitivas, orientado según la propuesta instruccional de Gagné.

Descriptores: Técnicas conductuales emocionales cognitivas, conductas ansiosas, estudiantes Taekwondistas.

11

TITULO

ESTUDIO FUNCIONAL ESPECIFICO DE LOS ATLETAS DEL ÁREA DE VELOCIDAD, DE ATLETISMO DEL ESTADO COJEDES, DURANTE LA PREPARACIÓN GENERAL EN EL AÑO 2011.

AUTORES INVESTIGADORES:

MS.c. Freddy José Linares Benítez. (Venezuela)

Correo electrónico: mafreroblinares@hotmail.com

RESUMEN

El proceso de preparación deportiva en la actualidad no se concibe sin la aplicación del control funcional, los autores que se dedican a investigar acerca de la temática hacen hincapié en que este proceso solo se lleva a cabo de forma correcta si el entrenador controla los efectos de las cargas aplicadas en el organismo de los atletas pues este constituye un enlace de retorno donde el entrenador se retroalimenta. Partiendo de esta premisa se desarrolla este estudio al no existir en el estado Cojedes una caracterización de los Atletas del área de velocidad del atletismo que posibilite valorar la influencia de las cargas de entrenamiento en las diferentes etapas del proceso de preparación deportiva y tomar las decisiones necesarias en el proceso de preparación sobre bases científicas. Por lo que se estudiaron 5 atletas 4 masculinos y 1 femenino. Se obtienen como resultado datos sobre el comportamiento del índice del % recuperación cardiovascular durante la aplicación de un test de terreno, al final de preparación general deportiva.

Palabras claves: % De recuperación de la FC, Velocistas, atletismo.

Autora: **MSc. Rosa Alexandra Moreno León. C.I. 13.593.658.**
alexandramoreno23@hotmail.com **Universidad Deportiva del Sur.**
Venezuela.

RESUMEN

La discapacidad física representa una condición humana que ha transitado por diversas perspectivas de apreciación y comprensión dentro de la sociedad, a lo largo de sus distintas etapas de desarrollo hasta nuestra actualidad, logrando al presente, muchos avances con respecto al trato y entendimiento que se ofrece a los discapacitados. En trabajo, **ESTRATEGIA PARA LA INCLUSIÓN COMUNITARIA DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD MOTORA, A TRAVÉS DE ACTIVIDADES RECREATIVAS. SAN CARLOS-COJEDES-VENEZUELA**, es de gran importancia. En el estado Cojedes, a través de la Misión José Gregorio Hernández y con el apoyo del personal de Funda-comunal, se realizaron diagnósticos que determinaron la existencia de 25 tipos de discapacidad, siendo la física la de mayor presencia con un 83% del total de la población con discapacidad. Las actitudes sociales representan un apoyo relevante para el desarrollo e inclusión de las personas con discapacidad. De allí la importancia de este estudio, que busca potenciar la inclusión de estas personas dentro de la comunidad, utilizando una estrategia de actividades recreativas. Dicha estrategia, basada en los estudios realizados plantea la realización de actividades recreativas que integran las líneas de acción biológica, psicológica, social y recreativa, promoviendo la participación de diversas instituciones sociales. Permitiendo esto no solo promover el reconocimiento de una situación que se encuentra desatendida, sino también aceptar la misma como parte activa de la sociedad y que por tanto requiere ser atendida como parte integral de la misma. Autora: **MSc. Rosa Alexandra Moreno León. C.I. 13.593.658.** alexandramoreno23@hotmail.com
Universidad Deportiva del Sur. Venezuela.

UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR
CONVENIO CUBA-VENEZUELA
UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL
DEPORTE
“MANUEL FAJARDO”

**PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA DISMINUCIÓN
DE LOS NIVELES DE ESTRÉS EN LOS TRABAJADORES DE LA
COMUNIDAD UDS**

Prof. Geovany Santeliz
Santeliz1282@hotmail.com
Cojedes-Venezuela

Resumen

Una de las dolencias que más afecta en la actualidad a la sociedad moderna es el estrés. Los trabajadores administrativos que laboran en la comunidad de la Universidad Deportiva del Sur, debido a las múltiples causas internas y externas a que están sometidos no escapan de ellas, de ahí que, la presente investigación tiene como objetivo elaborar un programa de Actividad Física, como una alternativa que permite influir en la disminución de los niveles de estrés laboral del personal administrativo. El tipo de investigación es de campo, descriptiva con el empleo de métodos teóricos – empíricos de gran utilidad para el diseño de un programa integrador con carácter rehabilitador, dirigido a contrarrestar los síntomas psicósomáticos que se manifiestan en la muestra seleccionada y al mantenimiento de su condición física, Todo lo cual y según criterios de los expertos seleccionados repercute en el bienestar físico, psicológico y social de los trabajadores.

Descriptores: Programa, Actividad Física, estrés, trabajadores.

**ESTUDIO DE LA CONDUCTA ANSIOSA EN ESTUDIANTES
TAEKWONDISTAS EN SITUACIÓN DE COMPETENCIA**

**Autor: Br. Jesús Escobar
Tutor: MSc. Pastor Vargas**

SEPTIEMBRE, 2011

CONDUCTAS ANSIOSAS DE LOS ESTUDIANTES TAEKWONDISTAS EN SITUACIÓN DE COMPETENCIA

Autor: Jesús Escobar.

Tutor: Msc. Pastor Vargas

Año: 2011

E- Mail: jerdy123hotmail.com

RESUMEN

El presente estudio se realizó con la finalidad de: (a) Identificar las conductas ansiosas de los estudiantes Taekwondistas en situación de competencia, (b) Determinar las Técnicas conductuales emocionales cognitivas para disminuir las conductas ansiosas en estudiantes Taekwondistas en situación de competencia y (c) Diseñar un programa basado en Técnicas conductuales emocionales cognitivas para disminuir conductas ansiosas de los estudiantes Taekwondistas que reciben entrenamiento en el gimnasio "Dojang Palmok" del Municipio Turén del estado Portuguesa en situación de competencia. Metodológicamente se enmarcó como proyectiva, sustentada en un estudio de campo de carácter descriptivo. Los sujetos de estudio se integraron con veintiséis (26) estudiantes. Para recopilar la información se diseñó un instrumento tipo cuestionario dirigido, a estudiantes Taekwondistas, conformado por 26 ítems dicotómicos. El instrumento se validó mediante juicio de expertos y los resultados obtenidos se analizaron mediante una relación de porcentaje, interpretada en forma descriptiva, se calculó la confiabilidad interna del contenido a través del método estadístico del coeficiente de Kuder dando como resultado de los criterios o niveles de confiabilidad igual a 0,813, los cuales permitieron concluir la presencia de manifestaciones ansiosas de los estudiantes Taekwondistas los días previos y en situación de competencia, así como el desconocimiento en cuanto a las Técnicas Conductuales emocionales cognitivas para disminuir la ansiedad. Con base a estos resultados, se procedió a diseñar el conjunto de Técnicas Conductuales emocionales cognitivas, orientado según la propuesta instruccional de Gagné.

Descriptores: Técnicas conductuales emocionales cognitivas, conductas ansiosas, estudiantes Taekwondistas.

Objetivo General

- Determinar el estado de ansiedad que manifiestan los estudiantes Taekwondistas en situación de competencia en la Escuela de Artes Marciales Dojang Palmok del Municipio Turen del Estado Portuguesa.

Objetivos Específicos

- Diseñar un programa conductual emocional cognitivo para disminuir la ansiedad en estudiantes Taekdwondistas en situación de competencia en la Escuela de Artes Marciales Dojang Palmok del Municipio Turén del Estado Portuguesa.
- Validar el programa conductual emocional cognitivo para disminuir la ansiedad en estudiantes Taekwondistas en situación de competencia en la Escuela de Artes Marciales Dojang Palmok del Municipio Turén del Estado Portuguesa.

MARCO METODOLÓGICO

El marco metodológico reseña los aspectos que guían el estudio a realizar, tales como, naturaleza, tipo, diseño, población y muestra, técnica e instrumento, procedimiento para la recolección de los datos, análisis de los resultados, validez, confiabilidad de la investigación, así como el procedimiento que se empleó en la misma.

Con base a los objetivos de la investigación, ésta se ubicó en el paradigma cuantitativo, a tal efecto, Sierra (2010), afirma: “... el enfoque cuantitativo centra de manera predominante la investigación social en los aspectos, objetivos susceptibles de cuantificación de los fenómenos sociales” (p. 41). Desde este punto de vista, la realidad social se analizó asignando valores numéricos a la medición de las variables objeto del presente estudio.

Asimismo, la investigación corresponde a la modalidad proyectiva sustentada en un estudio de campo de carácter descriptivo. Para Hurtado, (2007) “una investigación proyectiva comprende la elaboración de una

propuesta o de un modelo para dar solución a un problema a partir de un diagnóstico de las necesidades, así como de los procesos involucrados” (p.310). Se propone en este caso, una alternativa consistente en el programa basado en técnicas conductuales emocionales cognitivas dirigido a los estudiantes Taekwondistas para disminuir conductas ansiosas en situación de competencia.

Refiriéndose a la investigación de campo, Sabino, (2011), señala que “se basa en informaciones o datos primarios, obtenidos directamente de la realidad”. (p.97), El autor le asigna un valor significativo, dado que permite al investigador cerciorarse de las verdaderas condiciones en que se han conseguido sus datos, garantizando un mayor nivel de confianza para el conjunto de la información recabada.

Por su parte, la investigación descriptiva se define, de acuerdo con Balestrini, (2011), como aquella “que se ocupa con mayor precisión de las singularidades acerca de una realidad estudiada y sus características, pudiendo estar referida a una comunidad, organización, tipo de gestión, conducta de un individuo o grupales”. (p.8). De acuerdo con lo expuesto, el trabajo realizado sustentó la propuesta en la información que se obtuvo luego de aplicar el instrumento, así como el procesamiento de datos.

Diseño de la investigación

El diseño de investigación donde se ubica el presente estudio, corresponde al no experimental, definido por Hurtado, (ob. cit.), como “aquel en el cual el investigador no ejerce control ni manipulación alguna sobre las variables en estudio”. (p. 135). Se afirma también que es de tipo transeccional, ya que el mismo, según Hernández, Fernández y Baptista “se limita a una sola observación en un solo momento del tiempo”. (p.133).

Por otra parte de acuerdo con lo especificado en el Manual para la Elaboración y Presentación de Trabajo de Grado del CIPPSV (2008), para la realización del trabajo de investigación enmarcada dentro del tipo proyectivo, se consideran tres Etapas las cuales son: descriptiva, diseño de la propuesta y validación de la propuesta.

Según Balestrini, (ob. cit.). “un diseño de investigación se define como el plan global de investigación que integra de un modo coherente y adecuadamente correcto, técnicas de recolección de datos a utilizar, análisis previstos y objetivos... intenta dar de una manera clara y no ambigua respuestas a las preguntas planteadas en la misma”. (p. 118). Para efectos del presente trabajo, el diseño se estructuró en las etapas siguientes:

Etapas I. Descriptiva. Que comprende el diseño del instrumento de recolección de datos, con la finalidad de detectar una situación generadora de estados cognitivos conductuales como estados ansiosos que perturben el desempeño de estudiantes Taekwondistas, su validación, la demostración de confiabilidad, aplicación a la muestra de estudio, finalizando con la presentación, análisis e interpretación de los resultados, con la aplicación de estrategias cognitivo conductuales para disminuir conductas ansiosas.

Etapas II. Diseño de la propuesta. Luego de ser analizados los resultados de esta investigación, se procedió a diseñar un Programa Conductual Emocional Cognitivo para disminuir conductas ansiosas en estudiantes Taekwondistas en situación de competencia.

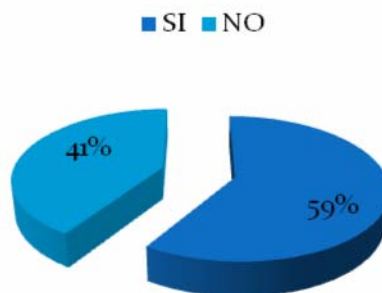
Etapas III. Validación de la propuesta. Esta etapa de validación consiste en el juicio y consideración de los integrantes del jurado examinador del Trabajo de Grado. Para ello fué tomado en cuenta la estructura del Programa Conductual Emocional Cognitivo y las técnicas conductuales Emocionales y Cognitivas para disminuir conductas ansiosas en estudiantes Taekwondistas en situación de competencia, fundamentación teórica conductual emocional y cognitiva que cubrieron las necesidades diagnosticadas por el estudio.

Análisis de los resultados obtenidos.

Frecuencia y porcentaje de la Dimensión manifestaciones de ansiedad subdimensión síntomas psicológicos.

Indicadores	Ítems	SI		NO	
		f	%	f	%

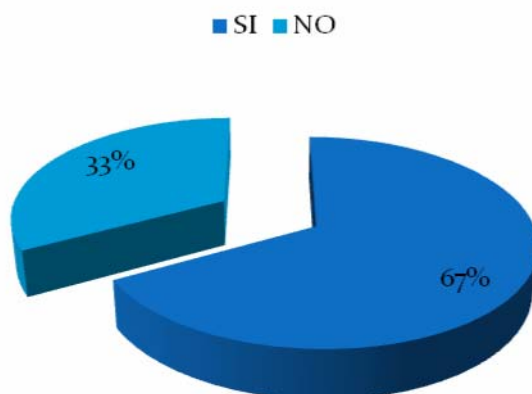
Pensamientos automáticos	1	15	60	10	40
	2	22	88	03	12
Miedo	3	17	68	08	32
	4	16	64	09	36
Atención	5	19	76	06	24
	6	07	28	18	72
Retención	7	12	48	13	52
	8	10	40	15	60
Valores Promedios		14,75	59	10,25	41
N° 25					



Frecuencia y porcentaje Dimensión Manifestaciones de Ansiedad Subdimensión Síntomas Fisiológicos.

Indicadores	Ítems	SI		NO	
		f	%	f	%
Ritmo cardíaco	9	16	64	09	36
	10	07	28	18	72
Sudoración	11	20	80	05	20
	12	22	88	03	12

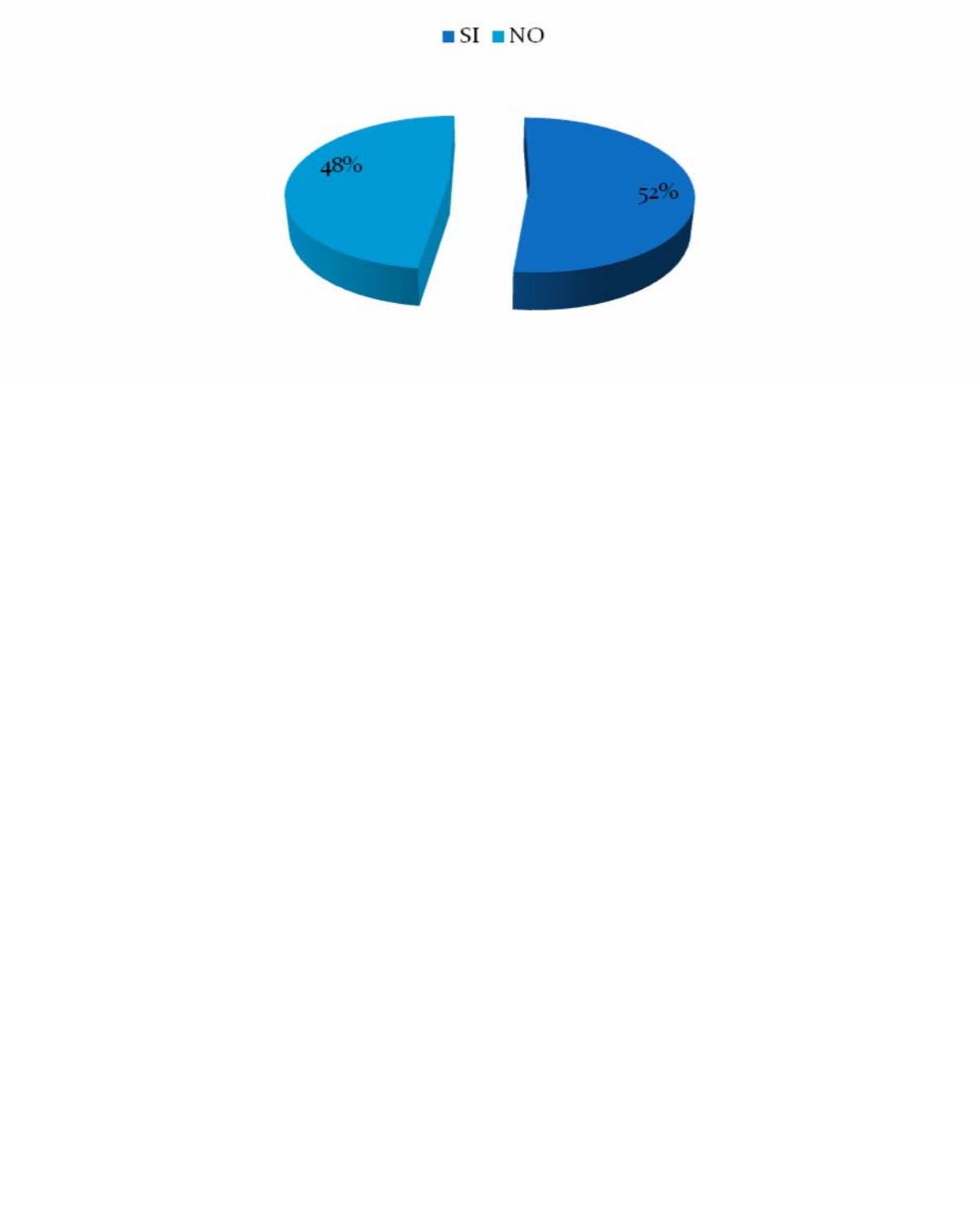
Dificultad respiratoria	13	18	72	07	28
	14	19	76	06	24
Tensión muscular	15	24	96	01	04
	16	08	32	17	68
Valores Promedios		16,75	67	8,25	33
N° 25					



Frecuencia y porcentaje Dimensión Técnicas Conductuales emocionales cognitivas Subdimensión, Conductual, Emocional, Cognitiva

Indicadores		SI		NO	
	Ítems				
		f	%	f	%
Entrenamiento asertivo	17	18	72	07	28
	18	18	72	07	28
Desensibilización Sistemática	19	08	32	17	68
	20	13	52	12	48
Relajación	21	05	20	20	80
	22	03	12	22	88
Modelamiento	23	19	76	06	24
	24	05	20	20	80

Reforzamiento Positivo	25	22	88	03	12
	26	19	76	06	24
Valores Promedios		13	52	12	48
N° 25					



15

**UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL
DEPORTE**

“MANUEL FAJARDO”

CONVENIO INTEGRAL DE COOPERACIÓN CUBA-VENEZUELA

Maestría: Actividad Física en la Comunidad



**ESTRATEGIA PARA LA INCLUSIÓN COMUNITARIA DE LAS PERSONAS
CON DISCAPACIDAD MOTORA, A TRAVÉS DE ACTIVIDADES
RECREATIVAS. SAN CARLOS-COJEDES-VENEZUELA**

AUTORA: MSc. Soc. ROSA ALEXANDRA MORENO LEÓN. C.I. 13.593.658

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA 2011

RESUMEN

La discapacidad física representa una condición humana que ha transitado por diversas perspectivas de apreciación y comprensión dentro de la sociedad, a lo largo de sus distintas etapas de desarrollo hasta nuestra actualidad, logrando al presente, muchos avances con respecto al trato y entendimiento que se ofrece a los discapacitados. En el estado Cojedes, en el municipio San Carlos, a través de la Misión José Gregorio Hernández y con el apoyo del personal de Funda-comunal, se realizaron diagnósticos que determinaron la existencia de 25 tipos de discapacidad, siendo la física la de mayor presencia con un 83% del total de la población con discapacidad. Las actitudes sociales representan un apoyo relevante para el desarrollo e inclusión de las personas con discapacidad. De allí la importancia de este estudio, que busca potenciar la inclusión de estas personas dentro de la comunidad, utilizando una estrategia de actividades recreativas. Dicha estrategia, basada en los estudios realizados plantea la realización de actividades recreativas que integran las líneas de acción biológica, psicológica, social y recreativa, promoviendo la participación de diversas instituciones sociales. Permitiendo esto no solo promover el reconocimiento de una situación que se encuentra desatendida, sino también aceptar la misma como parte activa de la sociedad y que por tanto requiere ser atendida como parte integral de la misma.

PROBLEMA CIENTÍFICO

¿Cómo potenciar la inclusión comunitaria de las personas con discapacidad motora en el Municipio San Carlos?

El problema permite identificar como objeto de estudio: La Recreación como medio de inclusión para personas con discapacidad.

Para materializar la actividad investigativa es preciso plantear el siguiente objetivo general: Elaborar una Estrategia de Actividad Recreativa para personas con Discapacidad Motora que posibilite su inclusión en la comunidad, en el Municipio San Carlos-Cojedes.

Se determina como campo de acción de la investigación: Estrategias de Actividad Recreativa para la inclusión comunitaria de las personas con discapacidad motora.

Durante el desarrollo de la investigación se responde a las siguientes preguntas científicas:

- 1) ¿Qué características bio-psico-social poseen las personas con Discapacidad Motora?
- 2) ¿Cuáles son las condiciones que poseen las personas con discapacidad motora del Municipio San Carlos para ser incluidas en las actividades recreativas?
- 3) ¿Qué teorías fundamentan el uso de actividades recreativas en personas con discapacidad motora?
- 4) ¿Cuales elementos deben considerarse para elaborar una estrategia de actividad recreativa que permitan la inclusión de las personas con discapacidad motora en las comunidades?
- 5) ¿Cómo determinar la pertinencia de la estrategia propuesta?

Para dar cumplimiento al objetivo general y orientar la investigación, se plantean las siguientes tareas:

- 1) Fundamentación de las características bio-psico-sociales de las personas con discapacidad motora según los grupos etareos diagnosticados.
- 2) Caracterización de la población de personas con Discapacidad motora en el Municipio San Carlos.
- 3) Explicación de las teorías que permitan el uso de actividades recreativas para personas con discapacidad motora.
- 4) Argumentación de la estrategia de actividad recreativa que permitan la inclusión de las personas con Discapacidad motora en las comunidades.
- 5) Valoración a través de expertos de la pertinencia de la estrategia de inclusión comunitaria de actividades recreativas.

MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS

Esta investigación esta basada en un estudio descriptivo, pues se necesita conocer las particularidades de la comunidad objeto de estudio, y sus características bio-psico-sociales, busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice, así como describe tendencias del grupo de personas con discapacidad motora, para proyectar la estrategia.

Población, Muestra y Metodología:

El estudio se realizó en el Municipio San Carlos, donde la población con discapacidad motora es de 725 con algunas variantes, según el último censo

realizado por la Misión José Gregorio Hernández (2010) y la Unidad Municipal de atención al Discapacitado que esta adscrito a la Alcaldía del Municipio San Carlos, así como la Dirección de Deporte, Educación y Cultura de la misma institución. De manera intencional, se abordó dos comunidades del municipio una urbana aeropuerto (27 personas con discapacidad motora) y rural mapuey (12 personas con discapacidad motora), de las 125 comunidades del Municipio San Carlos que existen, según la Dirección de Desarrollo Local y Funda-Comunal.

Métodos utilizados:

Del nivel teórico:

Analítico Sintético: Permite la síntesis de documentos, bibliografías y otras fuentes informativas para sustentar la investigación a partir de los presupuestos encontrados. **Inductivo-deductivo:** permitió conocer las particularidades del problema de investigación y llegar a conclusiones conceptuales sobre la base del movimiento de lo singular a lo general y viceversa. **Histórico Lógico:** Antecedentes para conocer la [evolución](#) y [desarrollo](#) del objeto o fenómeno de investigación, donde se hace necesario revelar su [historia](#), las etapas principales de su desenvolvimiento y las conexiones históricas fundamentales, además, se basa en el estudio histórico poniendo de manifiesto la [lógica](#) interna de desarrollo, de su [teoría](#) y [del conocimiento](#) más profundo, ósea, de su esencia. **Enfoque Sistémico:** Permite la integración sistémica de todos los componentes de la estrategia garantizando con ello, una mejor estructura y función de la misma.

Del nivel empírico:

La revisión de documentos: Permite manejar información referente a la población con discapacidad del municipio estudiado así como las características individuales de sus historias clínicas. **La encuesta:** Se aplicó en la etapa de diagnóstico, y permitió conocer las necesidades e intereses de la muestra seleccionada y las fortalezas y oportunidades para trabajar con esta población y lograr la inclusión comunitaria. **La entrevista:** Se integra para reforzar el objetivo de la encuesta y se obtuvo información de las políticas orientadas a la atención de la persona con discapacidad por parte de los directivos de las instituciones responsables de su atención. **La observación:** Permite obtener información directa del comportamiento de la persona con

discapacidad motora, las actitudes de los miembros de la comunidad hacia esta población y permitió focalizar los espacios destinados y sus condiciones para el desarrollo de las actividades propuestas. **El criterio de experto:** Permitió conocer desde la perspectiva de los especialistas la pertinencia de la estructura y función de la estrategia para su implementación.

Del nivel matemático: Recolección, procesamiento y análisis de la información, a través de la distribución empírica de frecuencia y análisis porcentual.

Entre los principales aportes de la investigación se pueden encontrar:

1.- Metodológico: Es una herramienta que guía el trabajo de los profesionales de la recreación física para potenciar la inclusión a las actividades recreativa de la comunidad a personas con discapacidad motora.

2.- Práctico: Es una guía de acción práctica, a partir de las actividades diseñadas para la inclusión de las personas con discapacidad motora a la recreación activa, contribuyendo a elevar su autoestima, así como la participación de la familia y la comunidad, desarrollando desde el punto de vista educativo en estos sujetos la comunicación interpersonal, cambios de actitud y estilos de vida.

DISEÑO DE LA ESTRATEGIA DE INCLUSIÓN COMUNITARIA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD MOTORA A TRAVÉS DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.

La inclusión de todas las personas en la vida social, es un objetivo supremo de cualquier sociedad, ya que ello garantiza en esencia el desarrollo de la personalidad de los participantes. Cuando hablamos de la inclusión de las personas con mayores desventajas físicas y sociales, es más necesaria y expresa las buenas políticas de los estados, pero no siempre se puede concretar por ser personas que históricamente han sido excluidas por lo que el esfuerzo tanto personal como social deben ser mayores.

La estrategia que presentamos se sustenta sobre la base de las nuevas políticas sociales de la inclusión, las características personológicas de las personas con discapacidad motora y las condiciones para la integración comunitaria promovidas en la actualidad.

OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

1. Dirigir con eficiencia la actividad deportiva y recreativa a nivel comunitario.
2. Mejorar la atención social a las personas con discapacidad motora.
3. Lograr la participación de todos los factores de la comunidad, fundamentalmente de las personas con discapacidad motora en la estrategia proyectada.
4. Cubrir la demanda de las personas con discapacidad motora en la práctica recreativa priorizando :
5. Cubrir la satisfacción de las necesidades de la población con discapacidad motora
6. Lograr la superación del personal vinculado a las actividades de deporte y recreación.
7. Estimular la participación protagónica de las personas con discapacidad motora en la estrategia diseñada.
8. Realizar procesos de formación y capacitación de los recursos humanos.

PROBLEMA ESTRATÉGICO

¿Cómo lograr una adecuada inclusión social de las personas con discapacidad motora a través de la práctica y disfrute de las actividades recreativas?

UNIDADES ESTRATÉGICAS

1. Dirección y gestión de las actividades de inclusión en la Comunidad.
2. Recursos humanos participantes de los roles en la materialización de la estrategia.
3. Financiamiento para las actividades propuestas en la estrategia

POLÍTICAS DE ACTUACIÓN

- ⇒ Asegurar la superación continua y sistemática de las personas involucrados en la estrategia.
- ⇒ Organizar los factores de la comunidad para la aplicación de la estrategia.

- ⇒ Vincularse a proyectos comunitarios que potencien la inclusión social de las personas con discapacidad

PRINCIPALES DIRECCIONES ESTRATÉGICAS

- I- Incrementar la participación de las personas con discapacidad motora a las actividades recreativas, que se desarrollan en la comunidad.
- II- Desarrollar en la Comunidad formas superiores de inclusión social.
- III- Lograr que la estrategia se convierta en una respuesta a las dificultades en el campo de la inclusión social y recreativa.
- IV-

LA ESTRATEGIA DE INCLUSIÓN COMUNITARIA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD MOTORA A TRAVÉS DE ACTIVIDADES RECREATIVAS SE HA ESTRUCTURADO EN CUATRO (4) ETAPAS:

PRIMERA ETAPA: DIAGNOSTICO DEL CONTEXTO

Objetivo: Identificar las principales características de las Instituciones responsables de atender y hacer seguimiento a las personas con discapacidad motora, así como identificación de sus lugares de habitación para conocer sus intereses, gustos y particularidades tanto colectivas como individual por la práctica de las actividades recreativas.

Resultados esperados:

- ✓ Conocimiento de las comunidades del Municipio San Carlos donde están ubicados la población con discapacidad motora, así como de los gustos y preferencias de estos hacia las actividades recreativas.
- ✓ Mayor motivación hacia y de las personas con discapacidad motora para lograr su incorporación y participación en la estrategia de inclusión.
- ✓ Lograr el apoyo a la estrategia por parte de los directivos de los organismos de las diferentes instancias.

SEGUNDA ETAPA: PLANIFICACIÓN DE LA ESTRATEGIA

Objetivo: Planificar un conjunto de acciones que permita la inclusión, de forma organizada y colectiva incidiendo en las esferas psicológica, social, educativa, de las personas con discapacidad motora, mediante las actividades recreativas comunitarias. La elaboración de la estrategia parte de la percepción subjetiva y

objetiva de los implicados (diagnóstico) y de las líneas establecidas para la modificación de las distintas áreas que son factores de inclusión.

Durante esta etapa, el UMADIS concreta con el grupo de trabajo comunitario las acciones, fechas, participantes, lugar y responsable de cada una de ellas, las cuales deben enmarcarse en el periodo que se establezca.

Teniendo en cuenta el carácter global e integral de la estrategia para la inclusión del discapacitado motor mediante la actividad recreativa comunitaria, se establecen por el autor las siguientes líneas de acción para el cumplimiento del objetivo estratégico:

- ✓ Línea de acción biológica.
- ✓ Línea de acción psicológica.
- ✓ Línea de acción social
- ✓ Línea de acción Recreativa

Línea de acción biológica.

Objetivo: Estimular el mantenimiento de las capacidades físicas y coordinativas que les permitan el desarrollo de las actividades de la vida diaria, el fortalecimiento de los procesos y la calidad de vida.

Línea de acción psicológica.

Objetivo: Propiciar opciones para lograr un mayor equilibrio emocional y cognitivo.

Línea de acción social.

Objetivo: Favorecer los procesos participativos y de inclusión de las personas con discapacidad motora como sujetos sociales.

Línea de acción recreativa:

Objetivo: Favorecer el disfrute de la recreación como medio de desarrollo físico y mental para la inclusión y reconocimiento en la comunidad de las personas con discapacidad motora.

TERCERA ETAPA: IMPLEMENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA.

Objetivo: Aplicar la estrategia teniendo como premisa fundamental la concienciación en las distintas áreas de ubicación de las personas con discapacidad. Para poder implementar la estrategia que permita la inclusión, mediante la actividad recreativa comunitaria, una vez cumplido de manera satisfactoria con las dos etapas de la estrategia.

Cuando se haya logrado el diagnóstico de los espacios disponibles para realizar las actividades, la investigación de las características históricas, socioeconómicas y culturales, los recursos humanos y financieros disponibles en caso de disponer el consejo comunal para la realización de proyectos deportivos, es necesario, que las personas con discapacidad motora se les precise sus necesidades, posibilidades, gustos y preferencias en las actividades recreativas, para considerar sus propias limitaciones y las perspectivas personales.

En la implementación se hace necesario realizar cambios en las concepciones de los coordinadores, vocales y directivos, sobre el trabajo comunitario. Es importante la capacitación que debe recibir los responsables de las instituciones que deben gestionar y garantizar la puesta en práctica de la estrategia. La estrategia se establece teniendo en cuenta los cambios biopsicosociales que se producen en el proceso de avance de la discapacidad y las limitaciones físicas que ésta genera y a través de técnicas que nos permitan identificar los gustos y preferencias para definir las actividades físicas que se desarrollarán. En el desarrollo de la estrategia de inclusión comunitaria para las personas con discapacidad motora, se permitirán ir modificando y ajustando en dependencia a las nuevas necesidades y particularidades que se vayan diagnosticando y al finalizar, se obtendrá como resultado, una estrategia adaptada a las necesidades de las personas con discapacidad.

CUARTA ETAPA: EVALUACIÓN DEL PROCESO Y SUS RESULTADOS

Objetivo: Valoración, por parte de los implicados en la estrategia, del cumplimiento de los objetivos propuestos para el posterior perfeccionamiento y generalización de la estrategia en otros contextos.

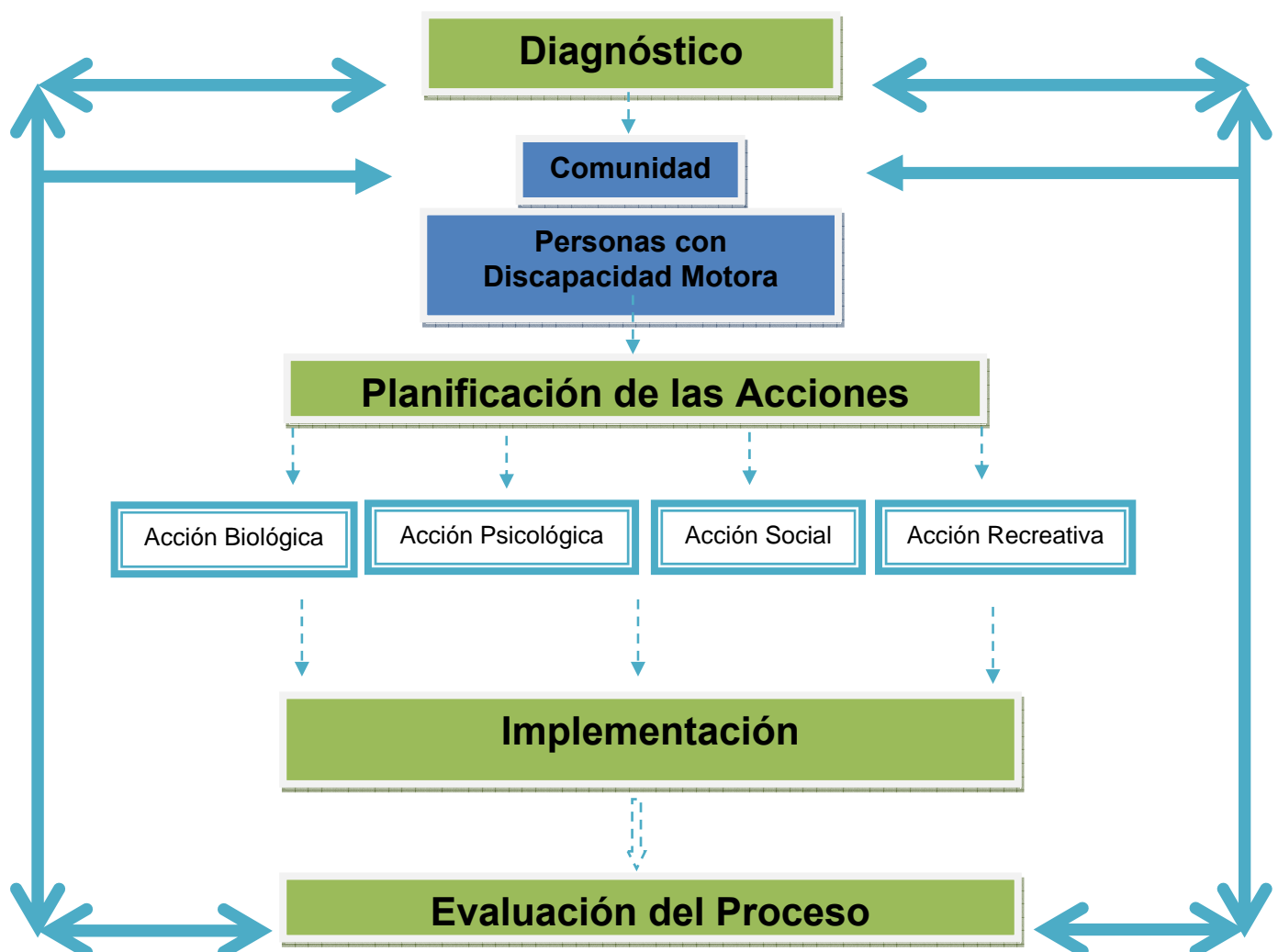
El proceso de evaluación se realiza teniendo en cuenta los criterios evaluativos emitidos en el transcurso de cada una de las etapas como medio de retroalimentación. En este proceso participan los elementos internos a través de pruebas diagnósticas, la reflexión e intercambio entre los implicados y se efectuara en los meses de mayo y junio de 2010.

Indicadores para la evaluación: Modificaciones que se producen en los indicadores de bienestar bio-psico-social de las personas con discapacidad motora y los involucrados en la estrategia. En la medida en que fueron cumplidos los objetivos del proyecto y satisfacción con sus resultados.

Búsqueda de soluciones a los problemas y dificultades encontradas. Grado de satisfacción de las necesidades y expectativas de los involucrados. Niveles de autodeterminación y complacencia en las actividades realizadas. Satisfacción con el trabajo grupal y atención personal a las personas con discapacidad motora. Para el control y la evaluación, se considerara la observación, el cuestionario, la entrevista, la discusión grupal.

La evaluación se llevara a cabo a través de la escala de: Bien; Regular y Malo. Además debe cumplir con los siguientes requisitos: Validez: Al reflejar los efectos de la estrategia y no de otros factores externos que puedan incidir. Confiabilidad: Las mediciones que se hagan, realizadas por diferentes personas deben reflejar resultados similares. Pertinentes: Mantener relación con las condiciones del medio social.

**REPRESENTACIÓN GRAFICA DE LA ESTRATEGIA DE INCLUSIÓN
COMUNITARIA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD MOTORA**



16

**REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL POPULAR PARA LA EDUCACION
UNIVERSITARIA.UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR
LABORATORIO DE FISIOLOGIA**

TITULO

**ESTUDIO FUNCIONAL DE LOS ATLETAS DEL ÁREA DE VELOCIDAD, DE
ATLETISMO DEL ESTADO COJEDES, DURANTE LA PREPARACIÓN
GENERAL EN EL AÑO 2011.**

AUTOR:

MS.c. Freddy Linares Benítez. (Venezuela)

SAN CARLOS – COJEDES

AÑO 2011.

RESUMEN

El proceso de preparación deportiva en la actualidad no se concibe sin la aplicación del control funcional, los autores que se dedican a investigar acerca de la temática hacen hincapié en que este proceso solo se lleva a cabo de forma correcta si el entrenador controla los efectos de las cargas aplicadas en el organismo de los atletas pues este constituye un enlace de retorno donde el entrenador se retroalimenta. Partiendo de esta premisa se desarrolla este estudio al no existir en el estado Cojedes una caracterización de los Atletas del área de velocidad del atletismo que posibilite valorar la influencia de las cargas de entrenamiento en las diferentes etapas del proceso de preparación deportiva y tomar las decisiones necesarias en el proceso de preparación sobre bases científicas. Por lo que se estudiaron 5 atletas 4 masculinos y 1 femenino. Se obtienen como resultado datos sobre el comportamiento del índice del % recuperación cardiovascular durante la aplicación de un test de terreno, al final de preparación general deportiva.

Palabras claves: % De recuperación de la FC, Velocistas, atletismo.

■ INTRODUCCIÓN.

En el atletismo el desarrollo del potencial biológico del rendimiento deportivo, está relacionado como un conjunto de factores que tienen carácter de proceso sistematizado, conocido en la literatura científica de la Teoría y metodología del entrenamiento como aspectos; condicionantes y determinantes del entrenamiento deportivo. El estudio y determinación científica del efecto de estos aspectos del entrenamiento deportivo son de suma importancia para la definición de nuevos criterios del control bio-médico.

En este sentido el conocimiento de todo lo que afecte o beneficie al deportista en el proceso de adaptación al entrenamiento y en el desarrollo funcional del potencial biológico para el rendimiento deportivo abundara en la obtención de resultados.

Este estudio se centra a partir de la evaluación funcional específica % de recuperación de la FC aplicando criterios científicos permitirá disponer del conocimiento para la ratificación o rectificación de la organización teórico-metodológica del plan de entrenamiento con sus respectivas orientaciones metodológicas. **López Chicharro (2001)** declara que “La recuperación de la frecuencia cardiaca después de un esfuerzo protocolizado es más rápida cuanto mayor sea la aptitud y preparación física del deportista o su nivel de entrenamiento.” En este sentido, **Ranzola (2011)** refiere; que los atletas que presente un porcentaje de recuperación de la frecuencia cardiaca por encima del 30% al primer minuto de culminar el trabajo es considerado como aceptación y adaptación biológica a la carga física, esto significa que los procesos de amortiguamiento o taponamiento bioquímico están lo suficientemente acondicionados por efectos del entrenamiento lo cual redundará en efectivo desempeño deportivo.

El patrón de ajuste cardiovascular de la variable en estudio considera los efectos reflejos de la activación simpática y parasimpática antes, durante y después, del test pedagógico el aumento de la FC ocurre antes del inicio de la actividad a través de impulsos nerviosos emanados de la corteza cerebral del área motora, durante la actividad por influjo reflejo proveniente de los grupos musculares intervinientes en la demanda energética en concordancia a la intensidad del ejercicio, mas tardíamente post ejercicio determinados por los receptores propioceptivos que originan los cambios de la FC y su mantenimiento a través de la actividad hormonal suprarrenal los cuales son inducidos durante y después de las fases de trabajo aeróbicos y de anaerobiosis energética, los cuales originan desechos metabólicos caracterizados por lactacidemia, disminución del pH, aumento del CO₂, disminución del O₂, entre otros.

En este sentido ante la ausencia de estudios a los atletas de alta competencia a partir de los controles y evaluaciones funcionales periódicas, para determinar indicadores del rendimiento y encauzar la logística de la preparación deportiva es considerada como una **Situación Problemática** : El déficit de evaluaciones científicas de control biomédico del entrenamiento deportivo que permitan determinar el desarrollo funcional específico inducido por el entrenamiento en los atletas del área de velocidad de atletismo, y en este sentido el presente estudio pretende sentar las bases permanentes y sistemáticas del control funcional para seleccionar los atletas más aptos, pertenecientes a esta región del país.

En relación a lo descrito precedentemente se consideró el siguiente **Problema Científico**:

¿Cuál será la evaluación funcional específica de los atletas de alta competencia del área de velocidad de atletismo del estado Cojedes, determinado a partir del % de recuperación de la FC en un test pedagógico de la etapa de preparación general en el año 2011?

El problema científico permitió definir como Objeto de la investigación: El Control Médico-biológico en el proceso de entrenamiento deportivo en el alto rendimiento.

Como Campo de Acción, se consideran el: Indicador funcional específico, que estiman la efectividad del entrenamiento deportivo.

El Objetivo General de la investigación es:

Determinar el indicador funcional específico porcentaje (%) de recuperación de la FC, de los atletas de alta competencia de atletismo del área de velocidad del estado Cojedes en un test pedagógico en la etapa de preparación general del año 2011.

El cumplimiento del objetivo fue orientado con las siguientes. Preguntas científicas:

- 1) ¿Cuáles serán los antecedentes del indicador funcional % de recuperación de la FC test pedagógicos de distancias competitivas, de los deportistas durante el entrenamiento deportivo de alta competencia?
- 2) ¿Cuál será el valor de la aplicación del indicador funcional % de recuperación de la FC, en los test pedagógicos de distancias competitivas de los atletas de alta competencia del área de velocidad de atletismo del estado Cojedes en la etapa general de entrenamiento, durante el año 2011?

- 3) ¿Cuál será el análisis del comportamiento del valor del % de recuperación de la FC en el test pedagógico de distancias competitivas de los atletas de alta competencia del estado COJEDES, en la etapa general del año 2011?

De estas preguntas científicas se derivan las siguientes.

Tareas:

- 1) Estudio de los presupuestos teóricos - metodológicos que sustentan la aplicación del control funcional del % de recuperación de la FC en los deportistas durante el entrenamiento deportivo de alta competencia.
- 2) Aplicación del % de recuperación de la FC en el test pedagógico de distancias competitivas, en el periodo general de entrenamiento a los atletas de alta competencia del estado COJEDES, del año 2011
- 3) Determinación de los valores del indicador funcional % de recuperación de la FC en el test pedagógico de distancias competitivas de los atletas de alta competencia del estado COJEDES, en el periodo general de entrenamiento, año 2011.
- 4) Análisis del comportamiento del % de recuperación de la FC en el test pedagógico de distancias competitivas de los atletas de alta competencia del estado COJEDES, en el periodo general de entrenamiento, del año 2011.

■ MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.

El panorama deportivo contemporáneo en el mundo, busca el incremento del rendimiento deportivo, en este sentido es imprescindible el control y evaluación del entrenamiento cada vez de modo específico. La necesidad de una adecuada organización y planificación del entrenamiento deportivo fundamentado en criterios científicos ha sido una constante demanda de reconocidos especialistas del deporte.

Crece la demanda de los entrenadores que quieren que sus atletas desborden las marcas, desean clasificar a sus atletas para los diferentes certámenes internacionales o nacionales. Por otro lado crece la generación de investigadores para poder desarrollar y utilizar nuevos métodos de investigación que les permitan acercarse cada vez más a la realidad objetiva del complejo proceso del entrenamiento. En el devenir histórico del deporte, como fenómeno social, existen valiosas experiencias del incremento del rendimiento a partir del apoyo efectivo de la Ciencia.

El entrenamiento deportivo es un proceso de planificación cuyo objetivo es el desarrollo del potencial biológico del rendimiento deportivo, es la coordinación sistemática, científicamente apoyada a corto y largo plazo de todas las medidas necesarias de programación, del control, evaluación, y corrección, con el fin de alcanzar un efectivo rendimiento deportivo.

Un programa continuo de control y evaluación mediante, test de laboratorio o de campo debe ser convenientemente elegido, adecuadamente administrado, bien ejecutado, y necesita de muchas personas y tiempo de investigación, pero es imprescindible realizarlo porque debe informar de:

- La capacidad funcional del individuo.
- La característica de la repuesta al esfuerzo.
- El análisis bioenergética, es decir la participación y contribución de las distintas vías metabólicas durante la ejecución del test.
- Nos debe informar acerca de la planificación, realización, y control del entrenamiento.
- El parámetro a evaluar debe jugar un papel relevante en la información del potencial biológico del rendimiento deportivo.
- El test debe ser válido, fiable, sensible y reproducible.
- Repetitividad a intervalos regulares para poder establecer la eficacia de un entrenamiento específico.
- Determinación del desarrollo del potencial biológico del rendimiento deportivo.

La realización de Controles y evaluaciones de cada uno de los componentes que intervienen en el rendimiento deportivo, así como del efecto fisiológico de las cargas de la preparación es de fundamental importancia para planificar el trabajo físico.

Cuando se realiza un entrenamiento este va a producir cambios (adaptaciones) en diferentes órganos y sistemas del organismo, las características de los cambios dependerá de: la Intensidad, volumen, frecuencia de las sesiones de entrenamiento, la condición física de inicio del plan y duración del programa de entrenamiento. Todos estos factores son susceptibles de medición y control.

Las magnitudes de los componentes del entrenamiento deportivo desempeñan un importante papel como dato referencial del control médico y científico, especialmente la información a tiempo sobre el estado y capacidad de trabajo del deportista, sobre las reacciones de su organismo al entrenamiento, a las cargas competitivas.

La optima recuperación biológica, el diagnostico preventivo de la fatiga crónica, la valoración funcional entre otros ya mencionados, son los objetivos del control médico

del entrenamiento deportivo. Por tales razones, es significativo realizar controles periódicamente para conocer si la tendencia del rendimiento deportivo va dirigida hacia la optimización.

Los test o pruebas nos permiten realizar una medición sobre los parámetros seleccionados estos son de gran importancia para ejercer un adecuado control, la evaluación de estos índices, y nos permitirá como dijimos anteriormente, ratificar o rectificar la planificación del deportista.

■ MATERIAL Y MÉTODOS.

Tipo de estudio y metodología

Se realizara un estudio de campo, de tipo descriptivo, de corte transversal, prospectivo, por lo cual la recolección de datos de esta investigación se cumplirá por etapas o momentos de tomas de muestra.

Los Métodos utilizados serán: **Métodos Teóricos y Métodos Empíricos.**

Entre los métodos teóricos se utilizó el método histórico lógico, el análisis bibliográfico que nos llevó a utilizar el analítico sintético y el método inductivo deductivo. Estos permitieron analizar la teoría existente acerca del tema de estudio, conocer los principales elementos que le integran para valorar, conocer e interpretar sus particularidades y luego poder valorarlas como un todo, así como llegar a generalizaciones a partir del análisis de casos particulares.

Los métodos empíricos utilizados son la técnica de la medición para precisar la información numérica acerca de las variables del objeto de estudio.

Población y Muestra. La investigación se centrara en la población de 5 atletas 4 masculino y 1 femenino de 19 y 22 años respectivamente de 5 años de edad deportiva del área de velocidad de atletismo del estado COJEDES.

Todos los atletas fueron sometidos antes de comenzar las mediciones, a un minucioso examen clínico. Y estudios complementarios como:

- Estudios de exámenes complementarios hematológicos, y bioquímicas, con la finalidad de conocer su estado de salud general.

El estudio se realiza con el propósito de establecer la relación existente entre los tiempos realizados en las distancias metodológicas, con el resultado de la prueba funcional % de recuperación de la FC a los atletas de alta competencia del estado

COJEDES en el periodo de final de la general del macrociclo I de entrenamiento, del año 2011.

MEDICIONES EFECTUADAS

- Pruebas de terreno. Aplicación del % de Recuperación de la FC al 1 minuto, por medio de la formula de Karvonen en las distancias competitivas.

RESULTADOS ANALISIS Y CONCLUSIONES.

ANEXOS

- **Tabla #1 Codificación de los Atletas**

Nombres y Apellidos	Numero	Sexo	Evento
José Flores	1	M	100ms
Alberto Hernández	2	M	400/V
Yosmar Silva	3	M	400 ms
Erickson Solórzano	4	M	400/V
Yirexis Herrera	5	F	100/V

- **Tabla #2. Valores del tiempo de carrera en distancias competitivas y % de recuperación de la FC a los 1 minutos aplicando formula de Karvonen. En un Test pedagógico durante la preparación general.**

Atletas	Evento	Tiempo	FC de Reposo	FC de Carga Max.	FC 1 min	% Rec. FC
1	100ms	11,00	84	168	150	21,42
2	400/V	57,00	84	198	162	31,57
3	400 ms	56,12	72	200	160	34,37
4	400/V	1,03	84	196	180	14,28
5	100/v	15,66	84	165	160	6,17

El análisis del comportamiento del % de recuperación de la FC se realiza sobre los **2 atletas** de manera interindividual de la misma especialidad específicamente en los de 400/vallas en la tabla#2 siendo más efectivo el atleta masculino # 2 evidenciando en cuanto a él valor de el indicador funcional específico, el % de recuperación de la FC en el test pedagógico(TP) está por encima del 30% significando aceptación y predicción de la adaptación biológica de la carga física, con un modelo adecuado de rendimiento de este velocista, en contraste con el atleta # 4 cuyos valores de los indicadores son algo

menores o bajos, el comportamiento adecuado del atleta # 2 se evidencia en el resultado de los tiempos de carrera del test pedagógico, realizado al final de la preparación general.

Tenemos que destacar que la evaluación funcional específica es una de las varias formas de seleccionar a los atletas más aptos y de esta manera encausar la logística de preparación deportiva hacia los más aptos.

Luego de este análisis, llegamos a las siguientes conclusiones:

- El atleta #2 masculino evidencia en los resultados de las mediciones morfo-funcionales durante la preparación general, que recibió cargas físicas, que permitieron una adecuada adaptación y por lo tanto mejor efectividad del potencial biológico del rendimiento en el atleta #2 de la misma especialidad (400/v).
- Al evaluar el comportamiento de los indicadores funciones tendremos evidencias científicas de la marcha del proceso de entrenamiento deportivo y disponer del conocimiento para la ratificación o rectificación de la organización teórico-metodológica del plan de entrenamiento.

BIBLIOGRAFÍA.

7. Ackland TR, Bloomfield J. Stability of human proportions through adolescent growth. Department of human movement, University of Western Australia.
8. Harre D. 1973. Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial científico-técnica. Ciudad de La Habana. Cuba.
9. Linares, Benítez. F. J. 2005. Caracterización Morfo funcional de los corredores De 400 metros planos Cubanos, con vistas a las olimpiadas de ATENAS, 2004. Tesis por el título de Máster en el control médico del entrenamiento Deportivo. IMD. LA HABANA-CUBA.2005
10. Linares, Benítez. F. J. 2009. Efectividad del potencial biológico del rendimiento deportivo. Tesis por el título de Máster en Metodología del entrenamiento deportivo. ISCF-MF Caracas- Venezuela.

**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA EDUCACIÓN
UNIVERSITARIA
UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR**

**Análisis Cualitativo del Butterfly Twist 360° Ejecutado por los Atletas de
la Selección Masculina del Deporte “Wushu” de Venezuela**

Autor:
MSc. José Oropeza

Cuba, Diciembre de 2011
**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA EDUCACIÓN
UNIVERSITARIA
UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR**

Autor: Prof. José Antonio Oropeza Rodríguez
Correo: joseoropeza84@hotmail.com
Venezuela

**Análisis Cualitativo del Butterfly Twist 360° Ejecutado por los Atletas de
la Selección Masculina del Deporte “Wushu” de Venezuela**

RESUMEN

La presente investigación esta titulada “Análisis Cualitativo del Butterfly Twist 360° Ejecutado por los atletas de la selección masculina del Deporte “Wushu” de Venezuela ” en este sentido, se toma en consideración a los atletas de la modalidad de Taolu y que actualmente realizan la destreza deportiva, por tanto

el objetivo es analizar cualitativamente el Butterfly Twis 360° Ejecutado por los atletas de la selección masculina del Deporte “Wushu” de Venezuela. Para su desarrollo se seleccionó una muestra de 3 atletas que representan el universo, la metodología se enmarca en una investigación de campo de carácter descriptivo, la técnica utilizada fue la observación indirecta (Video grabación) utilizando una cámara Samsung de 14 mp y para editar los videos a fotogramas se utilizo el software libre Kinovea, además el instrumento para la evaluación técnica del gesto deportivo fue la escala tipo Likert. Se estructuró el modelo biomecánico, se diseño el instrumento de evaluación técnico del butterfly twist 360°, se aplico y finalmente se destacaron las siguientes conclusiones: se constató que sobre este gesto deportivo existe poco material bibliográfico, en vista de los resultados obtenidos de la comparación de la ejecución de los atletas con el instrumento de evaluación se le califican como: Atleta 1 bueno, atleta 2 regular, atleta 3 deficiente, puesto que presentan deficiencias técnicas en la fase de corrida, impulso, giro y caída, concretando que en los 3 participante la deficiencia mayor es en la primera fase y por ende las consiguientes presentan carencias técnicas.

Descriptores: Análisis cualitativo, butterfly twist 360°, deporte wushu.

INTRODUCCIÓN

En la siguiente investigación se presentará el análisis cualitativo del salto acrobático “butterfly twist” 360°, en el deporte wushu, bajo la observación indirecta video – grabación, la cual se realizó con una cámara Samsun de 14 mp y se convirtió a fotogramas a través del software Kinovea.

En este sentido, la ejecución la realizaron 3 atletas de la selección de Venezuela de wushu en la modalidad de tao lu, dicha grabación se llevo a cabo en el gimnasio los Horcones ubicado al oeste de Barquisimeto estado Lara, el día jueves 26 de Mayo de 2011 a las 6:00pm.

Finalmente, lo que se establecerá a dichos fotogramas es un análisis cualitativo, primeramente mencionar las características técnicas del fundamento (fases, posiciones fundamentales, instantes y otros). Además, en el análisis de la acción; realizar un modelo biomecánico de la destreza, la elaboración de un instrumento para la evaluación de la técnica, identificar las debilidades que presenta cada atleta y las respectivas conclusiones.

OBJETIVO GENERAL

Analizar cualitativamente el Butterfly Twist 360° ejecutado por los atletas de la selección masculina del deporte “Wushu” de Venezuela

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Estructurar el modelo Biomecánico del Butterfly Twist 360°

Elaborar el instrumento de evaluación para el análisis técnico del Butterfly Twist 360°

Aplicar el instrumento de evaluación para el análisis técnico del Butterfly Twist 360°

Determinar las posibles debilidades cometidos por los atletas en el Butterfly Twist 360°

Presentar los resultados y conclusiones a los entrenadores para mejorar la eficacia mecánica de la destreza

BUTTERFLY TWIS 360°

Según, Barriga (2010). Plantea que el butterfly Twist (mariposa con giro) o también llamado “tornillo”. Es considerado uno de los saltos más difíciles de wushu. Existen los tornillos; simple 360°, 540°, 720°, el tornillo con spagat y con

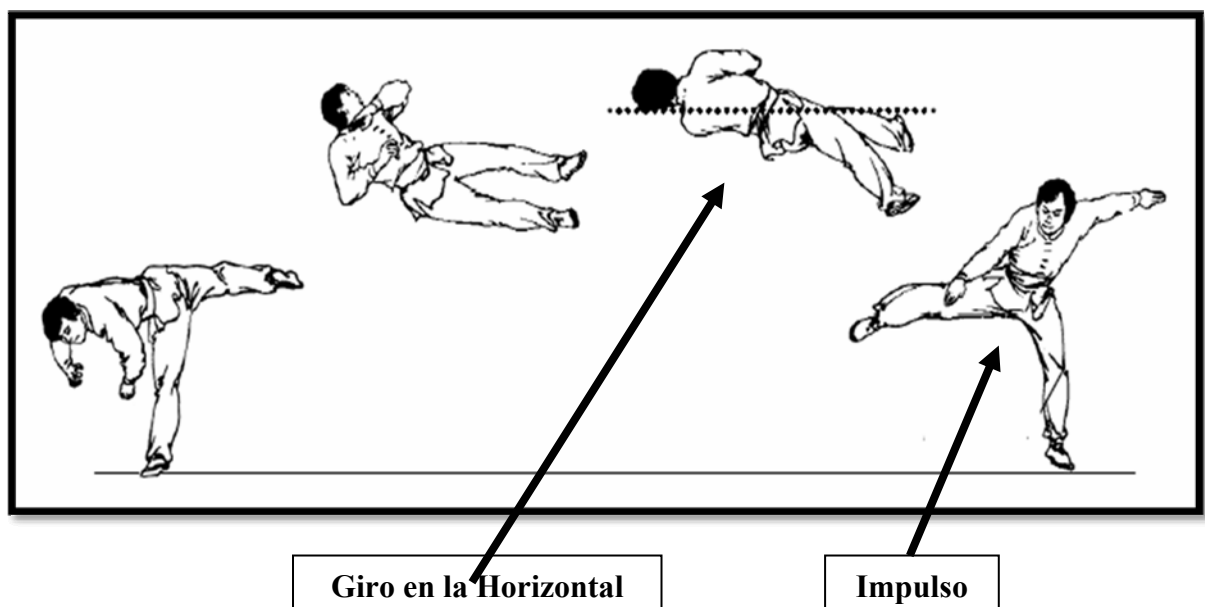
caída forzosa, entre otros. Además, es una pirueta horizontal con una o más rotaciones completas, que se realiza saltando y llegando con la misma extremidad inferior.

Características esenciales para realizar el Butterfly Twis “360°”

El Reglamento Internacional de Wushu Tao lu (2005). Manifiesta que:

1. El giro en el salto tiene que ser completo 360°.
2. Las rodillas deben permanecer rectas en el aire.
3. Las manos no pueden tocar el suelo.
4. Los empeines tienen que estar estirados.
5. El cuerpo permanecerá en línea horizontal mientras este girando.
6. El número de pasos antes del salto no puede ser superior a cuatro.
7. Si la falta de grado en el giro es inferior a 45°, no se deducirá nada.
8. Si la falta de grado en el giro está entre 45° y 90°, se deducirá 0,1.
9. Si la falta de grado en el giro supera los 90°, no puntuará.

Así mismo, el Reglamento Internacional de Wushu Tao Lu (2005), expresa las siguientes imágenes sobre el butterfly twist 360°.



En este sentido, tomando en consideración los aportes de Barriga (2010), y el Reglamento Internacional de Wushu (2005), el autor se dispone a realizar las fases o posiciones de la destreza deportiva, el indicador, así como su descripción técnica.

1. Fase de Corrida

❖ Paso Corto

En esta posición el atleta debe realizar un paso corto al frente no mayor a lo ancho de los hombros, manteniendo el tronco erguido, las extremidades superiores a nivel de las articulaciones extendidas, excepto en la extremidad izquierda a nivel de la articulación del codo realizar una flexión de 90° aproximadamente, dicha extremidad deberá estar colocada en la parte anterior al tronco y la extremidad derecha realizando a nivel de la articulación del hombro una abducción de 90° aproximadamente. La mirada debe estar dirigida hacia el frente.

❖ Paso Largo

El ejecutante debe realizar un paso largo mayor a lo ancho de los hombros hacia adelante, luego realizar una rotación de tronco hacia la izquierda de aproximadamente 180°, a su vez llegar a la posición Gong bu, realizando una flexión a nivel de la articulación de la rodilla, flexión de tronco y las extremidades superiores en abducción a nivel de la articulación del hombro.

2. Fase de Impulso

❖ Eleva la extremidad derecha

En este momento el atleta eleva la extremidad derecha manteniéndola totalmente extendida a nivel de las diferentes articulaciones rodilla y tobillo.

❖ Extiende totalmente la extremidad izquierda

En este momento la extremidad izquierda se mantiene totalmente extendida a nivel de la articulación de la rodilla y tobillo, cabe destacar que lo

que queda realizando contacto con la superficie es la parte metatarsal del segmento pie izquierdo.

3. Fase de Giro

❖ Forma la línea horizontal

En este momento el atleta, deberá colocarse de forma que, realice una línea horizontal con su cuerpo es decir mantener el tronco erguido mientras este girando, las extremidades superiores con una flexión a nivel de la articulación de los codos aproximadamente de 120°, colocándolas en la parte anterior del tronco, las extremidades inferiores deberán permanecer totalmente extendidas a nivel de las articulaciones de la rodilla y tobillo.

❖ Realiza los 360°

Aquí el ejecutante deberá realizar los 360° de giro completo, de lo contrario, si la falta de grado en el giro es inferior a 45° no se deducirá nada, si es mayor de 45° a 90° se deducirá y si supera los 90° no puntuará.

4. Fase de Caída

❖ Llega con la extremidad izquierda

La extremidad izquierda debe ser la que realice primeramente el contacto con la superficie por medio de su segmento pie en punta, planta y talón, por ningún motivo el sujeto debe realizar contacto con sus manos en la superficie.

Por otra parte, para realizar el análisis cualitativo de la acción se deben tomar en consideración los siguientes pasos:

- Desarrollo del modelo biomecánico del butterfly twist 360°.
- Elaborar el instrumento de evaluación de la destreza deportiva.
- Observar la ejecución realizada por el deportista.
- Identificar los errores y evaluar la importancia relativa de esta.

- Analizar los resultados y conclusiones.

METODOLOGÍA

Tipo y Diseño de la Investigación

La investigación se realizó a través de una investigación de campo de tipo descriptivo. Así como lo menciona, Arias (1997) “la investigación descriptiva consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura y conocimiento”

Población y Muestra

El estudio se realizó en la ciudad de Barquisimeto, Estado Lara, específicamente en el gimnasio los Horcones ubicado al oeste de dicha ciudad, el día jueves 26 de Mayo de 2011 a las 6:00pm.

En este sentido, la ejecución la realizaron 3 atletas de la selección de Venezuela de wushu en la modalidad de tao lu, cabe destacar que los 3 participantes actualmente son los que ejecutan la destreza deportiva butterfly twist de 360° y por ende conforman el universo de la investigación.

Técnica e Instrumento

Se lleva a cabo a través de la observación indirecta (video grabación), dicha grabación se llevo a cabo con una cámara marca Samsung de 14 mp y el video se edito con el software Kinovea para ser convertido a fotograma.

Por otra parte, el instrumento fue una escala tipo Likert, puesto que es un método de escala bipolar que mide tanto el grado positivo, neutral y negativo de cada enunciado

RESULTADOS

En el deporte Wushu en la modalidad de Tao lu existen muchos saltos acrobáticos con dificultades uno de los más destacados es el butterfly twis de 360°, es importante mencionar que sobre este gesto deportivo, existe poco material bibliográfico por lo cual el autor hace referencia a pocos autores y sobre todo a la hora de realizar el modelo biomecánico, así como el instrumento de evaluación para dicha destreza se basa más que todo en el reglamento internacional de wushu tao lu 2005.

Por otro lado, en vista de los resultados obtenidos de la comparación de la ejecución del atleta con el instrumento de evaluación técnico se le califican como: Atleta 1 bueno, atleta 2 regular, atleta 3 deficiente, puesto que presentan deficiencias técnicas en la fase de corrida, impulso, giro y caída.

Por otra parte, concretando que en los 3 participante la deficiencia mayor es en la primera fase y por ende las consiguientes presentan carencias técnicas.

Finalmente, el análisis cualitativo demuestra a los profesores y entrenadores una manera sencilla de cómo mejorar la eficiencia de los movimientos y las habilidades en un deporte específico para convertirlo en una destreza eficaz, efectiva y de excelencia.

CULTURA FÍSICA Y DEPORTE EN LA SOCIEDAD CONTEMPORÁNEA. UNA NECESARIA REFLEXIÓN DESDE LOS VALORES.

Autores: Julio Enrique López Alfonso

Profesor auxiliar UCCFD “Manuel Fajardo”

Profesor principal “Sociología del deporte

E mail: julioela50@uccfd.cu

Autor: Msc Lázaro Cartaya Sardiñas

Profesor auxiliar UCCFD “Manuel Fajardo”

Jefe Departamento “Dirección de la Cultura Física”

E. mail: cartaya@uccfd.cu

ABSTRACT

The Topic in relation to values is one of the most important aspects to take into consideration during all human being activity. It concerns different institutions and their

Disciplines going on before the irrepressible advance of the market as a pattern that measures and values everything people do or leave to do just at the early years of the Twenty-one century. The necessity of going back to the values obeys to changes that have taken place all over the world. This topic represents a challenge, due to the fact, we are facing a complex world, where this topic has been approached from different points of view and cultural contexts. We would like, briefly, to guide this intervention to call people's attention about its educational feature as a starting point in the physical activity background.

Introducción

Durante los últimos años el tema de los valores ha venido a ocupar un lugar central en todo el quehacer humano. Su presencia avasallante obedece a la preocupación compartida por distintos sectores y al urgente reclamo que se hacen desde diferentes disciplinas, ante el avance incontenible del mercado, como único referente desde el que se mide y evalúa todo cuanto hacen o dejan de hacer los seres humanos en este siglo XXI. El regreso a los valores, obedece también a las

transformaciones que ha experimentado el mundo, como resultado de la revolución científico-técnica que ha venido a plantear nuevos retos y desafíos a la existencia humana, siendo los más provocadores y excitantes los cambios producidos por la biotecnología y la ingeniería genética. En esta encrucijada, la presencia de los valores aparece como una especie de salvaguarda para evitar desenfrenos que metan a la especie humana en callejones sin salidas o viajes sin retornos. A partir del siglo XVIII esta problemática apareció como el muro de contención frente a los excesos de la ciencia, que ya desde entonces se vislumbraban en el horizonte. Desde mediados del siglo XX este compromiso se renueva y el problema de los valores es el llamado a contener los despropósitos cometidos, ante el irrefrenable apetito de someter a prueba y escudriñar los orígenes de la especie. En su intento por convertir en mercancía todo lo existente, los apologistas del mercado nos han precipitado al vacío. En su gula por apropiarse y consumir sin empacho todo cuanto existe sobre la tierra no queda otra alternativa que oponer los valores como un último recurso contra el afán depredador del ser humano. Una humanidad extraviada que consume 18 mil millones anuales en maquillajes, cuando apenas se necesitan 12 mil millones para cubrir las metas reproductivas de todas las mujeres del orbe, tiene que ser objeto de críticas y reproches. Una prueba más de que la última especie que apareció sobre la tierra es la primera en causar todo el malestar y desasosiego que hoy aflige a la humanidad.

DESARROLLO

Desde una perspectiva más limitada, pero de igual significación, el estudio de los valores se ha convertido en una acompañante, molesta para muchos, de la actuación de los seres humanos en distintos campos y disciplinas.

Bastaría con prescribir algunos enunciados sin el propósito de asumirlos con rigor, como lo demanda el momento histórico que nos corresponde vivir. Hoy más que nunca cobra sentido la expresión de Franz Fanon de que a cada generación humana le corresponde asumir los desafíos del momento o traicionarlos.

Una Aproximación:

Comenzar a hacer referencia al tema de los valores en la sociedad contemporánea supone un reto, pues nos estamos enfrentando a un mundo muy complejo donde esta temática es abordada desde diferentes ópticas y en diferentes contextos culturales, además de diversas maneras de abordarlo.

Nos interesaría brevemente guiar esta intervención hacia lo educativo por la importancia que la misma reviste para nuestro quehacer diario.

Sin embargo considero imprescindible hacer referencia, al entorno en el cual se esta moviendo el deporte en el mundo contemporáneo

El panorama deportivo mundial se ha transformado en las últimas décadas y según el criterio de muchos expertos seguirá los influjos adaptativos que le imponen los procesos socioeconómicos globales a los que se enfrenta el mundo de hoy. En tal sentido se caracteriza por:

- *Una vasta macro organización mundial muy poderosa económicamente, dotada de una legislación y funcionamiento jurídico independiente de los estados nacionales pero muy influenciada por las principales potencias deportivas mundiales que también lo son en lo político – económico y militar.*
- *La conversión del deporte en una de las principales industrias del espectáculo del entretenimiento y de la canalización del tiempo libre.*
- *La extensiva e intensiva aplicación de la ciencia y la tecnología en todas las dimensiones de funcionamiento y operatividad de la actividad deportiva.*
- *La progresiva desaparición del llamado deportista aficionado y su sustitución por el deportista “profesional”.*
- *La imbricación e indeferenciacion entre la organización deportiva mundial y la empresa del espectáculo deportivo resaltando el papel cada vez más protagónico de las grandes corporaciones comunicacionales, haciéndose propietarias de clubes o equipos importantes en las disciplinas de mayor demanda en el mundo.*
- *Explotación económica.*
- *Periodismo de estrella.*
- *Deporte de masa y deporte de moda.*
- *Hiperprofesionalización deportiva.*
- *Gigantismo – súper espectáculo.*

- *Deporte y Mass Media*
- *Deporte Mediático.*
- *Del Hombre al superhombre.*
- *Dopaje como institución.*
- *La aceptación social e institucional, indiscutible e incuestionable del deporte como una actividad en y para la paz, un escenario de igualdad, de competencia leal y sana.*

Por otra parte el crecimiento de la demanda de prácticas de actividades físicas y deportes exige de las organizaciones deportivas un mayor esfuerzo por ofrecer servicios de actividades físicas con más eficiencia y eficacia que satisfaga los intereses de la población.

Esta problemática se asocia a los recursos que son necesarios para enfrentar esos escenarios futuros que se tornan insuficientes para los países subdesarrollados tanto en lo financiero como en lo material.

Sin embargo estamos en presencia de un panorama que contempla un mundo globalizado e influenciado por el neoliberalismo al cual no escapa el deporte y es por ello que escribir sobre valores sociales, personales, éticos o morales referidos a cualquiera de los ámbitos de la vida cotidiana resulta una tarea harto difícil y arriesgada, no exenta de poder ser considerada trasnochada y esto se hace aun mas patente si el contexto al cual nos acercamos es el de la actividad física y el deporte.

Lo anterior comprende la necesidad de la formación y desarrollo de los valores y sus relaciones en el proceso docente-educativo. Integrar los valores al aprendizaje de manera intencionada y consciente lo cual significa no sólo pensar en el contenido como conocimientos y habilidades, sino en la relación que ellos poseen con lo afectivo.

La educación en valores no debe limitarse a lo ético; también debe tener presente que en el proceso hay que desarrollar otros valores que son importantes como los valores estéticos, los políticos, los intelectuales, que en su conjunto contribuyen al desarrollo de la personalidad. Es por ello por lo que la educación en valores es pluridimensional.

Visto así, el proceso de enseñanza-aprendizaje adquiere un nuevo contenido por su carácter integral. La reflexión del profesor sobre el valor educativo de las acciones en el proceso, significa de igual modo intencionar y valorar el método de aprendizaje, no como simple procedimiento, sino pensar en la comunicación, las relaciones interpersonales, y también analizar el componente sociohumanista de la ciencia que se enseña y de cómo hacerlo, lo que representa brindar un enfoque integral y dialéctico al aprendizaje, es decir, reconocer que no existen “dos culturas” separadas, sino reflexionar sobre la totalidad de ésta, en su historia, en sus contradicciones, en su actualidad, en sus métodos, en sus consecuencias e impactos y, por supuesto en su ética.

La educación en valores contribuye a definir un proyecto de vida efectivo y eficaz, convirtiéndolo en un proyecto real, haciendo corresponder las posibilidades internas del individuo y las del entorno, mediante el desarrollo de los valores, la concepción del mundo, la capacidad de razonamiento, los conocimientos, la motivación y los intereses.

Todo proceso educativo tiene un para qué explícito o implícito. Cualquier acto educativo se realiza con una finalidad, pero no siempre esa finalidad ha respondido a los ideales del humanismo.

Sin embargo es ampliamente conocido que la sociedad global y en particular la nuestra vive una crisis de trascendencia que supera aspectos económicos, científicos, tecnológicos e industriales. Un error en cualquiera de ellos se puede corregir en corto tiempo (quizás con la excepción del medio ambiente). Pero los errores en lo social tardan decenas de años, siglos en solventarse, y manifiestan sus contradicciones durante varias generaciones.

Qué razones justifican la educación en valores según lo anteriormente expuesto:

- *Intencionar: encaminar el proceso docente-educativo hacia el modelo ideal de formación. Desarrollar el vínculo con la realidad mediante lo socialmente significativo de ésta en el proceso docente-educativo, dando sentido a la formación sociohumanista.*
- *Explicitar: Connotar lo socialmente significativo de la realidad hacia el redimensionamiento humano en todos los componentes del proceso. Precisar los*

contenidos de los sistemas de valores a formar y desarrollar según la aspiración social.

- *Particularizar: integrar las particularidades de la formación y el desarrollo de los valores a la didáctica del proceso de formación (conocer las particularidades del sujeto y sus relaciones y evaluar las condiciones para llevar a cabo el proceso). Enriquecer la didáctica del saber y del saber hacer; del contenido y del método, etc., así como apoyarse en ellas. Determinar estrategias didácticas que involucren a los sujetos del proceso en una actividad consciente, protagónica y comprometida.*

Es por ello que en la educación en valores incide en los siguientes aspectos:

- *Desarrolla la capacidad valorativa en el individuo y contribuye a reflejar adecuadamente el sistema objetivo.*
- *Desarrolla la capacidad transformadora y participativa con significación positiva hacia la sociedad.*
- *Desarrolla la espiritualidad y la personalidad hacia la integralidad y el perfeccionamiento humano.*

La educación en valores ha estado condicionada a la propia evolución de las concepciones filosóficas de la educación y de la teoría del valor, a la axiología, a las cuestiones relacionadas con el sentido de la vida y de la historia, a la orientación y base del conocimiento, a la relación entre el individuo y la sociedad, y al objetivo y justificación de la actividad humana. En general, a la visión del mundo y de su transformación.

Es difícil encontrar oposición en el plano de la educación sobre la necesidad de incidir en los valores a través de los procesos educativos de manera explícita; por lo general es aceptado que ello es parte inseparable de una coherente filosofía educativa acerca de la integración de lo humano a la formación. La polémica está en asuntos relacionados sobre qué valores se forman y desarrollan, existiendo una fuerte tendencia hacia lo ético y lo moral. Otras posiciones jerarquizan lo ético, aceptando valores políticos, estéticos, científicos, etcétera. Otro asunto que se debate es cómo educar en valores, sus modelos y estrategias.

No obstante hablar de valores hoy, inmersos en una sociedad competitiva por excelencia, la cual nos invade, llena de individualismo y encaminada hacia el triunfo y el éxito personal, sociedad en la que el consumo y el acaparamiento de poder constituye la vía fundamental del proyecto de vida de muchos seres humanos, supone un reto propenso a no ser escuchado.

Pretender analizar, definir y clarificar los valores sociales y personales de la Actividad Física y el Deporte y además buscar las vías de posibles de promoción y transmisión de valores a través de la práctica de la actividad física y deportiva para que repercutan favorablemente en el conjunto de esquemas y valores propios de cualquier proyecto de desarrollo humano supone incluso revelarse contra esquemas sociales que día a día vienen bombardeando nuestra intimidad desde la eficaz tarea de algunos medios de comunicación.

Cuando afirmamos que el terreno físico deportivo constituye un excelente medio de promoción y desarrollo de valores sociales y personales sobre todo para los más jóvenes no faltan voces críticas que se alzan argumentando que la actividad física y el deporte poseen significados propios sin necesidad que se le atribuyan otras funciones.

Si bien el desarrollo de valores no es exclusivo de la actividad física deportiva y que es posible alcanzarlo a través de muchos otros medios y sistemas no deja de ser verdad que la actividad física y el deporte, actividades humanas en la que se pone en juego potencialidades físicas y mentales desarrolladas con frecuencia en un medio social y natural que pueden incluso llegar a configurar determinados estilos de vida, aportan ingredientes inmejorables para el desarrollo integral de las personas.

Es frecuente observar una dejación y falta de compromiso en lo que al desarrollo y promoción de valores se refiere y esto ocurre tanto en el terreno físico deportivo como en el resto de otros campos, amparados a veces en la socorrida crisis de valores de una determinada sociedad incluso por momentos esperamos que otros tomen la iniciativa.

Plantearnos hasta qué punto la Actividad Física y el Deporte influyen o pueden influir sobre valores y actitudes de la infancia a favor de una determinada configuración de su personalidad es un tema que cada día toma mayor auge.

Esta preocupación ha venido impulsada por tres factores a considerar:

Papel de la actividad física y el deporte en el marco integral de la educación.

- 1. Por la utilidad de la actividad física y el deporte como medio de promoción de valores éticos y personales para sus practicantes.*
- 2. Por la manifestación de un determinado repertorio de conductas y valores no siempre los más deseables, en diferentes prácticas deportivas.*
- 3. Por la creciente oleada de violencia en los terrenos de juego que desvirtúan la idea original de deporte como forjador del “carácter” y hace necesario un minucioso análisis y posterior intervención sobre este problema.*

En lo adelante dirigiremos nuestra atención en este deporte educativo como apoyo a la educación integral de la persona generalmente ajeno al deporte de alto nivel caracterizado por otro tipo de interés.

Desde hace tiempo la preocupación por la manera en que los niños y jóvenes han de enfrentarse ante el dilema de respetar las reglas de juegos ha sido una preocupante. Por la progresiva relevancia que ha ido acompañada de un deterioro de los modos de practicarlo paralelo al deterioro que han ido sufriendo las relaciones profesionales.

Una de las mayores preocupaciones, en primer lugar por nuestra condición de ciudadanos y por nuestro papel de educadores es la de llegar a conocer los medios y procedimientos mas apropiados para transmitir a nuestros educandos un espíritu de igualdad, justicia de tolerancia de realización y de personal, donde la solución podría encontrarse en un verdadero planteamiento educativo.

Hablamos de una educación no solo por conocimientos (técnica. táctica de los fundamentos individuales) sino de una educación de actitudes que configuren en el ámbito general de la personalidad del atleta, una serie de valores propios de la actividad que realizan y que le ayuden a formarse como personas por encima de las creencias ideas, e ideologías.

La actividad deportiva debe basarse en la ciencia para configurar un tipo de práctica que comprometa integralmente a la personalidad del deportista.

El deporte no implica solo una serie de participantes unos contra otros corriendo detrás de un móvil, esto significaría dar la espalda a algo tan importante como lo es la contextualización.

Sin embargo muchos autores establecen por momentos un abigarrado compendio de valores sin establecer un criterio claro, no distinguiendo cuales son susceptibles de ser considerados como propios del deporte y cuales abordables desde cualquier otro ámbito de la formación, nosotros diferenciamos los intrínsecos y por otro lado los extrínsecos.

Valores intrínsecos a la práctica deportiva:

Pueden considerarse como aquellos que el sujeto “experimenta” contingentemente a la realización de la misma actividad y que el deporte lo trasmite en si mismo.

Según Seriu F. (1995:64 – 69) son tres los valores endógenos al deporte:

- *El Agnóstico. (competencia).*
- *El Lúdico. (Valor preferido por los niños, frente a la ambición de logro).*
- *El Hedonístico (Disfrute y placer por la actividad que se realiza).*

Para otro autor Acuña (1994:128) “Fundamentos de la Motricidad Humana y el Deporte Universidad de Granada”.

Obtención de la marca.

La Victoria.

La Superación por un lado y por otro:

La Diversión.

El Entretenimiento.

El Mantenimiento físico.

Valores Extrínsecos:

Son aquellos que “desde fuera” le atribuimos a la práctica deportiva. No son los que el sujeto experimenta durante, son los que culturalmente podemos encontrar

en ellos, dependiendo de la sociedad y/o cultura en la que se practiquen y representaran uno u otro ámbito del hombre.

Desde una dimensión Filosófica:

- Disfrute, placer, diversión alegría.
- Autoestima, Lealtad.
- Respeto por puntos de vista referente a los propios oponente.
Oponentes, contrarios adversarios .Decisiones oficiales.
- Control emocional pensando bajo estrés.
- Tolerancia, paciencia.
- Habilidad para restablecerse.
- Integralidad.
- Amistad.
- Empatía

Dimensión Psicosocial:

- Respeto y consideración por otros. – autorespeto.
- Integridad.
- Responsabilidad.
- Competición controlada.

Dimensión lo social:

- Importancia de los deportes especialmente para la salud.
- Desarrollo de autoconcepto y las relaciones de grupo.
- Desarrollo del sentido de familiaridad.
- Uso del deporte como un medio positivo de catarsis y relajación de la tensión.
Existen diferentes esferas de actuación donde pueden estar presente los valores tales como:

En el deporte recreativo a través de:

- Uso creativo del Tiempo Libre.
- Estética.
- Participación familiar.
- Bienestar físico salud.
- Logro personal mediante la autodisciplina.

Sin embargo el deporte en la enseñanza media tiene sus características:

Esta experiencia del deporte escolar ofrece las posibilidades para desarrollar en los participantes los valores socialmente deseados que tradicionalmente el sistema educativo ha considerado como principios importantes.

Es por ello que en la formación del profesional de la educación física o el deporte esta la base filosófica o ideológica sobre la que se sustentara su intervención educativa, sobre ello versara la jerarquía de valores que tratara de transmitir a sus alumnos, jugadores etc. Formarlos críticamente para que establezcan su propia jerarquía de valores y sepan resolver dilemas morales.

Conclusiones

La educación en valores en la formación profesional requiere:

- *Un modelo del profesional pluridimensional, desde una concepción de la profesión que interrelacione la ciencia, la tecnología y la sociedad, haciéndolas portadoras de una cultura integral que revitalice los valores humanos.*
- *Una metodología de diseño curricular que parta de un sistema de valores profesionales.*
- *Una didáctica que integre los valores al aprendizaje de manera intencionada y consciente, destacando en el contenido el valor como un componente a desarrollar, es decir, el significado valorativo de los conocimientos, habilidades y capacidades, del mismo modo que la reflexión del profesor sobre el valor educativo de las acciones en el proceso a través de métodos y técnicas que propicien la participación, la comunicación, las relaciones interpersonales, la autorregulación, etc.*
- *Una vinculación entre la actividad académica, la laboral y la investigación en el proceso de formación profesional.*
- *Un desarrollo pedagógico, profesional e investigativo del profesor que le permita actuar a través del valor del ejemplo.*
- *Un ambiente universitario que propicie la educación.*

Es necesario investigar las particularidades de la educación en valores en los jóvenes y en su etapa de formación profesional para definir las estrategias pedagógicas que correspondan ya que el ser humano es una entidad donde lo físico biológico, lo sociocultural, lo psicosocial convergen como condiciones que están determinadas de acuerdo a los fines que se proponga el individuo en una situación que demande respuestas en la práctica (Guedez,2003). En ese sentido el deporte está sometido a los rigores de necesidades físicas (supervivencia), psicoespirituales (realización), y socioculturales que marcan las acciones y los valores que se adaptan a la satisfacción de las necesidades individuales o grupales.

Bibliografía

- Dosil Días, Joaquín (2002) Psicología y Rendimiento Deportivo -Edic. Gersam, España*
- González, Lorenzo J. (1996) El entrenamiento psicológico en los deportes- Editorial Biblioteca Nueva S. L.- Madrid.*
- Lawther John D. (1987) Psicología del Deporte y del Deportista. Ediciones Paidós – Barcelona.*
- Thomas Alexander (1982) Psicología del Deporte - Editorial Gerder – Barcelona.*
- Williams, Jean (1991) Psicología aplicada al Deporte (varios autores) - Biblioteca Nueva – Madrid.*
- ALONSO, F. R. (2002) Requisitando os fundamentos da ética. In: J.A.A. COIMBRA (Org.). Fronteiras da Ética. (São Paulo: Senac, p. 75-119).*
- BENTO, J. Ética e desporto - tradições e contradições. Manuscrito não publicado. S.d.*
- CHAUÍ M. (2002) Convite à Filosofia. São Paulo: Ática.*
- CHAUÍ, M. (1989) Cultura e democracia. São Paulo: Cortez.*
- ACUÑA, A. (1994): Fundamentos socio-culturales de la motricidad humana y el deporte. Univ. de Granada.*
- BLANCHARD, K. Y A. CHESKA (1986): Antropología del deporte. Bellaterra. Barcelona.*

B. O. C. Núm. 44, 9 de Abril de 1993; Núm. 4, 10 de Enero de 1994.

CAGIGAL, J. M. (1979): Cultura intelectual y cultura física. Kapelusz. Buenos Aires.

CORPAS, F., S. TORO y J. ZARCO. (1991): Educación Física. Manual para el profesor. Aljibe. Málaga.

CSIKZENTMIHALYI, M. (1997): Fluir (una psicología de la felicidad). Kairós. Barcelona.

GONZÁLEZ, A. M. (---): El desarrollo moral en la vida adulta. En Psicología del Desarrollo: Teoría y Prácticas. Aljibe. Málaga.

GONZÁLEZ, M. (1993): La Educación Física: Fundamentación teórica y pedagógica en Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. I INDE. Barcelona.

GUTIÉRREZ, M. (1995): Valores sociales y deporte. Gymnos.

GUTIÉRREZ, M. (1996): ¿Por qué no utilizar la actividad física y el deporte como transmisor de valores sociales y personales? Rev. Española de Educación Física y Deportes. Vol. 3. Nº 1. pp

“CURSO DE CAPACITACIÓN EN EDUCACIÓN AMBIENTAL PARA PROFESORES DE LOS COMPLEJOS DEPORTIVOS”

Autores: MSc. Rosario Geysa Cañizares Arteaga. rosarioca@iscf.cu.

MSc. Maria Teresa Albrizas. mariateresa@suss.co.cu

País: Cuba.

RESUMEN

En este trabajo se propone un curso de capacitación dirigido a la preparación de los profesores de Educación Física de los Complejos Deportivos para incorporar la educación ambiental a su desempeño profesional. La idea se considera original dentro del sistema de preparación sobre todo porque la educación ambiental se convierte en un eje transversal para el tratamiento de otros contenidos. Las actividades que conforman el curso (talleres, conferencia, visita profesional) se proyectan desde una perspectiva multidisciplinaria y se caracterizan por un estilo abierto y participativo para propiciar el intercambio de ideas desde un ambiente agradable y estimulante al deseo de superarse. La factibilidad del curso propuesto se corrobora por el método de criterio de expertos quienes consideran que es funcional para los sujetos y el contexto a que se dirige.

Introducción

Los problemas que afectan en la actualidad al medio ambiente son cada vez más graves y causan preocupación a toda la humanidad, por lo que se hace necesario adoptar enfoques, estrategias, acciones, medidas e iniciativas inmediatas, tanto nacionales, regionales como internacionales dirigidas a su solución.

Cuba no está excluida de los problemas medioambientales, todo lo contrario, el uso irracional de los recursos naturales, mantenido por más de cuatro siglos, primero por el dominio colonial y después durante la neocolonia, donde la tierra y el hombre eran sólo elementos para la explotación más indiscriminada de los esclavistas y los capitalistas, lo cual condujo a que gran parte de la sociedad no posea el conocimiento del empleo de las leyes que rigen la relación hombre-

naturaleza y el desarrollo de patrones de conducta incorrectos sobre el uso del medio en la población cubana.¹

Es en este contexto que la educación ambiental juega un rol fundamental para que el individuo en particular y la comunidad en general conozcan los problemas ambientales y, cómo resolverlos o prevenirlos, lo que implica la necesidad de ir cambiando cada acción, de manera que se modifiquen los efectos de la actividad individual y colectiva encaminada hacia una dirección, que en la actuales circunstancias parece ser la única: la sostenibilidad.

La Revolución Educacional ha impulsado programas como el de la Universalización de la Educación Superior, ha introducido cambios en el sistema educativo cubano, uno de los cuales es la inclusión de la educación ambiental en todos los niveles de enseñanza y en particular en la formación de maestros y profesores entre los que se encuentran los licenciados de cultura física que se desempeñan como docentes, esto no solo significa la adopción de nuevos métodos y estilos en el trabajo docente metodológico, sino algo mucho más trascendente que ha penetrado las concepciones pedagógicas que sustentan la formación profesional de la educación en el país y que ahora incluyen las comunidades con la implementación del proceso de universalización.

En el Modelo del profesional y en casi todos los programas del Plan de Estudio “D” de la carrera de Cultura Física se conciben elementos de la educación ambiental necesarios para la carrera que van dirigidos también al desempeño de estos profesionales a través de proyectos comunitarios que requieren de una integración efectiva, sin embargo una vez graduados no se continua la preparación en este sentido y los profesionales se ven limitados para acometer tareas relacionadas con la educación ambiental en su labor educativa y social.

Tal es así, que los que se desempeñan en los Complejos Deportivos, deben cumplir dentro de las acciones del Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica(SCIT), según las directivas del INDER para el curso 2008-2009 (p.60), de estos centros lo relacionado con:

¹ Núñez, Antonio. Cuba: La naturaleza y el hombre. Tomo I: El Archipiélago, p. .67.

- Crear y lograr un funcionamiento estable y sistemático de la Cátedra de Medio Ambiente y Deporte Comunitario, la cual tendrá la función de organizar, controlar y evaluar:

- a) Plan de Acción Medio Ambiental de la Escuela Comunitaria de Deporte, Educación Física y Recreación(Complejos Deportivos)

- b) Programa de actividades en conmemoración al Día Mundial del Medio Ambiente (5 de junio) con actividades diversas y variadas.

- c) Control de focos contaminantes.

- d) Realización de investigaciones, innovaciones y soluciones donde se vincule la temática Medio Ambiental a la Educación Física Escolar y de Adultos, la Recreación Física comunitaria, la Rehabilitación Terapéutica así como para cada deporte.

- e) Fomentar la Educación Ambiental en los recursos humanos del Complejo y en la población de la comunidad en general.

En la investigación realizada en los Complejos Deportivos del municipio de Sancti Spíritus, se comprobó mediante el diagnóstico que esta acción no se lleva a cabo en ninguna de ellas, pues los profesores o metodólogos que deben coordinar el proceso de implementación del SCIT, que también son los responsables de llevar a cabo la acción antes mencionada y hacer que se cumplan sus funciones no están preparados desde el punto de vista cognitivo y metodológico para enfrentar la tarea

A partir del diagnóstico en el que se utilizan la encuesta, la observación y el análisis de documentos se constató la necesidad de preparar a los profesores de los Complejos Deportivos en la educación ambiental y el empleo de los métodos: histórico – lógico, analítico- sintético, inductivo-deductivo, enfoque sistémico, que permitieron la fundamentación teórica, y el diseño de la propuesta.

Consideraciones metodológicas del programa propuesto.

Para el diseño de un programa de capacitación, se asumen los elementos propuestos en el Manual Metodológico para Capacitadores Ambientales, que son:

- Objetivos: Con carácter formativo, relacionado con lo afectivo, cognitivo y desempeño profesional.

- Temas
- Formas de organización
- Métodos y técnicas
- Medios
- Evaluación
- Bibliografía

En el desarrollo del proceso de capacitación, se ajusta a las categorías de objetivos establecidas en la Conferencia Intergubernamental de Educación Ambiental, Tbilisi 1977, (Citadas en el Manual Metodológico) las cuales son:

- Conciencia: desarrollar dominio y preocupación consciente hacia el medio ambiente total y sus problemas asociados.
- Conocimiento: ganar experiencias y adquirir conocimientos básicos del medio ambiente y sus problemas asociados.
- Conducta: formular valores y sentimientos de interés por el medio ambiente y la motivación para participa activamente en el mejoramiento y protección ambientales.
- Competencias: desarrollo de habilidades para identificar y resolver problemas ambientales.
- Compromiso: proporcionar la oportunidad para comprometerse activamente a todo nivel, en el trabajo a favor de la resolución y prevención de problemas ambientales.

Estas categorías de objetivos deben estar presentes dialécticamente en el proceso de capacitación.

Así mismo se asume para la propuesta que en el contenido de cada actividad de capacitación se debe tener presente:

- Identificar y caracterizar la problemática ambiental en el entorno inmediato determinando relaciones con problemas ambientales locales, provinciales, del país y el mundo.
- Establecer relación de esta problemática con actividades que realizan los que participan en la capacitación.

- Valorar posibles soluciones (y su previsión) y responsabilidad individual, comunitaria o institucional.
- Relacionar cada problema ambiental con los documentos rectores de la política y la gestión ambiental cubana.
- Crear herramientas necesarias para la gestión ambiental comunitaria.

Las formas de organización que se proponen para desarrollar el curso de capacitación son: conferencia, taller y la visita profesional.

- Conferencia: esta forma es muy conveniente para grupos grandes y cuando se puede contar con especialistas en el tema analizado que poseen información valiosa, debe lograrse que sea interactiva.

- Taller: Es la forma que más se propone emplear en la capacitación. Esta tiene como propósito la búsqueda de respuestas a los problemas que se plantean en él, en un ambiente que condicione y permita el desarrollo de la creatividad de los participantes. El taller se caracteriza por la vinculación de la teoría con la práctica y propicia un acercamiento a los problemas con enfoque interdisciplinario. El que dirige el taller asume el papel de coordinador, facilitando a participación activa y la solución colectiva de los problemas en debate.

- Visita profesional: Se diseña a partir del estudio y exploración de un espacio concreto, para comparar, identificar y comprender aspectos temáticos que se pretenden demostrar.

Métodos y técnicas: priorizar el uso de métodos grupales que permiten educar a los participantes en el cumplimiento de las reglas de trabajo grupal y el desarrollo de actitudes de solidaridad y cooperación. Este es muy efectivo en los talleres en los cuales el mayor tiempo se dedica a discusiones y no a exposiciones teóricas de ideas o ponencias.

En cuanto a los medios se utilizan cuanto estén al alcance, pero el mejor por excelencia es el propio medio ambiente.

La evaluación juega un papel fundamental y en sus funciones educativa, orientadora y de control, permite la valoración del desarrollo del proceso; puede hacerse colectiva o individual

Los elementos metodológicos aquí planteados constituyeron la base para la realización del presente trabajo.

PROPUESTA DE PROGRAMA PARA CURSO DE CAPACITACIÓN

La propuesta de superación que a continuación se ofrece, tiene como:

Objetivo general:

- Capacitar a los profesores de las Escuelas Comunitarias de Cultura Física y Deportes(Complejos Deportivos) para el trabajo con la Educación Ambiental en su práctica profesional.

Objetivos específicos:

- Identificar y caracterizar la problemática ambiental en el entorno inmediato determinando relaciones con problemas ambientales locales, provinciales, del país y el mundo.
- Establecer relación de esta problemática con actividades de Educación Física escolar y de adultos, la Recreación Física comunitaria, la Rehabilitación Terapéutica y el deporte.
- Valorar posibles soluciones (y su previsión) y responsabilidad individual, comunitaria o institucional ante los problemas ambientales.
- Relacionar cada problema ambiental con los documentos rectores de la política y la gestión ambiental cubana.
- Crear herramientas necesarias para la gestión ambiental comunitaria.

Sistema de evaluación:

Cada tema lleva implícito acciones de evaluaciones sistemáticas que se realizarán teniendo en cuenta la preparación y participación activa durante las actividades desarrolladas.

Evaluación final:

Para esta se propone la realización de un proyecto de trabajo en el cual se le de salida a cada uno de los elementos relacionados con la educación ambiental que orientan en las directivas para el trabajo de las Escuelas Comunitarias de Cultura Física y Deportes (Complejos Deportivos) para el curso 2008-2009, teniendo en cuenta el diagnóstico ambiental de la comunidad en que se encuentra el centro.

Este proyecto será discutido y analizado en colectivo, en el último taller planificado.

Indicaciones metodológicas generales:

Las actividades del curso serán impartidas en un período de 48 horas, compuesto por actividades teóricas y prácticas- teóricas. Las primeras persiguen brindar conocimientos elementales sobre los contenidos de la Educación Ambiental. Las actividades prácticas- teóricas contemplarán la preparación del docente en cuanto a la aplicación de los contenidos de la Educación Ambiental a la actividad de la cultura física y el deporte que se llevan a cabo en los Complejos Deportivos. Los objetivos de cada tema deberán derivarse de los objetivos específicos que aquí se proponen.

Plan temático

Temas	Contenidos.	C	T	VP	Total
1	Generalidades acerca del medio ambiente y la educación ambiental.	2			2
2	La legalidad ambiental elementos que debe saber el ciudadano común	2	2		4
3	La contaminación y gestión de residuos.	2	4	4	10
4	Problemas ambientales y su incidencia en la práctica deportiva.	2	6	4	12
5	Aprender a cuidarse y a promover la salud integral.	2	4	4	10
6	Algunas ideas para el trabajo de la EA en Complejos Deportivos	2	8		10
	Total	12	24	12	48

C: conferencia

T: taller

VP: visita profesional

Contenidos por tema:

1. Generalidades acerca del medio ambiente y la educación ambiental.
 - Conceptos fundamentales relacionados con el MA y la EA.
 - Principios de la EA y objetivos.
2. La legalidad ambiental elementos que debe saber el ciudadano común. La Constitución, la Ley 81 y Decretos Ley.
3. La contaminación y gestión de residuos.
 - Contaminación y su clasificación. Agentes contaminantes.
 - Identificación de focos. Técnicas de reducción de la contaminación.
 - Papel de la comunidad en el control o reducción de la contaminación.
4. Problemas ambientales y su incidencia en la práctica deportiva.
 - Problemas ambientales globales, nacionales, provinciales y locales.

Posibles relaciones.

 - Detección de problemas ambientales locales. Posible solución.
 - Incidencia en la salud de los problemas ambientales y en la práctica deportiva.
5. Aprender a cuidarse y a promover la salud integral.
 - Proceso internos de las potencialidades fisiológicas (respiración, relajación, masaje, nutrición, ejercicios físicos).
 - Potencialidades cognitiva y volitivas del pensamiento
 - Potencialidades de convivencia (concordia y amor).
6. Algunas ideas para el trabajo de la EA en los Complejos Deportivos.
 - Constitución de las cátedras de medio ambiente y deporte comunitario.

Sus objetivos y funciones.

 - Elementos del diagnóstico ambiental de la comunidad.
 - Precisión de problemas ambientales en la comunidad.
 - Plan de acciones para la solución y/o control del problema.

Bibliografía propuesta para el programa:

Castro Ruz, Fidel. Discurso en la Cumbre de la Tierra. Río de Janeiro. Periódico Granma, 5 de junio de 1992.

_____. Discurso pronunciado en la tribuna abierta el 27 de enero del 2001 en San José. Periódico *Granma*. La Habana, Cuba. Lunes 29 de enero del 2001.

_____. Reflexiones: "La internacionalización del genocidio". 3 de abril del 2007; "La reunión de L G-8" 29 de mayo del 2007; "La tragedia que amenaza a nuestra especie". 5 de mayo del 2007; "Lo que aprendimos del VI Encuentro Hemisférico de La Habana". 14 de mayo del 2007.

Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente, (CITMA). Ley 81 del Medio Ambiente. Glosario de término. En <http://www.medioambiente.cu>

"Medio ambiente". Enciclopedia Microsoft® Encarta® Online 2006. <http://es.encarta.msn.com> © 1997-2006 Microsoft Corporation. Revisada el sábado, 07 de octubre de 2006.

Multimedia "El deporte y el medio ambiente"

Pentón, Félix y otros. Sistematización sobre los principales aportes teórico - metodológicos derivado de experiencias prácticas del desarrollo de la educación ambiental escolar. Resultado de proyecto de investigación. ISP: Silverio Blanco. Sancti Spiritus, 2007.

Tratado sobre educación ambiental para sociedades sustentables y responsabilidad global. Disponible en: <http://www.eurosur.org/NGONET/tr927.htm>

Leff, Enrique. Saber ambiental. Editorial Siglo XXI. México DF, 1998

Lisette Mendoza Portales. La formación de valores: un problema complejo. Facultad de Humanidades. ISP Enrique José Varona.

Orestes Valdés y Octavio de Jesús. La educación ambiental para las niñas y niños de las cuencas hidrográficas de Cuba. Impreso por el Ministerio de Educación de Cuba. La Habana, 2006.

La factibilidad de aplicación de este curso de capacitación se valora mediante el criterio de expertos utilizando el método de comparación o por pares, del que resultó que los expertos consideran factible la puesta en práctica del programa ya que puede potenciar las tareas básicas de los docentes; así como mejorar su modo de actuación profesional y pedagógica, además lo reconocen como un

producto científico valioso y original con amplias posibilidades para favorecer la preparación del docente con respecto a la educación ambiental.

Conclusiones

- El diagnóstico del estado real del nivel de preparación en educación ambiental que presentan los profesores que laboran en los Complejos Deportivos del municipio de Sancti-Spíritus, muestra insuficiencias, expresadas en el pobre dominio de los fundamentos teóricos metodológicos del tema. A esto se une la falta de información que tienen sobre el medio ambiente local, política ambiental cubana; todo ello incide de forma negativa en la labor que deben hacer con escolares, jóvenes y adultos de la comunidad.
- El curso de capacitación del profesor en educación ambiental propuesto asume una concepción dialéctica que comprende las etapas de diagnóstico de necesidades, planeación del curso y evaluación; las actividades que conforman el programa, las vías y las formas organizativas para su implementación se proyectan desde una perspectiva multidisciplinaria y se caracterizan por un estilo abierto y participativo propicio para el intercambio de ideas desde un ambiente agradable y estimulante al deseo de aprender y superarse.
- La factibilidad del curso propuesto está corroborada por los análisis cualitativos y cuantitativos que realizan los expertos que lo evalúan; consideran que es funcional para los sujetos y el contexto a que se dirige; lo reconocen como oportuno y un producto científico valioso y original con amplias posibilidades para favorecer la capacitación del profesor de las escuelas comunitarias con respecto a la educación ambiental en virtud de que la incorpore a su desempeño profesional.

Bibliografía

1. Castro Ruz, Fidel. "Discurso pronunciado el 27 de enero del 2001 en San José de las Lajas". En periódico Granma, 29 de enero del 2001.
2. CD Educación ambiental para el maestro.
3. Colectivo de Autores. Manual Metodológico para capacitadores ambientales. Módulo de formación ambiental básica. CUB/98/G32-CAPACIDAD 21.

4. De la Rúa, Manuel. El taller ¿método, técnica o forma? . En formato digital. Material en Edición, 2003.
5. Goldaraz Alvarez, Tatiana. "La dimensión ambiental del deporte". Tribuna de la Habana. Edición Digital. <http://www.tribuna.cubasi.cu>
6. _____. Características de la formación continuada en Educación Ambiental del profesorado del nivel medio. Revista Iberoamericana de Educación Número 11 mayo/agosto, 1996.
7. Mc Pherson, M. La dimensión ambiental en la formación inicial de docentes en Cuba. Una estrategia metodológica para su incorporación. Tesis en opción al grado científico de doctor en Ciencias Pedagógicas. La Habana, 2004.
8. Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente, (CITMA). Estrategia Ambiental Nacional. En <http://www.medioambiente.cu/download/ENA.pdf>
9. Real Ferrer, Gabriel. "Deporte y medio ambiente". En Revista Iberoamericana de educación. Nº 11 (1996), págs. 13-74

“ECODEPORTES.CU: PROPUESTA DE SITIO WEB CUBANO SOBRE DEPORTE Y MEDIO AMBIENTE”.

Autores: MSc. Santiago León Martínez, santiago@inder.cu

Ing. Amaury Sánchez Téllez.

Téc. Juan A. Bosh, Claudia Torres

Suray Ruz

Centro de procedencia: Universidad de Ciencia de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

País: Cuba

RESUMEN

El medio ambiente constituye el tercer pilar del movimiento olímpico, por lo que el COI desea promover la educación ambiental entre los miembros de la familia olímpica para recomendar prácticas respetuosas hacia el medio ambiente. En Cuba el INDER ha concebido entre sus principales acciones estratégicas desarrollar las bases conceptuales, organizativas y metodológicas para promover la información y la capacitación ambiental de directivos, entrenadores, profesores y atletas. Sin embargo para implementar este imperativo olímpico es necesario constar con información científica actualizada, de fácil acceso y diseminación. Este estudio se propone servir como herramienta informacional para facilitar el trabajo de superación e investigación de nacionales y extranjeros que se implican en la implementación de la dimensión ambiental de la actividad física y el deporte. **Ecodeportes.cu**, está diseñado para la generación compartida de conocimientos, para el trabajo cooperativo a distancia y para la publicación a escala universal de los principales contenidos producidos en Cuba con relación a la temática. Concebido bajo un diseño gráfico sencillo del gestor de contenido Joomla, de fácil navegación que permite trabajar en multiplataforma y con todas las ventajas que tiene un gestor de contenido. Posee una amplia revisión documental que incluye tesis doctorales y de maestrías, así como materiales on Line. El resultado principal de esta propuesta es retomar un sitio similar que existió en la red del INDER y actualizar el compromiso del Movimiento Olímpico

Cubano con la protección del medio ambiente, el desarrollo sostenible...y las responsabilidades de cada uno de sus miembros...”.¹

¹ Prefacio de Pál Schmitt, Presidente de la Comisión Deporte y Medio Ambiente del COI en Manual homónimo del COI .

ECOMOVIMIENTO MARTIANO ÁRBOL DEL MUNDO: SEMBRANDO AMOR CRECE LA ESPERANZA

“Yo nací de mi mismo, y de mi mismo brotó a mis ojos, que lo calentaban como
soles, el árbol del mundo”.¹

José Martí

“...todo el árbol de los Diarios,² son iluminaciones y potencias del misterio. Y toda
luz, más tarde o temprano, se dirige a sus destinos”.³

José Lezama Lima

Autores: Fidel Hechavarría Grave de Peralta.

Araisa Doeste Albuerne,

Maya Pomares Surlí, socióloga.

Janniel Cadalso Acuña,

Resumen:

Pocos como José Martí –Mahatma nuestro- profundo conocedor de su tierra y de su hombre, describen con tanta exactitud y sutileza la naturaleza americana, y nos animan a aprehenderla y amarla desde sus más hondas raíces. El Ecomovimiento Martiano *Árbol del Mundo* fundado el 5 de junio de 2002, es un epicentro propulsor e irradiador de cultura martiana y ambiental dentro de la geografía -natural y simbólica- de la UCCFD “Manuel Fajardo”, que asume los principios y valores contenidos en la vida y obra de José Martí y en documentos planetarios como la *Carta de la Tierra*, la *Declaración Universal de los Derechos de la Madre Tierra*, el *Manifiesto por la Vida*, la *Declaración Universal de los Derechos del Agua*, entre otros. *Árbol del Mundo* está conformado por ocho proyectos de reforestación (*Bosque Martiano*, *Palma y Estrella*, *Lirios para el Alma*, *Minga Martiana*, *Río Mordazo*, *Bosque de la Amistad*, *Bosque Olímpico* y *Sombra Verde*), de manejo sostenible, que se desarrollan, en lo fundamental, con recursos propios, al calor de la iniciativa “Cuba: un estadio limpio”. Hasta la fecha han sido sembradas 547 plantas, de 143 especies diferentes, por estudiantes y trabajadores de nuestra Universidad, destacadas personalidades del mundo académico, deportivo y artístico y miembros de la comunidad circundante. Tiene

como objetivos prioritarios auspiciar el estudio de la vida y obra de José Martí desde la perspectiva de sus criterios ecológicos sobre la Naturaleza y el Hombre; fomentar la cobertura forestal y la belleza de las edificaciones y terrenos deportivos, para mitigar los efectos adversos del cambio climático y propiciar su adaptación; preservar la diversidad biológica y cultural; y crear espacios de sensibilización y reflexión sobre los principios que rigen el desarrollo sostenible y los valores humanos y martianos que los sustentan.

Introducción

El archipiélago cubano exhibe una de las floras más diversas, encantadoras e interesantes del mundo. Nuestro patrimonio botánico comprende alrededor de unas 8 000 especies de plantas terrestres; de ellas, cerca del 50% son exclusivas de nuestro país.⁴ Además, en Cuba se reporta la existencia de más de 1 300 árboles: 468 son endémicos, es decir que más del 35% de las especies arborescentes que crecen en la Perla de las Antillas son únicas en el mundo.⁵ La densidad botánica también es de las más altas del Planeta.

Al llegar los conquistadores españoles a tierras cubanas a finales del siglo XV, nuestros aborígenes vivían en medio de una idílica floresta, prácticamente virgen, en consideración a las prácticas agrícolas de subsistencia que desarrollaban y a los pequeños asentamientos poblacionales donde vivían. Además de haber desarrollado de manera original sus propios procesos de interacción con los sistemas naturales de los cuales dependía su existencia⁶, en estricta armonía con sus incipientes prácticas religiosas. En cuestión de unos cientos de años, esos exuberantes bosques tropicales quedarían devastados casi en su totalidad, primero, ante los apremios y ambiciones de los intereses madereros, a los que se uniría después, el fomento de la agricultura y ganadería extensivas, sobre todo, en las primeras seis décadas del siglo XX.

A partir de 1959, pese a errores y desaciertos económicos, se ha impuesto la voluntad de revertir el proceso de deforestación y favorecer la recuperación de nuestros bosques y suelos, sobre todo a partir de los años 70 del pasado siglo. Cuba es uno de los países del mundo de más crecimiento promedio anual en sus

recursos forestales. El índice de boscosidad media nacional que en 1959 era solo del 13,4%, en el 2009 equivalía ya al 26,22% (2880.98 Mhá) de la superficie del archipiélago. De ellos son bosques naturales 2 408,30 Mhá y de plantaciones establecidas 472,68 Mhá. Además, existen 187.03 Mhá de plantaciones menores de 3 años, que aún no se consideran bosques como tales. De acuerdo a su categoría, los bosques de producción representan el 31,09% del total, los de protección (protector de las aguas y los suelos, y protector del litoral) un 22.63% y los de conservación (manejo especial, recreativos, protección y conservación de la fauna, y educativos y científicos) equivalen al 47.20%. Es decir, que el área de los bosques de protección y conservación abarca el 68.90% de la cubierta forestal del país. Esta última cifra es muy relevante porque significa que la mayor parte de nuestros bosques están dedicados a la preservación del medio ambiente.⁷

Desafortunadamente, otros países del mundo no pueden exhibir tales logros. En México, por ejemplo, la deforestación alcanza índices alarmantes: nada más queda en pie el 5% de aquellos portentosos bosques que encontró Hernán Cortés al pisar tierras yucatecas. África mantiene solo el 7,8% de su cobertura forestal; Asia, el 5,6%; América Central el 9,7%, y Europa, apenas el 0,3%. Brasil, pese a la tala vertiginosa de sus recursos arbóreos, aún conserva intacto el 69,4% de sus selvas primitivas y el 80% de la selva amazónica.⁸

De los países desarrollados: Japón (66,8%), Finlandia (65,8%) y Suecia (59,3%) son los que tienen la mayor superficie cubierta de bosques, pero la densidad poblacional de los países europeos con relación al país del sol naciente es de solo un 4,5 y un 6%, respectivamente. En ningún otro país industrializado la superficie boscosa supera el 35% de su territorio. En Estados Unidos alcanza un 23,2%.⁹

Cuba se ha propuesto una meta ambiciosa, dada la escasez de recursos materiales y financieros que dispone y los niveles de premura e improvisación con que muchas veces se reforesta: llegar al año 2015 con una superficie boscosa de un 29,3%.¹⁰ Para lograrlo, es necesario reducir el número de hectáreas taladas con fines comerciales —entre 12 y 15 mil anuales—, destruidas por el fuego, diezmadas por fenómenos climáticos, plagas y enfermedades y, por otra parte,

aumentar la cantidad de hectáreas sembradas por año, en relación con las que actualmente se siembran, unas 67 mil, aproximadamente.

Según el célebre intelectual brasileño Leonardo Boff: “A las tres famosas erres (*reducir, reutilizar y reciclar*) hay que añadir una cuarta: *rearborizar* todo el Planeta, ya que son las plantas quienes capturan el dióxido de carbono y reducen considerablemente el calentamiento global”.¹¹

Sin una percepción clara y consciente de las inminentes y terribles catástrofes naturales y ecológicas que nos acechan, por la abusiva explotación a que es sometida la Tierra por el hombre (sobrepasa en un 30% su capacidad de sustentación y regeneración), y sin árboles, seremos castigados, de manera inmisericorde, por diversos eventos meteorológicos severos asociados al cambio climático. Como dice la politóloga norteamericana Susan George: “Otro mundo mejor es posible solo si...salvamos al Planeta”.¹² De la atención que prestemos a este imperativo ecológico y de las acciones resueltas y mancomunadas de todos los gobiernos, pueblos y personas de buena voluntad del mundo, se decide la suerte de miles de millones de seres vivos, incluido el animal humano que somos.

Desarrollo

El Ecomovimiento Martiano *Árbol del Mundo* quiere contribuir –al tiempo que promueve el conocimiento de la vida y obra del Maestro y educa para la sustentabilidad– a fomentar una cultura que dignifique al árbol, como uno de los componentes esenciales de la vida humana y realce el inconmensurable valor ecológico y simbólico del bosque como una compleja asociación simbiótica, de la que dependemos para nuestra sobrevivencia no solo como especie biológica, sino también como seres biopsicosocioculturales. Hace más de 150 años, C. Marx y F. Engels desde las páginas de “*La ideología alemana*” vaticinaban que: “el comportamiento limitado de los hombres hacia la naturaleza condiciona el limitado comportamiento de unos hombres para con otros”¹³. Téngase en cuenta, además, que la pérdida de los bosques a nivel mundial no solo contribuye a la pérdida acelerada de la diversidad biológica, sino a la pérdida, acelerada también, de la diversidad lingüística y cultural.¹⁴

La obra y la vida de José Martí destacan por la percepción de una cultura de vida en franca armonía con la Naturaleza, con múltiples referencias a las bondades y utilidades de los árboles como hermanos que son.¹⁵ Esta fraternidad ecológica martiana no solo para con los árboles, sino para con la Naturaleza como un todo, que lo llevó a decir incluso "... la Naturaleza es sagrada, consoladora y una"¹⁶, es una suerte de hipervínculo cultural que nos conecta con otro hombre, que vivió hace casi 800 años, de resonancia universal, por su amor por todo ser viviente, San Francisco de Asís, "el hermano-siempre-alegre", proclamado patrono de la Ecología.

Se podría reconstruir casi en su totalidad el itinerario épico y poético de la vida de José Martí -si es que en nuestro Apóstol, poesía y epopeya, no son las mismas cosas las dos-, remitiéndonos solamente a las plantas (herbáceas, arbustivas y arborescentes) a los que hace alusión en su profusa obra o, sabemos por diferentes fuentes históricas, que estuvieron relacionadas directamente con él. Digamos, por mencionar algunas de las que no aparecen en sus *Diarios de Campaña*: la granada, el sauce, la vid, el cerezo, la rosa blanca, el níspero, el tamarindo, el fustete, la mejorana y el álamo, entre muchas otras.

En un artículo publicado en la revista *La América* (Nueva York, septiembre 1883), Martí escribe: "Debiera exigirse a cada hombre, como título a gozar de derechos públicos, que hubiera plantado cierto número de árboles. Lo dicen los árabes, que hablan con el sol, –maravillosos sabios: "Escribe un libro: crea un hijo: planta un árbol".¹⁷ Ya antes, en julio de 1875, al comentar los méritos del naturalista mexicano José Apolinario Nieto por haber aclimatado "la vigorosa planta de quina"¹⁸ en Córdoba, población del Estado de Veracruz, en México se había referido a los aciertos de esta máxima de la sabiduría árabe.

El 20 de abril de 1894 desde Nueva York, Martí le escribe una carta al adolescente Máximo Gómez Toro, hijo del generalísimo Máximo Gómez, que le envía a Montecristi, Santo Domingo, con su propio padre junto con varios libros para él y su hermana Clemencia, para anticiparle un código de ventura: "La felicidad de los hombres, y la de los pueblos, está, –Máximo, en el conocimiento de la naturaleza".¹⁹

Parece casi increíble que Martí, un hombre de tan exquisitos y delicados afectos, aficiones científicas, saberes y gustos artísticos, tuviera como la más alta dádiva de la Providencia, la posibilidad de disfrutar –en sus febriles días y noches de intenso de trabajo revolucionario – de un fugaz descanso a la sombra de un árbol en las márgenes de las playas neoyorquinas: “...la merced del cielo ha sido tanta este año que puedo pasar las tardes de agosto debajo de un árbol, allegando bravura para domar a los fríos, y comenzar a traducir otra novela, tan luego como saque de la prensa mis Norteamericanos”, escribe el 3 de agosto de 1888 a su amigo Manuel Mercado.²⁰

En sus dos primeros años de existencia, nuestro Ecomovimiento se inspiró en el *Diario de Campaña* del Apóstol, obra que podemos considerar, por su profético valor literario y simbólico, como el libro nacional de los cubanos. Es la más honda, escrutadora y cordial penetración en la médula de lo cubano: hombre y naturaleza quedan expuestos a la intemperie con ojos de piedad entrañable, para que el bosque cubano emerja no como simple paisaje, sino como fondo natural absoluto del destino.²¹ Especialmente los últimos 38 inmensos días en que Martí recorre 375 kilómetros junto a Gómez, por una abrupta geografía, desde La Playita de Cajobabo, al sur de la actual provincia de Guantánamo, hasta donde estuvo la casa de José Rosalío Pacheco, en la actual provincia de Granma, donde Martí “dio su caída”.²²

Después con los años, ante la imposibilidad de adquirir por nuestros propios medios varias de las plantas que aparecen en el *Diario*, nos percatamos que podíamos incluir, sin menoscabo del propósito inicial de *Árbol del Mundo*, aquellas otras plantas de un valor botánico e histórico inestimables, reseñadas en su extensa papelería, y que eran accesibles por crecer en condiciones fitogeográficas muy similares a las del lugar donde estaba enclavado el Bosque.

La constancia y el esfuerzo ganaron simpatías y adeptos, en primer lugar, en algunos trabajadores de servicio y estudiantes que espontáneamente traían nuevas plantas y semillas, algunas de las cuales ya teníamos sembradas y otras que no teníamos referencia que estuvieran relacionadas directamente con la vida del Apóstol. Decidimos entonces, sembrarlas en la parte posterior del edificio

docente, para seguir fomentando el espíritu de fraternidad y colaboración en *Árbol del Mundo*, y levantar una cortina natural, que decidimos nombrar *Minga Martiana*, para que nos proteja de las inclemencias naturales (sol, vientos y lluvias) y urbanas (gases, ruidos, polvo, etc.), aumentando, de paso, la diversidad biológica del entorno y realzando su valor estético.

El hombre ante el empuje civilizatorio no solo ha interpuesto entre él y los bosques un incesante valladar de hormigón y asfalto, sino que, por el desconocimiento de sus propiedades dietéticas, medicinales, melíferas y otras, ha limitado considerablemente los beneficios y utilidades que las plantas le pueden reportar en su vida. Por eso, tenemos también como uno de nuestros objetivos divulgar los valores etnobotánicos de las plantas que sembramos, siguiendo el ejemplo de José Martí en su *Diario de Campaña* y en sus *Cuadernos de apuntes*.

La Etnobotánica tiene por objeto el estudio del conocimiento, uso y manejo de las plantas por la sociedad. Desde 1895 está considerada como un campo o rama de la ciencia. En Cuba, los trabajos y estudios de Etnobotánica eran prácticamente nulos hasta 1990. La actividad desarrollada por Juan Tomás Roig y Mesa, por más de 50 tesoneros y fructíferos años, vinculada a las plantas útiles, se enmarca más bien, por su forma y contenido, con la Botánica Económica.²³

A continuación presentamos una tabla con una selección aleatoria de 20 plantas de las 70 que están plantadas en el *Bosque Martiano*. La inmensa mayoría de ellas (57) constituyen novedades botánicas para la Universidad.

No.	Fecha	Nombre común	Nombre científico	Familia	Atributos*	Parte usada*	Hábito	Manejo	End
1	05/06/1998	Ateje	Cordia collococca L.	Boraginaceae	1-4, 6, 14	2-4, 6	árbol	silvestre cultivado	no
2	05/06/2002	Caoba	Swietenia mahogany L.	Meliaceae	1, 2, 6, 8, 10, 14	1-4, 6	árbol	silvestre cultivado	no
3	27/01/2003	Ceiba (seiba, seibo)	Ceiba pentandra (L.) Gaertn. var caribaea	Bombacaceae	1, 2, 5, 6, 9, 10, 14, 15	9	árbol	silvestre cultivado	no
4	27/09/2002	Palma Real	Roystonea regia (Kunth) O.F. Cook var regia	Arecaceae	1-6, 9, 10, 14, 15	9	árbol	silvestre cultivado	no
5	10/02/2003	Almácigo	Bursera simaruba (L.) Sargent	Burseraceae	1-6, 11, 14, 15	9	árbol	silvestre cultivado	no
6	10/02/2003 (19/05/04)	Cedro	Cedrela odorata L.	Meliaceae	1-3, 5, 6, 10-12, 14	9	árbol	silvestre cultivado	no
7	05/05/2003	Jubabán	Trichilia hirta L.	Meliaceae	1, 2, 4-6,	1-4	árbol	silvestre	no

					10-14				
8	22/09/2003 (27/01/06) (14/03/06)	Cafeto	Coffea arabica L.	Rubiaceae	1, 3, 5, 6, 11, 12, 14	9	arbusto	cultivado	no
9	24/03/2004 (19/10/05) (05/12/05)	Pino	Pinus caribaea Morelet var caribaea	Pinaceae	1, 2, 4, 6, 10, 11	9	árbol	silvestre cultivado	si
10	13/04/2004 (21/07/06)	Güira	Crescentia cujete L.	Bignoniaceae	1-3, 5, 6, 10, 12, 14	1-6	árbol	silvestre cultivado	no
11	13/05/2005 (05/09/05)	Caimito	Chrysophyllum cainito L.	Sapotaceae	1-6, 14	1-3, 6, 8	árbol	silvestre cultivado	no
12	19/05/2005	Flamboyant	Delonix regia (Bojer Ex Hook.) Raf.	Caesalpiniaceae	1, 2, 5, 6, 10, 14-16	2-7	árbol	silvestre cultivado	no
13	19/05/2005 (02/12/05)	Tamarindo	Tamarindus indica L.	Caesalpiniaceae	1, 3, 4, 6, 10	1-7	árbol	silvestre cultivado	no
14	12/08/2005 (29/12/05)	Tuna brava	Opuntia dillenii	Cactaceae	1, 3, 4, 6, 8, 15, 16	9	arbusto	silvestre cultivado	no
15	14/11/2005	Yaya	Oxandra lanceolata (Sw.) Baill	Annonaceae	1-4, 14	1-6	árbol	silvestre	no

16	14/11/2005	Najesí	Carapa guianensis Aubl.	Meliaceae	1, 2, 16	1-5	árbol	silvestre	no
17	14/11/2005	Bagá	Annona glabra L.	Annonaceae	1, 3, 4, 12, 14	1, 5, 6	árbol	silvestre	no
18	05/05/2006	Curujey	Tillandsia ssp.	Bromeliaceae	1, 4, 6, 9	1, 2, 5	epífita	silvestre cultivado	no
19	18/07/2006	Jigüe	Lisyloma sabicu Benth.	Mimosaceae	1, 2, 5, 6, 11, 14	1-5	árbol	silvestre	no
20	15/01/2007	Ajenjo	Artemisia absinthium L.	Asteraceae	1, 6, 11, 12, 14	9	arbusto	cultivado	no

***Atributos**

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1. Medicinal | 9. Fibra |
| 2. Maderable | 10. Artesanal |
| 3. Comestible por el hombre | 11. Aromática |
| 4. Comestible por los animales | 12. Tóxica |
| 5. Melífera | 13. Planta indeseable |
| 6. Ornamental | 14. Fondo genético |
| 7. Tánica | 15. Ritual |
| 8. Tintórea | 16. Otros usos (instrumento musical, oleífera, seto vivo, espesante, sombra, juguete, insecticida) |

***Parte usada**

1. Hoja, bráctea o yema
2. Raíz, rizoma o tubérculo
3. Tallo
4. Corteza del tallo
5. Botón, flor, polen o inflorescencia
6. Fruto o infrutescencia
7. Semilla o espora
8. Jugo, látex o resina
9. Planta completa

El Ecomovimiento ha incrementado progresivamente sus proyectos de reforestación. Además del *Bosque martiano* (05-06-2002) y la *Minga* (05-06-2004) ya referidos, aparecen también, por la importancia cultural y simbólica que determinadas plantas como la Palma real (árbol nacional de Cuba, con una profunda connotación estética, identitaria y espiritual en el imaginario social) y el lirio adquieren en la vida del Maestro, *Palma y Estrella* (27-09-2002) y *Lirios para el alma* (24-03-2005). A estos se suma el *Bosque de la Amistad* (19-08-2005), donde se siembran algunas de las plantas más significativas en el ideal de las

Artes marciales japonesas y chinas; el *Bosque olímpico* (06-01-2007), con los olivos, laureles, vides, higueras, etc, característicos de la cultura griega mediterránea; *Sombra verde* (25-01-2007), con el objetivo de proteger a los terrenos e instalaciones deportivas de la acción directa del sol y el viento, reducir el calentamiento global, ionizar y purificar el aire, aumentar y proteger la biodiversidad, realzar la belleza del entorno, favorecer el equilibrio psicoemocional de las personas, entre otros valores y utilidades que nos reportan los árboles. Todo esto en plena correspondencia con la iniciativa de “Cuba: un estadio limpio”,²⁴ que promueve el profesor Santiago León Martínez, miembro de nuestro Ecomovimiento. Por último, aparece el proyecto de la faja forestal hidrorreguladora del *Río Mordazo* (01-07-2007), aledaño a nuestra Universidad.

Hasta hoy día, 47 personas en edades comprendidas entre los 19 y los 62 años de edad son miembros o colaboradores de *Árbol del Mundo*:

- 10 son mujeres;
- 18 estudiantes del CRD: 2 de primer año, 4 de segundo, 6 de tercero, 4 de cuarto y 2 de quinto;
- 29 trabajadores: 19 de la Universidad (3 técnicos, 6 trabajadores de servicios, 10 profesores) y 10 de otras instituciones.

En total, tenemos sembradas 547 plantas arborescentes, arbustivas, lianas y herbáceas, de 143 especies diferentes, Si consideramos que un árbol adulto, plantado en zonas urbanas, reporta tantos beneficios, utilidades y encantos como una hectárea de bosque en el campo²⁵, entonces a la vuelta de unos pocos años estaremos hablando en nuestra Universidad- al ritmo de la reforestación actual- de cientos de hectáreas de bosque con su correspondiente incremento exponencial de la biodiversidad y la belleza. De esta manera, nos sumamos modestamente al movimiento mundial *Plantemos por el Planeta*, lanzado por organismos internacionales para fomentar la siembra y cuidado de miles de millones de árboles y contrarrestar la pérdida anual de 13 millones de hectáreas de bosques.

En sus nueve años de existencia, *Árbol del Mundo* ha desarrollado múltiples acciones ecológicas y culturales:

- Siembras simbólicas de árboles en coordinación con la UJC y la FEU, Departamentos y Vice-Rectorías de la UCCFD “Manuel Fajardo”, Oficina del Historiador, Escuelas primarias “República Federativa de Brasil” y “Mariana Grajales”, Universidades de Brock (Canadá) y de Cojedes (Venezuela), Peace Boat (Japón), Universidad del Adulto mayor (municipio Boyeros, La Habana), Universidad de Ciencias Informáticas, y destacadas personalidades del mundo deportivo, académico, artístico y de las Artes marciales.
- Realización de nueve *Talleres Martianos* con la participación de estudiantes y trabajadores.
- Participación de estudiantes y trabajadores en diferentes eventos científicos de carácter nacional e internacional.
- Realización anual en coordinación con la Cátedra de Medio ambiente del Taller Científico *5 de junio*.
- Elaboración –en proceso– de las multimedias *Árbol del Mundo* y *Palma y Estrella*.
- Asesoría técnica al *Bosque Martiano* en la Empresa Eléctrica de La Habana.
- Organización de trabajos voluntarios de escombreo, recogida de materia prima ferrosa y no ferrosa, y decoración con plantas ornamentales de oficinas e instalaciones deportivas de la UCCFD “Manuel Fajardo”.
- Intercambio de plantas con el Jardín Botánico Nacional y el *Bosque Martiano* de San Antonio de Ariguanabo.
- Visitas al Jardín Botánico Nacional y al *Bosque Martiano* de San Antonio de Ariguanabo.
- Organización de conferencias y presentación de libros y revistas.

En estos momentos, además de trabajar en la reforestación de los espacios yermos de la Universidad y en el control y manejo de las plantas exóticas invasoras, estamos promoviendo la implementación de una Estrategia de Educación Ambiental para la Sustentabilidad, que tenga en cuenta los valores naturales de la Universidad y su situación sociodemográfica, y el Plan de Manejo Simplificado (Ordenación forestal), como vía para conocer, proteger y fomentar

nuestro patrimonio natural. Por último, estamos incentivando la adquisición y producción de semillas y posturas para entregar –gratuitamente– a estudiantes y trabajadores de la Universidad, así como a otras instituciones, con el fin de contribuir a la Campaña mundial *Plantemos para el Planeta*.

Conclusiones

Sin ánimos apocalípticos, podemos afirmar que nuestra sobrevivencia como especie biopsicosociocultural y también la de muchas otras, que comparten en delicada fraternidad esta gran Casa Común, que es el planeta Tierra, depende hoy, más que nunca, de la comprensión y salvaguarda de esa evidente y sutil, trama de la vida. Hoy nos parecen asombrosas, por premonitorias, las palabras del Maestro: "Contra la verdad, nada dura: ni contra la Naturaleza".²⁶ Es la hora del recuento y de la marcha unida.

Árbol del Mundo ha de ser –al reclamo de la herencia martiana y de la Década de la Educación para el Desarrollo Sustentable– un espacio promotor de vivencias, acciones y prácticas responsables, democráticas, cultas y creativas, asumiendo los principios y valores contenidos en la vida y obra de José Martí y en documentos planetarios, tales como *Carta de la Tierra*, *Manifiesto por la Vida*, *Declaración Universal de los Derechos del Agua*, entre otros.

Árbol del Mundo es un epicentro propulsor e irradiador de Acción Martiana y Educación Ambiental; en todo conocimiento hecho diálogo y al cuidado de una práctica permanente de vida en comunión con la Pachamama (Madre Tierra).

Árbol del Mundo –aunque solo sea por la encarnación mística de su nombre– no debe ser nunca un estado de cosas hechas: es una expectativa, un proyecto de vida, una esperanza.

Notas:

¹ José Martí: *Obras Completas*, La Habana, Editorial Ciencias Sociales, 1991, t. 21, p. 167.

² Se refiere a los *Diarios de Campaña* de José Martí, reconocidos por algunos estudiosos de su obra como el libro nacional de los cubanos.

³ Félix Guerra: *Para leer debajo de un sicomoro. Entrevistas con José Lezama Lima*, La Habana, Editorial Letras Cubanas, 1998, p. 20.

⁴ Folleto Universidad para todos: *Bosques de Cuba*, (parte 1), La Habana, 2007, p. 4.

⁵ Instituto de Ecología y Sistemática (IES): *Cuba y sus árboles*, La Habana, Editorial Academia, IES y Caja Madrid, 1999, p. XV.

⁶ Guillermo Castro Herrera: *Historia ambiental latinoamericana*, La Habana, revista *Honda*, no. 28, 2010.

⁷ Dirección Forestal (MINAG), 10 de junio 2010.

⁸ Leonardo Boff *Opción Tierra*, www.servicioskoinonia.org (2007-02-03).

⁹ Nipponia, no. 24, 15 de marzo de 2003 (Web-japan.org/nipponia/, 20-08-2007).

¹⁰ *Granma*, 17 de abril de 2007.

¹¹ Leonardo Boff: ob. cit.

¹² Susan George: *Otro mundo mejor es posible si...*, La Habana, Editorial de Ciencias Sociales, 2005, p. 32.

¹³ C. Marx y F. Engels: *La ideología alemana*, La Habana, Editorial Pueblo y Educación, 1982, p. 31.

¹⁴ “El peligro que se cierne sobre el multilingüismo es análogo al que afecta a la biodiversidad. No solo por que la gran mayoría de las lenguas son "especies" en vías de desaparición, sino también porque entre la diversidad biológica y la diversidad cultural existe un lazo intrínseco y causal. Al igual que las especies vegetales y animales, las lenguas en peligro son endémicas, o sea están confinadas a una región exigua. Más de 80% de los países donde existe una "megadiversidad" biológica forman parte de los que albergan el mayor número de lenguas endémicas. Esta correlación se explica por el hecho de que los grupos humanos, al adaptarse al entorno en que evolucionan, crean un conocimiento especial de su medio que se refleja en su lengua y, a menudo, únicamente en ésta. Gran parte de los recursos naturales en peligro solo son conocidos actualmente por algunos pueblos cuyas lenguas se extinguen. Al morir, éstas se llevan consigo todo el saber tradicional sobre el medio ambiente”.

Ranka Bjeljic-Babic: *Seis mil lenguas, un patrimonio en peligro*, revista *El Correo de la UNESCO*, abril 2000, p. 18-19.

¹⁵ José Martí: ob. cit., t. 12, p. 306.

¹⁶ José Martí: ob. cit., t. 13, p. 444.

¹⁷ José Martí: *Obras Completas. Edición Crítica*, La Habana, Centro de Estudios Martianos, 2011, t. 18, p. 153.

¹⁸ José Martí: ob. cit., t. 2, p. 146.

¹⁹ José Martí: *A Máximo Gómez Toro*. Nueva York, 20 de abril de 1894, en José Martí: *Epistolario*. Compilación, ordenación cronológica y notas de Luís García Pascual y Enrique H. Moreno Plá, La Habana, Editorial Ciencias Sociales, 1993, t. IV, p. 121.

²⁰ José Martí: *Epistolario*, ob. cit., I, p. 224.

²¹ Cintio Vitier: *Lo cubano en la poesía*, La Habana, Editorial Letras Cubanas, 1998, p. 196-202.

²² José Martí: *Diarios de Campaña. Edición Crítica*. Presentación y notas Mayra Beatriz Martínez y Froilán Escobar, La Habana, Casa Editora Abril, 1996, p. 5.

²³ Manuel Granda Lorenzo: *Bursera simaruba (L.) Sargent, un recurso arbóreo popular*, en Marco Vázquez Dávila (Editor): *Plantas útiles*, La Habana, Instituto de Ecología y Sistemática, CITMA, 2003, p. 139.

²⁴ Santiago León Martínez: *Cuba: un estadio limpio. Potencialidades y retos para alcanzar la sostenibilidad ambiental en la esfera de la Cultura Física*, La Habana, revista Acción, no. 3, 2006.

²⁵ *Granma*, 23 de abril de 2007.

²⁶ José Martí: *Carta a Gonzalo de Quesada*, Nueva York, 1892, *Epistolario*, ob. cit., t. 3, p. 45.

EFFECTOS SOCIOPSICOLÓGICOS DE CAMINATAS ECOTURÍSTICAS COMO RECREACIÓN SOSTENIBLE EN LA ISLA DE LA JUVENTUD.

Autores:

MsC. Douglas Crispín Castellanos. E-mail: douglas@cuij.edu.cu Facultad de Cultura Física Isla de la Juventud, Cuba.

Prof. Tit, Lic. Vicente Berovidez Álvarez. Dr. C. Facultad de Biología. Universidad de la Habana.

Prof. Tit, Lic. Tamara Batista Gutiérrez. Dra. C. Universidad Jesús Montané Oropesa Isla de la Juventud, Cuba.

Prof. Axl, Lic. Juan Carlos García Mesa. Dr. C. Facultad de Cultura Física Isla de la Juventud, Cuba.

Prof. Axl, Lic. Carlos M. Rodríguez Arteaga, MsC. Universidad Jesús Montané Oropesa Isla de la Juventud, Cuba.

RESUMEN

Esta investigación está encaminada a valorar los efectos sociopsicológicos de tres caminatas ecoturísticas en la Isla de la Juventud, utilizando mediciones típicas de la Cultura Física, para contribuir a la conservación del medio ambiente, desarrollo socio cultural y recaudación de finanzas. Las zonas escogidas para la investigación corresponden a la porción sur de la isla, específicamente Punta del Este, Laguna Alvariño y Cocodrilo; se utilizaron los métodos: Analítico Sintético, Lógico Abstracto, Generalización, Histórico Lógico, Modelación y Comparación para la consolidación teórica de los conceptos generales, así como se valoró además la capacidad de carga según el método de M. Cifuentes de 1992 y mejorado en 1999. El mayor aporte de este trabajo es la valoración del efecto sociopsicológico de las caminatas estudiadas en los individuos medidos y como estos resultados pueden ser generalizados a otras áreas, las caminatas ecoturísticas propuestas tienen un carácter sostenible para el uso del turismo nacional e internacional, revirtiendo la mayor parte de las ganancias financieras en la conservación y mantenimiento de los ecosistemas por los cuales se transite, logrando un verdadero desarrollo sostenible haciendo uso racional y científico de nuestro entorno sin comprometer a las futuras generaciones de satisfacer ellas mismas sus necesidades de admirar, contemplar, estudiar y conservar los recursos que la naturaleza ha puesto en nuestras manos, manteniendo y cultivando la naturaleza, cultura y valores sociales.

Objetivo general.

Valorar los efectos sociopsicológicos de caminatas ecoturísticas en la Isla de la Juventud para el desarrollo sostenible.

Objetivos específicos.

Determinar el nivel de satisfacción y conocimiento que sobre las actividades que se realizan en la naturaleza poseían los sujetos encuestados.

Metodología

El enfoque de la investigación es dialéctico materialista porque se parte de la realidad objetiva, se evidencian las contradicciones del objeto de estudio en su desarrollo y evolución, así como la forma en que se resuelven esas contradicciones.

Para el desarrollo de la investigación fueron utilizados los siguientes métodos:

Del nivel teórico:

Revisión documental. Se utilizó durante toda la investigación para el marco teórico conceptual y durante el diagnóstico para constar en los documentos normativos el estado de la problemática objeto de estudio.

Método Histórico y Lógico: La utilización de este método permitió establecer la necesaria correspondencia entre los elementos de los métodos lógicos e históricos, con el fin de analizar la evolución histórica del ecoturismo y con la proyección lógica de su desarrollo futuro en la influencia sociopsicológica en la sociedad.

Método Analítico Sintético: Proporcionó desarrollar el análisis y la síntesis del ecoturismo en la Isla, mediante el cual se descompone el mismo en los principales elementos que lo integran para analizar, valorar y conocer sus particularidades y simultáneamente a través de la síntesis integrarlos para verlos como un todo.

Método Comparativo: Permite valorar mediante la comparación las analogías y diferencias existentes entre los diferentes sitios de estudios.

Método de Modelación: Permite valorar la representación teórica de los elementos ideales para realizar caminatas ecoturísticas en la zona sur de la Isla de la Juventud y su influencia sociopsicológica en la sociedad.

Del Nivel Empírico:

Encuestas y entrevista: Realizadas con el objetivo de conocer la influencia sociopsicológica de las caminatas en los individuos medidos, así como su posible generalización a otros sectores sociales y otras áreas de uso ecoturístico.

Nivel matemático: Procesamiento estadístico utilizando el SSPS y cálculo porcentual.

Los resultados plasmados en esta investigación forman parte de un estudio de tesis doctoral que tiene como objetivo proponer una metodología para realizar caminatas ecoturísticas en la Isla de la Juventud con carácter sostenible, donde la influencia sociopsicológica que ejercerán dichas caminatas en los sujetos que se sometan a estas prácticas es uno de los objetivos de estudios valorados en dicha tesis.

Indicadores psicológicos y caminatas:

En las ciencias de la Cultura Física es bastante frecuente el procesamiento de variables categóricas sobre las cuales sólo es posible obtener una medida de tipo nominal u ordinal. Los datos se organizaron en tablas de dos entradas (Tablas de Contingencia) donde cada entrada representa un criterio de clasificación o una variable categórica. Como resultado de esta clasificación, las frecuencias y sus porcentajes aparecen organizadas en celdas con la información sobre la relación entre ambos criterios.

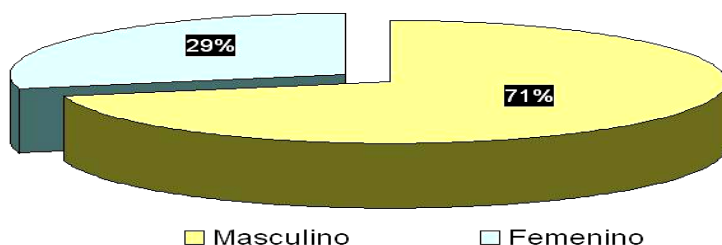
Para determinar si las dos variables o categorías se encontraban relacionadas fue usada el Chi-Square Tests propuesta por Pearson en 1900 y que permitió contrastar la hipótesis de que los dos criterios de clasificación utilizados (o las dos variables categóricas) eran o no independientes.

Los valores críticos fueron confirmados por el estadístico Monte Carlo que simuló una población infinita de la cual se extrajo una muestra de tamaño 10 mil. Las mediciones de la frecuencia cardíaca fueron comparadas mediante la prueba T – student para muestras pareadas. Los datos se procesaron por el paquete estadístico SPSS. 11 y para algunas medidas se usó la hoja de cálculo Excel. Estas medidas son acompañadas de su correspondiente nivel crítico o de la probabilidad de error de tipo I que se espera cometer al rechazar la hipótesis nula.

El conocimiento que sobre las actividades recreativas en la naturaleza poseían los sujetos investigados se obtuvieron mediante la aplicación de la técnica de encuesta. El criterio de selección de la muestra fue el siguiente: la medición se efectuó en el área de Punta del Este, pero recuérdese que esta es un área protegida, por lo que el acceso a la misma es limitado y restringido a la población, se solicitó permiso a la dirección de Guarda Fronteras del Ministerio del Interior en la isla para entrar a dicha área protegida del sur, la solicitud comprendía intenciones de permisos de entrada para visitar los sitios de estudios con los 43 estudiantes que conformaban el Curso Regular Diurno en la Facultad de Cultura Física en la Isla de la Juventud; el permiso solo fue autorizado para visitar el área de Punta del Este el día 21 de Septiembre de 2005 con los 21 estudiantes de la Brigada de V año. Con una

edad promedio de 23. 2 años, caracterizados de la siguiente forma:

Figura 1. Composición de la muestra por sexo



La figura # 1 refleja la composición de la muestra por sexo, como se aprecia el 71% de la misma es masculino, es decir 15 individuos eran varones, representando el 57. 2 % del universo total de varones de la Facultad; los restantes 6 individuos

eran hembras para un 29% de la muestra total de la brigada escogida; que representan el 35. 2 % del universo total de las hembras de la Facultad.

Resultados:

Efectos sociales y psicológicos de las caminatas.

Se muestran los resultados de la encuesta realizada, para determinar el nivel de satisfacción y conocimiento que sobre las actividades que se realizan en la naturaleza poseían los sujetos encuestados.

La tabla número I muestra los resultados de la pregunta número 2 relacionada con la preferencias por realizar actividades en la naturaleza.

Tabla I. Preferencias por realizar actividades en la naturaleza.

	Escala valorativa				
	No me gusta	Me gusta poco	Me gusta	Me gusta bastante	Me gusta muchísimo
CORRER.	19 %	23. 8 %	38.1 %	9. 5 %	9. 5 %
HACER AEROBIOS.	14. 3 %	23. 8 %	28. 6 %	19 %	14. 3 %
PESCAR.	19 %	14. 3 %	23. 8 %	28. 6 %	14. 3 %
MONTAR A CABALLO.		9. 5 %	28. 6 %	33. 3 %	28. 6 %
DORMIR.	28. 6 %	14. 3 %	42. 9 %	4. 8 %	9. 5 %
ESTUDIAR.	14. 3 %	28. 6 %	42. 9 %	4. 8 %	9. 5 %
TENER SEXO.		4. 8 %	14. 3 %	33. 3 %	47. 6 %

Fuente: Obtenidos por el autor.

Aquí se puede apreciar la relación de preferencia según la escala de valores de la encuesta respecto a diferentes actividades a realizar en la naturaleza, donde resaltaremos los mayores por cientos de las respuestas, siendo ellas: **correr**, el **38.1 %** manifestó que le gustaba; **hacer aeróbicos**, el **28.6 %** manifestó que le gustaba; **pescar**, el **28.6 %** manifestó que le gustaba bastante; **montar a caballo**, el **33.3 %** manifestó que le gustaba bastante; **dormir**, el **42.9 %** manifestó que le gustaba; **estudiar**, el **42.9 %** manifestó que le gustaba; **tener relaciones sexuales**, el **47.6 %** manifestó que le gustaba muchísimo.

Conclusión: Las preferencias por realizar actividades en la naturaleza muestran que la de mayor significación fue **tener relaciones sexuales**, lo que refleja la influencia sociopsicológica que la caminata tuvo sobre los sujetos medidos; esto puede estar asociado a las características naturales y paisajísticas del sitio de estudio que despertó estos sentimientos en los sujetos estudiados.

La tabla número II muestra los resultados de la pregunta número 3b relacionada con la preferencias de los lugares para realizar caminatas ecoturísticas.

Tabla II. Lugar de preferencia para realizar caminatas ecoturísticas.

	Escala valorativa				
	No me gusta	Me gusta poco	Me gusta	Me gusta bastante	Me gusta muchísimo
Bosques de llanuras	9.5 %	14.3 %	38.1 %	28.6 %	9.5 %
Bosques de montañas		4.8 %	23.8 %	33.3 %	38.1 %
Arrecifes coralinos	9.5 %	9.5 %	23.8 %	23.8 %	33.3 %
Ciénagas	28.6 %	33.3 %	19.0 %	9.5 %	9.5 %
Manglares	38.1 %	28.6 %	9.5 %	19.0 %	4.8 %
Playas		14.3 %	42.9 %	23.8 %	19.0 %
Sabanas con palmas	4.8 %	23.8 %	23.8 %	19.0 %	28.6 %

Fuente: Obtenidos por el autor.

Los resultados obtenidos en la tabla anterior informan que los encuestados gustan muchísimo de realizar caminatas en: **Bosques de montañas (38.1 %)**; **Arrecifes coralinos (33.3 %)** y **Sabanas con palmas (28.6 %)** porque son lugares muy hermosos, de paisajes atractivos con abundante flora y fauna. No les gusta realizar caminatas en: **Manglares (38.1 %)** y les gusta poco en: **Ciénagas (33.3 %)**; estos dos últimos lugares son de difícil acceso, se requiere de caminar en lugares con fango, agua y plagas de insectos, no todas las

personas están dispuestas a caminar bajo estas circunstancias. En los **Bosques de llanura** el **(38.1 %)** reflejó que le gustaba, así como el **(42.9 %)** lo expresó en las playas.

Conclusión: Las preferencias por los lugares para realizar caminatas ecoturísticas alcanzaron su mayor significación en **las playas**, en la psiquis de la mayoría de los cubanos las playas son los lugares preferidos para realizar caminatas, ya que tradicionalmente este escenario ha sido utilizado como lugar de recreo y vacaciones; los sujetos estudiados confirman la tesis antes expuesta relacionada con los lugares preferidos para realizar caminatas de recreo.

La tabla número III muestra los resultados de la pregunta número 4 relacionada con las actividades que son preferidas para la observación y estudio de la naturaleza.

Tabla III. Actividades que son preferidas para la observación y estudio de la naturaleza.

	Escala valorativa				
	No me gusta	Me gusta poco	Me gusta	Me gusta bastante	Me gusta muchísimo
Observación de aves.	4.8 %	9.5 %	28.6 %	33.3 %	23.8 %
Contemplar paisajes.	9.5 %		23.8 %	28.6 %	38.1 %
Identificar árboles.		19 %	47.6 %	19 %	14.3 %
Conocer las costumbres de los campesinos.	4.8 %	14.3 %	28.6 %	42.9 %	9.5 %
Capturar animales para investigar.	14.3 %	19 %	19 %	19 %	28.6 %
Pesca al fly.	14.3 %	19 %	28.6 %	23.8 %	14.3 %
Bucear con snorkeling.	9.5 %	9.5 %	9.5 %	28.6 %	42.9 %

Fuente: Obtenidos por el autor.

Esta tabla muestra las preferencias para realizar actividades de observación y estudio en la naturaleza, donde resaltaremos los mayores % alcanzados los cuales fueron: **Contemplar paisajes (33.3 %)**, **Capturar animales para investigar (28.6 %)** y **Bucear con snorkeling (42.9 %)** reflejaron que le gustaba muchísimo; **Observación de aves** con **(33.3 %)** y **Conocer las costumbres de los campesinos** con **(42.9 %)** dijeron que le gustaba bastante; **Identificar árboles (47.6 %)** y **Pesca al fly (28.6 %)** manifestaron que les

gustaba. Las opciones de no me gusta y me gusta poco reflejaron % poco significativos en cada una de las actividades encuestadas.

Conclusión: Las preferencias para realizar actividades de observación y estudio en la naturaleza tuvieron su mayor significación en la **identificación de árboles**, recordemos que los sujetos investigados son residentes en la Isla de la Juventud y esta a su vez es la región del país que mayores índices de forestación muestra a nivel nacional de su territorio, el sitio de estudio se encuentra enclavado en la zona donde existen los mejores y más conservados bosques del territorio pinero, por lo que identificar árboles es una actividad común en este tipo de actividad recreativa.

La tabla número IV muestra los resultados de la pregunta número 5 relacionada con las actividades que son preferidas para la conservación de la naturaleza.

Tabla IV. Actividades que son preferidas para la conservación de la naturaleza.

	Escala valorativa				
	No me gusta	Me gusta poco	Me gusta	Me gusta bastante	Me gusta muchísimo
Tomar medidas contra incendios y talas ilegales.	9.5 %		33.3 %	28.6 %	28.6 %
Eliminar animales nocivos a la fauna.	28.6 %	23.8 %	19 %	19 %	9.5 %
Recoger basura.	19 %	28.6 %	38.1 %	9.5 %	4.8 %
Ayudar en la captura de animales productivos de forma sostenible	9.5 %	9.5 %	28.6 %	38.1 %	14.3 %
Ayudar a combatir la caza ilegal.	4.8 %		42.9 %	23.8 %	28.6 %

Fuente: Obtenidos por el autor.

En la tabla anterior podemos observar las preferencias de diferentes actividades para la conservación de la naturaleza donde resaltaremos los mayores % alcanzados los cuales fueron: **Ayudar en la captura de animales productivos de forma sostenible** con **(38.1 %)** que reflejaron que le gustaba bastante; **Tomar medidas contra incendios y talas ilegales** **(33.3 %)**, **Recoger basura** **(38.1 %)** y **Ayudar a combatir la caza ilegal** **(42.9 %)** manifestaron que les gustaba. Mientras que el **(28.6 %)** de los encuestados dijeron que no

le gustaba eliminar animales nocivos a la fauna; esto se entiende porque no todas las personas están dispuestas a matar animales aunque sea de forma sostenida.

Conclusión: Las preferencias de diferentes actividades para la conservación de la naturaleza mostraron su mayor significación en **Ayudar a combatir la caza ilegal**, porque este factor es uno de los que más afecta a la degradación de los ecosistemas utilizados en los sitios de estudios y los sujetos medidos han mostrado como esta actividad ha influido en su psiquis, para poder promover el desarrollo sostenible mediante estas prácticas.

BIBLIOGRAFIA.

1. CÓDIGO de Ética de la Asociación Ecoturismo de Guatemala para Operadores de Turismo, Guías y Proveedores de Servicios al Turismo en Guatemala. 2003. [en línea]: Búsqueda de documentos electrónicos en Internet. 2006. [fecha de consulta: 15 Diciembre 2006]. Disponible en:
<http://www.ecoturismoguatemala.org/Documents/Codigo%20de%20Etica%20Asociacion%20ecoturismoguatemala.doc>
2. Dawson, L. Como interpretar recursos naturales e históricos. – San José, Costa Rica: ediciones Sanabria, S. A, WWF Programa para América latina y el Caribe, 2001 – 130 pp.
3. DATOS Esenciales Edición 2004 [en línea]. España: “Datos y Cifras” Organización Mundial del Turismo, 2004. [fecha de consulta: 30 Febrero 2005]. Formato pdf. Disponible en: <http://world-tourism.org/facts/highlights/HIGHLIGHTS%2004%20ESP.pdf>
4. Ecoturismo en la Isla del Tesoro. Douglas Crispín Castellanos. Primer taller Medio Ambiente y turismo. Junio 2002. Isla de la Juventud, Cuba.
5. Evolución histórica del ecoturismo mundial y en Cuba. Douglas Crispín Castellanos. Diplomado en turismo de naturaleza. Enero 2002. Isla de la Juventud, Cuba.
6. El turismo Mundial mantiene su impulso con un crecimiento de 8% en los cuatro primeros meses de 2005. [en línea]. España: “Datos y Cifras” Organización Mundial del Turismo, 2005. [fecha de consulta: 15 de Julio 2005]. Formato pdf. Disponible en: <http://www.world-tourism.org/espanol/newsroom/Releases/2005/julio/barometro.htm>
7. Fariñas, G. Feria de turismo para crecer. [en línea]. Bohemia, La Habana, Cuba. Año 98. No. 10. [fecha de consulta: 5 de Julio 2006]. Disponible en: <http://www.bohemia.cu>. También disponible en: <http://www.bohemia.cubaweb.cu> / www.bohemia.cubasi.cu

ANEXOS.

Anexo # 1: Encuesta.

Buenos días. Estamos trabajando en un estudio que servirá para elaborar una tesis de Doctorado acerca del Ecoturismo en la Isla de la Juventud. Quisiéramos pedir tu ayuda para que contestes a unas preguntas que no llevarán mucho tiempo. Tus respuestas serán confidenciales y anónimas.

Las opiniones de todos los encuestados serán sumadas e incluidas en la tesis doctoral, pero nunca se comunicarán datos individuales. Te pedimos que contestes este cuestionario con la mayor sinceridad posible. No hay respuestas correctas ni incorrectas.

Muchas gracias por tu colaboración, de ti agradecido.


Lic. Douglas Crispín C.

1. ¿Te gusta hacer actividades en la naturaleza? Marque con una **X** su grado de preferencia. (1) ----- No me gusta. (2) ----- Me gusta poco. (3) ----- Me gusta. (4) ----- Me gusta bastante. (5) ----- Me gusta muchísimo.
2. ¿De las siguientes actividades que se realizan en la naturaleza, por favor indique su grado de preferencia, tomando como referencia la escala de valores del 1 al 5 de la pregunta 1.
1. (1) -----Correr. (2) -----Hacer aeróbic. (3) -----Pescar. (4) -----Montar a caballo.
(5) -----Dormir. (6) ----- Estudiar. (7) -----Tener relaciones sexuales. (8)Otras. -----

3. (a) ¿Te gustaría realizar caminatas ecoturísticas en tu tiempo libre? por favor indique su grado de preferencia, tomando como referencia la escala de valores del 1 al 5 de la pregunta 1. (a.1) ----- No me gusta. (a.2) ----- Me gusta poco. (a.3) ----- Me gusta. (a.4) ----- Me gusta bastante. (a.5) ----- Me gusta muchísimo.
(b) ¿En que lugares te gustaría realizar dichas caminatas? por favor indique su grado de preferencia, tomando como referencia la escala de valores del 1 al 5 de la pregunta 1:
(b.1) ----- Bosques de llanuras. (b.2) ----- Bosques de montaña. (b.3) ----- Arrecifes coralinos.
(b.4) ----- Ciénagas. (b.5) ----- Manglares. (b.6) -----Playas. (b.7) ----- Sabanas con palmas.
(c) ¿En que meses del año te gustaría realizar dichas caminatas? por favor indique su grado

de preferencia, tomando como referencia la escala de valores del 1 al 5 de la pregunta 1:
(c.1) ----- Enero. (c.2) ----- Febrero. (c.3) ----- Marzo. (c.4) ----- Abril. (c.5) ----- Mayo. (c.6)
----- Junio. (c.7) ----- Julio. (c.8) ----- Agosto. (c.9) ----- Septiembre. (c.10) ----- Octubre. (c.11)
----- Noviembre. (c.12) ----- Diciembre.

4. ¿Qué actividades para la observación y estudio de la naturaleza te gustaría realizar junto con la caminata? por favor indique su grado de preferencia, tomando como referencia la escala de valores del 1 al 5 de la pregunta 1: (4.1) ----- Observación de aves. (4.2)
----- Contemplar paisajes. (4.3) ----- Identificar árboles. (4.4) ----- Conocer las costumbres de los campesinos relacionadas con la naturaleza. (4.5) ----- Capturar animales para investigación. (4.6) ----- Pesca al fly. (4.7) ----- Bucear con snorkeling para conocer el mundo submarino. (4.8) Otras -----
5. ¿Qué actividades para la conservación de la naturaleza te gustaría hacer junto con la caminata? por favor indique su grado de preferencia, tomando como referencia la escala de valores del 1 al 5 de la pregunta 1: (5.1) ----- Tomar medidas para proteger el bosque contra incendios y talas ilegales. (5.2) ----- Eliminar animales nocivos a la fauna. (5.3)
----- Recoger basura. (5.4) ----- Ayudar en la captura de animales productivos de forma sostenible. (5.5) ----- Ayudar a combatir la caza ilegal. (5.6) Otras. -----

Adicionalmente nos gustaría conocer los siguientes datos personales:

Edad: -----, **Raza:**-----.

Sexo: -----, **Nacionalidad.** -----

Nivel escolar: -----.

Enfermedades que padece: -----

EL AJEDREZ COMO HERRAMIENTA PARA LA FORMACION DE VALORES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PREESCOLAR “LAZO MARTÍ”, EN VALLE DE LA PASCUA.

Autoras: Esp. Gledys Rojas Briceño. C/I 4,462,887 Pasaporte: 011001416
Telf. 04269481419

Lic. Aurelena Rosario Rojas. C/I 14,382,379 Pasaporte: 008886431 Telf.
04163805601

Misión Deportiva Cubana

Estado: Guárico Municipio: Leonardo Infante

Resumen

En el trabajo, se definen estrategias de gestión escolar, sobre la base de investigación de contexto, planea en conjunto el trabajo pedagógico de la institución y lo vincula con la comunidad. Mediante Talleres de Acciones Pedagógicas, relacionadas a los contenidos de aprendizaje de los niños y niñas del preescolar “Lazo Martí”, estas acciones van dirigidas a ser resueltas por las docentes del preescolar, en su proyecto pedagógico de aula.

Se vinculan en el mismo a las estudiantes de la Misión Sucre Mención de Educación Inicial, las que aplicaron en los respectivos salones estas experiencias. Su importancia y aporte práctico esta dado por la significación de introducir la enseñanza del Ajedrez desde las edades tempranas, facilitando a las docentes una novedosa forma de llevar los conocimientos sobre el Juego, a los conocimientos básicos, sobre las formas, tamaño, color de las figuras. Así como los desplazamientos y funciones de las piezas, llegando hasta la poesía y dramatización de un cuento.

EL VALOR COLABORACIÓN EN LA FORMACIÓN DE DOCTORES. LA EXPERIENCIA DE LA UCCFD.

Autoras: Dra. C. Isabel M. Fleitas Díaz. Profesora Consultante de la UCCFD.

Dra. C. Bárbara Paz Sánchez Rodríguez. Profesora Titular de la UCCFD.

RESUMEN

Los procesos de formación que ocurren en la universidad cubana están signados por la transformación de sus educandos en función de los valores modelados para la sociedad socialista que los educa y en la búsqueda de su actuación, en correspondencia con las exigencias de esta sociedad. Es en los niveles de formación postgraduada, que se observa más directamente el cumplimiento de estas exigencias y por tanto, es indispensable prestar máxima atención a los elementos más representativos de la profesión, al abordar estos procesos.

El presente trabajo, pretende una ubicación contextual de la formación de doctores en el área de la Cultura Física y revelar los valores que se potencian en la formación de los doctores del Movimiento Deportivo Cubano. Especial énfasis se da al valor colaboración, como esencial característica de los investigadores cubanos de este ámbito disciplinar.

El trabajo desarrollado en conjunto por la VRSP, el Comité Doctoral del Programa Doctoral Curricular Colaborativo y la Comisión de Grados Científicos de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, con vista a someter a evaluación el trabajo desarrollado por esta institución autorizada en los últimos 10 años, ante la Comisión Nacional de Grados Científicos en abril del presente año, propició un ambiente reflexivo en espacios de discusión que permitió coleccionar experiencias y corroborar procedimientos, en el proceso de formación de doctores, como proceso sustantivo de esta Universidad.

INTRODUCCIÓN

El motivo que impulsa a la presentación de esta experiencia obedece a la mirada crítica de la Sección de Pedagogía de la CNCG representada por un grupo de sus miembros, presidido por la Dra. C. Lidia Turner, en ocasión de la visita que realizarán a la Comisión de Grados Científicos de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) en abril del 2011, como parte del trabajo regular de este órgano. Las conclusiones del encuentro mostraron una percepción fortalecida de la formación

doctoral y específicamente, del Programa Doctoral Curricular Colaborativo (PDCC), construida a través del intercambio con sus actores principales: comité académico, claustro, tutores y aspirantes, directivos, La Dra. C. Lidia Turner señaló, de su encuentro con los aspirantes, dos ideas de gran valor:

1. El dominio por parte de los aspirantes del carácter colaborativo del programa, calificó el encuentro como una lección sobre la naturaleza de este tipo de programa
2. La consideración que nuestros aspirantes construyen el "profesiograma ético y moral del científico actual" que se necesita formar en nuestras universidades"

La comisión informó en sus conclusiones que, luego de la triangulación con las partes entrevistadas, se corroboró la coincidencia de propósitos, metas y expectativas; así como, la presencia de alternativas consensuadas para suplir las insuficiencias de su desarrollo.

Al término de estos encuentros quedaba en pie la interrogante en torno al cómo se arribaron a estos resultados visibles y cuáles son las bases pedagógicas y sociopolíticas sobre las que se levantan. El discernimiento sobre estas realidades podría contribuir a una conciencia crítica sobre la formación doctoral en el camino de su acreditación, por una parte y a una proyección estratégica institucional en esta área, por otra. De manera parcelaria, se considera que, profundizar sobre el valor colaboración, significa revelar la esencia del trabajo formativo realizado.

DESARROLLO

Con la creación del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER) en 1961, se expresa una aspiración democrática inimaginable -entonces - para nuestro país. La concreción de un principio democrático manifiesto en la determinación del "Deporte Derecho del Pueblo", en palabras de Fidel Castro Ruz. Esta decisión permitiría construir un sistema organizativo de Cultura Física y Deporte a través del cual, Cuba se hará visible al mundo. Así, a las urgencias organizativas del movimiento deportivo cubano se acompaña la formación de profesionales capaces de responder a la poderosa transformación de los inicios; a la creación del INDER siguió la Escuela Superior de Educación Física que en 1973 se insertará en la Educación Superior bajo la denominación de Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo", hoy Universidad en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

La celeridad de estas transformaciones implicó junto a la emergencia de formar profesionales calificados el conflicto de los modos de su realización, la asimilación de nuevas tradiciones sujetando las propias. Este aspecto por sí mismo merece un estudio específico, toda vez que, a la necesidad de la formación básica en materia de Educación Física y entrenamiento deportivo, se añadía la dinámica de las prácticas masivas que suponían una prioridad para el trabajo político e ideológico a niveles comunitarios, donde el organismo INDER, ha sostenido un liderazgo indiscutido y la presencia de una participación deportiva internacional insoslayable.

De manera que, desde el punto de vista histórico, atender a la formación del profesional del ámbito de las actividades físico deportivas, ha sido una prioridad del INDER y de su política científica. La formación básica del profesional asociada a su desarrollo y creciente calificación es objetivo del Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica (1998) que constituye el documento programático institucional vigente más abarcador, en torno al cumplimiento de su misión organizacional.

“El Movimiento Deportivo Cubano (MDC), representado en el

Instituto de Deportes Educación Física y Recreación (INDER), sienta las bases de su desarrollo en el Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica (SCIT) en el cual interaccionan los programas que dirigen y perfeccionan los procesos que definen su actividad específica, condición esta que debe garantizar la mencionada interconexión de la política científica del organismo con la formación de sus recursos humanos del más alto nivel científico.” (2)

En este contexto el ISCF “M. Fajardo” asume dentro de sus funciones la formación del profesional desde 1977, ante un vigoroso proceso de apoyo a través del sistema de becas en diversos países del Campo Socialista primero y luego a través de sus propios recursos, emprende la formación doctoral:

“El Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, hoy Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD), fue aprobado como institución autorizada para llevar a cabo el proceso de formación de doctores, el 2 de diciembre de 1977 por el acuerdo **06.07.77** de la Comisión Nacional de Grados Científicos. Siendo una de las 14 instituciones que, por primera vez en el país, asumieron la responsabilidad de la formación de doctores.

Esta institución, desde su autorización es atendida por la sección de Ciencias Pedagógicas de la Comisión Nacional de Grados Científicos de la República de Cuba

(CNGC) y defendió sus tesis en el Tribunal Nacional Permanente de Ciencias Pedagógicas hasta el año 2000, año en que se crea el Tribunal Permanente de Ciencias de la Cultura Física.” (3)

La formación doctoral orientada al fortalecimiento del Movimiento Deportivo Cubano cuenta, por más de 30 años, con un Programa Tutelar dirigido por la Universidad de donde han egresado docentes, entrenadores deportivos, rehabilitadores físicos, directivos – más de 200 - que constituyen hoy una fuerza científico técnica para enfrentar la multiplicidad de problemas del ámbito y gestionar a su vez el crecimiento del potencial científico.

“La Universidad, como núcleo central en la formación de doctores, garantiza al Movimiento Deportivo Cubano, el potencial científico que demanda el cumplimiento de su misión, mediante el cumplimiento del siguiente objetivo:

Potenciar el nivel científico de la fuerza profesional del Movimiento Deportivo Cubano, mediante la obtención del grado científico de doctor, de manera que la Ciencia y la Innovación Tecnológica se apliquen en la ejecución de los procesos sustantivos del INDER y en la solución de sus problemas científicos, con un alto nivel de compromiso con los programas de la REVOLUCIÓN.

Como lineamientos específicos, de esta estrategia, en la consecución del objetivo propuesto están los siguientes:

- La prioridad de la formación política ideológica de los aspirantes y doctores, bajo los principios de la Revolución y el Socialismo.
- La fundamentación de los resultados deportivos obtenidos por el MDC, sistematizando las innovaciones que sustentan una metodología autóctona para la formación de los deportistas.
- La sistematización de las experiencias que, en los campos de la Educación Física y la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica, prestigian la práctica pedagógica cubana.
- La solución de los problemas concretos en las esferas de actuación de nuestros profesionales, mediante métodos científicos de investigación.
- Una elevada ética profesional, que pondere el respeto por el conocimiento y los resultados ajenos, la crítica moderada y profunda, la honestidad y el espíritu colaborativo. (3)”

Estos lineamientos, rigen los programas de formación de doctores en la UCCFD, en cuyos documentos normativos se declara:

“Responden a la política trazada por el Ministerio Educación Superior de Cuba relacionado con la formación de doctores en ciencias de determinada especialidad, donde enuncia que un programa doctoral es: “ un proceso de formación científica que se estructura en un sistema de influencias planificadas de carácter científico, docente, metodológico y educativo que tienen a la investigación científica como centro de la formación del aspirante contempla la participación en cursos, seminarios, talleres de tesis, realización de exámenes de doctorado, trabajos en grupos y en redes, participación en eventos y otras”.

Su objetivo general; formar investigadores con un elevado nivel científico – tecnológico y profundos conocimientos investigativos... (8)”

Este objetivo general se fortalece en relación con la influencia educativa de la transmisión de valores para un investigador de la sociedad cubana, en consonancia con los ideales que ella defiende y con la responsabilidad exigida por la ética de la profesión, lo que consta en el diseño de estos programas, con la siguiente declaración de valores que se fortalecen en el proceso:

- Mostrar capacidad de escuchar y respetar criterios contrarios al suyo en el debate científico.
- Enfrentar con modestia y espíritu crítico los señalamientos u observaciones formulados a su trabajo o proceso de investigación.
- Proceder éticamente en el tratamiento de la información y la literatura científica.
- Ser capaz de trabajar en equipo con espíritu solidario y de colaboración.

El reconocimiento de estas acciones axiológicas declaradas, sus manifestaciones en el desarrollo del PDCC y su complementariedad con las experiencias del Programa Tutelar (PDT), de larga tradición en la institución, fueron el soporte de variados espacios de reflexión, que permitieron arribar a una primera aproximación de los valores a los que aspira la UCCFD, en la especificidad del proceso de formación de doctores que se lleva a cabo en esta institución:

- La responsabilidad del científico como principio rector.
- El respeto por y en la discrepancia.
- La modestia como atributo inherente al científico.
- La honestidad en el proceso de creación.

- La colaboración como vía de desarrollo.

Una experiencia en la formación de valores: el programa doctoral curricular colaborativo.

Con la experiencia del Programa Tutelar y un claustro de doctores del más alto nivel, la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, abre un Programa Curricular Colaborativo (PDCC) en 2005 como parte de la Estrategia de la Formación Doctoral (VRSP, 2004). Este proceso se materializa en un documento, resultado del debate producido por la CGC, la Vicerrectoría de Superación y Postgrado; así como, la experiencia acumulada por la Oficina de Formación Doctoral de la UCCFD atendiendo a:

- El envejecimiento del claustro
- La diversidad de niveles de ayuda para la formación de un investigador
- La demanda científica y tecnológica del INDER.
- La necesidad del registro pedagógico de la experiencia de entrenadores deportivos de excelencia
- El seguimiento a los resultados de investigaciones en maestría que tienen salidas a doctorados.
- El impulso a la comprensión de la organización de la investigación a través de proyectos.

Teniendo en cuenta estas razones, la estrategia decidió priorizar entre sus principales acciones la formación de jóvenes doctores de tal suerte; que la vía expedita para la realización de este propósito vino a través de la figura del Programa Doctoral Curricular Colaborativo.

La complejidad de su concepción y puesta en práctica; así como las experiencias, logros y limitaciones del PDCC en la UCCFD, obliga al análisis específico de un aspecto de vital relevancia en la formación doctoral: Los valores que fortalece el programa y especialmente, el valor colaboración. Lo cual se pretende lograr, con la memoria escrita, de las experiencias del trabajo en el PDCC, que la coordinadora del PDCC, Dra. C. Bárbara Sánchez de la Paz, compiló a fin de su transmisión a la visita de la CNGC, en abril del presente año, y que se expone a continuación:

“El primer grupo con el que trabajamos estuvo representado por egresados recién graduados de nuestra red de centros con un alto índice de aprovechamiento académico. Respondiendo a la política institucional, se logró un compromiso en la

colaboración y básicamente se establecieron subgrupos de aspirantes y tutores que abordaron las áreas esenciales del programa: Educación Física, Deporte y Calidad de vida, la eficiencia fue alta si contamos que de 12 matriculados se graduaron 8 aspirantes y el resto está preparando sus ejercicios de predefensa y defensa para concluirlos el año en curso. La experiencia con este grupo centró el problema del ingreso pues al privilegiar a jóvenes recién graduados estos no contaban con vivencias profesionales suficientes para enfrentar su formación en el campo de las investigaciones, no contaban con estudios de maestrías que hubieran allanado el camino para el logro, no solo de la eficiencia del programa; sino también, de la calidad del trabajo curricular e investigativo.

Este aspecto colocó para un nuevo grupo de doctorantes exigencias en el ingreso convenidas entre el comité académico y la VRSP de la UCCFD. La entrevista del solicitante con el comité académico adquirió total relevancia al indagar sobre sus aspiraciones, investigaciones concluidas y expectativas para con sus estudios doctorales y la aproximación al tema de investigación resultado de su conocimiento y experiencias profesionales. Esta vez aprovechamos en el contexto del ingreso, privilegiar:

- los resultados de sus tesis de maestría,
- el vínculo con sus desempeños profesionales,
- la actitud responsable frente a la colaboración.

Esta acción incidió en los resultados que atesoramos como parte del trabajo político e ideológico del proceso seguido por un claustro cooperativo e interactivo. La indicación precisa del comité doctoral del PDCC insistió en la modelación de las interacciones al nivel del funcionamiento promedio de la comunidad científica donde se insertan estos aspirantes considerándolos actores desde su ingreso, vinculados a los líderes de las especialidades del programa. El comité doctoral guió el trabajo grupal de los aspirantes como sus colegas en la colaboración, donde todos los actores se comportan como investigadores activos, responsables con sus metas individuales y grupales. (Sánchez, pág. 3, 2011)

De manera que la selección para el ingreso primero y la organización de la colaboración entre tutores, claustro y aspirantes después, prefiguró el profesiograma del investigador que perseguimos. Fijando como alternativas para la cooperación:

- El control sobre el trabajo sistemático en la formación del valor responsabilidad científica como rasgo esencial de la formación académica, valiéndonos de la evaluación grupal de los resultados parciales y la autoevaluación en cada corte dispuesto.
- La creación de una red de comunicación con los medios de que dispone nuestra universidad y los que aportan los aspirantes. Aquellos aspirantes que trabajan en otras instituciones, la UCI, la EIEFD, el INDER, la ESFAAR “Cerro Pelado”, ponen al servicio común sus relaciones socio profesionales, bibliografía, búsqueda de información y a sí mismos, para posibilitar el apoyo - entre todos - en sus tareas, investigaciones, presentaciones. El apoyo abarca el conjunto de las necesidades del grupo de investigadores, de tipo material, tecnológico y humano, estructurando la red que nos propusimos entre claustro, tutores y aspirantes para enfrentar tareas de tipo curricular, investigativa y personal. La clave del componente de este programa de estudios doctorales: la colaboración entre todos los actores.
- El taller como medio de intercambio donde los aspirantes actúan como evaluadores junto a sus tutores y comité académico funcionado como una fuerza en el ejercicio de la crítica, estimulando la polémica científica desde los métodos que enseñamos donde el tutor - profesor se muestra abiertamente en el dialogo y es a la vez que facilitador y maestro colega del aspirante, resaltando las cualidades que desde el punto de vista moral deben ser trasmitidas por medio de acciones prácticas. Este modo de actuación ha constituido una forma efectiva del trabajo político ideológico concreto que destierra actitudes nocivas probables, en un investigador. El aspirante es considerado un miembro activo de la comunidad científica y se exige de él una interacción sistemática.
- La participación del aspirante en todas las actividades de la universidad, eventos científicos, fórum de ciencia y técnica, talleres de tesis, predefensa y defensa, estas acciones se valoran y controlan a través de su plan de trabajo y han permitido un crecimiento en los modos de relacionarse y en las actitudes frente a la polémica, el respeto a la opinión del otro y especialmente en la fundamentación del argumento científico sobre las bases ideológicas del modelo socialista del deporte cubano.
- El comité académico acompaña hasta el acto de predefensa al aspirante y apoya a la CGC en el momento de la defensa. Una vez graduado, da seguimiento a su

desempeño y persigue el impacto que su condición pueda marcar en la transformación de los escenarios de su gestión como doctor (4)".

- Considerando la importancia que el MES concede a la formación de investigadores que, a la vez que aporten conocimientos científicos - como nos enseñara C. Marx (Marx, 1976) - no solo interpreten la realidad social sino contribuyan a su transformación práctica, es que se somete a debate, el cómo se forman los aspirantes en la UCCFD.

CONCLUSIONES

1. El proceso de formación de doctores, al igual que todo proceso de formación que se desarrolla en la Universidad, se vigoriza en relación con la influencia educativa de la transmisión de valores para un profesional de la sociedad cubana, en consonancia con los ideales que ella defiende y con la responsabilidad exigida por la ética de la profesión.
2. El valor colaboración, constituye esencia del proceso formativo de los doctores cubanos, alrededor del cual se construye y transforma la cultura axiológica que lo distingue e identifica.
3. El diseño del trabajo colaborativo por grupos temáticos conducidos por líderes científicos del ámbito disciplinar, junto a la inserción de los aspirantes en la vida de la comunidad científica, el trabajo político-ideológico en la interacción del claustro, tutores y aspirantes respondiendo a las necesidades sociales del campo de las actividades físico-deportivas, son vías expeditas en la formación doctoral en la UCCFD.
4. Se avizora hoy, que emerge una nueva fuerza científico-técnica –representada por los aspirantes del INDER- para enfrentar la multiplicidad de problemas del ámbito de la Cultura Física y el Deporte, capaz de gestionar a su vez, su propio crecimiento personal y el del potencial científico futuro.

BIBLIOGRAFÍA

1. Chávez Rodríguez, Justo y otros. (2008). La educación en valores y la relación con la evaluación de la evaluación de su calidad. Editora Política.
2. Estrategia de Formación Doctoral para el Movimiento Deportivo Cubano. Documento Interno presentado al Consejo Técnico Asesor del INDER el 26 de junio del 2004.
3. Informe de la Comisión de Grados Científicos de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte a la Sección de Ciencias Pedagógicas de la Comisión Nacional de Grados Científicos de la República de Cuba (periodo 2000 – 2011), (2011), UCCFD “Manuel Fajardo” www.inder.cu
4. Informe del Comité Académico del PDCC en Ciencias de la Educación Física y el Entrenamiento Deportivo a la Comisión de Grados Científicos de la UCCFD “Manuel Fajardo”. (2011). www.inder.cu
5. Llanio Martínez G., Peniche Cobas C., Rodríguez Pendás M., Guerra
6. Fernández A. El programa de doctorado curricular colaborativo y su influencia
7. en la formación doctoral. Un enfoque desde el diseño curricular. s/f.
8. Marx, C. Tesis sobre Feurbach. (1978), Ed Ciencias Políticas.
9. Normas y Resoluciones Vigentes para el desarrollo de los Grados Científicos en la República de Cuba. Ciudad de la Habana, 2005.
10. Programa Doctoral Curricular Colaborativo en Ciencias de la Educación Física y el Entrenamiento Deportivo, (2004). UCCFD “Manuel Fajardo” www.inder.cu
11. Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica del INDER.(1998). Ed. INDER

ESTRATEGIA DE EDUCACIÓN AMBIENTAL PARA LOS ATLETAS DE CICLISMO DE RUTA DE LA EIDE “PEDRO BATISTA FONSECA”

Autoras: MS.c. Margarita González Vázquez. Profesora auxiliar.

MS.c. Magalys Carvajal Montoya. Profesora auxiliar.

Correo electrónico: doctoradogra@inder.cu.

Facultad de Cultura Física de Granma

RESUMEN

La investigación está insertada en el proyecto de educación ambiental desarrollada en la Facultad de Cultura Física de Granma, del cual se deriva la propuesta para la formación doctoral de la autora principal, que trata la Estrategia de educación ambiental para los atletas de ciclismo de ruta de la EIDE “Pedro Batista Fonseca”, esta fue realizada con el 100% de la población comprendida de entrenadores y atletas, se emplearon diferentes métodos y otras fuentes de Internet. En el aporte se dan los presupuestos teórico-metodológicos del proceso educativo ambiental a formar, partiendo de las concepciones dialéctico-materialista y en correspondencia con los modos de actuación de los atletas; con la finalidad de lograr la formación integral de los atletas por las vías formales e informales, siendo necesario realizar una aproximación metodológica para garantizar la proyección de las acciones educativas que en las diferentes etapas de los ciclos de entrenamiento se van a implementar tomando en consideración la estrategia educativa propuesta en la investigación. La misma tiene la característica de ser flexible, asequible al entrenamiento, de ahí la posibilidad de adecuación y planificación desde el proceso de entrenamiento. En el desarrollo de la investigación fueron asumidos teorías, principios y categorías didácticas aportadas por otros autores y adecuadas al proceso pedagógico deportivo, así como del criterio de las concepciones marxistas-leninistas planteadas por filósofos, sociólogos y psicólogos de prestigio reconocido. La actualidad de la investigación se evidencia en la vinculación con la política Nacional trazada por Cuba en la Gaceta oficial de nuestra República.

Palabras claves: Educación ambiental, estrategia educativa, formación integral.

INTRODUCCIÓN

El principal problema que afronta la Educación Ambiental consiste en determinar el modo óptimo de ayudar a tomar decisiones sólidas para darle solución a problemas, que a pesar de estar a la vista de todos y afectar de manera individual o colectiva, no son atendidos de manera efectiva. Esto hace que muchos vean la lucha por la conservación del Medio Ambiente como una causa perdida, pues hay grandes intereses económicos y políticos a escala global que no detienen la producción de tóxicos, armas nucleares y armamentos a pesar de los grandes esfuerzos que en este sentido ha hecho la ONU y los acuerdos que ha logrado entre las grandes naciones.

La educación ambiental se articula con los programas referidos a la preparación deportiva sostenible, cuya esencia es la preparación al máximo de las potencialidades y posibilidades del perfeccionamiento físico y de las capacidades y habilidades sin comprometer la salud física y emocional de los atletas, es decir, promover el bienestar del hombre.

Los procesos de formación en valores están debidamente proyectados en el Sistema Educacional Cubano y considerando que otra de las políticas importantes que se llevan a cabo, está en garantizar la Educación Ambiental, dentro de los propios procesos educativos desde el entrenamiento, sin embargo se aprecia que:

- Aunque se tiene establecido garantizar el trabajo educativo con los atletas de la EIDE, la integración del Trabajo Político Ideológico y de la formación no es efectiva al adolecerse de una estrategia que establezca los vínculos entre la Línea de Trabajo con el Plan Director planteado.
- Las proyecciones realizadas en la EIDE “Pedro Batista Fonseca” no incluye en el Reforzamiento de los valores, el proceso educativo ambiental para el logro de la integralidad de los atletas y en especial del deporte ciclismo de ruta.
- Es pobre el cumplimiento a la política del Gobierno Revolucionario cubano para desarrollar la Educación Ambiental en la formación atlética.
- El insuficiente conocimiento de la Educación Ambiental por los directivos, profesores y entrenadores de la EIDE, no permiten establecer una adecuada organización del proceso educativo, a partir de acciones ambientales, por lo que se afecta la formación integral de los atletas.

- No se planifican acciones educativas en valores ambientales desde el entrenamiento deportivo.
- En la Estrategia de TPI elaborada y en el Plan Director de “Reforzamiento en Valores”, no se incluyen acciones ambientales.
- Comportamientos y actitudes incorrectos de los atletas del ciclismo de ruta respecto al Medio ambiente
- Pobre oferta de capacitación en materia ambiental para los entrenadores.

Manifestación Externa

- Necesidad de establecer una estrategia de Educación Ambiental, que incluya el proceso de capacitación para directivos, Entrenadores y profesores en la materia de la Educación ambiental, que les permita garantizar la formación integral de los atletas a partir de la educación en valores.
- Insuficiente oferta de capacitación para los entrenadores por las instancias superiores en la materia de la educación ambiental para garantizar el Reforzamiento de los valores a través de la educación ambiental.
- No existe una proyección de la educación ambiental en la EIDE, lo cual mostró el desconocimiento de los atletas, que incide en actitudes negativas respecto al medio ambiente.

Manifestación Interna

- A pesar de existir una Estrategia del Movimiento Deportivo Cubano, como documento rector para la EIDE donde se incluye el Plan Director de “Reforzamiento en valores” y existe una estrategia de Trabajo Político Ideológico, estas no poseen acciones Educativas ambientales para el logro de la formación integral de los atletas.
- En la EIDE no se da cumplimiento a la política de Cuba para desarrollar la Educación Ambiental en la formación atlética desde el entrenamiento deportivo.
- No está activado el Convenio Bilateral con el CITMA, lo cual muestra la desactualización de la EIDE, que incide en la Insuficiente proyección de la educación ambiental.

Situación problemática: Insuficiencias en la aplicación de la educación ambiental para la formación integral de los atletas del ciclismo de ruta, crea la necesidad de establecer una estrategia de Educación ambiental, que incluya acciones educativas en valores ambientales, que les permita garantizar la formación integral de los atletas del ciclismo de ruta, a partir de una concepción dialéctico-materialista.

Problema científico: ¿Cómo contribuir a la Educación Ambiental en los atletas del ciclismo de ruta en la EIDE de Granma desde el entrenamiento deportivo que contribuya a garantizar una formación integral?

Objeto: El proceso de Educación Ambiental en la Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE).

Objetivo: Elaborar una Estrategia de Educación Ambiental, sustentada en las concepciones dialéctico materialista y en correspondencia con los modos de actuación, que conduzca desde el entrenamiento deportivo, se asuman los valores ambientales, hacía la Formación integral de los atletas de ciclismo de ruta en la EIDE.

Campo de acción: Las acciones educativas en valores ambientales para los atletas de la EIDE “Pedro Batista Fonseca”, desde el entrenamiento deportivo.

Hipótesis: Estableciendo una Estrategia de Educación Ambiental desde el entrenamiento deportivo, que permita a los entrenadores implementar acciones educativas en valores ambientales, sustentadas en las concepciones dialéctico materialista y en correspondencia con los modos de actuación, se logrará una formación integral de los atletas del ciclismo de ruta de la EIDE “Pedro Batista” de Granma.

Novedad científica: Esta en la proyección de una estrategia de educación ambiental que desde el entrenamiento deportivo y sustentada en las concepciones dialéctico materialista, Se proponen indicaciones metodológicas que establecen la correspondencia con los modos de actuación de los atletas, para el Reforzamiento en valores y la formación Integral, teniendo en cuenta las acciones-educativas medio-Ambientales.

Actualidad: La investigación está insertada en la política actual trazada por el Gobierno cubano, al establecer la aplicación de la educación ambiental en los diferentes niveles de enseñanza y en Particular EIDE se inserta en dicha política, para realizar su implementación durante el entrenamiento deportivo y así garantizar la formación integral de sus atletas.

Aporte práctico: Elaboración de una Estrategia de Educación Ambiental que comprende el conjunto de acciones educativas en valores ambientales, para que contribuyan a la formación integral de los atletas del ciclismo de ruta en la EIDE de la provincia Granma

Contribución a la teoría: La implementación de una estrategia de educación ambiental, que desde el entrenamiento deportivo incida en la formación integral de los atletas de la EIDE, donde se realiza una aproximación a la **concepción científico metodológica** de la formación en valores, pero a través de la incorporación de acciones educativas que en correspondencia con los modos de actuación permitan aumentar la cultura de los mismos. Esta es un proceso coherente integrador, que posibilita desglosar las acciones educativas ambientales, a su vez, han de cumplir las condiciones de ser flexible, permanente, planificada, con carácter sistémico y asequible, aspectos que se requieren para establecer la relación entre los objetivos, contenidos, actividades, los métodos y los procedimientos utilizados en el reforzamiento en valores.

El trabajo fue desarrollado en la Escuela de Iniciación Deportiva "Pedro Batista Fonseca" (EIDE), ubicada en la ciudad de Bayamo Granma, los atletas cursan la Enseñanza Secundaria Básica y Pre Universitaria, todos pertenecientes al deporte de ciclismo de ruta. La muestra abarca ambos sexos masculinos (11) y femeninos (9). En estas se seleccionaron las categorías 14-16, 17-18, que representa el 100 % de los atletas de esas áreas deportivas. En el caso de los entrenadores se tomó el 100% (3) de ellos, 1 técnico, 1 especialista y 1 licenciado.

DESARROLLO

Etapas de la Estrategia de Educación Ambiental:

La elaboración de la estrategia de educación ambiental para los atletas de ciclismo de ruta, lleva implícito:

- Elaboración de la concepción didáctico-metodológicas de la estrategia de educación ambiental para los atletas de ciclismo de ruta de la EIDE, bajo las concepciones dialéctico materialista del desarrollo moral de la personalidad y en correspondencia con los modos de actuación.
- Propuesta de las acciones educativas en valores para la formación integral de los atletas de ciclismo de ruta: (seminarios, talleres, debates, cine debates y videos, conferencias, excursiones deportivas, actividades recreativas en la naturaleza en campismos visitas a museos naturales e históricos).
- Capacitación, preparación metodológica de los entrenadores en temas ambientales.

La estrategia educativa medio ambiental que se propone aspira a:

- 1 Identificar las necesidades elementales percibidas para mejorar en los atletas de ciclismo de ruta un comportamiento adecuado respecto al medio ambiente.
- 2 Mejorar el entorno físico en las áreas deportivas sin riesgos de accidentes, además de asegurar una situación higiénica favorable, limpia y estable.
- 3 Consolidar los conocimientos ambientales de los entrenadores para solucionar en la escuela los problemas ambientales latentes.
- 4 Lograr un alto grado de participación en las acciones y decisiones en función de eliminar o atenuar los factores de riesgos que afectan la vida de los atletas del ciclismo de ruta.
- 5 Aplicar acciones educativas que sistematizadas e interiorizadas de modo racional, devienen en valores, actitudes adecuadas respecto al medio ambiente.

Elementos que se tuvieron en cuenta para la proyección de la Educación Ambiental desde el Entrenamiento Deportivo: Dirigir el proceso de entrenamiento deportivo hacia la conservación de la salud de los atletas en correspondencia con las capacidades, habilidades y las condiciones ambientales, adecuar el proceso de entrenamiento deportivo a la formación integral de los atletas, la cual constituye el objetivo esencial de la investigación, planificar y orientar

correctamente las acciones educativas ambientales durante las preparaciones metodológicas y de la clase de entrenamiento

Etapas para la concepción de la Estrategia de Educación Ambiental, que se propone:

- Etapa I: Etapa de diagnóstico.
- Etapa II: Elaboración de la Estrategia de Educación Ambiental.
- Etapa III: Etapa de implementación.
- Etapa IV: Etapa de evaluación.

La estrategia de educación ambiental propuesta, es un sistema coherente integrado, la cual permite desglosar las acciones en correspondencia con el valor ambiental que se desea formar, el cual a su vez, ha de cumplir las condiciones que se requieren como tal (cohesión entre los objetivos, contenidos y actividades), congruencia entre los métodos de entrenamientos utilizados y los procedimientos que se pretende estimular en los atletas de ciclismo de ruta.

Las acciones propuestas no constituyen un parámetro rígido, al que de forma obligada, se vean obligados a aplicar en el entrenamiento, sino que estas resultan ser abiertas, flexibles, susceptibles de ajustes y cambios según las particularidades del deporte.

Problema estratégico General. (ADFO): Si sobre el proceso docente educativo ambiental del entrenamiento deportivo está incidiendo, la pobre acción administrativa, para garantizar las necesidades espirituales y materiales en el entrenamiento y no se elimina la deficiente gestión ambiental que garantizará la formación integral de los atletas, aunque contemos con la realización de algunas acciones medio ambientales de forma no planificada, no se podrá aprovechar el establecimiento de una Estrategia de Educación Ambiental, que permita incrementar la cultura ambiental y la formación integral durante el proceso de entrenamiento.

Solución estratégica general. (OFDA): Si sobre las escuelas deportivas está incidiendo, el establecimiento de una proyección estratégica medio ambiental, que permita incrementar la cultura ambiental durante el proceso de entrenamiento y basándose en la realización de algunas acciones medio ambientales de forma no

planificadas para disminuir la deficiente gestión ambiental que garantice la formación integral de los atletas, podremos resistir la pobre acción administrativa con la finalidad de asegurar las necesidades espirituales y materiales en el entrenamiento.

Misión: Garantizamos el proceso educativo medio ambiental en la EIDE, durante el entrenamiento deportivo, con la finalidad de preservar los valores sociales y Medio ambientales, la formación integral, la salud y calidad de vida de las presentes y futuras generaciones de atletas, como representantes de los principios y la política actual ambiental del Sistema de Cultura Física.

Visión: Consolidamos el proceso educativo medio ambiental durante el entrenamiento, preservando los valores sociales y Medio ambientales, el estado de salud de los atletas, elevando la calidad de vida, la formación integral y el desarrollo sostenible del deporte en la EIDE de Granma, en correspondencia con los modos de actuación y lo establecido en los principios y la política actual ambiental del Sistema de Cultura Física.

Objetivos generales de la Estrategia de Educación Ambiental a implementar:

- Lograr el resultado esperado, tratando en todo momento que no se quede, ni por debajo, ni por encima de lo que objetivamente se puede cumplir a través del entrenamiento deportivo, según las posibilidades del deporte de ciclismo.
- Desarrollar el proceso educativo ambiental desde el entrenamiento deportivo, aplicando las acciones educativas en valores ambientales, para garantizar la formación integral de los atletas de ciclismo de ruta en la EIDE.

Plan de acciones:

Propuesta de acciones educativas ambientales: Estas acciones fueron concebidas, teniendo en cuenta las particularidades reales del deporte objeto de investigación, se estructuraron y organizaron las acciones en correspondencia con los valores que se desea formar en los atletas, de forma tal que abarquen los aspectos, educativos, políticos y socio-culturales en el proceso de formación atlética desde el entrenamiento deportivo para asegurar la formación integral de los atletas.

Lo inherente a lo vivo, se expresa en el respeto al entorno natural, considerando que esta forma parte esencial de la vida, es capaz de reconocer la diversidad ecológica, cultural y en su propio grupo. Se debe propiciar una adecuada educación ambiental que pueda devenir en una correcta relación con el entorno, para ello el entrenador o educador deberá enseñar a sus atletas el arte de vivir con los demás, como una forma de reafirmarse y ser plenamente uno mismo.

Estas formas de convivencias pueden desarrollarse utilizando diversas acciones tales como:

- Se plantea la frase de una personalidad determinada con temáticas como la "Relación del Hombre con su Entorno" y se somete a debate o se hacen comentarios de la frase.
- Hacer una "Lluvia de Ideas", poniéndolas en un papel una y solicitar a cada atleta que de sugerencias para hacer la convivencia más agradable entre ellos.
- Buscar, las reflexiones de Fidel Castro, informes y libros de Eventos ambientales, noticias actuales o históricas sobre hechos que se llevaron a cabo gracias a la colaboración entre las personas.
- Elaborar situaciones contextuales en el ámbito deportivo sobre cómo vivir mejor en el entorno escolar.
- Hablar sobre qué mecanismo se deben utilizar para sobrellevar los defectos de las personas cercanas.

La **fraternidad**, manifiesta camaradería y ayuda en sus relaciones interpersonales, poseen espíritu colectivista a fin de reducir las disparidades de los niveles de vida, responder a las necesidades de la mayoría, respetar el patrimonio natural e histórico cultural, de manera que propicie un cambio en las actividades, humanas, que rechace toda manifestación de egoísmo, ostentación e identificación con las causas justas, se demuestra a través de la sinceridad, decencia, justeza, modestia, sensibilidad, es solidario en sus relaciones interpersonales. Deviene en comportamientos y actitudes conscientes fraternales, solidarias y cooperativas respecto a su medio.

El **Humanismo**: Da relevancia a la salud, satisfacer las necesidades intrínsecas del ser humano, tiene un estrecho vínculo con el valor higiénico, pues ellos

interactúan de modo íntegro en el proceso formativo.

La **responsabilidad** constituye una obligación moral de responder ante algo o alguien y asumir las consecuencias de sus actos, cumpliendo consecuentemente con los deberes (en el estudio, el deporte, la familia, la sociedad, las organizaciones de masas, políticas y la Patria). Se manifiesta en la responsabilidad ambiental, familiar, sexual y/o reproductiva, individual y colectiva, social.

En el caso de la **responsabilidad ambiental**, el entrenador; deben lograr que sus atletas sientan un respeto por la naturaleza, los servicios, en fin por el medio que lo rodea, destacando que:

- Realizar talleres donde se den a conocer la existencia de zonas vedadas donde es posible cazar por constituir especies en peligro de extinción.
- La existencia de bosques protegidos, e históricos donde se debe respetar todo lo que endémicamente existe dentro de ellos; por el valor patrimonial que poseen aparejado a ello se va desarrollando, a su vez, la responsabilidad política, al lograr hábitos correctos que conduzcan a comportamientos que respeten la política actual trazada por Cuba para vivir en armonía con el medio ambiente.

La **tolerancia**: Es el amor, considerados como expresión del humanismo, sin ella no se puede hablar de calidad de vida en términos de satisfacción personal, autodeterminación, de libertad social, de derechos humanos, pues este concepto hay otras acepciones. Resulta difícil delimitar el alcance de la noción de tolerancia, pues como plantea Dina Espinosa se puede hablar de ella en varios sentidos, al considerarla: Como virtud, valor moral positivo, permisividad y consecución gradual de libertad, como una actitud o disposición de no interferencia en la conducta del otro respecto a la protección del medio ambiente.

La tolerancia se manifiesta en:

- Tiene que ver con la amplitud de miras, con no quedarse en el árbol y saber mirar el bosque y con estar dispuestos a establecer relaciones con los demás.
- Enseñarlos a convivir, a respetar los criterios de los demás, el reconocimiento de la diferencia como derecho y de que la convivencia con quienes son diferentes supone un enriquecimiento personal.

- Defender la diferencia y la identidad de cada persona como un derecho y como una condición imprescindible para el desarrollo personal.

La **Higiene personal y ambiental**: Considerado como un aspecto intrínseco a la práctica deportiva dada la importancia de este para la salud reconociendo al movimiento como uno de los elementos para satisfacer las necesidades propias del ser humano. Incluye la salud, la educación y el estado físico. Se concibe a través de la higiene ambiental, escolar, Personal.

A través del proceso educativo se debe enfatizar en numerosas normas higiénicas que deben cumplir los atletas en la higiene personal, que devienen en modos de actuación:

- Aplicar adecuadamente el principio de trabajo descanso y garantizar así la higiene física y mental de los atletas.
- Inculcarle la necesidad de mantener los locales donde se desarrolla el entrenamiento limpio, organizado y ambientado, con una higiene ambiental adecuada.
- Incentivar la práctica del juego limpio, libre de violencia, maltrato y agresividad al resto de los competidores, aunque ciclismo de ruta es un deporte individual.

CONCLUSIONES:

Al culminar el análisis de los resultados en los diversos instrumentos aplicados arribamos a las siguientes conclusiones:

- Existió pobre capacitación en la materia de los valores medioambientales en los entrenadores, lo cual no permitía incidir en el desarrollo de estos en sus atletas, aspecto que avanzó positivamente después de superarse los entrenadores en los aspectos generales de la educación ambiental.
- Fueron detectados hábitos tóxicos de fumar e ingerir bebidas alcohólicas con mayor frecuencia en atletas que en entrenadores, aspectos que sufrieron mejorías, pero que no se han erradicado, lo que sugiere incrementar la labor educativa.
- Los resultados alcanzados después de la labor educativa fueron superiores en la EIDE, lo que muestra un trabajo más consagrado, sistemático.

- Insuficiente orientación sobre el dopaje por parte de los médicos deportivos hacía los entrenadores y atletas.
- Existía una tendencia por parte de los atletas hacía la auto medicación para aumentar su rendimiento deportivo, valores que disminuyeron luego de desarrollada la labor educativa con ellos.
- Se elaboró una estrategia para la educación ambiental que abarca: objetivos generales y específicos, contenidos bien definidos en la planificación general y curricular, para lograr la formación de integral de los atletas.
- Se logró desarrollar un Diplomado que no solo contribuyeron a la capacitación de los entrenadores objeto de investigación, sino que se hizo extensivo hasta 70 educadores físicos de la provincia Granma.
- Fue elaborado un folleto con la estrategia la educación ambiental propuesta

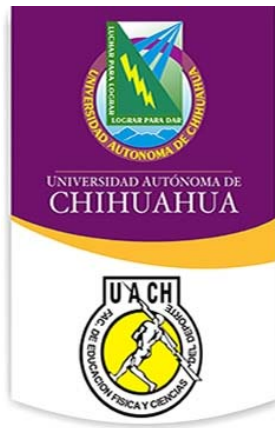
RECOMENDACIONES:

- Que los entrenadores basándose en la estrategia elaborada puedan aplicarla en el entrenamiento deportivo según los planes de entrenamientos de cada deporte.
- Discutir y divulgar los aportes teóricos y prácticos de esta investigación con los Directores municipales y provinciales para lograr su generalización en todos los Combinados y Academias de la provincia Granma.

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez Suárez, Gerardo (1995) Contaminación y medio Ambiente. La Habana. Editorial Científico Técnica.
- Bayán Martínez. P. (2003) El Medio Ambiente: El Desarrollo Sostenible y la Educación. (La Habana) 105: 2-7,
- Batista Gutiérrez. Tamara. Las estrategias curriculares en el proceso docente educativo de la carrera. Centro Universitario de la Isla de la Juventud. Cuba
- Borges Hernández, T (1997) Política Ambiental a tono con los nuevos Tiempos. (La Habana) 9: 13-20.

- Caridad Ó Farril Montero y Sarisabel Borroto Perelló. Iniciativa "Escuela siglo xx1" "Formato para la vida". Propuesta para una estrategia operativa. Washington. D.C.1997.
- Castro Ruz, Fidel. (1992) Para que no se pierda la vida: Conferencia de Naciones Unidas de Medio Ambiente y Desarrollo. La Habana, Editorial política.
- CITMA. Estrategia Nacional de Educación Ambiental. La Habana, 1997



“ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE VALORES A TRAVÉS DEL FÚTBOL EN LA ESCUELA “FRIDA KAHLO”, DE LA CIUDAD DE CHIHUAHUA, CHIH. MÉXICO”

TEMÁTICA RELACIONADA: LOS VALORES EN LA EDUCACIÓN DEPORTIVA

AUTORES; JESUS JASSO REYES (jjasso@uach.mx), GUADALUPE JAVIER RIVERO CARRASCO (jrivero@uach.mx), ALEJANDRO CHÁVEZ GUERRERO (achavez@uach.mx), CARLOS RAÚL ALMANZA RODRÍGUEZ (calmanza@uach.mx) ,MIGUEL CONCHAS RAMIREZ (mconchas@uach.mx), ROBERTO ARTURO PAREDES (rparedes@uach.mx).

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA

MÉXICO

Agosto del 2011



TITULO: “Estrategia de promoción de valores a través del fútbol en la escuela “Frida kahlo”, de la ciudad de Chihuahua, Chih. México”

TEMÁTICA RELACIONADA: Los Valores en la Educación Deportiva

AUTORES; Jesús Jasso Reyes (jjasso@uach.mx), Guadalupe Javier Rivero Carrasco (jrivero@uach.mx), Alejandro Chávez Guerrero (achavez@uach.mx), Carlos Raúl Almanza Rodríguez (calmanza@uach.mx) ,Miguel Conchas Ramírez (mconchas@uach.mx) y Roberto Arturo Paredes Carrera(rparedes@uach.mx).

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA, MÉXICO

RESUMEN

La investigación “Estrategias de Promoción de Valores a través del Fútbol”, se realizó en la Escuela Primaria Frida Kahlo de la ciudad de Chihuahua Chih. México, partiendo de la pregunta: ¿Hasta qué punto se pueden promover los valores de respeto, la responsabilidad, el trabajo en equipo, el compañerismo, etc. mediante una estrategia didáctica que tenga como eje central la práctica del fútbol? cuyo objetivo general es impulsar la formación de los valores a través de la educación deportiva, con la participación de actores importantes para su fomento y desarrollo, como: padres de familia, maestros y alumnos. Los valores que se desarrollaron en los alumnos fueron: responsabilidad, respeto, disciplina, trabajo en equipo y compañerismo.

Se formó un equipo de trabajo con la dirección de la escuela y maestros, diseñándose y aplicándose un proyecto de intervención educativa para alumnos de 4º y 5º grado, 22 niños y 8 niñas siendo un total de 30, generando cambios significativos de conducta en los alumnos, que fueron avalados por maestros y padres de familia manifestando su agradecimiento al proyecto y reconociendo que a través de la educación deportiva se pueden realizar cambios actitudinales y de valores en los alumnos, disertando con el colegiado de la escuela, se llegó a la conclusión de que a través de otras actividades deportivas-recreativas implementadas dentro del aula se pueden también promover valores en los alumnos bajo la supervisión, incluso, de ellos mismos.

Palabras clave: valores, deporte, estrategia.

OBJETIVOS:

OBJETIVO GENERAL. Impulsar la formación de valores desde la práctica de los mismos, en los espacios escolares de la primaria Frida Kahlo, a través de la práctica del fútbol.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1.- Generar condiciones que propicien en los alumnos, docentes y en los padres de familia, una toma de conciencia para modificar la actitud y el estilo de vida, mediante la práctica del fútbol con un fundamento axiológico.

2.- Incidir para que los padres de familia asuman que la institución escolar, a la par de la institución familiar y en el marco del respeto de cada una de ellas, fortalece su escala de valores en el marco de un enfoque humanista.

METODOLOGÍA

El término intervención no es unívoco. Es más bien ambiguo, multifacético, camaleónico....Así, puede denotar: corrección, educación, enriquecimiento, prevención, rehabilitación, modificación, remedio, prestación de servicios, estimulación, mejoría, terapia, entrenamiento, tratamiento... y hasta la no intervención puede considerarse una forma de intervención (Román y García, 1990).para efectos de este estudio seguimos la secuencia metodológica sugerida por la mayoría de los autores, a partir de los siguientes elementos:

1.- Diagnóstico de necesidades

La sociedad actual reclama con insistencia una educación en valores para niños, adolescentes y jóvenes. Es imprescindible afrontar la plaga de analfabetismo moral que se va extendiendo en las capas más jóvenes e indefensas de la sociedad. A raíz de esto se puede observar en la escuela la falta de valores en los alumnos desde los de primer grado hasta los de sexto grado, en los pasillos, áreas de juego, explanada y los propios salones, donde el maestro en muchas ocasiones es rebasado por el alumno y se ve obligado a utilizar métodos más fuertes para lograr controlar la disciplina en el alumno.

Es por esto que se presenta este proyecto con la finalidad de disminuir y erradicar este tipo de malos hábitos a través de la práctica del fútbol utilizando diferentes actividades así como la colaboración del personal docente y los padres de familia para el logro del objetivo general.

2.- Objetivo de la intervención

Impulsar la formación de valores desde la práctica de los mismos en los espacios escolares de la primaria Frida Kahlo, a través del deporte, concretamente del fútbol.

3.- Contenido de la intervención

Se promoverán en la práctica del fútbol los valores de Trabajo en Equipo, del Respeto, Responsabilidad, Disciplina, y Compañerismo.

4.- Contexto de desarrollo

Contexto natural: Este proyecto se realizó en la Escuela Primaria Federal Frida Kahlo T. M. en un espacio adecuado para utilizarse como campo de fútbol.

5.- Destinatarios de la intervención

Participaron en este proyecto los alumnos de 4º y 5º grado con edades aproximadas entre 9 y 11 años de edad. Se trabajara con un equipo de fútbol en el cual 22 son niños y 8 niñas, dando un total de 30 alumnos.

6.- Contenido de la estrategia de promoción de valores a través del fútbol en la escuela “Frida kahlo” de la ciudad de chihuahua, Chih. México.

VALORES:

TRABAJO EN EQUIPO					
INDICADORES					
Cantidad de alumnos que no asuman su rol dentro de la práctica y del juego.		Porcentaje de alumnos que quieren manejar todas las situaciones del grupo.		Número de alumnos que se identifican con el proyecto y muestran avances en todos los aspectos	
ACTIVIDAD	RESULTADO	ACTIVIDAD	RESULTADO	ACTIVIDAD	RESULTADO
Llevar un registro de los alumnos que no quieran asumir su rol dentro de la práctica.	Detener la práctica y hacerles ver su error en ese momento.	Tomar un registro de aquellos alumnos que manifiesten en todo momento el manejo de cualquier situación dentro del proyecto.	Detener la práctica en ese momento y hacerles ver su error.	Registrar a todos los que se logren identificar con el proyecto.	Felicitar a los alumnos que logren identificarse con el proyecto.

RESPECTO					
INDICADORES					
Porcentaje de asistencia y puntualidad		Número de veces que el alumno hace uso de palabras incorrectas (apodos, etc.) dentro y fuera del campo		Cantidad de mentiras en relación a cualquier acción de juego y del reglamento.	
ACTIVIDAD	RESULTADO	ACTIVIDAD	RESULTADO	ACTIVIDAD	RESULTADO
Registro de asistencia y puntualidad por parte del maestro.	Eliminar la Inasistencia al entrenamiento o y aumentar la puntualidad del mismo.	Se dirige a su compañero o contrincante de manera inadecuada, se suspende el juego, registra el número del jugador que cometió la falta y la pelota pasa a ser del equipo contrario. Cada 5 faltas cometidas a este indicador equivale a tener derecho a ejecutar un penal por el equipo contrario.	Disminuir en el alumno el uso de palabras incorrectas dentro del juego. Así como fuera del mismo.	Cuando el jugador trate de engañar al maestro o al contrario en cualquier jugada que amerite sanción, el maestro suspende la jugada, se registra el número del jugador que cometió la falta y este será sancionado con 3 minutos fuera.	Disminuir las veces en que el alumno pretende engañar a todos con actitudes negativas a lo sucedido y fomentar el respeto a las reglas del juego.

RESPONSABILIDAD					
INDICADORES					
Número de veces que el alumno no uso ropa deportiva adecuada para la práctica.		Número de veces que el alumno toma decisiones acertadas durante el juego (deberá fungir como árbitro en la práctica).		Porcentaje de la responsabilidad que muestra el alumno en las prácticas (actividades de aprendizaje)	
ACTIVIDAD	RESULTADO	ACTIVIDAD	RESULTADO	ACTIVIDAD	RESULTADO
Registro de faltas de ropa deportiva.	Que el alumno se responsabilice en llevar el material deportivo siempre.	Escoger a un alumno al azar en diferentes momentos para que funja como árbitro y sea responsable en la toma de decisiones como tal.	Que el alumno sepa tomar las decisiones adecuadas en diferentes situaciones del juego.	Registrar el grado de responsabilidad que el alumno asume en la práctica a través de la observación.	Eliminar en el alumno los esfuerzos mínimos y promover el esfuerzo máximo en cada actividad que se realice.

DISCIPLINA					
INDICADORES					
Cantidad de veces que el alumno no se presenta a la práctica de manera higiénica en su persona y ropa deportiva.		Número de veces que el alumno no acata y protesta una decisión del maestro.		Cantidad de veces que el alumno protesta las decisiones del compañero cuando este funge como árbitro, así como las decisiones que se toman en cualquier jugada durante el desarrollo del juego.	
ACTIVIDAD	RESULTADO	ACTIVIDAD	RESULTADO	ACTIVIDAD	RESULTADO
Llevar un registro de cada alumno sobre la presentación del alumno en la práctica, referente a la higiene(calzado, playera, calzoncillo y calcetas limpias)	Fomentar en el alumno los beneficios de la higiene personal.	Llevar un registro de faltas cometidas por el alumno en relación a este punto.	Que el alumno comprenda que el maestro es el responsable de la práctica y de la toma de decisiones durante el desarrollo de la práctica deportiva.	Llevar el registro de las veces que el alumno protesta cualquier decisión de sus compañeros ya sea como juez o compañero de juego.	Que el alumno acepte en cada momento de la práctica la toma de decisiones de sus compañeros en las diferentes situaciones del juego.

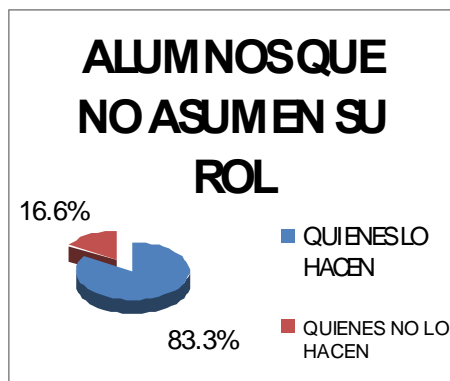
COMPAÑERISMO			
INDICADORES			
Porcentaje de alumnos que pretenden sobresalir a toda costa, olvidándose de los demás compañeros.		Porcentaje de alumnos que protestan por la falta de capacidad de un alumno al realizar cualquier ejercicio o jugada durante el juego.	
ACTIVIDAD	RESULTADO	ACTIVIDAD	RESULTADO
Llevar un registro de los alumnos que presenten esta situación, así como durante el juego este se detiene y se le da la pelota al equipo contrario.	Fomentar en el alumno que sea parte de un equipo y se olvide del protagonismo y la soberbia.	Anotar en un registro el nombre del alumno que hace la protesta, se detiene el juego se le amonesta sobre su actitud y a la siguiente vez será sancionado con 20 lagartijas.	Que el alumno conozca las aptitudes de los demás y aprenda de ellas, así como estar atento a sus necesidades de cada uno para colaborar en lo que se pueda.

RESULTADOS

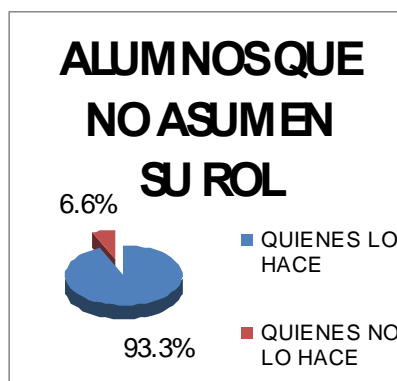
Una vez concluida la intervención, se procedió a evaluar el comportamiento de los indicadores medidos inicialmente para compararlos con los datos finales, encontrando los siguientes resultados:

Valor: “Trabajo en Equipo”

FASE INICIAL

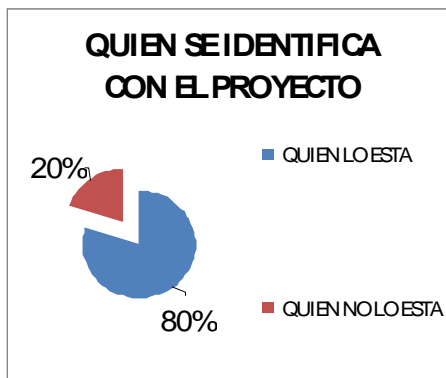


FASE FINAL



Las estadísticas de los alumnos que no asumieron su rol dentro del proyecto son mínimas y aun así disminuye el número en su fase final resaltando la diferencia del 10%.

FASE INICIAL



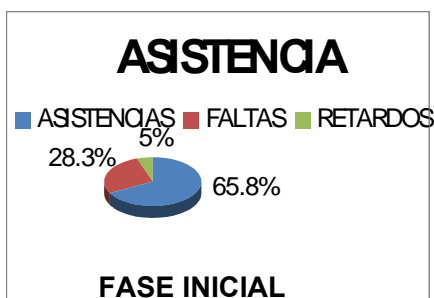
FASE FINAL



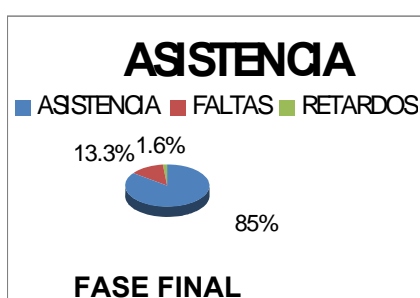
La mayoría de los alumnos se identificaron con el proyecto en su etapa inicial, resaltando una diferencia para la etapa final de 16.6% dando como resultado que solamente un alumno fue el que no se identificó

Valor “Respeto”

FASE INICIAL

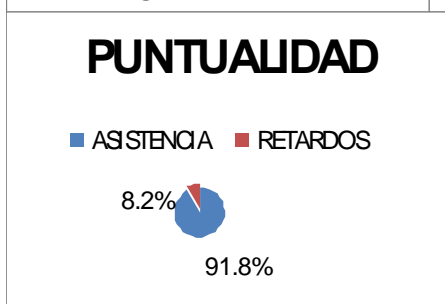


FASE FINAL

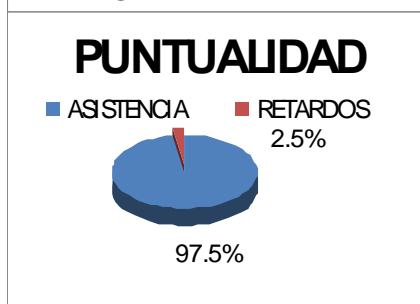


Una vez terminada la intervención la asistencia aumento un 19.2%, en faltas la disminución es de 15% y de retardos disminuye el 3.4%

FASE INICIAL

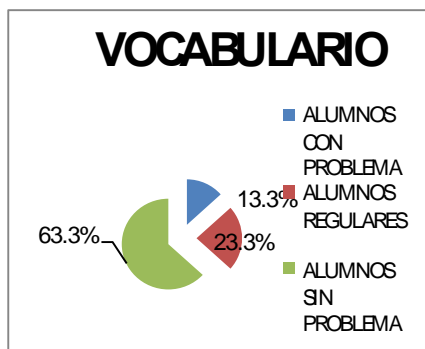


FASE FINAL

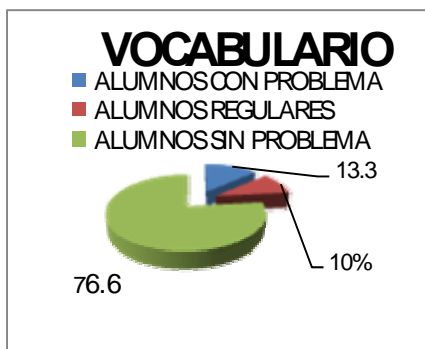


Se denota con claridad que el valor de puntualidad aumento en un 5.7% atribuible al impacto del programa

FASE INICIAL



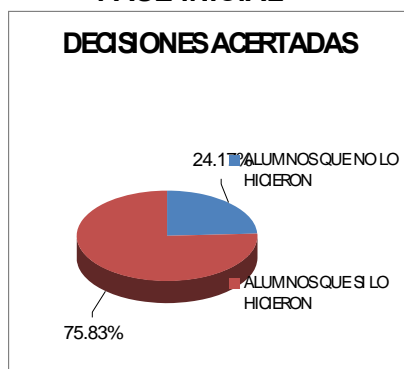
FASE FINAL



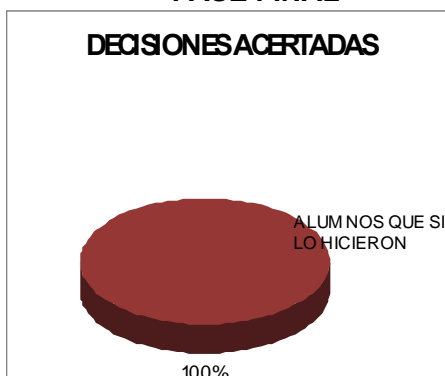
Respecto al vocabulario: en la fase inicial los alumnos sin problema fue el 63.3% y en la fase final el 76.6% estableciendo una diferencia de 13.3% en el mejoramiento de este problema.

Valor: "Responsabilidad"

FASE INICIAL



FASE FINAL

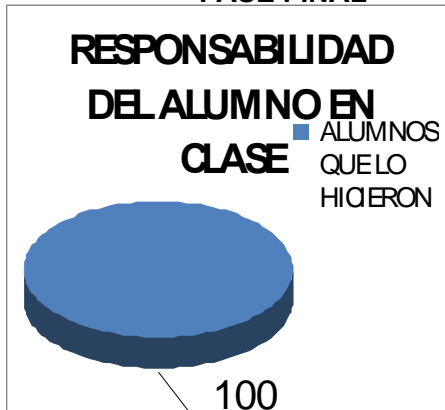


De un 24.17% los alumnos que no tomaban decisiones acertadas inicialmente, en su fase final todos asumieron su papel.

FASE INICIAL

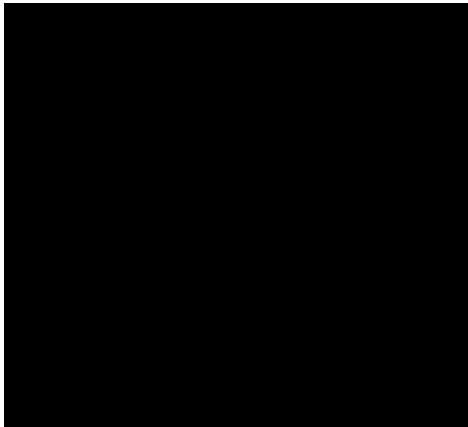


FASE FINAL



De un 20.8% de ellos no lograban el propósito del proyecto, a partir de la fase media lograron asumir su responsabilidad al 100%.

FASE INICIAL

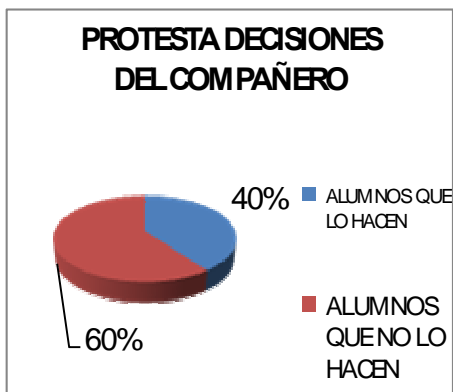


FASE FINAL

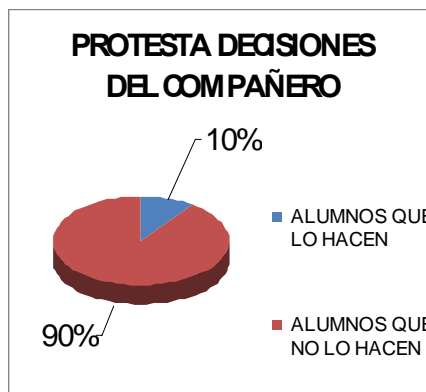


Los alumnos con este problema fue de un 10% disminuyendo a un 3.3% logrado en base al impacto del proyecto en ellos, una diferencia de 6.6% en disminución al problema.

FASE INICIAL



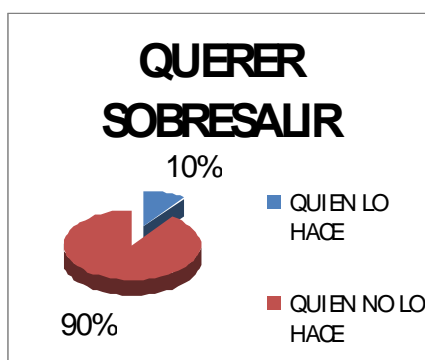
FASE FINAL



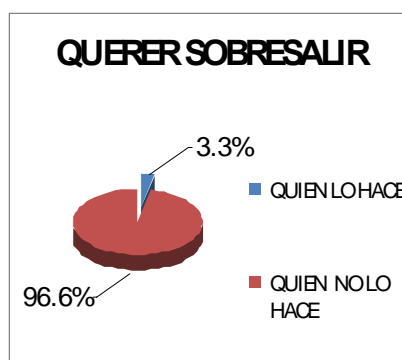
El número de alumnos que protestaban disminuye en la parte final en un 30% ya que el alumno termina por entender el objetivo del proyecto.

Valor: "Compañerismo"

FASE INICIAL

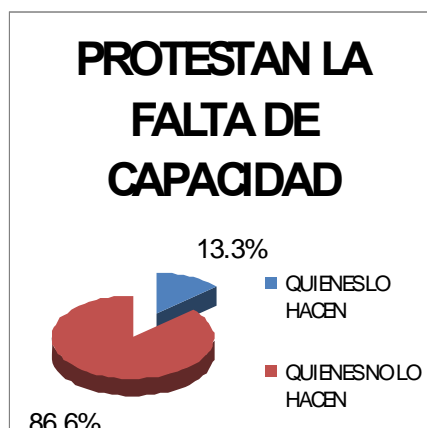


FASE FINAL

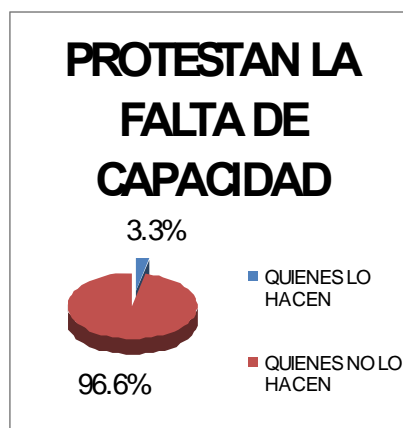


El número de alumnos que presentaron este problema fue mínimo, pero aun así se establece una diferencia de 6.6% en mejora a este problema.

FASE INICIAL



FASE FINAL



La comparación entre la fase inicial y la fase final es la disminución de este problema en un 10% resaltando que los alumnos aceptaron a sus compañeros con sus diferentes capacidades y deficiencias.

CONCLUSIÓN:

Se considera que este proyecto deja una profunda huella en todos los alumnos involucrados en el mismo, ya que los resultados que arrojaron causaron un impacto positivo en los alumnos, maestros y padres de familia, dándose cambios actitudinales en ellos dentro y fuera de la escuela. Destacan el valor del respeto y la responsabilidad que causaron gran impacto, así como el del compañerismo, dadas las condiciones del entorno socioeconómico de la escuela.

Se puede asegurar que las estrategias utilizadas en ese proyecto fueron adecuadas, si se considera que la mayoría de ellas fueron las que lograron un impacto positivo en los alumnos, ya que como se demostró en los resultados, los cambios conductuales en los alumnos conforme avanzaba el proyecto, fueron de consideración y que estos llevaron al éxito del proyecto.

Confirmamos que es viable y adecuado aplicar este tipo de proyectos en otros niveles educativos ya que la necesidad de fomentar los valores en los niños y jóvenes es de gran importancia, y que mejor que hacerlo a través del deporte cuya actividad es del agrado de la gran mayoría de ellos.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

- 1.-Bourdieu, P. (1997) Capital cultural, escuela y espacio social., Editorial siglo XXI, México.
- 2.-Baudrillard, J. (2005) the consumer society: myths and Structure, sage publications, edition.USA.
- 3.- Calero. (2002) educación en valores, editorial San marcos, lima Perú.
- 4.-Cortez, J. Y Martínez, A.(1996) Diccionario de Filosofía, editorial Heder s.a., Barcelona, España.
- 5.- Colectivo de autores. (1998) Congreso Comunidad 98, IMDEC, La Habana, Cuba.
- 6.-Delors, J. (1999) La educación encierra un tesoro, informe a la UNESCO de la comunicación de la comisión internacional sobre la educación para el SIGLOXXI
7. - Debord, G. (1997) Society of the Spectacle1967, Translation: Black and Red, HTML Markup: Grez Adargo, USA.
- 8.-Denis, L. (2000) Ética y Docencia, fondo editorial de la Universidad Pedagógica experimental Libertador, Caracas Venezuela.
- 9.- González P. (1994) Currículo: Diseño, practica y evaluación, CEPES, La Habana Cuba.
- 11.- González, V. (2001) La Educación en valores en el currículo universitario, <http://www.campus-oei.org/valores/maura.htm>,La Habana, Cuba.
- 12.-Keel, R. (2005) The McDonalization of Society, Introduction to sociology, <http://www.umsl.edu/~rkeel/010/mcdonsoc.html>.
- 16.-Moreno, M. (1999), Valores transversales en el currículo, en Revista de Educación y Cultura, sección 47, México.
- 17.-.-Santos, M.A., (2002) currículo oculto y aprendizaje en valores, en: INET Temas 21, Málaga, España.

ESTRATEGIA PARA FAVORECER LA RESPONSABILIDAD AMBIENTAL EN LA COMUNIDAD.

Autoras: MSc. Lilian Cesar Arcos

Lic. Maité Yanes Matos

MSc. Amaury La O Leyva.

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

País: Cuba.

Resumen:

El trabajo comunitario tiene dentro de sus objetivos la acción comprometida de los comunitarios, actores populares y los factores para elevar su nivel de vida y contribuir con su educación, en este aspecto se ha realizado una aproximación a la comunidad Los Cocos para detectar y mitigar los problemas medio ambientales que se presentan, se busca un espacio para la transformación adecuada, con vista a proteger el medio ambiente de manera sostenible a través de su gestión y contribuir al desarrollo de la vida en un medio ambiente adecuado, valorando científicamente los factores ambientales. Este trabajo en la comunidad está encaminado a la conservación de la vida en función de nuestro desempeño como vía para la acción educativa, es por ello, se realizó un levantamiento de todos los factores medioambientales que afectaban a la comunidad y con este propósito se elaboró la estrategia de intervención con un conjunto de acciones para fortalecer el trabajo ambiental, como guía para diagnosticar, analizar y resolver los problemas vinculados al medio ambiente.

INTRODUCCIÓN

En la comunidad se trabaja por el crecimiento de los pobladores con diferentes vías en las que se incluyen los trabajos del proyecto DEPOWARE que tributa a la línea "La Educación en tiempos de grandes transformaciones: elevación de calidad de la gestión educativa en Santiago de Cuba". El mismo se desarrolla en la comunidad Los Cocos. Se tomó a la escuela primaria, la secundaria básica y el seminternado próximo a la localidad como centros culturales, con el fin de

promover la elevación de una cultura general en sus pobladores a partir de la línea de investigación “El desarrollo de la cultura informática a través de la escuela como centro dinamizador en las comunidades”, y con la temática como proyecto de zona “Perfeccionamiento del trabajo como centro cultural de la comunidad a partir de una cultura informática”, el proyecto investigativo incide en dos esferas importantes: la preparación y capacitación en informática de los miembros de las dos comunidades la universitaria y la de Los Cocos, despertando la necesidad de la actividad científica de los profesores, estudiantes y comunitarios para potenciar la cultura general integral. Este trabajo consta de 6 software que ilustran diversas temáticas que son de interés a ambas comunidades, así como estrategias de trabajo que promocionan la importancia del uso de estos medios para el desarrollo multifacético de la personalidad.

DESARROLLO

En la comunidad Los Cocos se desarrolla esta investigación en materia ambiental en vista a la elevación de la calidad de vida de los pobladores. El trabajo esta encaminado a sentar las bases metodológicas, y organizativas, para velar por la conservación de la diversidad biológica, el uso de la tierra y la contaminación (vertimiento de desechos sólidos, líquidos, gaseosos y los ruidos), que existen para trazar las acciones estratégicas que puedan garantizar la implementación eficaz de las formas de organización generadas en respuesta a los principales problemas detectados con el apoyo de las diferentes esferas y de la población, ya que los pobladores en cumplimiento de la ley deben estar en estrecha relación con los problemas medioambientales en las comunidades, para que puedan influir en la cultura ambiental de estas como uno de los aspectos más significativos de la sociedad contemporánea.

1.- Diagnóstico medio ambiental de la Comunidad según los lineamientos existentes sobre la temática analizada.

Primeramente se procedió a realizar un acercamiento para conocer a los comunitarios y su proyección en su entorno, además de precisar la extensión cuadrada de la comunidad Los Cocos, que la misma está enclavada en el Reparto Jiménez, colinda al norte y oeste con la Avenida Patricio Lumumba (Cuabitas), al este con la Avenida Libertadores y al sur con la Avenida de las Américas, posee aproximadamente 1 km² de extensión, las calles son de tierra en su gran parte, ya que aunque se han realizado ingentes esfuerzos para su terminación, por escasos recursos de la provincia no se ha podido realizar, esto hace que su deterioro sea cada vez mayor por la rotura de las tuberías de agua que realizan su vertimiento causando daños considerables.

El segundo paso fue la detección de los problemas ambientales con la aplicación de instrumentos y técnicas para el diagnóstico, con los cuales se trabajó arduamente para mitigar o erradicar en su totalidad.

Dentro de las principales **debilidades detectadas** en la comunidad a través de las entrevistas a los factores y a la población en general se encuentra.

- Dificultades con los vertimientos de residuales (sólidos y líquidos) en algunas zonas. No existe un control sistemático de las actividades que se planifican en materia ambiental.
- Las comisiones de Medio Ambiente no funcionan adecuadamente o no existen a nivel de las comunidades, es pobre el vínculo de trabajo con el Ministerio de Ciencia Tecnología y Medio Ambiente.
- Deficiente cultura ambiental de la población acerca de su entorno y falta de literatura e información ambiental general.
- Existe contaminación ambiental porque en los solares yermos proceden a realizar vertimiento de desechos sólidos, para luego ser quemados.
- Se realizan fiestas religiosas hasta altas horas de la noche con toques y redobles de tambores, además del uso indiscriminado de los equipos de música con altos decibeles que producen ruidos insoportables para las personas que no practican tal cultura.

- Rotura del desagüe de alcantarillado con riesgo para la vida, por la profundidad de esta, además de la procreación de vectores (ratones, mosquitos, entre otros).
- Rotura de la tubería de abastecimiento de agua por más de 9 meses que trae como consecuencia enfermedades en los bronquios de las personas sometidas a este alto grado de humedad, las casas también sufren en su estructura y conservación por estar expuesta tanto tiempo a ella.

Se observa un alto grado de desconocimiento de los daños que ocasionan todos estos problemas a la comunidad, debido a la falta de gestión por los organismos de la provincia para darle solución.

En dependencia de las condiciones medioambientales de la comunidad se han trazado acciones estratégicas que contribuyan a su erradicación y/o mitigación, aunque es necesario la ayuda del gobierno de la provincia para solucionar algunos de los problemas presentados por no ser sólo por la falta de cultura, sino de recursos:

- Cumplir con las bases jurídicas metodológicas que se relacionan con el Medio Ambiente y aplicarlas en sentido general en la comunidad con el apoyo de las organizaciones políticas y de masa.
- Tener un estricto control y aplicar medidas de mitigación o erradicación de las sustancias nocivas para la salud, impidiendo la quema indiscriminada de vertimientos sólidos. Mitigación o eliminación de focos contaminantes.
- Desarrollo de un programa de actividades educativas–divulgativas sobre el tema “Comunidad y Medio Ambiente”, que incorpore el Programa de Atención a la Comunidad, a través de tareas vinculadas a la protección del medio ambiente.
- Introducir en el proceso de organización de los CDR y FMC, el enfoque precautorio sobre la preservación del medio ambiente impulsando la temática sobre Medio Ambiente en los eventos científicos de las organizaciones de masa CDR y FMC.
- Propiciar actividades de educación y divulgación ambiental, por las vías formal y no formal, que garanticen la adquisición de conocimientos y la formación de valores hacia un desarrollo sostenible en la Comunidad.

2.- Acciones ecológicas para fortalecer la responsabilidad ambiental en adolescentes de la comunidad “Los Cocos”.

De aquí que fuera necesario tener en cuenta la aplicación del plan de acción, elaborado por la comunidad, que partió del diagnóstico realizado a los comunitarios, los factores y actores que intervienen en ésta, el acercamiento para sensibilización y reconocimiento de sus necesidades y potencialidades, mediante talleres para que comprendan la importancia de realizar dichas acciones y se impliquen en su cumplimiento, planificación de las acciones destacando cada responsable con fecha, hora etc., haciendo énfasis que para que exista un verdadero trabajo comunitario se deben implicar todos en la solución de los problemas encontrados, ejecución se debe atender a la diversidad donde niños, niñas, jóvenes, adultos y adultos mayores de ambos sexos puedan interactuar de manera responsable y consensuada en vías de garantizar un desarrollo en su calidad de vida, con la formación de actitudes y valores que esta conlleva para una educación ambiental satisfactoria y sostenible, control y evaluación del plan, este permanece en todo el proceso desde que comienza a gestarse el plan hasta su cumplimiento en cada fase o etapa para producir verdadera transformación en los comunitarios, siendo estos los que evalúen su desempeño y el impacto que se obtiene en el transcurso de su aplicación.

A continuación se muestra un plan de acción para la comunidad con resultados satisfactorios.

2.1- Acciones ecológicas para fortalecer la responsabilidad ambiental en adolescentes.

Actividad	Objetivo	dirigen	Participan
Concurso “Comunidad y Medio Ambiente”	Propiciar actividades de educación para la adquisición de conocimientos sobre el medio ambiente.	Profesores estudiantes, activistas	Comunidad
Parchí	Identificar las diferentes opciones	Profesores	Comunidad

ecológico	medioambientales para la formación de valores	estudiantes, activistas	
Pintando mi comunidad.	Detección de las debilidades medio ambientales para la formación de valores hacia un desarrollo sostenible en la Comunidad.	Profesores estudiantes, activistas	Comunidad
Té conversatorios, mesas redondas, talleres.	Desarrollar las bases conceptuales, organizativas, metodológicas y de divulgación normativas necesarias para impulsar las tareas de medio ambiente en la comunidad con la implicación de los dirigentes de masas.	Profesor estudiante, activistas	Comunidad
Festival deportivo recreativo	Influenciar en un medio ambiente sano y sostenible profundizando en el conocimiento de nuestro entorno.	Profesores estudiantes, activistas	Comunidad
Dramatizaciones	Representar a través de dramatizaciones los aspectos más acuciantes del deterioro ambiental con vistas a la conservación del medio ambiente.	Profesores estudiantes, activistas	Comunidad
Acampadas comunitarias	Promover la educación ambientalista en la comunidad a través de las acampadas que permitan un espacio de reflexión.	Prof, es estudiantes, Activistas	Comunidad

Para lograr los objetivos propuestos sobre medioambiente a través de este plan de acciones en función de la comunidad, es necesario que se cumpla con lo dispuesto en la ley 81 acerca de la identificación y determinación de las tareas de solución y mitigación de los problemas ambientales que pueden ocasionar daños al medio ambiente, como medio de control en primer lugar por la FMC, CDR, Combatientes, Delegado y la población en general que es la que se beneficia con los posibles cambios en el entorno donde viven y en segundo lugar por las visitas

de los dirigentes del Poder Popular, PCC, entre otros, que son los encargados de contribuir a la erradicación de los problemas encontrados. Este plan de acciones puede ser aplicable a otra comunidad con el fin de elevar las condiciones ambientales y la cultura de los(as) pobladores(as) por la alta aceptación que se ha derivado de su aplicación.

Al implementarse el plan de acciones como medio de control, da cumplimiento a la legislación ambiental y el logro real, eficaz y sistemático, de los miembros de la comunidad, así como de las organizaciones políticas y de masa que residen y tienen que ver con el establecimiento pleno y preciso de cada una de las acciones se concientizó a cada uno de los(as) pobladores(as) en la importancia de una convivencia sana, incluyendo los regímenes de responsabilidad administrativa, civil y penal que interviene en el espacio público.

Para la evaluación de esta se tuvo en cuenta:

Indicadores.

Calidad de los conocimientos adquiridos.

Calidad de las tareas que se realizan.

Independencia de los comunitarios en la tarea.

Creatividad alcanzada en sentido general y en la solución de las tareas prácticas.

3.- Impacto comunitario alcanzado a través de la aplicación las acciones ecológicas en la Comunidad.

Aporte económico: Se constituye en el ahorro que se obtiene en el uso de las multimedias confeccionadas para la promoción de la cultura comunitaria acerca de la comunicación, educación de la sexualidad y la salud, medio ambiente, el empleo del ejercicio físico para una sanidad mental y corporal, la orientación con enfoque de género para el uso de la Universidad como agente socializador en formación integral de la comunidad.

El ahorro que se obtiene en cada comunitario en el uso de medicamentos para las diferentes patologías por el uso reiterado de los ejercicios físicos y su influencia en una mejor calidad de vida.

Se ahorra el uso de libros de textos y otros materiales gastables con el uso de las tecnologías. Así como en el ahorro de salario que se debería dar a las personas que promovieran el trabajo comunitario por estar la Universidad dedicada a esta noble función de educar.

Por esta razón se elaboran 6 multimedias en el mediador 8 por las facilidades que brinda para ambientar los diferentes contenidos, enriquecidos de videos donde se puede valorar cada información y la manera en que se deben realizar los juegos a través de videos. La misma es de fácil acceso para comunitarios y promotores. Para los promotores de cultura física y los agentes socializadores de la comunidad e integrantes del grupo gestor en general existen además las posibilidades de documentarse acerca de diferentes artículos escritos por especialistas entendidos en la materia para una mejor profundización de los contenidos en estas multimedias. Entre ellas tenemos:

Multimedia sobre medio ambiente donde se expresa la ley 81, los detrimentos que suceden en la naturaleza a causa de los desastres naturales, tecnológicos u otras índoles que afectan a la población, así como enlaces a otras informaciones importantes que dan salida a la educación para la salud.

Multimedia educativa: dossier con enfoque de género para la orientación de los niños, jóvenes y comunitarios en general para la práctica vivencial comunitaria.

Página Web Ortoweb: Para el uso de las reglas ortográficas y Homosoft: para los grafemas en dependencia de las palabras homófonas donde aparecen cada palabra y sus correspondientes homófonas.

Multimedia para la divulgación de las Infecciones de Transmisión Sexual y Drogodependencia para la divulgación de la repercusión de las drogas en el cuerpo humano destacando a las embarazadas.

Multimedia Postcor para la educación de la postura corporal.

Aporte Social: Para los promotores existe además la posibilidad de documentarse acerca de diferentes artículos escritos por especialistas entendidos en la materia para una mejor profundización de los contenidos desde su formación cultural.

Con la aplicación de la propuesta donde se incluyen juegos y otras opciones:

- Se sientan las bases de un desarrollo armónico de la personalidad desde una correcta convivencia con las diversidades de temáticas que se trabajan.
- Educa el espíritu de justicia y habilidades de ayudar a los demás cuando están en apuros mediante los juegos.
- Es una actividad propia del niño en las que se incluyen los demás comunitarios, mediante ellos se pueden desarrollar objetivos didácticos, para el desarrollo de las capacidades físicas.
- Fortalecen la voluntad, son agentes socializadores y es el reflejo de la preparación u orientación profesional que se requieren para las acciones laborales futuras.
- Nos brinda la posibilidad de desarrollar cualidades morales, intereses y conocimientos, siempre que esté bien dirigido para una adecuada formación de valores.
- Protagonismo de los comunitarios ya que incrementa su participación y su mayor cooperación e integración en el escenario de la comunidad, con un compromiso marcado en el proceso con su aprendizaje que se desarrolla con la estrategia.
- Se promueven espacios reflexivos, que favorecen el desarrollo de componentes psicológicos de los comunitarios con el logro de influencias educativas adecuadas en su identidad dentro de la comunidad en correspondencia con sus aspiraciones, expectativas y logros.
- Capacitación a profesionales de la actividad deportiva de las escuelas comunitarias, actores comunitarios, trabajadores sociales, líderes comunitarios y en grupo gestor en sentido general con la utilización de un folleto que contiene todas las consideraciones necesarias para una correcta preparación en cuanto a la coordinación.

CONCLUSIONES

La implementación del plan de acciones medioambiental en la comunidad facilitó la incorporación de los(as) pobladores(as) y de las organizaciones de masas en el proceso de planificación e incorporación de los valores ambientalistas de manera

sistemática que permitió desarrollar una cultura para la estabilidad y continuidad adecuada en el positivo accionar medioambiental de los(as) pobladores(as) elevando el nivel de exigencia para la conservación de los mismos con un desarrollo adecuado para la vida.

Se realizó la sensibilización de todos los factores, de la administración, organizaciones políticas y de masas, los(as) pobladores(as) y de los visitantes en forma general, dependiendo de esto, el cumplimiento efectivo de la Ley 81 Nacional de Medio Ambiente como vía para su implementación a través de las acciones medioambientales que implica a toda la comunidad.

BIBLIOGRAFIA

1. Álvarez Pérez, Martha (2004) Interdisciplinariedad: una aproximación desde la enseñanza-aprendizaje de las ciencias. Ciudad Habana. Editorial pueblo y educación.
2. CITMA. 1997. Ley 81 de Medio Ambiente. 13 pp.
3. Comission on Sport and the Environmet. 2008. Building a Positive Environmental Legacy through the Olympic Games. 17 pp.
4. Estrategias Provinciales. 2007.
5. Person Soyú, Margarita (2004) La educación ambiental como vía de concreción de la interdisciplinariedad en la formación de los profesores, Ciudad Habana. Editorial pueblo y educación.

ESTUDIO SOBRE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR LIGADA AL GÉNERO, AL MEDIO AMBIENTE Y A LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICO RECREATIVA EN EL CONSEJO POPULAR “LUIS ARCOS” DE CAMAJUANÍ.

AUTOR: MSc. Carlos Alberto Hernández Medina.

MSc. Jorge López Pérez.

Correo: cahm862@uclv.edu.cu

Villa Clara. Cuba.

RESUMEN

El propósito de este estudio fue conocer la relación entre las variables (soporte social, autonomía, salud mental, actividad físico recreativa) que integran la perspectiva subjetiva de la calidad de vida, ligadas al género, al medio ambiente y a la práctica de la actividad físico recreativa en personas adultas mayores pertenecientes a la Granja Agropecuaria Luís Arcos Bergnes, del municipio de Camajuaní. Además, conocer el principal motivo de estos sujetos para realizar la actividad física y el beneficio percibido por estos, de acuerdo al género. En este estudio participaron 152 sujetos (92 mujeres y 60 hombres) con edades entre los 60 a 75 años, pertenecientes al círculos de abuelos de la comunidad a los cuales se les aplicó dos instrumentos: un cuestionario de calidad de vida y una encuesta sobre actividad física recreativa. Los resultados mostraron relación significativa entre las variables autonomía y soporte social; entre autonomía y estado mental; entre autonomía y frecuencia de la actividad; entre autonomía y duración. Asimismo en lo que respecta al género; la depresión geriátrica fue superior en las mujeres. La salud fue el motivo principal para realizar la actividad física y los beneficios principales de ésta para ambos géneros, fueron el sentirse más reanimados, el alivio de dolores, el sentirse más alegres y con energía. Se concluye que la calidad de vida (soporte social, autonomía, salud mental) percibida por el adulto mayor no difiere en lo que respecta al género; e incluso en el motivo o beneficio para hacer actividad física, incluyendo a la protección del medio ambiente; excepto en lo que respecta a la depresión la cual se presenta con mayor frecuencia en las mujeres. Se comprueba que la actividad física recreativa y la incorporación a la protección del medio ambiente le permite obtener al adulto mayor resultados positivos entre más cantidad de veces tiempo por semana se dedique.

INTRODUCCION

El concepto de calidad de vida en términos subjetivos, surge cuando las necesidades primarias básicas han quedado satisfechas con un mínimo de recursos. El nivel de vida son aquellas condiciones de vida que tienen una fácil traducción cuantitativa o incluso monetaria como la renta per cápita, el nivel educativo, las condiciones de vivienda, es decir, aspectos considerados como categorías separadas y sin traducción individual de las condiciones de vida que reflejan como la salud, consumo de alimentos, seguridad social, ropa, tiempo libre, derechos humanos. Parece como si el concepto de calidad de vida apareciera cuando esta establecido un **bienestar social** como ocurre en los países desarrollados.

Según una encuesta sobre calidad de vida con el método de Investigación basada en la comunidad con encuestadores que conocen la comunidad y estratifican la muestra según la relevancia de los encuestados, pero de manera no participativa y anónima, medida por 29 preguntas sobre los Indicadores (Vivienda -la casa y las personas-, Hijos en particular y Salud -estado y cuidado-), fueron los Ítems más desarrollados o con mayor número de índices como opciones y, eventualmente, más importantes, seguidos y acompañados de Empleo, Barreras, Educación y Transportes, como un conjunto de medida de la calidad de vida. Este proyecto se inició hace tres años en Nueva Inglaterra, en una población de 200000 habitantes, con un alto nivel de infraestructura, tecnologías y medio ambiente y en esta fase actual se trata de comparar los resultados de las encuestas anteriores con esta de ahora: progresos en las políticas de desarrollo, persistencia de temas, etc.

Simultáneamente y en la misma línea, están trabajando con temas de Salud en el proyecto global de la Condición Humana en la comunidad. El 'Cuestionario para la Comunidad de Cape Cod' en su versión en español para 2006, contempla 34 preguntas o cuestiones, además de la versión maestra en inglés y otra en portugués y además un Forum posterior en cinco comunidades sobre 9 prioridades para el 2008 y la edición de resultados desde 1995 a 2006, en papel, Internet y CD. Resultando el conjunto un corpus importante en el ámbito de la Metodología en Ciencias Sociales y fundamenta el quehacer de los planificadores e informantes de la 'calidad de vida' en la Comunidad.

La calidad de vida tiene su máxima expresión en la **calidad de vida relacionada con la salud**. Las tres dimensiones que global e integralmente comprenden la calidad de vida son:

- **Dimensión física:** Percepción del estado físico o la salud, entendida como ausencia de enfermedad, síntomas de enfermedad, y los efectos adversos del tratamiento. No hay duda que estar sano es un elemento esencial para tener una vida con calidad.

- **Dimensión psicológica:** Percepción del individuo sobre su estado cognitivo y afectivo: miedo, ansiedad, incomunicación, pérdida de autoestima, incertidumbre de futuro. Creencias personales, espirituales y religiosas, significado de la vida y actitud ante el sufrimiento.

- **Dimensión social:** Percepción individual de relaciones interpersonales, roles sociales en la vida: necesidad de apoyo familiar y social, relación médico-paciente y desempeño laboral.

La medicina y los recursos económicos, políticos, sociales han conseguido aumentar la esperanza de vida. En nuestro país se han obtenido indicadores de calidad de vida similares a los países desarrollados. El objetivo de la medicina y de la sociedad es dar vida a todos y cada uno de los años, aumentar la calidad de vida. El aumento de la esperanza de vida como consecuencia de la estabilidad y el bienestar alcanzado, ha ocasionado un cambio radical en las pirámides demográficas, produciéndose una transformación global (Ríos y Padial, 2000). Muchas personas dedican su esfuerzo y estudio a lo que podría denominarse nueva cultura de la longevidad. Es el intento de vivir más y en mejores

condiciones físicas, sociales y mentales, buscando así un modelo de envejecimiento competente en un sentido útil y productivo, capaz de fortalecer desde un punto de vista genérico de la salud su calidad de vida (Ríos y col, 2000).

La calidad de vida se define como un estado de bienestar; sin embargo esta noción tomará diferentes énfasis, según el contexto del cual parte su valoración (Faden y Germán, 1994). Giusti (1991), define la calidad de vida como un estado de bienestar físico, social, emocional, espiritual, intelectual y ocupacional que le permite al individuo satisfacer apropiadamente sus necesidades individuales y colectivas. Para efectos de este estudio este es el concepto operacional de calidad de vida. Además de estas consideraciones se toma como una variable importante dentro del concepto calidad de vida, el nivel de actividad física de los sujetos basándose en Abrante, Brito y García (1996); Santana (1991); García y col. (1990); entre otros. Como se puede observar, la calidad de vida es un complejo concepto cuya definición operacional y dimensional resulta francamente difícil. Hay acuerdo en la necesidad de abordar la calidad de vida desde una dimensión subjetiva; lo que la persona valora de ella, sin restringirla a la dimensión objetiva u opinión de otras personas o terceros, porque lo fundamental es la percepción propia (Rojas, 1999 y Rojas, 1997).

Díaz (1987), Faden y German, (1994), Hernández (2000) y Leturia (1998) visualizan la importancia de la valoración subjetiva en la calidad de vida. Sin embargo, usualmente las propuestas a las personas mayores se orientan hacia los efectos sobre la calidad de vida los medicamentos o la enfermedad. La perspectiva subjetiva de calidad de vida del adulto mayor será el foco de atención de este estudio para lo cuál se considerará la propuesta de Giusti (1991), INISA (1994) y Lawton (1991). De estos trabajos se considerarán cuatro variables (autonomía, soporte social, salud mental y actividad física recreativa) para delimitar operacionalmente la perspectiva subjetiva de la calidad de vida en este estudio.

Otros estudios recientemente han analizado los índices de calidad de vida, basados en una amplia gama de dimensiones y aspectos en los que se involucra la edad, el género y el nivel de actividad física entre las que se puede citar: Fujisawa (1994), encontró diferencias en los índices de calidad de vida (apoyo social, autonomía, salud mental, relaciones familiares) con respecto al género. Roy y Fitz (1996), señalaron que con la edad avanzada los riesgos de tensión en los adultos mayores por parte de la familia aumentan (su mortalidad) y recomiendan otros estudios que identifiquen predictores de mortalidad como el sedentarismo. Hernández (2000), señaló que se podría esperar diferencias en la calidad de vida de los adultos mayores ligadas a la edad. Sin embargo no se encontraron diferencias significativas en cuanto al género.

En Cuba algunas de las investigaciones realizadas en calidad de vida y adulto mayor es posible citar las desarrolladas por Céspedes y col. (1987), en la que se señalaron que existen carencias de tipo afectivo por falta de interacción social, falta de contacto social y problemas de movilización bastante acentuados.

Es decir, que los niveles de actividad física son importantes predictores de los índices de calidad de vida de este grupo etario. Asimismo, Villalobos (1989) mostró que las personas mayores no cuentan con suficientes recursos económicos para satisfacer en forma adecuada sus necesidades básicas; en contraparte los adultos mayores institucionalizados, experimentan sentimientos de soledad por encontrarse separados de su núcleo familiar, mostrándose apáticos, poco participativos en las actividades programadas por los centros y presentan mayores factores de riesgo como sedentarismo y aislamiento. Evidencian discapacidades más visibles y requieren mayor ayuda para actividades de la vida diaria. Las personas mayores que vivían con su familia y eran atendidos en el hogar de ancianos aportaron ayuda económica o de intervención en alguna tarea doméstica agrícola entre otras.

Estos sujetos se mostraron más activos, participativos y ocupados en diferentes tareas. Agüero (1993), evidenció que el grupo sometido al programa de actividad física presentó una disminución de frecuencia cardíaca (FC) en reposo (3 lat/min) en comparación con el grupo control cuya FC se mantuvo al mismo nivel; su PA (presión arterial) en reposo también se redujo hasta 9 mm/Hg a 2 mm/Hg en el grupo control. La persona mayor que realiza actividad física mejora su condición cardiovascular.

Aragón y Salas (1996) encontraron que los problemas físico-funcionales se relacionaron con la pérdida de fuerza muscular, pérdida de flexibilidad, equilibrio, vista, memoria y audición, mientras que los problemas psicosociales respondieron a la pérdida de salud, tristeza, deterioro de las capacidades funcionales y discriminación familiar, entre otros. Quirós (1996) mostró que en las áreas urbanas los adultos mayores presentaron más autonomía, estimulación y proyectos de vida, por lo que se hace aún más necesario dicho modelo en las áreas rurales.

Ureña y Delgado (1998), analizaron la relación entre ejercicio físico y la percepción subjetiva de la persona mayor en 90 adultos con edad promedio de 71.4 años mostrando que el grupo de actividades acuáticas tenía una percepción más positiva de sí mismos, aunque difieren poco de los reportes del grupo de manualidades, caso contrario al presentado por el grupo control. El ejercicio físico implicado en las actividades acuáticas y la atmósfera que se genera en este contexto, visualizan positivamente esta actividad como opción importante para desarrollar una posición optimista en el adulto mayor.

Bolaños y Mora (1999), en su investigación sobre actividad física – recreativa y estado emocional en dos grupos gerontológico del área central Ciudad Habana encontraron que los sujetos participantes eran activos físicamente y su principal motivación es su estado de salud integral. Se determinó que de acuerdo a la actividad física practicada, los estados emocionales resultan beneficiados y el medio acuático logra mejores sensaciones que el medio terrestre.

Rojas (1999), en su investigación sobre calidad de vida y autonomía en personas mayores, desde un enfoque cualitativo explora la percepción de calidad de vida de las personas mayores con base en su autonomía psicológica y conducta funcional. Los adultos percibieron un sentimiento de bienestar desde

los ámbitos físico, social, espiritual, ocupacional, intelectual y psicoemocional que se fortalece por ser personas autónomas y funcionales.

El **OBJETIVO GENERAL** de este trabajo es analizar el efecto del género sobre las variables dependientes mencionadas. Se pretende determinar cuál es el principal motivo para realizar la actividad física recreativa, cuáles son los beneficios que esta población presenta según el género y conocer la relación entre las variables autonomía, soporte social, salud mental (depresión y estado mental) y actividad física (frecuencia semanal, tiempo diario de la actividad, disfrute), considerando diferencias de género y edad, determinar el motivo principal para realizar la actividad física y el beneficio por género.

DESARROLLO

Sujetos: En el estudio participaron de 92 mujeres y 60 hombres adultos mayores de 60 a 75 años de edad que asistían regularmente al círculo de abuelos y otras actividades institucionalizadas como el aula del adulto mayor debidamente especificados como tal. La selección de los sujetos fue por el método aleatorio simple; utilizando una lista previa a la visita a cada abuelo de la comunidad. Con la tabla de números aleatorios se realizó la selección al azar de los sujetos del estudio en cuestión.

Instrumento: Se tomó como base dos instrumentos; el primero es el cuestionario de calidad de vida elaborada en Cuba por el MINSAP con una consistencia interna de 0.77, lo cual se considera apropiado estadísticamente (Thomas y Nelson, 1990). Este cuestionario se aplicó para medir las variables autonomía, soporte social y salud mental, parte del constructo calidad de vida y valoración subjetiva. Dicho instrumento constó de 5 partes dentro de las que se destacan: una primera parte de identificación, la cual consta de anotación de datos generales como nombre, lugar, el número de persona, fecha de la entrevista, se aplicó cada ítem igual que la versión final MINSAP (1994). Una segunda parte acerca de las características sociodemográficas en la que se indaga sobre su género, fecha de nacimiento, estado civil, grado de escolaridad alcanzado, tipo de pensión y asistencia social, la que no se tomó en cuenta debido a que no es un factor importante para efectos de este estudio, salvo el género y la fecha de nacimiento. Una tercera parte sobre soporte social en donde se pregunta acerca tiempo de radicar en la vivienda, número de personas que conviven en ésta, su parentesco, cuál es su desempeño dentro del seno familiar, participación en la comunidad y se tomó en cuenta solamente éstos dos últimos (ítems 14 y 15), los cuales permiten una mayor facilidad para cuantificar las respuestas de los sujetos. La cuarta parte de actividades del diario vivir en la que se le indaga al adulto mayor con preguntas cerradas sobre su alimentación, algunas actividades de higiene y cuidado personal (y si requiere ayuda para ellas). Finalmente la quinta parte sobre salud mental donde se examina al adulto mayor en algunos rubros psicológicos básicos lo que permite descubrir su nivel mental y de depresión. Se aplicó completos todos los ítems de estas dos últimas partes. En cuanto a la calificación, se le asignó un cero (0) a la respuesta "NO" o negativa y un punto (1) a la respuesta "SI" o afirmativa en cada uno de los ítems. Una excepción

fue en la cuarta parte (salud mental) en donde cada ítem tenía un puntaje diferente, el cual osciló desde tres (3) hasta seis (6) puntos, dependiendo del número de preguntas por ítem. El segundo instrumento fue una encuesta sobre actividad físico recreativa para adulto mayor, construida adaptando información por parte de la investigadora, tutora, variables del cuestionario de Actividad Física de Zutphen (Capersen, et al., 1991); el cual reporta una validez de 0.78 y una confiabilidad de 0.89 y del cuestionario modificado de Baecke de adultos mayores (Voorrips, et al., 1991) con una validez de 0.61 ($p < 0.05$) y una confiabilidad de 0.93, $p < 0.05$. En ésta encuesta se indagó sobre el tipo de actividad, preferencia y tiempo de las actividades. Además se contó con la participación de tres encuestadores a los cuáles se les dio la capacitación respectiva.

PROCEDIMIENTO

El estudio de la perspectiva subjetiva de la calidad de vida que presentan los adultos mayores de 60 a 75 años de edad de Granja Agropecuaria Luís Arcos Bergnes, perteneciente al municipio de Camajuaní, es una investigación ex-post facto exploratorio-diagnóstica según. Se realizó en primera instancia una revisión y selección de posibles ancianos a trabajar, con el correspondiente permiso y en los cuales se dio a conocer los propósitos y la colaboración necesaria para dicha investigación. Luego se procedió una vez aceptada la propuesta oficialmente, a capacitar durante una semana a los encuestadores en el uso de los instrumentos para la recolección de datos. La perspectiva subjetiva de calidad de vida, se determinó mediante cuatro variables: autonomía, soporte social, salud mental y actividad físico recreativa. Las tres primeras serán medidas por el cuestionario de calidad de vida MINSAP y la cuarta por la encuesta sobre actividad física para adulto mayor. La aplicación de los instrumentos se realizó con la visita personal de la investigadora en compañía de dos colaboradores previamente capacitados para la aplicación de los instrumentos a los sujetos seleccionados, además del apoyo correspondiente del médico de familia de la localidad. La duración del proceso de recolección de datos por sujeto encuestado fue de aproximadamente 20 minutos.

El tratamiento estadístico de las variables a estudiar se realizó con el paquete estadístico SPSS y se aplicó el promedio (\bar{X}), desviación estándar (S). También se aplicó el análisis de correlación r de Pearson para determinar la relación entre la autonomía, soporte social, salud mental (depresión, estado mental) y actividad física (frecuencia de la actividad, duración, disfrute y edad) y el coeficiente de determinación (r^2) para cada r . También se procedió al cálculo de Shi cuadrado con el fin de determinar si existían diferencias en los motivos para realizar actividad física y en los beneficios que aporta esta actividad ligados al género de acuerdo a la encuesta sobre actividad físico recreativa.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se determinó que la relación entre todas las variables de calidad de vida y la actividad física semanal tanto en hombres como en mujeres presentaron relaciones significativas entre autonomía y la actividad

física semanal; es decir, que entre más veces de actividad física por semana hacían los adultos mayores mejores niveles en autonomía presentaron; destacándose que al ser más personas asistentes a centros diurnos son más independientes (Céspedes y col., 1987) siendo congruente con el estudio de Rose Medical Center y el Rose Health Care System en Colorado (2001) de que los adultos mayores al estar involucrados en programas de actividad física recreativa en los centros diurnos se aumentan los niveles de movilidad e independencia y auto concepto lo que contribuye a un aumento en los índices de apreciación de vida y de actividad física. Además de que la actividad física metódica y programada genera según Ramos (1992), mejoras en la producción de placer y bienestar corporal y mental, ya sea en la conservación y consecución de independencia y autonomía tanto física como psíquica. Se presentó además relaciones significativas entre autonomía y soporte social en ambos géneros; destacándose que entre más autónomos sean mayor Soporte Social presentan, siendo congruente con el estudio de Céspedes (1987), en donde las personas al ser asistentes a centros diurnos, tienen mayor grado de independencia y al ser miembros dentro de las familias y comunidades exigen en éste mayor participación, opinión y toma de decisión, lo que favorece al desarrollo de su independencia según Quirós (1996); siendo además congruentes estos resultados con los expuestos por Rojas (1999) en su investigación sobre calidad de vida y autonomía, en general los adultos perciben un sentimiento de bienestar, fortalecido por ser personas autónomas y funcionales; en los hombres se presentó además relación significativa entre autonomía y estado mental; tomando en cuenta que al ser personas independientes son más participativos y activos según Villalobos (1989), lo que les permite según Quirós (1998), en su salud mental enfrentar de manera exitosa y satisfactoria su vida. Además se encontró relación significativa entre el estado mental y actividad física semanal en las mujeres. Es decir que entre mayor frecuencia en la actividad física mayores niveles en la salud mental presentaron siendo congruente con lo apuntado por Ramos (1992) acerca de que la actividad física metódica y programada genera mejoras en la producción de placer y bienestar tanto corporal como mental. En lo que respecta a la relación de todas las variables con las horas diarias de práctica en hombres se presentaron relaciones significativas entre autonomía y horas diarias de práctica física y entre soporte social y horas diarias de práctica, es decir que entre mayor duración en la práctica de actividad física mejores niveles de autonomía y soporte social presentaron; destacándose que entre más independientes, colaboradores; los adultos mayores asistentes en centros diurnos son más participativos y activos; con lo que se justifican la disposición y el tiempo para realizar la actividad física (Villalobos,1989); además de que se compara la actividad física con la experiencias ascética, caracterizada ésta por aquellas actividades que requieren de un entrenamiento largo y cansado, condicionamiento pero finalmente presentan gratificaciones a largo plazo según el modelo multidimensional propuesto por Kenyon (1980). Asimismo, se presentó relación significativa entre autonomía y soporte social en ambos géneros los adultos

mayores asistentes en centros diurnos son más participativos y activos (Villalobos, 1989) y al ser miembros dentro de las familias y comunidades tienen mayor participación, opinión y toma de decisión, según Quirós (1996). Por otra parte, en hombres se presentó relación significativa entre autonomía y estado mental; al ser personas independientes son más participativos y activos según Villalobos (1989) lo que les permite según Quirós (1998) en su salud mental enfrentar de manera exitosa y satisfactoria su vida. Por otra parte, se destacó que con respecto a la depresión, en las mujeres fue superior al de los hombres, siendo congruente con Stephens (1988), el cuál menciona que la depresión y la ansiedad es más frecuente en las mujeres; pudiendo ser producto de las actitudes de la familia, comunidad y sociedad en general como rechazo, sobreprotección o abuso contra ellas. Sin embargo, hay que mencionar que en cuanto a los resultados tanto hombres como mujeres se clasificaron con depresión leve, siendo congruente con lo apuntado por Quirós (1996), acerca de que la depresión en el adulto mayor es una de las condiciones más frecuentes y de mayor cuidado en las personas mayores; además de que se rechaza el mito de que la depresión es una enfermedad característica de la mujer y comprender que según Marín y col (2000), los factores que contribuyen al desarrollo de la depresión no dependen del género sino de la problemática social en el que esté inserto (abuso y abandono). Se determinó que los adultos mayores tienen cierto grado de deterioro tanto físico como mental; sin embargo, los sujetos hombres y mujeres con mayores niveles de actividad física reportados tanto en frecuencia como en duración diaria; tendían a tener un estado mejor; lo que indica que a pesar de que continúa el deterioro normal, la actividad física en estas poblaciones es fundamental para mantener un adecuado nivel de calidad de vida congruente con los estudios de Hernández (2000), Esquivel y Jiménez (1997) y Fugisawa, (1994).

En lo que respecta al motivo para realizar actividad física tanto hombres como mujeres coinciden en señalar la salud para hacer actividad física, siendo congruente con los resultados del estudio sobre actividad física y estado emocional (Bolaños y Mora, 1999) en donde el principal motivo para hacer actividad física es su salud; asimismo es congruente con Schwenkmezger (1993), el cuál destaca que el motivo salud tienen un valor preponderante considerando la parte somática y la dimensión psicosocial. Siendo además congruente con Idespo (1985), ya que en general los adultos mayores manifestaron interés en actividades productivas; y la motivación que genera la actividad físico recreativa aumentaron en ellos el autoconcepto, la autoestima y las emociones, distrayéndose al hacer algo en lo que se sentían útiles y ocupados como en el caso de los sujetos del presente estudio. Finalmente, en cuanto a los beneficios o disfrute de la actividad física los valores para ambos géneros fue elevado, les aliviaban los dolores y en el caso de las mujeres les hacía sentirse menos tensas, más alegres y con energía, siendo congruente por lo planteado por Ureña y Delgado (1998), sobre la percepción subjetiva de la persona mayor en relación con el ejercicio físico, mostrando una percepción más positiva de sí mismos,

un mayor disfrute. Asimismo, la actividad física ha demostrado notables mejoras en la producción de placer y bienestar corporal y mental (Ramos, 1992); por lo que coinciden los resultados encontrados en este estudio.

En la tabla 1 se puede observar que tanto en hombres como en mujeres el promedio de autonomía fue similar; considerando la escala de calificación según el MINSAP (1994), ambos se clasificaron como independientes en cuanto a esta variable. Por otra parte, en cuanto al soporte social, el promedio obtenido por los hombres y las mujeres estuvo ubicado en el puntaje intermedio de la escala, por tanto, el puntaje en ambos grupos fue regular. En lo que respecta a la depresión en el caso de las mujeres fue superior al de los hombres; sin embargo de acuerdo al puntaje obtenido, ambos se clasificaron con depresión leve. Se puede apreciar cómo los sujetos, tanto hombres como mujeres, tuvieron un promedio de estado mental que les ubicó en la categoría de trastornos depresivos y alteraciones cognitivas (según MINSAP, 1994). Con respecto a la frecuencia semanal de actividad física se puede observar que en ambos casos era entre 3 y 4 veces a la semana. Con respecto a la duración de la actividad física recreativa diaria se apreció que tanto hombres como mujeres tienden a hacer actividad física más de una hora diaria pero menos de una hora y media. Por otra parte entre las variables calidad de vida y actividad física semanal en hombres, se presentó una correlación significativa entre autonomía y soporte social ($r=.28$; $p<0.05$; coeficiente de determinación $r^2=7.84\%$ de varianza compartida); entre autonomía y estado mental ($r=.27$; $p<0.05$; $r^2=7.29\%$). Se presentó además una correlación significativa entre autonomía y actividad física semanal ($r=.33$; $p<0.05$; $r^2=10.89\%$). Es decir que entre mayor frecuencia en la actividad física mayores niveles de autonomía presentó el adulto mayor. Además en la matriz de correlaciones de las variables calidad de vida y actividad física semanal en mujeres; se presentó una correlación significativa entre autonomía y soporte social ($r=.24$; $p<0.05$; el coeficiente de determinación $r^2=5.76\%$ de varianza compartida).

Se presentó una correlación significativa entre autonomía y frecuencia de la actividad física ($r=.24$; $p<0.05$; $r^2=5.76\%$ de varianza compartida) y entre estado mental y actividad física semanal ($r=.23$; $p<0.05$; $r^2=5.29\%$). Es decir que entre mayor frecuencia en la actividad física mayores niveles de autonomía y salud mental presentaron. En lo que respecta a la matriz de correlaciones de las variables calidad de vida horas diarias de práctica o actividad física en hombres; se presentó una relación significativa entre autonomía y soporte social ($r=.28$; $p<0.05$; $r^2=7.84\%$); entre autonomía y estado mental ($r=.27$; $p<0.05$; $r^2=7.29\%$). Se presentó relación significativa entre autonomía y horas diarias de actividad física ($r=.28$; $p<0.05$; $r^2=7.84\%$) y entre el soporte social y horas diarias de actividad física ($r=.27$; $p<0.05$; $r^2=7.29\%$). Es decir que entre mayor tiempo de actividad física mayores niveles de autonomía y soporte presentó el adulto mayor. Matriz de correlaciones de las variables calidad de vida horas diarias de

práctica o actividad física en mujeres; se presentó una relación significativa sólo entre autonomía y soporte social ($r=.24$; $p<0.05$; $r^2=5.76\%$).

De acuerdo con el análisis estadístico, se obtuvo una $X^2=22.49$, $p<0.05$ lo cuál indicó que los hombres y las mujeres percibieron beneficios similares en la actividad física. Los hombres expresaron que la actividad física los hacía sentirse más reanimados y sienten que se alivian los dolores y las mujeres por lo general expresaron que la actividad física les hacía sentirse menos tensas, más alegres y con energía. En cuanto al rubro motivo para hacer la actividad física no se encontró diferencias significativas ($X^2=4.59$, $p>0.05$) de acuerdo al análisis estadístico; por lo tanto hombres y mujeres reportaron motivos similares y coincidieron en señalar principalmente la salud para hacer actividad física.

En términos de su desarrollo teórico-científico la aparición del término calidad de vida en la primera revista monográfica de EEUU, "Social Indicators Research" en 1974 y en el "Sociological Abstracts" de 1979, contribuyó a la difusión teórica y metodológica del concepto, convirtiéndose la década de los 80 en la del despegue definitivo de la investigación en torno al tema (Gómez Vela y Sabeh). Trascurridos mas de 20 años, aún no existe un acuerdo acerca de la definición de calidad de vida, lo cual, como veremos mas adelante, no es de extrañar debido a la naturaleza del objeto al que se refiere (la vida).

Desde una perspectiva semántica, Fernández Ballesteros (1998) nos indica que el término calidad se refiere a ciertos atributos o características de un objeto particular mientras que el término vida es más amplio y envuelve a los seres humanos, apareciendo aquí el primer y fundamental problema de su conceptualización, ya que la vida puede analizarse desde diferentes perspectivas. En la misma línea, Espinoza Henao (2001) anota que el termino vida se refiere única y exclusivamente a la vida humana en su versión no tan local como comunitaria y social, y requiere hacer referencia a una forma de existencia superior a la física, incluyendo el ámbito de las relaciones sociales del individuo, sus posibilidades de acceso a bienes culturales, su entorno ecológico-ambiental, y los riesgos a que se encuentra sometida su salud física y psíquica.

No es de extrañar entonces que la calidad de vida haya sido definida por muchos autores como un concepto abstracto, amorfo, sin limites claros, difícil de definir y de operacionalizar. En el campo social ha sido definido como equivalente al bienestar, en el bio-medico al estado de salud y en psicología a la satisfacción y al bienestar psicosocial. Quizá por esta misma razón y siguiendo la exhaustiva revisión bibliográfica que realiza Fernández Ballesteros (1996) sea útil mencionar lo que no es calidad de vida: calidad de vida no es el equivalente a el ambiente, no es igual a la cantidad de bienes materiales ni a al estado de salud física o a la calidad del cuidado de la salud de las personas. Se distingue de los constructos subjetivos tales como la satisfacción con la vida, la moral o la felicidad.

Tal como apunta Browne "La calidad de vida es (el producto) de la interacción dinámica entre las condiciones externas de un individuo y la percepción interna de dichas condiciones" No obstante lo dicho

anteriormente, al revisar la bibliografía encontramos que existe consenso en identificar cuatro modelos conceptuales de calidad de vida, según los cuales a) se define la calidad de las condiciones de vida de una persona, b) como la satisfacción experimentada por la persona en dichas condiciones vitales c) como la combinación de componentes objetivos y subjetivos, es decir, Calidad de Vida definida como la calidad de las condiciones de vida de una persona junto a la satisfacción que ésta experimenta y, finalmente d) como la combinación de las condiciones de vida y la satisfacción personal ponderadas por la escala de valores, aspiraciones y expectativas personales (Gómez-Vela y Sabeh, 2001). (anexo 3)

El carácter controversial del concepto se ha traducido en amplios debates de cuyo análisis es posible obtener luces de lo que es la Calidad de Vida:

1. Unidimensionalidad vs Multidimensionalidad: En lo más primario, es posible diferenciar dos aproximaciones básicas: la que concibe la calidad de vida como una entidad unitaria, y la que la considera como un constructo compuesto por una serie de dominios. Esta controversia ha sido ampliamente superada en la literatura. Prácticamente existe consenso en la condición multidimensional de la calidad de vida, pues cualquier reducción de la calidad de vida a un concepto monofactorial de salud, ingreso o posición social resulta inadmisibles. “La vida es antológicamente multidimensional y la evaluación de su calidad habrá de serlo también” (Fernández Ballesteros, 1992). Lo anterior implica que, así como consideramos factores personales (la salud, las actividades de ocio, la satisfacción con la vida, las relaciones sociales y las habilidades funcionales) también habremos de considerar factores socio ambientales, o externos, ya que la salud está íntimamente asociada con los servicios sociales existentes y disponibles, las actividades de ocio con la calidad del ambiente, la satisfacción con factores culturales, las relaciones sociales con el apoyo social y las habilidades funcionales con las condiciones económicas de los individuos.

2. Carácter subjetivo v/s carácter objetivo: Otro tema de debate se refiere a al carácter subjetivo u objetivo de la calidad de vida, al respecto existe consenso en identificar cuatro modelos conceptuales de calidad de vida, según los cuales a) se define la calidad de las condiciones de vida de una persona, b) como la satisfacción experimentada por la persona en dichas condiciones vitales c) como la combinación de componentes objetivos y subjetivos, es decir, Calidad de Vida definida como la calidad de las condiciones de vida de una persona junto a la satisfacción que ésta experimenta y, finalmente d) como la combinación de las condiciones de vida y la satisfacción personal ponderadas por la escala de valores, aspiraciones y expectativas personales (Gómez-vela y Sabeh).

Siguiendo a Fernández Ballesteros (1998, p.2), consideramos que “un modo de calidad de vida reduccionista - ya sea exclusivamente subjetivo o exclusivamente objetivo – únicamente logrará empobrecer e invalidar un concepto que, por propia naturaleza, es extraordinariamente diverso. La vida establece unas condiciones objetivas y la existencia humana proporciona conciencia y reflexión, es decir,

subjetividad. No se puede ignorar ningún tipo de condición en ninguna consideración de la calidad de vida de un sujeto o de un grupo de sujetos determinados. Por ejemplo, mientras que podríamos considerar como incuestionable el ingrediente de apoyo social del cual disfruta un individuo, se refiere a un hecho objetivo, es decir, al número de relaciones que un sujeto dado establece o mantiene en un período de tiempo determinado; no menos importante, sin embargo, es la condición subjetiva de la satisfacción que siente el sujeto en sus relaciones sociales”

Al respecto Pedrero (2001, p.7) nos advierte que “la reducción de la calidad de vida a la subjetividad (percepción individual de un estado de cosas importantes para el sujeto) permite mantener la sospecha de que se puede ser perfectamente feliz en medio de la miseria y la ignorancia ...de ahí a hacer permanentes las situaciones de “felicidad” para los pobres, librándolos de los inconvenientes que el bienestar representa, no hay excesivo trecho (...) De ahí la necesidad de las políticas sociales como mecanismos de mediación para la satisfacción de las necesidades básicas (y para garantizar el cumplimiento de los derechos sociales de los ciudadanos)”.

Sólo a partir de la posesión de un mínimo de recursos, cuando las necesidades primarias básicas han quedado satisfechas, es posible hablar de calidad de vida en términos subjetivos. La perspectiva de la calidad de vida que se revela como muy amplia y permite incrementar los marcos donde se inscribe el bienestar en nuestras vidas, poco podría perfilarse si las condiciones básicas para que sea una realidad no se cumplen: vivienda, alimentación servicios básicos y entorno comunitario. (Pedrero, 2001)

3. Conceptualización nomotémica v/s conceptualización ideográfica: Otra cuestión implicada en la definición conceptual de calidad de vida se refiere a si es deseable establecer un concepto nomotético, o general, de calidad de vida que sea aplicable a todos los individuos o, si mas bien se trata de una construcción ideográfica, es decir que debería ser el propio sujeto quien definiera el concepto.

En la definición de los componentes, dimensiones o dominios de la calidad de vida se han utilizado dos estrategias: la teórica y la empírica. Por ejemplo, desde la perspectiva teórica Lawton (1991) hipotetiza cinco aspectos evaluativos: bienestar psicológico, calidad de vida percibida, competencia conductual y entorno objetivo. Por su parte la OMS (1993) conceptualiza cinco amplios dominios: salud física, salud psicológica, nivel de independencia, relaciones sociales y entorno.

Definir empíricamente los componentes de la calidad de vida significa preguntar a los individuos acerca de los componentes de su calidad de vida. Usando esta estrategia Flannagan (1982) establece los componentes de la calidad de vida a través del estudio de tres muestras estareas, logrando definir cinco categorías principales: Bienestar físico y material, Relaciones con otras personas; Actividades sociales, comunitarias y cívicas; Desarrollo personal; Factores socioeconómicos; Factores de Autonomía personal; Satisfacción subjetiva y Factores de personalidad (Fernández Ballesteros, 1996)

Nuevamente, no existe consenso en la literatura sobre la naturaleza de las dimensiones que componen calidad de vida ni sobre la forma de seccionarlos. Es decir, no hay acuerdo acerca del carácter objetivo o subjetivo de las dimensiones ni sobre su carácter ideográfico o normo temático (Fernández Ballesteros, 1986)

En síntesis, nos encontramos frente ante un macro-concepto complejo y multidimensional que envuelve componentes o condiciones diferentes, cuyo peso varía en relación a una serie de parámetros personales o sociales (Fernández Ballesteros, 1998).

Para Gallopin (1982) la calidad de vida como propósito superior de los procesos de planificación aparece asociada a la satisfacción del conjunto de necesidades que se relacionan con la existencia y bienestar de las comunidades, la preservación de la cultura de la sociedad en que se insertan u de las condiciones ambientales, unidas a las formas de organización interna que una sociedad posee para satisfacer estos requerimientos.

“La disponibilidad y acceso de la población a los satisfactores es lo que permite cubrir los requerimientos del individuo, grupo social y comunidad respecto a un determinado componente de necesidad. El balance entre los satisfactores deseados y los realmente obtenidos, indica el grado de satisfacción de cada componente de necesidad involucrado en el concepto operativo de calidad de vida, Los satisfactores están culturalmente determinados, varían en función de las normas y valores que imperen en un sistema socio espacial dado y en un tiempo determinado” (Delgado y Failache, 1993)

Operativamente el comportamiento de la generación, disponibilidad y acceso a los satisfactores, se evalúa en términos de indicadores, los cuales según la clasificación propuesta por Febres (1993) pueden ser indicadores de acceso, que muestran las posibilidades de acceder al satisfactor de cierta necesidad; indicadores de resultado, que reflejan el comportamiento de los satisfactores, o disatisfactores, sobre la población; e indicadores de insumo que miden de alguna manera la inversión realizada por un determinado sector para efectos de la disponibilidad de un satisfactor.

En esta lógica, para efectos operativos de planificación y evaluación en primer lugar se requiere identificar las dimensiones de calidad de vida que se consideren importantes. Estas dimensiones son los componentes de necesidad que requieren ser satisfechos para alcanzar una calidad de vida aceptada y deseada. El proceso de definición de dimensiones de la calidad de vida puede ser de naturaleza teórica o empírica, pero desde el punto de vista de la gestión, la tendencia es a incluir aquellas dimensiones que pueden ser mas impactados por las acciones y políticas de Estado o que respondan al ámbito donde la acción concertada del Estado con la Sociedad Civil resulten importantes (Delgado y Méndez, 1997)

Se parte de la **especificidad** del concepto de calidad de vida en personas mayores y aunque ésta, cualquiera sea el contexto de referencia, tiene aspectos comunes con la de otros grupos de edad, tiene un perfil específico en que no intervienen factores que son importantes en otros grupos etarios (Ruiz y

Baca,1992). Las necesidades, aspiraciones e ideales relacionados con una vida de calidad varían en función de la etapa evolutiva, es decir, la percepción de satisfacción se ve influida por variables ligadas al factor edad lo que ha dado lugar al análisis de los diferentes momentos del ciclo vital: la infancia, la adolescencia y la vejez (Gómez-Vela y Sabeh, 1999).

Por otra parte, un concepto operativo de calidad de vida debe contener tantos **aspectos subjetivos** (valoraciones, juicios, sentimientos, etc.) **como objetivos** (servicios con los que cuenta la persona, nivel de renta, etc.). (Fernández Ballesteros, 1993). El asunto de los componentes subjetivos y objetivos de la calidad de vida conduce a un problema metodológico; una evaluación de la calidad de vida debe ser también multimetódica, es decir, requiere la aplicación de diversos instrumentos para aprehender ambos aspectos. La evaluación de la calidad de vida del anciano debe ser definida en forma multidimensional, contemplar sus elementos subjetivos y objetivos y contener diferentes métodos e instrumentos de medida. El principal problema de aplicar este modelo –si bien satisface criterios de adecuación conceptual y de rigor metodológico– es que sus requerimientos multimétodos, aunque se haya logrado identificar los factores que inciden en la calidad de vida del grupo de personas mayores de 60 años, es que cualquier intento riguroso de evaluarla resulta muy oneroso (Fernández Ballesteros, 1993).

Otro elemento de consenso sobre el concepto de calidad de vida es su condición de concepto **multidimensional**. Así como consideramos factores personales (salud, actividades de ocio, satisfacción con la vida, relaciones sociales y habilidades funcionales) también habremos de considerar factores socio ambientales, o externos, ya que salud está íntimamente asociada con servicios sociales, ocio con calidad del ambiente, satisfacción con factores culturales, relaciones sociales con apoyo social y habilidades funcionales con las condiciones económicas de las personas mayores. En sus conocidas “Estrellas”, Rocío Fernández Ballesteros (1993) presenta un modelo a través de el cual es posible integrar las dimensiones personales y socio-ambientales y los elementos subjetivos y objetivos implicados en la calidad de vida de las personas mayores:

CONCLUSIONES

La calidad de vida vista como autonomía, soporte social, salud mental y actividad física recreativa difiere en lo que respecta al género.

La depresión geriátrica presentó diferencias significativas en cuanto al género siendo superior en las mujeres.

La salud en ambos géneros fue el principal motivo para realizar la actividad física recreativa y los beneficios fueron sentirse reanimados, aliviados; más alegres y con energía.

Los adultos mayores de ambos géneros con mayores niveles de actividad física tanto en frecuencia como en duración diaria tienden a tener un mejor nivel de calidad de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Abrante, C., Brito, O. y García, C. (1996) "El deporte en edad avanzada". Programa de actividades físicas y deportivas para personas mayores. Gran Canaria.: Editorial Nogal.
2. AGECO (1988). Algunos consejos prácticos en la tercera edad. San José
3. Aztarain, F; Beorlegui, M. (1994). Sesenta minutos a la semana para la salud. Archivo medicina del Deporte. X (41), 49-54.
4. Capersen, C.; Bloemberg, B.; Saris, W. H. M.; Meritt, R. K. y Kromhout, D (1991). Physical activity questionnaires for older adults. Journal Sport Medicine. 29 (6), 141-145.
5. Céspedes, A. y col (1987). Influencia de los factores socioeconómicos en la pérdida de autonomía de los adultos mayores cubanos entre los 65 y 80 años. Programa de Investigación sobre el envejecimiento. Habana, Cuba
6. Díaz, P., Puente, G y García, T. (1994). "Resultados de la aplicación de una escala de Valoración socio familiar en Atención Primaria". Geriátrica Gerontológico. 29, 239-245
7. Esquivel R., Jiménez, F. (1997) Evaluación Subjetiva de Bienestar en Ancianos. Disponible en: <http://www.iztacala.unam.mx/coloquio/saludcartel/145.html>. Vista: 06-09-2000.
8. Faden, R. y Germán, P. (1994). Calidad de Vida. Consideraciones en geriatría. Clínica de Medicina Geriátrica. México, D. F.: Editorial Interamericana.
9. Febrer, A (1996) Cuerpo, Dinamismo y Vejez. Barcelona, España: Editorial INDE.
10. Fernández, R. (1994) Evaluación e intervención psicológica en la vejez. Ed. M. Roca. España.
11. Fujisawa, M. (1994). Comparative study of quality of life in the elderly between in Kahoku and in Yaku. Kochi Medical School Journal. Japón .Oct. (1) 10, 790-799.
12. Garay, F (1996). Bienestar Psicológico del adulto mayor. Madrid, Ed. Herder. España.
13. George, L.; Bearon, L (1980). Quality of life in older persons: meaning and measurement. Editorial Human Sciences Press. New Cork.
14. Giusti, L. (1991). Calidad de vida, estrés y bienestar. Ed. Psicoeducativa. Puerto Rico.
15. González, A. (1994). Aprendamos a envejecer sanos. Manual de auto cuidado y salud en el envejecimiento. 3ra. Edición. México.
16. Hdez, Z. (2000) Elaboración de un índice de calidad de vida para personas de la 3ra edad. Méx.
17. MINSAP, (1994). Validación de un instrumento para la medición de la calidad de Vida de personas de 60 años y más. Prog. de Invest. sobre el envejecimiento. Habana, Cuba.

Tabla 1. Resumen de promedios y desviaciones estándar de variables de calidad de vida y edad en adultos mayores pertenecientes a la granja Luís Arcos Bergnes, según el género

VARIABLE	Hombres (n:60)	Mujeres (n:92)
Autonomía	12.21±2.94	11.93±2.52
Soporte Social	2.96±1.72	3.07±1.64
Depresión	15.58±3.59	17.13±4.11
Estado Mental	21.71±6.06	21.69±4.86
Frecuencia Actividad Física R.	3.13±1.61	3.01±1.40
Duración Actividad Física R.	2.26±1.11	2.21±0.73
Edad	69.86±4.66	69.97±4.11

Gráfico 1. Gráfico comparativo de motivo para actividad físico recreativa en adultos mayores

Gráfico 1. Gráfico comparativo del motivo para realizar actividad físico recreativa en adultos mayores

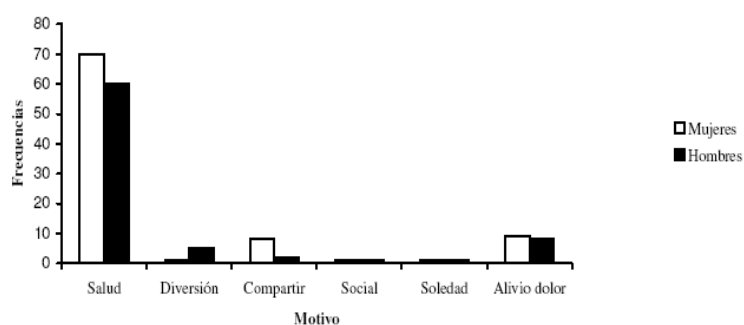
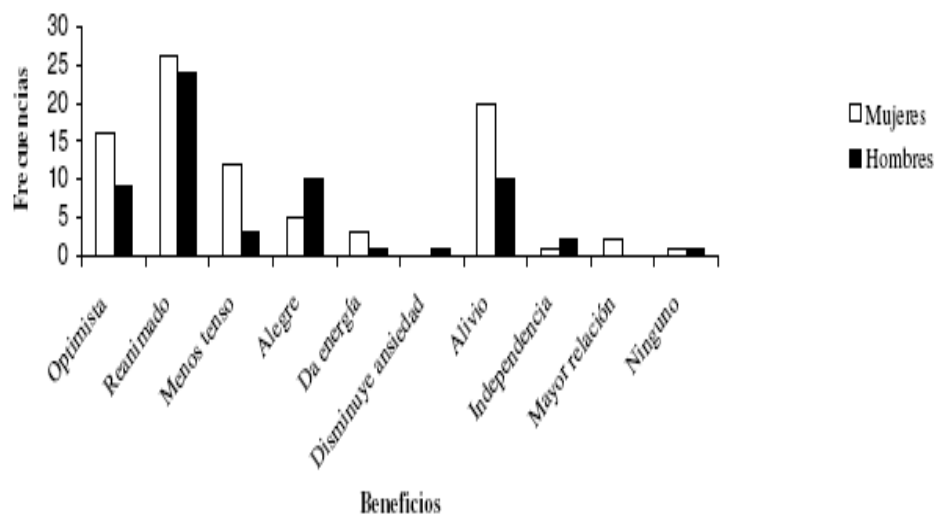


Gráfico 2. Gráfico comparativo de beneficios percibidos por realizar actividad físico recreativa en adultos mayores



HISTORIA Y CULTURA EN EL PROCESO DE INSTITUCIONALIZACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN CUBA

Autora: Dra. C. Bárbara Paz Sánchez Rodríguez

Universidad en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “M. Fajardo” (UCCFD)
La Habana, Cuba

Introducción

El proceso de institucionalización de la educación física en Cuba, recorrió un azaroso camino. Sus inicios se remontan a las primeras décadas del s XX, y están marcadas por la influencia norteamericana propia del mimetismo de la recién estrenada burguesía nacional. Los años que van desde la instauración de la república hasta 1920, pueden considerarse un período en el que tiene lugar la proliferación de actividades físico-deportivas con el incremento de gimnasios y clubes, que invitan a la práctica de los nuevos deportes llegados de EE.UU.

En este contexto se abre una discusión sobre el profesional de educación física y su formación. El análisis de esta etapa ha de considerar que los instructores de gimnasia y deportes eran los propios practicantes, cada uno con sus experiencias e interpretación de los métodos de enseñanza al uso, lo que generó prejuicios y opiniones que hasta el presente sobreviven en el imaginario colectivo del ámbito:

- acerca del valor profesional del preparador físico.
- del carácter técnico - práctico de las enseñanzas, en detrimento de las teóricas.
- la idea que fija que todo deportista o practicante puede enseñar la técnica.
- la falsa creencia que el educador físico es un educador de un orden distinto, inferior al resto de los educadores.
- que las prácticas físicas no requieren ser tratadas con enfoques científicos.
- El educador físico o entrenador deportivo no es un profesional de la educación, no es “un maestro como el del aula”.

Estas y otras ideas afines ayudaron a formar una imagen distorsionada y con el tiempo falsa de la Educación Física y del profesional del ámbito que, desafortunadamente, aún prevalece y pese a todos los esfuerzos por extinguirlas subyacen en los imaginarios del ámbito de la cultura física de nuestro pueblo. Ideas tan poco favorecedoras sobre la imagen del profesor de educación física y de su contribución en la formación integral del hombre, si bien prevalecen como prejuicios, no operan con la fuerza de entonces, aunque por momentos en la propia organización escolar y en el reconocimiento -no formal- de la sociedad tiene una relativa permanencia¹.

EL INEF de 1919. La polémica Fisher - Heider

La ausencia de un espacio para la formación de un profesional de la educación física demandó de la Secretaría de Instrucción Pública y Bellas Artes² presidida por Francisco Domínguez Roldán la creación en 1919 del Instituto Nacional de Educación Física, con este fin se contratan los servicios del prestigioso profesor Julien Fisher titulado en la Escuela de Educación Física de Bruselas para director de la institución.

La INEF del 1919 no aparece suficientemente estudiada en los escasos trabajos que se registran sobre el tema. Julien Fisher trajo consigo un método llamado por él "Ecléctico" inspirado en el sistema sueco y como nos dice en su libro *La educación física* publicado por La Moderna Poesía en La Habana, 1920. "La Educación Física comprende un conjunto de medios educativos y correctivos destinados a mantener la salud o favorecer el desarrollo normal y a combatir las numerosas causas de degeneración. Ninguna de estas formas de actividad entre las cuales citamos la gimnasia racional, la práctica de los juegos, de los deportes, la danza, la natación, la hidroterapia, los cuidados higiénicos generales, deben ser considerados como un fin sino como un medio destinado a contribuir a la formación de la corrección del organismo."³ El caso del método Fisher en la

¹ Estos argumentos han sido contrastados con los discursos producidos por los expertos entrevistados y los informantes claves.

² Decreto oficial sobre la fundación del INEF, 1919.

³ Fisher, Ob. Cit. 1920. p.16

Habana impulsó un nuevo debate en torno a su viabilidad en las 'condiciones de Cuba'⁴, que generó la crítica de un intelectual cubano y promotor de la educación física, José Heider quién señala en la Introducción a su *Manual de Educación Física*⁵ "...que fue un fracaso completo: primero porque no puso en su labor todo el entusiasmo patriótico que requería, habiendo adoptado un sistema impropio para nuestra juventud y segundo por falta de lugar adecuado (gimnasio) para esta enseñanza. Los maestros y maestras que asistieron a ese "curso" durante un año, no salieron de él bien preparados para enseñar".⁶

La crítica a la que fue sometida el método establecido por el belga, así como la ausencia de apoyo oficial para el funcionamiento de la institución, son los argumentos comúnmente encontrados en la literatura de la época sobre el fracaso de la INEF de 1919, sin embargo el trabajo del profesor Fisher y el espíritu de polémica que esta labor creó movilizó a otros intelectuales cubanos que promovieron, sensibilizaron y en más de un caso, animaron las actividades físicas de la primeras décadas de la república, entre otros encontramos a Alfredo M. Aguayo, José Heider, y Sixto de Sola.

El estudio del proceso de la enseñanza de la educación física en Cuba en el primer cuarto del s XX concentra en los métodos de Fisher y Heider su contribución primera. Al cierre de sus puertas estarían expuestas las necesidades de la formación de un profesional de la educación física aún insatisfechas. La aparición de un personaje muy controvertido, pero de especial significación en esta historia; el profesor de la Academia Militar, director de la Academia de Espada de Cuba, Desiderio Ferreira, jefe de la policía secreta de G. Machado y

⁴ El debate que tiene lugar sobre la capacidad de adaptación de un método extranjero a las condiciones de Cuba, introduce en el plano docente metodológico el contrapunto de entonces sobre la intervención, el ingerencismo y el problema de la identidad nacional, en medio de la frustración republicana.

⁵ José Heider, *Manual de Educación Física* t.I. Ejercicios de Orden. 1ra edición, Imprenta y Librería "Antigua de Valdepare", La Habana. 1924. La polémica Fisher - Heider así como el contexto socio- político en el que tuvo lugar está descrito y documentado en el trabajo de diploma La formación de profesionales de la Educación Física en Cuba a través de las instituciones oficiales de la etapa republicana. de la estudiante del I.S.C.F."M. Fajardo Yoanky Hernández bajo la dirección de la Ms. Bárbara Paz Sánchez, defendido en junio del 2002.

⁶ Heider Ob. Cit. 1924, p.2

principal gestor de la INEF llamada del 1928, marcaría la próxima etapa de la INEF.

El INEF de 1928. Desiderio Ferreira

El caso de Desiderio Ferreira merece un capítulo aparte, su vida y su obra ilustran un momento singular de la etapa republicana, nosotros tomaremos sólo aquellos hechos que guardan relación con el INEF de 1928. Las fuentes que documentan estos, van desde las disposiciones oficiales hasta su expediente de trabajo presentado para solicitar la jubilación, que atesora nuestro Museo del Deporte. La amistad que le unió al tirano G. Machado y los proyectos que emprendieron juntos explican todos los progresos de la nueva institución.

En 1926 Desiderio Ferreira fue enviado por G. Machado a París para realizar estudios del Método Natural de G. Hébert, cursó el método con el propio G. Hébert, quien extiende una certificación al Presidente de la República de Cuba al concluir Ferreira sus estudios. Lo cual lo valida para organizar la Educación Física - por dicho método -, en toda la nación. A su regreso funda en La Habana, la Academia 'Palestra Hébert' en 1927 y la Escuela Nacional de Educación Física en la Quinta de los Molinos con el fin de formar maestros y auxiliares⁷ para extender el método de enseñanza, se registraron 516 estudiantes, muchos de ellos Oficiales, enviados por el Estado Mayor del Ejército y la Marina.

El éxito obtenido por la organización de estas escuelas impulsó el añorado proyecto del INEF que bajo los auspicios del gobierno de Machado, garantizaba su reapertura ahora, con la confiable y autorizada dirección del profesor Ferreira y la puesta en práctica del método natural de Hébert. Una nueva etapa para la formación profesional en la enseñanza de la Educación Física se iniciaría a través del Decreto Presidencial 1096 del 30 de Junio de 1928⁸. La institución funcionará, mientras dure el gobierno de G. Machado.

⁷ Este tipo de curso inauguró en Cuba la formación de un tipo de adiestrado, habilitado para la instrucción de la educación física y los deportes que será recurrente en el proceso de enseñanza de esta materia.

⁸ Decreto Ley No 1096.

Este período se caracterizó por la extensión del Método Hérbert y por la formación de maestros en todo el país. De este hecho da cuenta la orientación del Secretario de Instrucción Pública y Bellas Artes Juan B. Alemán que resolvió: “Designar al señor Desiderio Ferreira, Director de Educación Física, para que bajo su dirección y de acuerdo con los señores Superintendentes de Escuelas, organice en cada una de las provincias de la república durante las vacaciones del presente curso un Cursillo de Educación Física, por el sistema natural del Profesor Georges Hérbert”.⁹

La apertura del INEF en 1928 y la repercusión nacional del Método Natural de Hérbert fructificó en otras instituciones. Alrededor de 1929 continuaba sus cursos la “Palestra Hérbert”, así como el Centro de Educación Física por el sistema natural “El Oasis” que dirigió el profesor Aramís del Pino de quién se dice, fue estudiante del sistema Hérbert en París. Aramís del Pino fue un entusiasta promotor del método, desde su cargo como profesor de educación física del Colegio de Belén. Entre los proyectos de su activismo estaba fundar una Academia particular de Cultura Física y Boxeo¹⁰. De gran importancia será su sección “Glosas” en la Revista Cuba Deportiva durante los años 40, que lo situará como uno de los más prestigiosos comunicadores del mundo deportivo en la república.

La INEF de 1928 -1933¹¹ establecería definitivamente al método natural de Hérbert, como el método de enseñanza¹² que dominaría por más de 30 años el aprendizaje de la educación física en Cuba. Con la caída del dictador G. Machado, tras los acontecimientos de la Revolución del 33, tiene lugar un proceso de reorganización del país. Se crea en 1935 la Comisión Nacional de Educación Física y Deportes, el INEF permanecerá cerrado y ante la urgencia de satisfacer las necesidades de profesores de educación física en la instrucción pública, la Comisión Nacional decide acreditar como profesores, a todos aquellos que

⁹ Tomado del expediente de Desiderio Ferreira. Ver Anexo 5. Documentación del expediente de D. Ferreira.

¹⁰ Losada. J.A. “El Instituto Nacional de Cultura Física”. Carteles, La Habana, vol. XII. No. 41, Oct. 7, 1928.

¹¹ Sugerimos para el estudio del funcionamiento de esta institución, consultar los expedientes de Aquilino Inclán, y Ma. Aurelia Ófallón registrada en el Museo del Deporte.

¹² Decreto-Ley 102. Reglamento del INEF

podieran probar que han ejercido la profesión por al menos 5 años. Esta decisión desata la corrupción y el fraude tan caros a la república, causando grandes perjuicios al profesor de educación física y consigo al magisterio cubano.

Los esfuerzos por prestigiar la profesión y la necesidad de satisfacer las demandas de maestros públicos hablan de algunos intentos que refiere la prensa¹³ de la época pero que aún no han sido suficientemente estudiados; es el caso de una Escuela Nacional de Educación Física que ofrecía cursos en el verano de 1938 y de 1939, convocados sin requisitos previos, con el objetivo exclusivo de practicarlos con fines higiénicos y de preparación física personal. En los meses de julio y septiembre de 1939 se realizaron en la Casa de Beneficencia y Maternidad de la Habana¹⁴, lo cual presumimos a partir de las fuentes y los informantes claves que en esta ocasión fue del profesor Delio González, quién actuó como su director.

El resultado de estos cursos movilizó el interés y las demandas de prácticas físicas y profesionales capacitados; un viejo problema del ámbito que fue tratado en los Congresos de Profesores de Educación Física de agosto de 1939 presidido por Ramón Font y diciembre de 1940. Estos hechos dieron paso a la fundación del Colegio Nacional de Educación Física (CNEF) en 1941. Este colegio estuvo precedido por otras agrupaciones de maestros, de ellas interesa a este análisis; la aprobación de un Reglamento de educación física escolar¹⁵ para los institutos de segunda enseñanza en el país, aprobado en el Primer Congreso de Profesores de Educación Física de Segunda Enseñanza en 1940.

El documento declara en su artículo No.3 la obligatoriedad de la educación física escolar en todos los niveles de enseñanza, reclamo que desde los años 20 no se había implementado. *El Reglamento de educación física escolar*¹⁶ es probablemente, el documento normativo de mayor alcance del proceso de

¹³ Selección de artículos de José Sixto de Sola en "Pensado en Cuba" publicado en La Habana, 1917, "Educación Física" de D. Ferreira, La Habana, imprenta del Ejército, 1928 en el que se reproducen los informes de las comisiones que aprobaron la creación del INEF. Revista Carteles, Vol.XII, No 39, 41 de 1928. Revista Cuba Deportiva. 1941 -48.

¹⁴ Diario de la Marina, .La Habana, 16 de mayo de 1939, p.15, c.7. Convocatoria al "Nuevo curso de la Escuela de Educación Física".

¹⁵ Comisión Nacional de Educación Física. *Reglamento de educación física escolar*. Imprenta P. Fernández y Cía., S. en C., La Habana, 1941.

¹⁶ Comisión Nacional de Educación Física. Ob. Cit. Art. No3, 1941.

institucionalización de la enseñanza de la educación física y los deportes en la república. Consideramos que para su tiempo, contiene una síntesis del pensamiento de vanguardia, a la altura de la producción intelectual más avanzada de su época. Algunas ideas que ilustran este argumento:

- “La Educación Física Escolar, en sus diversas ramas: Ejercicios de Orden, Juegos Escolares, Gimnasia, Deportes y Atletismo o eventos de Campo y Pista, son de carácter estrictamente obligatorio en todos los centros educacionales de la República, oficiales y privados, de conformidad con las salvedades y normas que dicte la Comisión Nacional de Educación Física”.
- “La Educación Física escolar (...) está en vías de informar una ciencia positiva muy compleja, cimentada entre otros aspectos científicos en la mecánica, la astronomía, la fisiología, la higiene, la biología, la pedagogía, la psicología, la sociología, la estética...”
- “Mientras la CNEF no llegue a la creación de un racional y genuino 'Sistema cubano de Educación Física', a ser posible por intermedio del INEF y , por ende, aplicada la rama de la gimnasia dentro de dicho sistema, los profesores de Educación Física quedan en libertad técnica para llenar su cometido a este respecto...”
- El Reglamento atribuía total protagonismo al INEF pese a que este no funcionó entre los años 1933 y 1946. Los congresistas consideraban al instituto como la fuerza intelectual autorizada para producir las transformaciones que se consignaban en el Reglamento y sugerían un debate acerca de las metodologías, pues encontraron reduccionistas las posiciones del INEF de 1928 que consideraban al método natural de Hérbert como el único realmente provechoso.

Con la aparición del Colegio Nacional de Profesores de Educación Física terminaba un período de improvisaciones y seudo enseñanzas¹⁷ muy nocivas para

¹⁷ Proliferaron cursillos a cargo de atletas retirados que ofrecían su experiencia sin acreditar. Se registran en el Diario de la Marina muchas de estas convocatorias; Departamento de Cultura Física y Turismo en 1941, la Academia Deportiva Municipal (10 semanas) en 1944, y el que imparte Fernando Cuervo en los terrenos de los Caballeros de Colón en el Vedado durante el propio 1944

el desarrollo de la educación física en nuestro país, al proponerse un código ético del profesional del ámbito.

La sede del CNEF, Perseverancia No 110 (A)¹⁸, casa del destacado profesor Miguel A. Raymat, se traslada, luego de las protestas contra el Decreto No 1749 con fecha 19 de Junio de 1941 - que desconocía los requerimientos exigidos por un profesor de educación física en el ejercicio de su profesión¹⁹ -, dirigidas contra el Presidente F. Batista. La partida queda sellada por parte del gobierno de turno que otorga a la CNEF (fechado 10 de agosto 1941) un local adjunto a la Biblioteca del Parque Juvenil Deportivo “José Martí”, en lo adelante su nueva sede.

Esta protesta fue organizada por importantes pedagogos cubanos, integrantes del claustro de los cursos de verano impartidos por la Universidad de la Habana. Este grupo integraría el claustro del INEF de 1948; ellos son Miguel A. Raymat, Vicente Fernández Zayas, Troadio Hernández²⁰, Carlos de Cuba, Margarita Sánchez Rueda, Rosario Gómez Roca, Manuel Zahonet, entre muchos otros. El movimiento tuvo grandes resonancias a nivel nacional, fue un movimiento reivindicador del valor educativo de la educación física. El CNEF se apoyó en diferentes medios para denunciar la corrupción gubernamental en materia educativa. Es de destacar la labor realizada en la difusión de estas ideas por el seminario Cuba Deportiva, que de algún modo refleja este momento de lucha por una educación física al servicio de la nación.

El INEF de 1948

La presión ejercida por la CNEF a través de la divulgación de sus ideas²¹ así como la solicitud a la Facultad de Educación de la Universidad de la Habana por el

:“Cursillo de Superación de Educación Física Escolar Programa Ecléctico Cubano, para la Capacitación y Mejora profesional”

¹⁸ Fondo del Registro de Asociaciones, Expediente 1635, Legajo 124. Archivo Nacional.

¹⁹ Aramis del Pino refiere con todo detalle el suceso en “Glosas. Educación Física.” Cuba Deportiva. La Habana, Año V, No.6, 1945. Para comprender el movimiento y su lucha contra el gobierno por una educación física digna, sugerimos consultar la Revista Cuba Deportiva.

²⁰ El profesor Troadio Hernández no integró el claustro de la INEF del 48 más sus vínculos profesionales y personales con sus miembros lo incluyen, este pedagogo cubano era director del Gimnasio de Guanabacoa, donde muchos estudiantes del INEF hacían sus prácticas, fue un activo miembro de la CNEF y ejerció como su presidente en 1942 según consta en el Fondo de Registro de Asociaciones, Expediente 1635, Legajo 124, Archivo Nacional de Cuba.

²¹ Sugerimos consultar los trabajos en **Cuba Deportiva**, de Aramis del Pino.

Congreso de Profesores titulares de Educación Física - convocado por la CNEF-, en enero de 1945²², la organización de un plan de estudios para la formación de profesores de Educación Física, con un plazo de 4 años en la modalidad de curso de verano. Ese propio año la Universidad acogería los primeros alumnos bajo la dirección del Dr. Guillermo Barrientos, médico de la Comisión Atlética de Cuba.

Los cursos de verano organizados por la Universidad de la Habana ofrecieron un programa de estudios muy completo. Se cubrieron todas las deficiencias del maestro actual y las expectativas del CNEF. Los contenidos se organizaron a través de 42 asignaturas que comprendían áreas de la especialidad y áreas de estudios complementarios. Los profesores, especialistas de la mayor competencia en todos los campos. Para ilustrar sólo mencionaremos a los Dres. Martínez Páez e Isaac García de la Escuela de Medicina.

Tras 15 años de protestas del magisterio cubano por abrir un espacio de excelencia para la formación profesional en educación física y deportes, protestas que asumieron un carácter sindical, y reivindicador del valor moral de la educación física frente a los desgobiernos de turno, en octubre de 1948, reinicia sus cursos el INEF oficialmente, pues como es conocido, desde 1946, se dictan sucesivamente, varias resoluciones que establecen funciones, cargos, etc.

La Comisión Nacional de Educación Física y Deportes estaba encargada de hacer las contrataciones de los profesores y conformar el claustro permanente, de tal suerte, que al iniciar el curso 1948 -1949, todo quedara dispuesto, así al reabrir sus puertas el INEF contaría con un claustro de 17 profesores.

El equipo de dirección de este claustro estaba formado por el Profesor Alfredo López Suárez, titulado en la Universidad de Oklahoma, su primer Director, como Vicedirector el Dr. Vicente Fernández Zayas, para el cargo de Secretario, el Dr. Mario Escoto Delgado y en calidad de Vicesecretaria a la Profesora María Luisa Cañas Abril. Designados para el ejercicio de estos cargos por un período de 2 años.

²² En el propio año se organiza un curso de tres meses bajo la dirección del profesor Delio González en el gimnasio Las Américas, se impartirán Ejercicios de Orden, Metodología d de la EF, Gimnasia General (tres métodos), Kinesiología, Biometría, Juegos, Deportes y Organización de Festivales, a cargo de los profesores: Ma. I. Bonafonte, Julio Fernández Corujedo, Tito del Cueto y Héctor Sicre.

El claustro de profesores del INEF, fue considerado en su tiempo de gran rigor profesional, la mayoría de sus profesores se mantenían activos en el mundo del deporte como entrenadores o atletas, lo que, sin dudas, prestigiaba la institución. En el caso de los profesores de ciencias naturales, estos ejercían a su vez la medicina en otros centros hospitalarios o alternaban su magisterio en varias enseñanzas. El rigor de su preparación se complementaba con estudios y prácticas de investigación nacional e internacional documentado en sus expedientes por servicios prestados, lo que explica la diversidad de materias del plan de estudios, especialmente, el que se organizó para el curso 1950.

El análisis derivado de las numerosas entrevistas a profesores y estudiantes del INEF del 1948, dan cuenta de sus principales aportaciones:

- La reapertura del INEF constituyó el punto culminante de las luchas reivindicadoras en favor de la formación de un profesional de la educación física de rigor científico y con ello por el valor de una educación pública y obligatoria para toda la enseñanza en el país, en la etapa republicana.
- El resultado de estas luchas generó en el estudiantado un espíritu moral y profundamente comprometido que encontraría al triunfo revolucionario, el escenario propicio para el desarrollo de su magisterio.
- En relación con el Plan de Estudios debemos señalar que en su momento asimiló las concepciones más avanzadas de su tiempo, con una elaboración independiente.
- El Plan de Estudios presentado al curso 1950 -1955 podría ser suscrito en el presente; conjugó los conocimientos teóricos con la práctica docente, la organización curricular y de actividades físicas, deportivas, recreativas y comunitarias.
- Los egresados de la INEF, así como las concepciones con que fueron formados cubrieron las expectativas sociales y políticas. Al triunfo de la revolución fueron ellos - los que permanecieron-, quienes dieron continuidad a la enseñanza obligatoria y masiva de la educación física y los

que formaron a las nuevas generaciones de profesores de educación física y entrenadores deportivos.

Los esfuerzos del Colegio Nacional de Educación Física y el trabajo desempeñado por el claustro de profesores del INEF - como hemos demostrado -, legó a la historia del magisterio cubano innegables aportaciones que deben ser contextualizados teniendo en cuenta el carácter contradictorio del proceso de formación de nuestra nacionalidad mediada por la intervención norteamericana que implicó la recepción de modelos e ideales de educación física por una parte, y por otra, el enfrentamiento de esa influencia a través del problema de la identidad nacional, de la búsqueda de un camino propio, independiente. La importancia de estos esfuerzos requiere de estudios en profundidad en torno a la dinámica de estas organizaciones, del espíritu socializador que se logró pese a la influencia norteamericana y al estado de corrupción republicana. Temas tan interesantes como los que avanzamos quedan aún pendientes de investigación:

- el problema de interracialidad en la composición del claustro y el estudiantado es conocido que no eran excluyentes en el ingreso a la institución, el color de la piel, el sexo, ni la extracción social, pero estos aspectos generaron una serie de prejuicios y conductas de gran impacto por el carácter de sus manifestaciones y permanencia en el ámbito de las actividades físicas.
- el problema de género en la institución y en la práctica de las actividades físicas.
- el estudio de los grupos de profesores y alumnos dentro de la estructura social republicana y sus posiciones ideológicas y políticas.
- el estudio de la identidad institucional, que logró transmitir al estudiante que formó (ESEF-ISCF) en virtud de la autoridad académica y moral, los valores esenciales del educador físico cubano, que permanece en el imaginario colectivo del ámbito.

El INEF funcionó entre el 1948 y los primeros años de la década del 60 en el que tiene lugar un proceso de transformación de esta institución, en la Escuela Superior de Educación Física (ESEF), como parte de los cambios revolucionarios operados al triunfo de la Revolución. La introducción de la educación pública en Cuba, en especial de la educación física, en el curso de los siglos XIX y XX debe ser comprendida bajo la noción de proceso, donde la recepción de los sistemas educativos se expresa en total confusión, con el de su institucionalización. Quedan de este análisis al menos dos ideas que precisan su comprensión:

1. Por el carácter de la introducción en Cuba, de los sistemas de educación físico-deportiva, no se constata la presencia de una tradición de pensamiento propio, ni una práctica que sistematice la experiencia que tuvo lugar.
2. En el ámbito de la actividad física no se desarrollaron investigaciones en este período, las enconadas polémicas sobre la pertinencia de un sistema educativo crearon sólo un espacio gnóstico que no trascendió más allá del Instituto Nacional de Educación Física y cuyo principal aporte se expresó en la calidad de la formación de un profesor de Educación Física capaz de impulsar los cambios por venir.

Bibliografía

1. Andrew, C. "Breve introducción a los paradigmas de investigación alternativos en Educación Física". Rev. Perspectivas. No. 5, 1999. Universidad de Exeter, Inglaterra.
2. Altuve, Eloy. *Proposición de análisis socio-histórico del deporte en América Latina. Perspectiva teórico- prácticas para la construcción de una alternativa lúdico-deportiva latinoamericana*. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital (Buenos Aires) 5: 27, 2000.
3. Giner, S. El progreso de la conciencia sociológica. Península. Barcelona, 1974.

4. Meynaud, J *El Deporte y la Política*. Análisis Social de unas Relaciones Ocultas. Ed. Hispano - Europea. Barcelona. 1972.
5. Mézhueiev, V. *La cultura y la historia*. Ed. Progreso. Moscú, 1980.
6. Sánchez Rodríguez, B P. *Cultura y Cultura Física*. Rev Olimpia 2000, 1987
7. Sánchez Rodríguez, B P. *La cultura física, una reflexión necesaria*. Herramientas para la implementación del Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica del INDER. Edit. Deporte, 1999
8. Sánchez Rodríguez, B P. *La cultura física como problema teórico: una aproximación metodológica*. Tesis de maestría. 2000.
9. Ed. Paidós. Buenos Aires. 1989.
10. Torres-Cuevas E. *Félix Varela*. Ed. Ciencias Sociales. La Habana, 2002.
11. Torres- Cueva, E., Loyola, O. *Historia de Cuba*. Ed. Pueblo y Educación. C de la Habana, 2001

LA ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA EN EL ÁMBITO LOCAL COMUNITARIO: UN ESPACIO PARA EL DESARROLLO DE INTERVENCIONES SOCIOEDUCATIVAS.

Autor: Msc. Osmani Iglesias Rodríguez.

UCCFD “Manuel Fajardo”

Resumen:

Este trabajo pretende un acercamiento a la dimensión comunitaria de las Actividades Físicas y el Deporte a partir de la cual podamos sistematizar experiencias de aprendizaje, reflexión, enriquecimiento e identificación de nuevos impactos y aportes metodológicos en materia de Desarrollo Local Participativo. Inicialmente nos proponemos fundamentar la propuesta a partir de establecer algunos elementos conceptuales sobre el tema en cuestión; abordando elementos metodológicos que fundamentan la presencia de las Actividades Físico-deportivas y sus recursos humanos en el ámbito comunitario. La propuesta legitima su pertinencia no solo en la contribución que supone a la necesidad real de atemperar el trabajo en la comunidad a la realidad cubana de hoy; se trata además de un aporte a la ineludible teorización sobre un tema que, muestra un vacío conceptual, normativo e institucional en el ámbito científico actual. Proponer un trabajo de esta naturaleza viene a ser no solo una herramienta concreta en favor de la organización del sistema en este ámbito en tanto perfecciona el desarrollo al interior de la Institución Deportiva; en él encuentra el sistema una importante vía para la superación y mejoramiento de sus propios recursos humanos que encuentran aquí un material que favorece la comprensión de la dimensión comunitaria de las actividades físicas y el deporte.

Introducción:

En nuestro país, las condiciones organizativas a nivel comunitario han propiciado un elevado potencial para llevar a cabo diversas propuestas de desarrollo social. Se conocen, en este sentido, programas de alcance nacional en esferas claves del desarrollo social donde la participación de la población ha sido determinante. Desde finales de la década de 1980, con el surgimiento del Grupo de Desarrollo de la Capital y la apertura de sus talleres Integrales de Transformación, estas experiencias aportan nuevas visiones en torno al desarrollo comunitario.

Sin embargo, más allá del evidente desarrollo alcanzado en materia comunitaria, la tendencia hasta hoy heredada, de asumir políticas de desarrollo económico y social elaboradas de forma vertical y centralizada, donde cuestiones esenciales como la diversidad social, estructural, demográfica o de necesidades entre una región y otra no siempre se tienen en cuenta; ha limitado el avance en este campo. Debe considerarse además, el efecto que esta situación supone en procesos como el de “participación” donde el compromiso ciudadano ha sido formal y, en alguna medida marcado por cierta dosis de recelo y apatía. La gente, como señalan Caballero y Jordi (2004) “...participaba en los procesos de transformación social y económica generados para una comunidad pero no por la comunidad en sí misma”

En materia de actividad física y deportes, al menos en su concepción, la atención comunitaria es amplia y extendida a todo el país¹, siendo este sin dudas, uno de los propósitos fundamentales del encargo social de nuestro Sistema Deportivo². Sin embargo, una estrategia integral para el desarrollo de investigaciones e intervenciones con un enfoque comunitario orientado a responder no solo las necesidades puramente físicas o recreativas del país sino también, a la atención de otras problemáticas y demandas sociales de nuestro tiempo; no ha sido posible más que de forma aislada y estrecha.

La ausencia o escasez de investigaciones y publicaciones que expongan y evalúen experiencias de intervención comunitaria no es exclusiva de nuestro contexto y mucho menos del ámbito de la Cultura Física; el contexto, más bien muestra una correspondencia directa con el panorama internacional en este campo. El estado actual de esta situación queda claro en una realidad bien evidente: en detrimento de proyectos “que expongan experiencias prácticas o programas comunitarios con un enfoque (manifiesto) preventivista en el cual se interrelacionen **prevención, comunidad y participación**, con miras a desarrollar

¹ Se desarrollan planes de la calle, desfiles gimnásticos, plan montaña, régimen de participación deportiva, carreras populares, entre muchos otros.

² En este sentido no solo existe un Programa de Trabajo del INDER para la Atención Comunitaria, ésta es una esfera en la que según los informes del PNUD sobre Desarrollo Humano en Cuba se aprecian los mayores avances del país.

el trabajo preventivo, son más numerosos los materiales dedicados a “lo comunitario” con el propósito de transformar condiciones de vida, y los estudios centrados solo en hacer diagnósticos de determinados problemas” Colectivo de autores (2001)

Reconocido como un subsistema del Sistema de Cultura Física y Deportes, el Sistema Organizativo de Cultura Física y Deporte concretamente se refiere al “...ordenamiento estructural y funcional del conjunto de elementos a través de los cuales se verifica la práctica de la actividad física y el deporte. Su categoría esencial lo constituye la práctica de la actividad física y el deporte, entendida esta como la forma en que se manifiesta la interacción hombre - actividad física” Montero (2003).

Sin lugar a dudas, la propia definición del sistema deja ver la necesidad que las actuales condiciones imponen a los especialistas no solo del ámbito de la Cultura Física sino también de cualquier rama del saber, de una sólida y profunda preparación científico técnica para la comprensión, organización e implementación de acciones en su campo de actuación.

Un trabajo de esta naturaleza fundamenta su pertinencia no solo en la contribución que supone a la necesidad real de atemperar el trabajo en la comunidad a la realidad cubana de hoy; se trata además de un aporte a la ineludible teorización sobre un tema que, al decir del reconocido especialista español Antonio Vázquez Varquero³ muestra un vacío conceptual, normativo e institucional en el ámbito científico actual.

Desde el ámbito de la Cultura Física este trabajo se fundamenta en varias direcciones:

- Representa una contribución a la insuficiente sistematización teórica de conocimientos que sobre la organización deportiva en general y el sistema organizativo en particular se evidencia en nuestro contexto.
- Constituye la apertura a una línea investigativa hasta ahora poco reconocida por la comunidad científica del ámbito.

³ Reconocido especialista en temas de desarrollo regional y local. Posee en su haber una extensa bibliografía sobre esta materia.

- Se convierte en un referente teórico en el cual pueden apoyarse los recursos humanos del ámbito de la Cultura Física para el análisis de su dimensión comunitaria.
- Expone elementos conceptuales que permiten tanto a directivos como especialistas de la Cultura Física, contar con todo un instrumental para la identificación de problemas relacionados con este ámbito de actuación.
- Constituye, desde la teoría, una respuesta concreta a la actual exigencia a favor de ampliar los servicios de actividad física y deporte.

Desarrollo y desarrollo local. Elementos conceptuales.

Según el **Programa Alianzas Estratégicas para el Desarrollo Local en América Latina**⁴ en términos conceptuales sobre Desarrollo existen diferentes definiciones. Para esta Organización, el Desarrollo se define como un proceso de mejoramiento de cinco dimensiones indispensables donde la ausencia de alguna invalida la posibilidad de hablar sobre desarrollo.

Estas dimensiones son:

1. Crecimiento económico.
2. Mejoramiento de la calidad de vida.
3. Afirmación de valores y de la identidad, incluyendo la equidad étnica, de clase, género y generación.
4. Ciudadanía y democracia, como valores individuales y colectivos.
5. Equilibrio ecológico.⁵

Una de las principales limitaciones en la manera no solo de apreciar sino de implementar el desarrollo, ha estado en el hecho de que este, sobre todo luego de la Segunda Guerra Mundial, fue concebido a partir de intervenciones de tipo macroeconómicas y sobre la base de variables que podían ser fácilmente

⁴ Constituye un emprendimiento regional impulsado por la Asociación Latinoamericana de Organizaciones de Promoción (ALOP) y financiado por la Inter-American Foundation (IAF), dirigido a mejorar las capacidades de las organizaciones de la sociedad civil en el campo del desarrollo local.

⁵ Varillas, W. Desarrollo local: despacio que vamos lejos. Liderazgo, concertación, participación. En: <http://www.desarrollolocal.org/> Pág. 2, Lima (Perú), marzo de 2001.

medibles. En este contexto el nivel local; es decir, el nivel más cercano a la comunidad, a las necesidades, metas primeras del ser humano, quedaba en un segundo plano resultado de lo cual el “desarrollo” se hizo inalcanzable para muchas zonas periféricas alejadas de los grandes y dinámicos centros urbanos.

Según el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), “El Desarrollo Humano se concibe no sólo como el ingreso y el crecimiento económico, sino que engloba también el florecimiento pleno y cabal de la capacidad humana y destaca la importancia de poner a la gente (sus necesidades, aspiraciones y opciones) en el centro de las actividades de Desarrollo”.⁶

El **desarrollo local**, se ha definido como un proceso reactivador de la economía y dinamizador de la sociedad local, mediante el aprovechamiento eficiente de los recursos endógenos existentes en una determinada zona. Debe ser capaz de **estimular y diversificar su crecimiento económico, crear empleos y mejorar la calidad de vida de la comunidad local**, siendo el resultado de un compromiso que comprende el espacio como lugar de solidaridad activa. Ello implica cambios de actitudes y comportamientos de grupos y de individuos. Es un proceso emergente, de fortalecimiento endógeno, que deberá surgir de las iniciativas y del dinamismo de las comunidades locales.⁷

En materia de Desarrollo Local y en gran medida en prácticamente toda intervención comunitaria, muchos son los presupuestos a tener en cuenta. Buen liderazgo colectivo, autonomía, estrecho vínculo con la comunidad, herramientas adecuadas, personal idóneo, entre otros, son elementos medulares sin los cuales nada es posible en este sentido; sin embargo, uno de los más importantes sino el fundamental lo constituye **la participación**.

“Como participación se define, a la capacidad del ciudadano común, de las comunidades, y de los grupos sociales, para involucrarse e influenciar en los

⁶ En: Investigación sobre Desarrollo Humano en Cuba 1996 CIEM, PNUD, Edit. Caguayo S.A 1997, La Habana, pág. 3.

⁷ Mateo Rodríguez, J.M. Material de las conferencias del curso impartido en la Maestría sobre “Medio Ambiente y Desarrollo del Instituto de Estudios Ambientales, de la Universidad Nacional de Colombia en la Sede de Manizales, Departamento de Caldas, Colombia. Pág. 1.

procesos de tomas de decisiones. La participación es: formar parte (sentimiento de participación), tener parte (o sea desempeñar un papel) y hacer parte (o sea decidir)”⁸

Charles K. Bens⁹ ha señalado que: “Los ciudadanos juegan un papel central en la renovación de sus comunidades. La participación de la comunidad es un instrumento clave en el proceso. Ser un buen ciudadano cuesta trabajo, y el precio de ignorar sus responsabilidades mayores está dramatizado en nuestro fracaso repetido al enfrentar los desafíos que se le presentan a la sociedad”.¹⁰

Otros autores la definen como “un proceso en dirección a la meta del autogobierno”...”proceso de involucramiento activo de los ciudadanos –percibidos en su diversidad real – en los distintos procesos de toma de decisiones públicas, ante todo mediante prácticas sistemáticas y efectivas políticamente de democracia directa –reuniones deliberadas, referendos, etc. ”¹¹

De cualquier manera, la participación popular como apunta Haroldo Dilla (1996: 103) “es condición *sine qua non* para la revalidación de la comunidad como instancia principal de gestión y control del cambio social”

Pero ¿Basta con la presencia de conflictos sociales para que la comunidad participe conciente y espontáneamente en la identificación y solución de sus problemas?

Precisamente, uno de los fracasos más frecuentes del trabajo comunitario apunta a la formalidad y al poco desarrollo de una participación real y efectiva de la

⁸ Mateo Rodríguez, J.M. La concepción de Desarrollo Sostenible Medio Ambiente y Desarrollo: Material de las conferencias del curso impartido en la Maestría sobre “Medio Ambiente y Desarrollo del Instituto de Estudios Ambientales, de la Universidad Nacional de Colombia en la Sede de Manizales, Departamento de Caldas, Colombia. Pág. 3

⁹ Investigador del Instituto Urbano Canadiense. (Canadá)

¹⁰ Bens, Charles K. En: Participación efectiva de los ciudadanos: como llevarlo a cabo. Nacional Civic Review (Canadá) invierno / primavera, 1996. --- pág. 1.

¹¹ Dilla.H. Pensando la Alternativa desde la participación. Revista Temas (La Habana) 8, 1996. Pág.102.

comunidad en la detección de sus prioridades, necesidades y posibles soluciones a sus problemas.

Las Actividades Físicas y el Deporte en este sentido, pudieran tener grandes fortalezas en las que han sido las mayores debilidades de los proyectos comunitarios.

Actividad Física y Deportes: legitimidad para la intervención comunitaria.

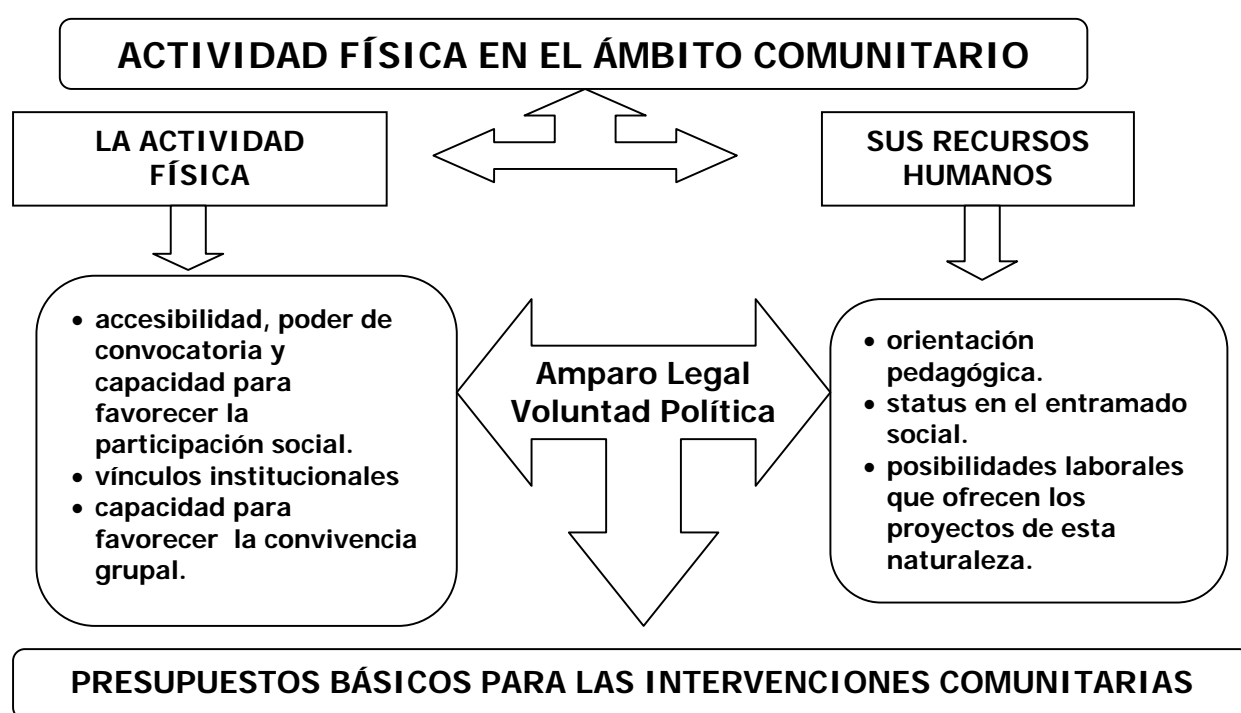
Muy acertadamente se ha afirmado que: “El desarrollo integral del hombre como ente bio-psico-social dependerá en consecuencia de que él se desarrolle biológicamente en forma armoniosa y equilibrada, teniendo una adecuada salud y bienestar físico y mental. Que desarrolle óptimamente las conductas adecuadas que le permitan vivir plenamente, en un estado de satisfacción y completo disfrute de sus actividades en el ambiente más propicio. Que socialmente evolucione a lo largo de su vida, participando e incorporándose a los grupos sociales de las diversas edades, de modo que su vida individual, familiar y comunitaria le permitan su pleno florecimiento como ser humano”.¹²

Pretender un acercamiento a los nexos que pueden establecerse entre las actividades físico-deportivas y el desarrollo humano de las comunidades puede ser una alternativa (viable además) para la difícil creación de esos necesarios espacios de concertación y participación donde se involucren activa y comprometidamente los miembros de las comunidades en la transformación de su realidad.

Asumir el término “intervención” supone en este caso una necesaria aclaración con matices netamente metodológicos. Ciertamente, la asociación del término intervención con el de agresión, invasión o en el mejor de los casos, influencia externa, es motivo suficiente para mostrar cierta reserva; sin embargo, pese a ser esta una cuestión merecedora de todo un análisis semántico y conceptual e incluso ser hoy un motivo de debate entre la comunidad científica; ese no representa un propósito ni un objetivo de la investigación. En este caso el término es asumido en el sentido positivo del “asistencialismo” comunitario. Es decir, la

participación externa y también interna pero comprometida y realmente involucrada en la solución de los problemas comunitarios.

La relación actividades física – desarrollo comunitario se ha cimentado en la medida en que aquellas satisfacen o se ajustan a los requisitos metodológicos que fundamentan las intervenciones comunitarias. En nuestro contexto los elementos esenciales que demuestran el alcance de esta relación se resumen en el esquema siguiente:



Los elementos del esquema anterior se explican de la forma siguiente:

- En contraste con otros ámbitos sociales, las actividades físicas y el deporte ofrecen un marco de referencia común, de códigos, significados y reglas fácilmente descifrables que superan cualquier barrera cultural, clasista, étnica, política o idiomática. Su accesibilidad se hace superior si se considera además, su fácil adaptación a espacios públicos.

¹² Desarrollo humano y deporte, Recreación y Educación Física, Dr Ph Carlos Vera Guardia, XII

- Como pocos ámbitos, recibe una elevada y positiva valoración social. En ello influye enormemente el hecho de ser reconocidos como sinónimos de **entretenimiento, salud y estética**, sin dudas tres pilares básicos en las actuales sociedades que lo hacen una herramienta que atrae y seduce fácilmente sobre todo a los jóvenes. En resumen, ocupa un lugar central en la vida social de un sinnúmero de personas, en tanto que fenómeno cultural popular de gran impacto y extensión.
- Poseen una extraordinaria capacidad para **convocar y favorecer la participación social real, consciente y efectiva de las comunidades**. Las actividades físico-deportivas además constituyen ámbitos de socialización, espacio de contactos más humanos, válvula de escape de la agresividad, superación personal, posibilidad de participación, entre otros tantos valores y posibilidades sociales, que nos llevan a suponer que difícilmente nuestras sociedades podrán desprenderse de este fenómeno y sus influencias. Por el contrario, podemos asegurar que la tendencia será hacia un incremento cada vez mayor del vínculo. Un buen indicador de que las actividades físicas y el deporte han adquirido un enorme significado en la vida cotidiana de las sociedades es la cantidad de tiempo y recursos que se les dedica.
- **Como fenómenos sociales estas actividades comportan una amalgama de relaciones institucionales que alcanzan todas las esferas de la sociedad:** su estrecho vínculo con instituciones como la política, la economía, **la familia, los medios de comunicación**, las fuerzas armadas, la religión, **los centros penitenciarios** y sobre todo, **la educación**, constituye una clara evidencia del alcance y calado que logran en la sociedad.
- **Poseen una elevada capacidad para favorecer la convivencia grupal (una orientación hacia grupos de personas más que a individuos**

específicos): la propia naturaleza de las actividades físicas y el deporte supone un enfoque básicamente dirigido a grupos (equipos deportivos, grupos escolares, recreativos, familiares, reclusos, discapacitados, entre otros) elemento este que indiscutiblemente favorece el desarrollo de dichos programas. Vale la pena destacar en este sentido, las posibilidades que brindan estas actividades al desarrollo de la integración y el fortalecimiento de estructuras y vínculos familiares; sobre todo si tenemos en cuenta el rol educativo y preventivo que puede desempeñar esta importante institución social.

- **Efectiva presencia social:** Investigar la realidad social es sin dudas una forma efectiva de intervenirla y para ello, uno de los presupuestos más difícil de cumplir es el establecimiento exitoso del ***Rapport***, o “situación comunicativa en la que observador y observado comparten una misma perspectiva emocional” Colectivo de autores (2001: 118). En este sentido, dada la propia diversidad de vínculos y relaciones institucionales que establecen las Actividades Físicas y el Deporte, estas se constituyen en una vital herramienta para el desarrollo de investigaciones de tipo social. Prestar una ayuda a la comunidad, convivir con niños, jóvenes y adultos a los que les ofrece entrenamiento, salud, entretenimiento, estética, educación, alegría y en sentido general una forma saludable y placentera de emplear su tiempo libre, le da a este ámbito una muy positiva imagen frente a la comunidad, elemento este de vital importancia en la etapa inicial del trabajo comunitario. Existe sin dudas, una estrecha relación entre la **participación social** y el **desarrollo humano** visto este en su máxima expresión. La estratégica posibilidad de ubicarse en el centro de los objetivos e intereses de la comunidad, poder investigarla, diagnosticar sus cualidades y debilidades así como poder valorar objetivamente su realidad, pone en manos de la actividad física una excelente herramienta para el logro exitoso de ambos procesos.

- **Alto potencial pedagógico:** considerar que las intervenciones comunitarias básicamente se orientan a la creación de condiciones y/o atributos

favorables al individuo, donde la educación más que la **coacción** juega un rol determinante, supone entonces que tanto las actividades físico deportivas como sus profesionales, desempeñan ante todo una función educativa con independencia del rol que desarrollen dentro del sistema. Este elemento es, sin dudas vital si tenemos en cuenta que la falta de educación es sinónimo de exclusión. La educación constituye no solo un factor decisivo en procesos como la socialización, la participación activa, la transmisión de valores ciudadanos, la solidaridad y la tolerancia sino, uno de eslabones sociales cuya ruptura inevitablemente significa el camino casi seguro de adolescentes y jóvenes a la delincuencia, la criminalidad y sobre todo a la exclusión social.

- **Posible fuente de empleo:** la inclusión del especialista de la actividad física y el deporte en el desarrollo de estos proyectos podría ampliar sus posibilidades y perspectivas laborales. En este sentido, el trabajo comunitario no solo sería una importante fuente de capacitación profesional para el especialista de este campo, sino también, una útil y necesaria salida laboral para muchos de ellos, presupuesto este imprescindible en proyectos de esta naturaleza.

Cada uno de estos elementos, únicamente se refieren al sustento metodológico que legitima la pertinencia de las Actividades Físico deportivas como herramienta en el ámbito de las intervenciones comunitarias. Sin embargo, una aproximación al tema en el ámbito nacional cubano, supone la obligada referencia a cuestiones como el amparo legal y la voluntad política sobre los cuales se soporta el enfoque comunitario como parte del Sistema Organizativo de la Cultura Física y el Deporte en Cuba.

En sentido general, las intervenciones comunitarias tienen en la Actividad Física, el Deporte y sus Recursos Humanos, una singular pero nada despreciable alternativa para el desarrollo de proyectos participativos encaminados a la solución de conflictos y problemáticas sociales.

Particularmente en Cuba la atención comunitaria en materia de Actividad Física y Deportes es amplia y extendida a todo el país, siendo esta sin dudas, uno de los

propósitos fundamentales del encargo social de nuestro Sistema Deportivo¹³. Sin embargo, una estrategia integral para el desarrollo de investigaciones e intervenciones con un enfoque comunitario **“amplio”**, orientado a responder **“directamente”** no solo las necesidades puramente físicas, de calidad de vida o recreativas de nuestra sociedad sino, a la atención e intervención de otras problemáticas y demandas sociales de nuestro tiempo; no ha sido posible al no ser de forma aislada y estrecha.

Se plantea que “el encargo social, objetivos generales, finalidades, propósitos del sistema de cultura física y deporte... surge de **la identificación y sistematización de las necesidades humanas, asociadas a la actividad física y el deporte**”¹⁴. Acaso será necesario definir en su acepción más amplia qué entender como **necesidades humanas** en el contexto social actual. ¿Será la condición puramente física la única **necesidad humana asociada a la actividad física y el deporte** en nuestras comunidades? ; ¿Realmente habremos comprendido la dimensión total de conceptos como el de **calidad de vida**?

En Cuba, las Actividades Físicas y el Deporte se insertan en prácticamente todas las esferas de la sociedad, desde el Sistema Educativo, el de Salud o el Penitenciario hasta los Medios de Comunicación Masivos donde reciben una cobertura promocional a nivel nacional. A ello sumémosle el hecho de que estas actividades según Investigaciones llevadas a cabo recientemente, se encuentran entre las más demandadas por la sociedad cubana. En este sentido, podemos afirmar que nos encontramos ante un ámbito: **bien organizado, altamente demandado, ampliamente difundido**.

Podemos afirmar además, que los profesionales de este campo en nuestro país disponen de saberes fundamentados en el conocimiento científico que bien

¹³ En este sentido no solo existe un Programa de Trabajo del INDER para la Atención Comunitaria, ésta es una esfera en la que según los informes del PNUD sobre Desarrollo Humano en Cuba se aprecian los mayores avances del país.

¹⁴ Montero. R. Aproximación al estudio del Sistema Organizativo de Cultura Física y Deportes en Cuba. Un enfoque teórico. Tesis de Maestría. La Habana. 2001. Pág. 55.

pueden ser de utilidad en tal empeño; sin embargo, disponerlos no será suficiente si no son capaces también, de saber y querer utilizarlos de forma creativa y eficaz, realmente comprometidos en asumir este desafío.

La formación del recurso humano y su vocación. El punto de partida.

La intención de repensar seriamente las posibilidades concretas y viables de una actividad físico-deportiva más orientada a la satisfacción de las demandas y necesidades humanas no es un tema exclusivo del mundo periférico o menos desarrollado, este fenómeno hoy constituye una de las grandes preocupaciones para muchos países por ejemplo de la Unión Europea, donde el abismal distanciamiento entre el deporte de alta competición y aquel cuya función se orienta a un mayor servicio público; ha obligado, en el marco de su política comunitaria sobre deporte, un debate en torno a la búsqueda de mecanismos que impidan el acrecentamiento de tal situación.

Examinar esta cuestión ha trascendido la necesidad social que lo condiciona y se convierte en una demanda, incluso como parte de la formación profesional en el ámbito de la actividad física y el deporte. Este reclamo ha quedado plasmado en los documentos de la Cumbre Mundial sobre Educación Física (Berlín 1999) y la Declaración de Punta del Este de este propio año, donde se señala que “la formación de los Recurso Humanos para el ámbito de la actividad física y el deporte, actualmente no satisface en gran medida ni las exigencias, ni las demandas, ni las expectativas profesionales-sociales de nuestro tiempo” López, M. (2000: 1-4)

Considerar a la academia como el punto de partida para el desarrollo de estos procesos no es algo descabellado si tenemos en cuenta que muchas de las condiciones para facilitar a nuestros especialistas las herramientas metodológicas necesarias ya existen, por lo menos en un nivel elemental. Lo que sin dudas falta es la vocación para asumir desafíos de esta naturaleza.

En la formación de un profesional competente de la actividad física y el deporte, que se corresponda con los intereses y demandas del entorno socioeconómico y, sobre todo, atemperado a las posibilidades reales en este campo puede estar algo

más que una posible alternativa para llevar a cabo proyectos de naturaleza social; en ello va la preparación de un especialista que tiene ante sí el enorme desafío que supone enfrentar la compleja dinámica social actual.

Hoy, este reclamo constituye una realidad palpable en el marco de la comunidad científica del ámbito disciplinar de la Cultura Física en Cuba. La propia necesidad social, más que el simple interés científico de investigaciones como la propuesta, ha favorecido en nuestro contexto la búsqueda de alternativas que desde la superación, aborden precisamente la temática físico-deportiva en la comunidad. Esta sin dudas, al margen de las limitaciones que a todas luces manifiesta, en tanto proyecto sujeto a perfeccionamiento, representa una primera intención de asumir el tema en el marco de nuestra Comunidad Científica.

Sin embargo, se precisa un replanteo del sistema de **formación** (más que el de superación) que favorezca desde el pregrado, no solo la elevación de la creatividad y la capacidad de sus especialistas, sino también, de formar un profesional de la actividad física y el deporte que responda a los intereses reales de nuestro escenario social, capaz de asumir procesos como el desarrollo local comunitario, dotado de las herramientas y la vocación necesarias para ello, capacitado para diagnosticar y satisfacer las enormes necesidades físicas, culturales y recreativas de la comunidad; pero más que todo, se trata de formar un especialista que asuma el desafío social que supone reconocer y defender a toda prueba nuestra identidad y nuestras tradiciones culturales. En resumen, que sea la academia la encargada de formar los agentes facilitadores y/o multiplicadores necesarios para el cambio.

Rediseñar el sistema de formación de nuestros recursos humanos, significa, además de lo expresado, desarrollar un especialista convencido de que investigar también es una forma de intervenir efectivamente sobre la realidad. En este sentido, desarrollo comunitario desde la actividad física y el deporte significa, ante todo, asimilar flexibles y responsablemente, los cambios que facilitarían desde la academia, no solo la necesaria base instrumental para asumir este proceso, sino también, la vocación, el compromiso y la sensibilidad necesarias para entender su importancia.

Bibliografía consultada:

1. Altuve, Eloy. Proposición de análisis socio-histórico del deporte en América Latina. Perspectiva teórico- prácticas prácticas para la construcción de una alternativa lúdico-deportiva latinoamericana. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital (Buenos Aires) 5: 27, 2000.
2. Bens, Charles K. Participación efectiva de los ciudadanos: como llevarlo a cabo. Nacional Civic Review (Canadá) invierno / primavera, 1996.
3. Colectivo de autores, Selección de lecturas sobre Sociología y Trabajo Social: La Habana, 2001.
4. Dilla.H. Pensando la Alternativa desde la participación. Revista Temas (La Habana) 8, 1996.
5. González de la Torre, Grisell. Formación de un profesional de alto nivel para la Educación Física y el Deporte: la experiencia cubana. Acción (La Habana) 1: 35-41, 2002.
6. Investigación sobre Desarrollo Humano en Cuba 1996 CIEM, PNUD, Edit. Caguayo S.A 1997, La Habana.
7. López, Mario. Implicaciones para la Educación Física, desde las perspectivas regionales. Boletín Electrónico Panamericano SIGLO XXI – AIESEP (Buenos Aires) 4, 2000.
8. Luschen, G. y Kurt, Weiss. Sociología del Deporte. Madrid: Editorial Miñon S.A., 1979.
9. Paglilla, Raúl. El deporte, agente de cambio social en comunidades de refugiados de Guerra. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital (Buenos Aires) 5: 27, 2000.

LA CULTURA FÍSICA DE LA POBLACIÓN INDÍGENA “JIVI” DEL ESTADO AMAZONAS DE VENEZUELA

Profa. Elizabeth Mizrahi (MsC.)

Prof. Oscar Saliyas

Centro de Investigaciones EDUFISADRED

Línea de investigación Ciencias de la Actividad Física, la Salud y el Deporte

elimiz69@hotmail.com

oscaresd1@hotmail.com

RESUMEN

El propósito de la presente investigación es la reconstrucción de la historia del origen y evolución de la actividad y cultura física de la población indígena “*Jivis (Guajivos)*” del estado Amazonas en Venezuela a través del relato y la memoria autóctona individual y colectiva, para un mejor entendimiento y asentamiento de la actividad física en la actualidad y el rescate de la memoria colectiva regional. La problemática se planteó en atención a los indicadores de contenidos en los objetivos formulados, en cuanto a las diversas manifestaciones culturales, sociales, recreativas, lúdicas y físicas, presentes en las poblaciones indígenas desde la época precolombina hasta nuestros días, dado a la poca información existente de las etnias indígenas en el país y las pocas publicaciones, en especial en el área de la actividad física corporal, recreativa y deportiva. El estudio está ubicado en una investigación de campo de tipo histórico- descriptivo, apoyado en la historia oral, bajo el enfoque epistemológico cualitativo. La indagación se basó en la revisión de diversos documentos escritos que datan en la Academia Nacional de la Historia, en la revisión bibliográfica y fuentes hemerográficas, así como las entrevistas a diferentes comunidades Jivi. Los resultados del mismo son una aproximación al hecho histórico venezolano del conocimiento de las manifestaciones de la actividad y cultura física de la población indígena, para la comprensión de la importancia que tiene la actividad física del hombre como parte integral de su ser, desde los inicios de la especie, y al resguardo de la memoria colectiva del indígena venezolano.

Descriptores: historia, actividad física, indígena.

LA DIRECCIÓN INSTITUCIONAL DE LA FORMACIÓN DE VALORES EN LAS ESCUELAS FORMADORAS DE ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO.

AUTOR: Dr.C. Manuel Gutiérrez Cruz.

Lic. Orisel Fuentes

CORREO ELÉCTRÓNICO: manolito67@cultfis.holguin.inf.cu

INSTITUCIÓN: Facultad de Cultura Física de Holguín.

PAÍS: Cuba.

RESUMEN

Las condiciones actuales del movimiento deportivo cubano plantean nuevas y complejas exigencias a los dirigentes del Sistema de Educación Deportiva, los que deben buscar las vías que permitan elevar la calidad del proceso de formación integral de los estudiantes atletas, que les permitan estar preparados para asumir los retos y desafíos del deporte en el siglo XXI. En este sentido resulta importante el perfeccionamiento de la dirección de los principales procesos que ocurren hoy en las escuelas formadoras de estudiantes atletas de alto rendimiento.

Estudios realizados en las dos escuelas de este tipo en Holguín (EIDE y ESPA), permitieron identificar la necesidad de introducir **una novedosa tecnología de dirección** para la alta estructura de dirección de estos centros que sustentada en valores complementará la DPO y la Planeación Estratégica, permitiendo una adecuada planificación, organización, regulación, control y evaluación de los **principales procesos sustantivos** que operan en este contexto. Las carencias teóricas e investigativas, permitieron la existencia del problema científico, para cuya solución se propone como objetivo **elaborar un modelo teórico para la dirección institucional de la formación de valores en las escuelas formadoras de estudiantes atletas de alto rendimiento.**

Los resultados más relevantes los constituyeron una periodización que sintetiza los principales supuestos teóricos y metodológicos sobre el objeto de estudio abordado, el modelo teórico para la dirección institucional en las escuelas formadoras de estudiantes atletas de alto rendimiento, así como la metodología

para su aplicación en la práctica.

El empleo del método de Criterio de Expertos y la aplicación del Preexperimento Pedagógico durante un ciclo olímpico, permitieron demostrar la pertinencia y factibilidad del modelo teórico propuesto y corroborar la hipótesis de la investigación.

LA EDUCACIÓN AMBIENTAL DESDE LA BIOQUÍMICA.

AUTORA: Ms C Ana Carrera Spek.

MsC Miriam Recio Contrera

RESUMEN:

El trabajo investigativo analiza la educación ambiental desde dos posiciones, una a través de la relación entre las biomoléculas presentes en el medio ambiente y los organismos que realizan actividad física de forma sistemática, por lo que inciden en elementos esenciales que marcan la relación hombre-ambiente en materia de nutrición bioenergética. Y por otra parte la relación existente entre condiciones ambientales y desarrollo de la actividad física y el deporte, por lo que el objetivo es fomentar la educación ambiental desde la bioquímica para los futuros profesionales de la cultura física y el deporte. Para el logro del objetivo se centra la atención en un conjunto de acciones a desarrollar en la medida que transcurre el desarrollo de la asignatura de bioquímica.

Palabras claves: bioquímica, biomoléculas, medio ambiente.

INTRODUCCION:

Sin dudas la problemática ambiental desde una perspectiva pedagógica, que propicie relaciones armónicas entre los hombres y con la naturaleza es un asunto de gran actualidad. El problema del medio ambiente es esencialmente cultural, no en términos conceptuales, sino en la práctica y en términos de modo de vida. Por eso para cumplir con la aspiración del desarrollo sostenible, es necesario que la población posea una cultura general que le permita tomar conciencia y decisiones a favor del medio ambiente.

En esta dirección corresponde a los profesionales el papel de contribuir a la comprensión de la problemática ambiental y a la adopción de actitudes responsables frente al desarrollo y sus consecuencias, así como comprometerse con la solución de problemas y necesidades de supervivencia global.

La educación ambiental es un proceso dinamizador socioeducativo, dirigido a motivar una actitud y conducta participativas favorables a la conservación y el

mejoramiento del entorno, y que debe contribuir a elevar la calidad de vida en amplios sectores de la población.

Su origen se relaciona con la vinculación de las ciencias sociales y las ciencias biológicas —particularmente de la ecología— en aquellos problemas, insertos en los programas de la enseñanza primaria y media, que se abocaban a tratar en estos niveles educativos la crisis del medio ambiente.

La recomendación 96 de la Conferencia de Naciones Unidas sobre el Medio Ambiente Humano —Estocolmo (1972)— instaba con gran fuerza al desafío de la educación ambiental, al considerarla como uno de los elementos vitales para el enfrentamiento general de la crisis del medio ambiente mundial.

En octubre de 1977 la ciudad de Tbilisi, antigua URSS, fue sede de la Primera Conferencia Intergubernamental sobre Educación Ambiental y en la cual se enumeraron sus objetivos consensuales:

- a) crear conciencia sobre el medio ambiente y sus problemas
- b) entregar conocimientos que permitan enfrentarlo adecuadamente
- c) crear y modificar actitudes que permitan una verdadera participación de los individuos en la protección y mejoramiento del medio ambiente
- d) crear la habilidad necesaria para resolver los problemas ambientales
- e) crear la capacidad de evaluación de medidas y programas en término de factores ecológicos, políticos, sociales, económicos, estéticos y educativos
- f) favorecer una amplia participación social, que asegure una acción adecuada para resolver los problemas ambientales.

Así entendida, la educación ambiental debe ser por fuerza interdisciplinaria y formar parte integral del proceso educacional. No tendría sentido que se constituyese en una disciplina adicional y específica bajo el título de educación ambiental, que hiciera más engorroso aún el currículo, sino que será necesario introducir en cada materia la temática o dimensión ambiental que se le relaciona.

Aún así, la práctica de la educación ambiental en el contexto escolar manifiesta grandes dificultades en la incorporación al currículo del eje conceptual medio ambiente-población desarrollo.

Los diseños curriculares han intentado incorporar la dimensión ambiental, manejándose el concepto de «transversalidad» como mecanismo de inclusión de contenidos.

Según la declaración de la Conferencia Intergubernamental de Tbilisi (1977) sobre Educación Ambiental, ella «debería constituir una educación permanente general que reaccionara a los cambios que se producen en un mundo en rápida evolución..., debería preparar al individuo mediante la comprensión de los principales problemas del mundo contemporáneo».

Mucho antes de la Cumbre de Río, la educación ambiental ya se perfilaba trascendiendo el marco de lo estrictamente ambiental.

La educación ambiental es vista como un proceso de formación y concienciación dirigida a todos los niveles y estratos sociales sobre los problemas del medio ambiente y el desarrollo y sus perspectivas de solución, en su actual conceptualización social del desarrollo sostenible en relación con los problemas ambientales, la población y la calidad de vida. Debe ser entendida como un proceso continuo y permanente, que constituye una dimensión de la educación integral de todos los ciudadanos, orientada a que en la adquisición de conocimientos, desarrollo de hábitos, habilidades, capacidades y actitudes y en la formación de valores, se armonicen las relaciones entre los sectores humanos y de ellos con el resto de la sociedad y la naturaleza, para propiciar la orientación de los procesos económicos, sociales y culturales hacia el desarrollo sostenible.

El objetivo de la educación ambiental no es sólo comprender los distintos elementos que componen el medio ambiente y las relaciones que se establecen entre ellos, sino también la adquisición de valores y comportamientos necesarios para afrontar los problemas ambientales actuales, acercándose a la idea de un desarrollo sostenible que garantice las necesidades de las generaciones actuales y futuras.

La educación ambiental es diversa por naturaleza y, por lo tanto, incluye una multiplicidad de enfoques que deben adaptarse a la realidad geográfica, económica, social, cultural y ambiental.

DESARROLLO:

LA BIOQUIMICA COMO CIENCIA:

La relación didáctica ciencia-docencia-profesión, implica que el sistema conceptual y los métodos de la ciencia pasen a formar parte del contenido de la asignatura y se subordinan a las necesidades y requerimientos sociales de la profesión.

Cuando la ciencia se incorpora al proceso de enseñanza aprendizaje a través de la asignatura o disciplina, los contenidos de esta, deben responder a las capacidades que hay que formar en los estudiantes para que una vez egresado, actúe de acuerdo con la profesión.

La determinación de los contenidos de la ciencia que pasan a formar parte de la asignatura, deben precisarse con anticipación.

Teniendo en cuenta lo anterior, planteamos que la Bioquímica del Ejercicio Físico como ciencia es una asignatura de las Ciencias Biológicas dentro de la carrera Lic en Cultura Física, dicha disciplina pertenece al ciclo de formación básica por sus contenidos, para la comprensión del objeto de trabajo del profesional donde el estudiante podrá integrar los contenidos necesarios para adquirir una formación científica general. Además con las Ciencias Biológicas el estudiante podrá integrar los procesos biológicos que ocurren en el organismo humano como consecuencia de la práctica sistemática de los ejercicios físicos, siendo este el problema científico a resolver por la disciplina.

Para desarrollar el problema científico, esta disciplina esta integrada por las siguientes asignaturas: Morfología Funcional, Bioquímica del Ejercicio Físico, Fisiología del Ejercicio Físico y Fundamentos Biológicos, distribuidas en este orden en los tres primeros semestres de la carrera.

Las asignaturas de dicha disciplina deben tener un enfoque de carácter teórico-práctico, que permitan estudiar la integración entre los procesos biológicos del cuerpo humano y la actividad física.

Las formas de enseñanza de estas asignaturas serán las conferencias, los seminarios, las clases prácticas y las prácticas de laboratorio.

El objeto de estudio de la disciplina es la carrera Lic. en Cultura Física.

Los objetivos generales de la disciplina son:

Educativos:

- Interpretar a partir de la concepción científica materialista dialéctica, los aspectos biológicos que determinan el desarrollo de la Cultura Física y el Deporte, consolidando formas de pensamientos lógicos y capacidades científicas de razonamiento mediante el dominio de los conceptos biológicos que posibilitan el fortalecimiento, la capacidad, hábitos y habilidades de forma independiente, promoviendo la constancia en el estudio y el poder creativo.

Instructivos:

- Identificar adecuadamente los principios biológicos que rigen el comportamiento del organismo humano en las actividades relacionadas con el deporte y la cultura física.
- Integrar los conocimientos y habilidades adquiridas en las asignaturas del ciclo biológico, reflejando la relación morfo-bio-funcional durante las respuestas adaptativas del organismo que realiza actividad física de forma sistemática.
- Aplicar métodos integrales de evaluación biológica del comportamiento del organismo humano sometido a la realización de actividades físicas de manera sistemática.

El sistema de habilidades está encaminado a:

- Analizar la participación del sistema locomotor en los movimientos deportivos, teniendo en cuenta la estrecha relación entre los diferentes bloques funcionales del sistema, así como la amplitud de los movimientos y el mejoramiento de capacidades funcionales de los músculos.
- Identificar los principales componentes químicos del organismo estableciendo la relación estructura-función que determinan su participación en las vías de utilización metabólicas en el organismo sometido a la actividad física.
- Interpretar las características fisiológicas del organismo sometido a la realización sistemática de ejercicios físicos y teniendo en cuenta las edades, sexos y condiciones del medio.
- Interpretar el funcionamiento de los cambios que tienen lugar en los sistemas de control en los organismos sometidos a cargas físicas de trabajo.

Por lo que la habilidad generalizadora de la disciplina es integrar los cambios morfológicos, bioquímicos y fisiológicos como respuesta de adaptación biológica del organismo a través de la interpretación de los resultados de aplicación de diferentes controles bioquímicos y pruebas funcionales realizadas en el campo de las ciencias biológicas.

Una de las asignaturas de la Ciencias Biológicas, como anteriormente mencionamos, es la Bioquímica del Ejercicio Físico, la cual interpreta las diferentes transformaciones bioquímicas que se producen en el organismo como respuesta adaptativa al esfuerzo físico sistemático, haciendo uso de la información científica y técnica propia de la asignatura.

Además es una asignatura que se imparte luego de Morfología Funcional y le continúa la Fisiología del Ejercicio Físico y los Fundamentos Biológicos. (Asignaturas de las Ciencias Biológicas).

Las formas de enseñanza serán las conferencias, los seminarios, las clases prácticas y las prácticas de laboratorio. Estas últimas deben estar encaminadas a interpretar los parámetros bioquímicos más relevantes obtenidos en dichas pruebas.

La Bioquímica como ciencia, sistema de conocimiento, leyes, principios, teorías, métodos, procedimientos, técnicas, ordenadas y estructuradas lógicamente, pasa a formar parte del contenido de la asignatura, en tanto contribuye a desarrollar en los egresados capacidades y convicciones necesarias para que este se apropie del objeto de la profesión, tiene como problema a resolver es: ¿Cómo fundamentar el suministro de diferentes nutrientes en la dieta de los sujetos sometidos a ejercicios físicos de forma sistemática?

El objeto de estudio es la carrera Lic. en Cultura Física.

Tiene como objetivos generales los siguientes:

Educativos:

- Contribuir a formar criterios científicamente fundamentados sobre los procesos bioquímicos adaptativos como consecuencia de la actividad física y el entrenamiento deportivo.

- Desarrollar las capacidades para el trabajo independiente formando hábitos correctos en la observación, medición, búsqueda de información, presentación e interpretación de los resultados de su trabajo.

Instructivos:

- Distinguir las particularidades de los componentes que integran el organismo humano, así como las características de los procesos oxidativos mediante la diferenciación e integración de las vías para el abastecimiento energético del trabajo muscular.
- Identificar las características del metabolismo intermediario celular, como vía para la integración de todos los procesos metabólicos que acontecen en el organismo de acuerdo a la demanda energética a que este se encuentra sometido.
- Interpretar la esencia de algunas de las transformaciones bioquímicas como base que soporta los procesos bioadaptativos que ocurren en el organismo que realiza actividad física sistemática.

El sistema de habilidades es el siguiente:

- Integrar las particularidades y propiedades de las diferentes biomoléculas constituyentes del organismo humano.
- Identificar las características que determinan las vías de utilización por el organismo de cada uno de los nutrientes así como las características del metabolismo celular.
- Interpretar los fundamentos de las transformaciones bioenergéticas así como su vinculación con los procesos oxidativos en el organismo como vía clave en la obtención de energía necesaria para el desarrollo de los procesos metabólicos.

La bioquímica en el sistema de conocimiento presenta dos temas

- Tema 1 Biomoléculas: Componentes químicos del organismo humano.
- Tema 2 Metabolismo. Particularidades en sujetos que realizan actividad física sistemática.

En las indicaciones metodológicas podemos explicar que el tema 1: Biomoléculas, centra su atención en las particularidades que presentan los componentes

químicos que integran el organismo humano, partiendo de las propiedades estructurales y funcionales.

El tema 2: Metabolismo, centra su atención en distinguir la esencia de los procesos del metabolismo intermediario celular, interpretándolo a partir de la importancia de las transformaciones energéticas en el organismo, en particular los procesos oxidativos en el sujeto que realiza actividad física sistemática.

Las acciones a realizar a través del desarrollo de la asignatura son las siguientes:

1. Aplicación de las dimensiones medioambientales desde lo curricular:

A través de la aplicación se debe fomentar el conocimiento sobre el medio ambiente con diferentes tareas como: trabajos extraclase, visitas a página web, consultas de bibliografías, realización de resúmenes, etc. Para el mismo se plantea:

a. Protección ambiental.

- Áreas protegidas.
- Recursos naturales protegidos.

b. Racionalización de los recursos.

c. Sostenibilidad y desarrollo de los recursos naturales.

2. Aplicación de los conocimientos de las dimensiones medioambientales en la realización de investigaciones:

Banco de Problemas:

- Describir la alimentación durante una semana dentro de la preparación general, teniendo en cuenta la ingestión de biomoléculas en proporciones aproximadas y horario.
- Relación entre las condiciones ambientales y la etapa de preparación del deportista:
- Describir el tipo de preparación en forma general
- Describir las condiciones ambientales en las cuales se desarrolla la preparación:

Si es bajo techo: iluminación, color de las paredes del local, condiciones higiénicas sanitarias, tipo de ventilación, temperatura aproximada del local, etc.

Si es en área abierta: temperatura ambiental, condiciones del terreno, vestuario, etc.

CONCLUSIONES:

La dimensión medioambiental desde la asignatura de bioquímica asegura una formación integral en los futuros profesionales de la cultura física y el deporte.

BIBLIOGRAFÍA:

1. Ayes, G. N. Medio ambiente. Impacto y desarrollo. Editorial Ciencia y Técnica, La Habana, 2003.
2. Castro Díaz-Balart, F. Ciencia, tecnología y sociedad. Editorial Ciencia y Técnica. La Habana, 2004.
3. CITMA. Estrategia Nacional de Educación Ambiental. MINED, La Habana, 1997.
4. Diccionario de Términos Ambientales. Editorial Centro Félix Varela, La Habana, 2000.
5. Mc Pherson Sayu, Margarita y otros. La educación ambiental en la formación docente. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 2004.
6. «Programas de la disciplina ciencias biológicas. Plan de Estudios D». EIEFD, 2008.
7. Rebollo Rico, Socorro. Curso sobre deporte, turismo y medio ambiente. Editorial Instituto de Deporte de Andalucía, España, 2002.

LA ESCUELA DEPORTIVA CUBANA: UN ENFOQUE EN PROCESOS

Trabajo de Generalización:

Autores: Félix Pérez Rodríguez - vicedoc@inder.cu

Osvaldo Vento Montiller - vicedoc@inder.cu

El trabajo que se presenta tiene cinco etapas de desarrollo.

1^{ra} etapa. Diseño y primera información a los directores de escuelas (2005).

2^{da} etapa. Montaje de experiencias formativas en la EIDE de VCL (2006).

3^{ra} etapa. Evaluación cualitativa de resultados y extensión a EIDE de HOL (2007).

4^{ta} etapa. Evaluación de resultados y presentación en reunión conjunta de subdirectores de docencia y actividades deportivas de las provincias.

5^{ta} etapa: Aplicación progresiva en todas las escuelas deportivas como generalización 2011-15.

Los procesos diseñados para las Escuelas Deportivas fueron:

- Proceso de Dirección y educación jurídica.
- Proceso de formación política-ideológica, moral y en valores.
- Proceso de formación cultural y laboral.
- Proceso de formación deportiva.
- Proceso de nutrición.
- Proceso de sueño - descanso.
- Proceso recreativo.
- Proceso higiénico-sanitario y de educación sexual.
- Proceso de relaciones escuela-familia-comunidad.
- Proceso de educación, económica y energética.

Estado actual:

- ✓ Se ha evaluado de positivo el diseño de los procesos y su organización en las escuelas, Falta dimensionar los siguientes procesos: recreación,

educación económica, relación escuela, familia, comunidad, educación sexual, sueño descanso y educación jurídica.

✓ La evaluación cualitativa realizada muestra avances en lo siguiente:

1. Los procesos están identificados, tienen su responsable y existen niveles de implementación.
2. Los estudiantes participan de la información y organización que se imparte en cada uno.
3. Se diseña la forma de evaluar el impacto y registrar los resultados.

Los resultados de la generalización muestran una tendencia positiva y de enriquecimiento y diversificación pedagógica en la actividad y cultura formativa de las escuelas deportivas.

LA FORMACIÓN DE ACTITUDES PROFESIONALES EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE LA EIEFD

Autores: MsC. Oralmis LLaugert [Muñoz. oramisln@eiefd.co.cu\(1\)](mailto:Muñoz. oramisln@eiefd.co.cu(1))

MsC. Irene Lafarga Silva.[irenels@eiefd.co.cu\(2\)](mailto:irenels@eiefd.co.cu(2))

Centro de procedencia: Escuela Internacional de Educación Física y Deportes.
Cuba

Resumen del trabajo: La necesidad de la Universidad Contemporánea de formar integralmente a los jóvenes para ponerlos al nivel de su tiempo y prepararlos para la vida, exige prestar atención al proceso de formación de actitudes y valores profesionales y para ello buscar alternativas que se ajusten al modelo que se aspira, todo ello es lo que motiva el desarrollo de la investigación que se presenta en la que se exponen los resultados alcanzados en el estudio orientado al proceso de formación de actitudes profesionales en los estudiantes de primer año de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte(EIEFD). En el trabajo se abordan las características y particularidades que adquiere este proceso en el centro, se definen los indicadores para el trabajo de mismo y se aborda la manera en que se desarrollan desde la asignatura Fundamentos Filosóficos. Se propone un sistema de actividades didácticas interdisciplinarias desde la asignatura Fundamentos Filosóficos que contribuye a la formación de actitudes profesionales y de esa manera formar un profesional con una amplia concepción humanista y con el fuerte compromiso social que se demanda en sus países de orígenes.

Palabras claves: Valores, actitudes profesionales, interdisciplinariedad, formación humanista.

Resumen en Inglés

The necessity of the contemporal university to form integral youths to put them at a level that will prepare and usher them for the future, demands that we put more attention to the process of the formation of attitudes and professional values, and for that purpose look for alternatives that correspond to the model we aspire to implement. All this is what motivates the development of this investigation to exhibit and present the results that have been achieved in the study of the process of the formation of professional attitudes en the students of first year in the International School of Physical Education and Sports

in Havana. In this work the author covers the characteristics which present this process in the institution, defines the indicators for the work and elaborates how the work develops from the Philosophical subject stand point. The author proposes a system of didactical interdisciplinary activities from the philosophical subject stand point which contribute to the formation of professional attitudes and values and hence forming a professional with a greater view of the humanistic conception and with a strong social dedication which is demanded by his country of origin.

Key words-values, professional attitudes, interdisciplinary, humanistic formation.

Introducción:

La preocupación por formar nuevas actitudes, valores y convicciones ocupa un espacio importante dentro de la comunidad científica, y se difunde con celeridad entre los que tienen como misión la educación de las nuevas generaciones, constituye un problema de primer orden y a la vez un reto la formación de actitudes y valores en niños, adolescentes y jóvenes.

El objetivo de formación de valores mantiene su supremacía y liderazgo pues la preocupación de formar un hombre más integral alcanza hoy en día nuevas dimensiones, de ahí que elaborar y proyectar las vías y maneras de perfeccionarlo constituya el punto de partida de esta investigación que se ubica como proceso en la etapa formativa de los futuros profesionales de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte (EIEFD), se defiende el criterio de que la asignatura **Fundamentos Filosóficos**, a través de su sistema de conocimientos, puede potenciar la formación de actitudes profesionales en la medida que aporta las herramientas teóricas para una mejor comprensión e interpretación de los principales problemas que afectan a la Educación Física y el Deporte contemporáneo y en esta misma medida favorece al proceso de Formación de actitudes toda vez que son procesos que guardan una estrecha relación.

La asignatura Fundamentos filosóficos que se ubica en el primer año de la carrera posee potencialidades para el trabajo de formación de actitudes y valores profesionales, su sistema de conocimientos se coloca como eje interdisciplinar en toda la carrera. Pero tiene que enfrentar criterios de escepticismo y apatía pues los

estudiantes desconocen la misma y tienen una concepción del mundo diferente a la dialéctica materialista sobre la que se sustenta.

En la inauguración de dicho centro Fidel Castro expresaba a los jóvenes de este plantel: "Ustedes serán educadores. Ustedes ostentarán el honroso título de profesores y portadores de bienestar y de salud para niños, jóvenes y ancianos. Créanme y compréndanlo tomen conciencia de la extraordinariamente noble, beneficiosa y hermosa responsabilidad que ustedes van a tener y a alcanzar con el sacrificio que hacen aquí"¹ En estas palabras quedaban expresadas las aspiraciones de nuestro país con este centro, las que chocan con la de los estudiantes pues muchos de ellos llegan al centro desconociendo el perfil profesional de la carrera, lo que provoca que carezcan de aptitudes y actitudes hacia la profesión de profesores. Esto se traduce en diferentes modos de actuación y expresión de conductas y sentimientos.

Es por todo ello que asumiendo el desafío de formar un profesional dotado de una sólida formación humanista y con un fuerte compromiso social hacia las sociedades de las que proviene proponemos un sistema de actividades didácticas interdisciplinarias que contribuya a proceso de formación de actitudes profesionales en los estudiantes de primer año de a EIEFD.

Desarrollo

En el momento actual la sociedad reclama una educación que se proyecte y que programe una formación actitudinal y ética. A estos efectos en el siglo XXI se requiere que el educador sea un profesional altamente comprometido, que acepte el cambio, lo comprenda y primordialmente lo protagonice. Para ello, deberá competente; esto implica: disponer de «saberes» o conocimientos fundados científicamente; «saber hacer», es decir, disponer de alternativas de métodos y estrategias; y «querer hacer» o tener actitudes favorables que impulsen el cambio diseñado desde un enfoque futurista. La formación de actitudes y valores no debe asumirse de ninguna manera como una mera labor mecánica, sino como una tarea abierta a los nuevos contextos, situaciones y desafíos.

¹ Castro Ruz, Fidel. Discurso pronunciado por el Comandante en jefe en la conmemoración del 40 aniversario del INDER y en la inauguración de la Escuela Internacional de Educación física y Deportes el 23 de febrero del 2001. Periódico Granma miércoles 28 de febrero del 2001. La Habana. Cuba

Sin lugar a dudas estamos ante uno de las problemáticas más debatidas de la escuela y el mundo contemporáneo desde la teoría y práctica, la formación de valores y en este caso particular de la formación de actitudes profesionales en la universidad. En foros internacionales referidos a la educación se concibe este proceso como uno de los más reiterados a la hora de definir o evaluar un proceso de calidad.

EL proceso de formación de actitudes profesionales es un camino poco recorrido por las investigaciones científicas, suele aparecer muy ligado al de formación de valores y competencias profesionales pero habría que preguntarse hasta qué punto las aspiraciones de formar la personalidad de los educandos no se queda simplemente en el nivel de las actitudes. El concepto de actitud comienza a desarrollarse a mediados del siglo XIX. En 1935 G. Allport resumió todas las definiciones y elabora una de las más acabada, su valor hace que todavía hoy sea utilizada y citada.

Los estudios sobre actitudes han sido por mucho tiempo exclusivos de la psicología entre los que vale mencionar a Baxter (2000), Guemez J. (2000), su estudio por otras disciplinas es bastante limitado, los análisis desarrollados constituyen referentes para la didáctica.

Los autores Álvarez de Zayas, R (1997) y Álvarez de Zayas, C (2000), ubican las actitudes como una de las dimensiones de los contenidos (componente no personal del proceso de enseñanza aprendizaje).

La relación que existe entre valores y actitudes, ha sido trabajada por especialistas como Rokeaut, (1968), Gairin (1988) y Baxter (2002). Estos autores concuerdan en plantear las diferencias entre estos dos procesos, establecen los límites de cada uno al definir que los valores van más allá de las situaciones, mientras que las actitudes dependen de ellas. Baxter apunta que para muchos psicólogos una de las funciones psicológicas que cumplen las actitudes es la de ser función expresiva de los valores, lo que provoca que muchas veces se identifique las actitudes como los indicadores de los valores que posee un individuo. Teniendo en cuenta lo aportado por estos autores no podemos concebir un proceso de enseñanza en el que no se conciba la formación de actitudes como la vía más eficaz de formar valores.

En el caso específico de la educación superior, al tener como encargo social la formación de los profesionales, debe estar dirigida a la formación de valores

profesionales, de lo que se desprende que las actitudes que se deben desarrollar y formar en esta etapa son actitudes hacia la profesión.

Actitudes profesionales

Los conceptos de valor y actitud son utilizados muchas veces sin establecer la línea fronteriza que los separa lo que puede llegar a crear confusiones y equívocos, sus significados son próximos pero esto no quiere decir que para una mejor comprensión y claridad a la hora de definir qué es lo que realmente se quiere no sea necesario discernir sus diferencias.

A este criterio habría que añadir el de González Lucini quien plantea: “Los valores son proyectos globales de existencia que se instrumentalizan en el comportamiento individual, a través de la vivencia de unas actitudes y del cumplimiento, consciente y asumido, de unas normas o pautas de conducta”² Las actitudes se forman como los valores, en la actividad del sujeto en el caso de la actividad educativa por el alumno, se adquieren a partir de influencias que lo hacen reaccionar ante las realidades vividas.

Siguiendo lo planteado por los autores señalados anteriormente, encontramos algo interesante, y es lo referido a los rasgos característicos de valores y actitudes, así tenemos:

Los valores son un modo general de comportamiento; en tanto que el objeto de una actitud está claramente definido.

Los rasgos en los valores, dada su estructura compleja no poseen una dirección definida, mientras que en las actitudes van a suponer siempre un cierto grado de aceptación o rechazo. Debemos señalar como aspecto esencial que los valores como estructura compleja de la personalidad, resultan de naturaleza más central y estable que las actitudes, en ellos se incluye la creencia según la cual el objeto sobre el que se focaliza el valor, es deseable o no con independencia, por lo general, de la propia posición de la persona.

² González Lucini, Fernando. Educación en valores y diseño curricular.—Madrid: Alambra Longman, 1992 p-37

Ya en la década del 80 los especialistas en la Didáctica de la Educación Superior destacaban la importancia de las actitudes y de los enfoques desde la concepción de actitudes en la formación profesional, pues no se trata de "...asimilar profesiones" si no de "...prepararse para asimilar profesiones" y para ello "...enseñar actitudes, modelos de comportamiento, cuyos parámetros fundamentales son la versatilidad y la capacidad de adaptación³

En el ámbito internacional países como España se colocan a la vanguardia en el desarrollo de este tema de investigación (Escámez, García López, Cruz Pérez y Llopis, Andes Traver) , estos investigadores desarrolla el tema de los valores y las actitudes pero particularizan sus estudios en las últimas , proporcionan modelos de cómo aplicar estrategias y de cómo medirlas que sirven de referente a esta investigación pero no particularizan en una definición de actitudes profesionales, es por ello que ante esta inexistencia se propone una definición partiendo de los criterios aportados por los autores referenciados y aplicando el concepto al ámbito profesional, entendiendo **por actitudes profesionales:** *La tendencia o predisposición aprendida por la experiencia cognoscitiva revelada a través de evaluaciones, sentimientos y emociones; que orienta la conducta de los seres humanos , sobre la base de significaciones sociales, a actuar a favor o en contra de los problemas asociados al encargo profesional y a los modos de actuación*

La formación de valores y actitudes profesionales en la EIEFD.

La Escuela Internacional de Educación Física y Deporte es parte de la política de solidaridad de Cuba con el tercer mundo, su matrícula está constituida por estudiantes de 84 nacionalidades, con diferentes idiomas, religiones, costumbres y cultura en general, diversidad que hace más compleja la tarea de desarrollar valores morales en ellos. Estos estudiantes muestran formas de asumir los valores que no se corresponden con las nuestras y que constituyen dificultades que obstaculizan el desarrollo de algunas actividades que se organizan en la escuela incluyendo el funcionamiento del proceso docente. Existen marcados rasgos de casos de individualismo que provoca que

³ Machado Bermúdez, Ricardo J (1988). "Como se forma un investigador". Editorial Ciencias Sociales. La Habana. Cuba. Pág. 178.

en los grupos docentes no se asuma el trabajo en equipos como manera de resolver los problemas grupales y los conflictos que se generan en el aula y en otras actividades que requieren de la colaboración con el grupo. La solidaridad y cooperación entre ellos está muy limitada pues muestran actitudes solidarias hacia sus compañeros de región, país o religión y no con los de otras regiones esto se evidencia en la conformación de pequeños grupos donde casi siempre se hace por afinidad donde ocupan un lugar importante los conflictos sociales (raciales , religiosos) .

En la formación de valores y actitudes profesionales en la EIEFD asume un rol determinante la definición de las dimensiones cognitiva, afectiva y conductual así como la determinación y evaluación de los indicadores que a cada una corresponde.

Dimensión cognitiva: hace referencia a la idea o representación mental que poseen los estudiantes sobre el proceso de enseñanza aprendizaje de la Educación Física y el Deporte y a ella pertenecen fundamentalmente los conjuntos de opiniones, creencias, categorías, atributos, conceptos, sobre el mismo aunque su representación cognitiva no siempre es real.

Dimensión actitudinal: se refiere a los sentimientos y emociones que despiertan en los estudiantes los conocimientos acerca de la profesión pedagógica en la esfera de la Educación Física y el Deporte.

Dimensión conductual: se refiere a las actuaciones del estudiante, actitudes, acciones y comportamientos, se basa en la capacidad que ellos tienen de expresar conductas de agrado o desagrado hacia el proceso de enseñanza aprendizaje de la Educación Física y el Deporte.

Las actitudes profesionales que deben presidir a todo profesional vinculado la actividad educativa deben atender al antiguo principio de que nadie da lo que no tiene por lo que este trabajo debe ser conducido por individuos que sean portadores de los mismos, lo que se pretende es apertrear al estudiante de primer año de herramientas teóricas que le permitan reflexionar y comprender el encargo social que tienen para con sus países y con la educación a través de la asignatura de Fundamentos filosóficos desde un enfoque interdisciplinar.

La interdisciplinariedad.

Al colocar en el centro de la atención el problema de la formación humanista y humanística, no puede obviarse la interdisciplinariedad, en la medida en que les es consustancial a ambas, por cuanto no sólo se requiere un conocimiento integral del hombre y la sociedad, que permita distinguir entre lo valioso y lo que no es, para poder actuar en consecuencia sino que los instrumentos con los que se cuenta para ello, las ideas, la Historia, la Cultura, y en ésta las Humanidades, son expresión, a su vez, de una visión humana integral e integradora. El tema de la interdisciplinariedad, se presenta en la actualidad como proceso, principio, enfoque, método científico general, forma de apropiación de la realidad, esquema explicativo de conjunto, modo de actuación profesional. Muchos autores han utilizado y emplean el término interdisciplinariedad, intermateria e interciencias. Ejemplo de ello tenemos en, M.Fernández (1994), A. Bohorquez (1994), M. Corton (1995), F. Perera (1994), M.H. Arana(1995), J. Fiallo (1996), M.A. Álvarez (1998), J. Añorga (1998), Vicente Castro (1997) y R.Marques, Nuñez Jover, 1994 y Mañalich Rosario, 1997, por citar algunos nombres de Cuba y otros países.

Fiallo (1996) aborda y penetra en las relaciones interpersonales que se genera al concebir la interdisciplinariedad como un acto de cultura y o como una simple relación entre contenidos, destacando también que su esencia radica en su carácter educativo , formativo y transformador identificando como finalidad la formación de convicciones y actitudes en los sujetos, en sus definiciones Fiallo concuerda con Álvarez en cuanto a que es una manera de pensar y actuar para resolver los problemas complejos y cambiantes de la realidad.

A las universidades se les impone el reto de preparar profesionales de alta capacitación, innovadores, competentes, creativos, capaces de resolver eficazmente los nuevos problemas que ante ellos surgen. Estos cambios exigen un acercamiento a la enseñanza interdisciplinar. "La conciliación de los componentes teórico-cognoscitivo y práctico-profesional en el ámbito de la pedagogía universitaria apunta al fomento de la interdisciplinariedad, la multidisciplinariedad y de la transdisciplinariedad profesional"

La formación de valores y actitudes en los estudiantes de nivel universitario constituye uno de los nodos de articulación interdisciplinaria de este nivel de enseñanza,

contribuir desde cada ciencia o disciplina a la formación de un profesional más capacitado y competente que pueda enfrentarse al mercado laboral.

La asignatura Fundamentos Filosóficos y las actitudes profesionales en la Escuela Internacional de Educación Física y Deportes

La asignatura Fundamentos filosóficos dentro del currículum docente comienza a impartirse en el curso 2005- 2006 pudiera decirse que es prácticamente nueva lo que provoca que actualmente este sometida a un constante proceso de perfeccionamiento, el cual se realiza sobre la base de las necesidades de los estudiantes y de la intención del colectivo docente de profesores de lograr que la asignatura pueda contribuir al logro de la misión del centro.

La inclusión de esta asignatura en el currículum obedece a la demanda de algunos países especialmente los latinoamericanos de que apareciera dentro del plan temático, la confección del programa se realiza tomando como referencia los programas de las facultades de Cultura Física de Cuba , como deficiencia del programa inicial determinamos que al estar concebida a partir de programas para estudiantes cubanos difiera el contexto para el cual se prepara al futuro profesional de la EIEFD , además de que la preparación ideológica del estudiante al c

El diagnóstico aplicado a los estudiantes para conocer el nivel de influencia de la asignatura con su formación profesional arrojó que para ellos la asignatura tiene poca incidencia en su formación profesional, no la consideran importante y desconocen en qué medida o de qué manera ella pueda contribuir al desarrollo de su personalidad, reconocen la filosofía como una ciencia que es exclusiva en sus países para personas eruditas e inteligentes.

Es significativo que casi todos concuerdan en caracterizar a la Filosofía como una asignatura abstracta, aburrida, incognoscible y enciclopédica. Se trasluce el temor a no poder enfrentarla con éxito, desconocen las obras de los clásicos de la filosofía, expresan sus deseos de recibirla a cambio de que sea distinta, motivante, atractiva, movilizadora y vinculada con sus intereses cognoscitivos y profesionales.

Ante la pregunta de cómo debe ser un profesor señalan entre los aspectos más recurrentes está su deseo de tener un buen profesor que les imparta bien la asignatura. Un profesor que sea asequible, motivador, activo, “que vincule”, que les

enseñe a aprender Filosofía, que los enseñe a encontrar la utilidad de la misma en su formación profesional, que hable despacio para que lo puedan entender.

Al indagar en como la asignatura puede influir en la comprensión de otras asignaturas o disciplinas se aprecia la ausencia de la interdisciplinariedad y de conocimientos para poder establecer nexos necesarios entre una y otra asignatura.

Los resultados obtenidos en el diagnóstico así como la observación pedagógica nos permiten señalar como principales deficiencias que obstaculizan el proceso de enseñanza aprendizaje de la filosofía los siguientes:

- Los estudiantes tienen una visión deformada acerca de la asignatura y del significado que tiene para la actividad profesional a la que se van a dedicar , la asocian con una de las formas de la conciencia social ,la política, esto provoca una actitudes rechazo y de escepticismo hacia la misma.
- Desconocimiento de la relación de la filosofía y su posición con respecto al resto de las otras ciencias particulares y su influencia y aportes para el desarrollo de la sociedad y en la interpretación de los problemas que aquejan al mundo.
- Es manifiesta la incapacidad de poder establecer la integración de conocimientos de la filosofía con otras asignaturas del año académico o con conocimientos precedentes adquiridos en las enseñanzas anteriores
- Desconocen el lugar que ocupa la asignatura dentro del plan de estudio y en su formación como profesionales
- La consideran una asignatura aburrida, abstracta y enciclopédica.
- Existe el deseo de comprenderla y poder argumentar el porqué de su importancia.

Sistema de actividades didácticas interdisciplinarias para la formación de actitudes profesionales.

El enfoque sistémico, constituye una de las vías fundamentales para concretar la interdisciplinariedad con el propósito de resolver problemas de la profesión del maestro y su utilización en el análisis, valoración y transformación de la práctica educativa contribuye de manera considerable a reconceptualizar los saberes a partir de la solución de los problemas que en ella tienen lugar.

El carácter sistémico de las actividades didácticas se manifiesta particularmente desde la jerarquía y desagregación necesaria de los contenidos desde el Plan de estudio en el

marco del diseño curricular hacia las disciplinas en el nivel meso y de ahí la desagregación al nivel micro o en las asignaturas, lo que se realiza con cierta previsión y planificación con relación a la articulación interdisciplinaria que se establece con los contenidos precedentes y simultáneos o que se presentan posteriormente a la impartición de los mismos.

Definimos el **sistema de actividades didácticas interdisciplinarias para la formación de actitudes profesionales**: *como el sistema de acciones docentes-educativas concebidas con un enfoque interdisciplinar, cuyo propósito es la formación de actitudes hacia la profesión para preparar integralmente al estudiante en la solución de los problemas que tendrá que enfrentar en su futuro profesional.*

Compartimos a su vez los criterios asumidos por Consuelo Viciado Domínguez que se refiere a una “didáctica para la formación de valores”, centrada en el aprovechamiento de la dimensión académica del diseño curricular, a partir de un tratamiento metodológico particular de los contenidos de las asignaturas, que tiene presente las peculiaridades de la edad y el contexto en el que está insertado el alumno.

La formación de actitudes y valores parte del propio conocimiento que es motivo de estudio, en el cual hay que seleccionar el contenido que será objeto a formar. Este objeto de actitud, sobre el cual se trabaja tiene que reunir las características afectivas, motivacionales necesarias y deberán ser delimitadas las conductas correspondientes y significativas de dicha actitud que serán vivenciadas por los alumnos, en determinadas situaciones de aprendizajes.”

Al asumir este referente en la tesis se expone que los valores deben ser formados en el contexto de situaciones de la vida cotidiana, integrados a los contenidos específicos que desde lo académico, lo laboral, y lo investigativo, reciben los estudiantes en formación.

La propuesta que se desarrolla para resolver el problema planteado se basa en los siguientes **principios**:

- La formación humanista del profesional
- Potencialidades axiológicas e interdisciplinarias de los contenidos de la asignatura fundamentos filosóficos.

- La interdisciplinariedad profesional.

Para el tratamiento interdisciplinario desde la asignatura se partió de la determinación del plan temático de la asignatura, destacando la idea que dicha estructura temática puede ser un componente flexible que bajo determinadas condiciones puede ser reconstruida y perfeccionada cada año por el profesor o grupo de profesores que imparten la misma en cada centro de Educación Superior , para ello se procederá a realizar el análisis de contenido a partir de considerar cuáles son los conocimientos, habilidades y valores que pueden servir e identificación a cada uno de los temas de la misma, considerando como temas aquellos núcleos esenciales contenido (conocimientos, habilidades y valores) de una disciplina o asignatura que ha sido estructurada sistemáticamente atendiendo a la lógica de la ciencia para que responda integralmente a las necesidades de la carrera en la que está inmersa (Fdez. de Alaiza)⁴ La determinación del Plan temático que se propone dispone de un mayor número de horas lectivas para desarrollar actividades didácticas que incluyan no solo la formación de conocimientos, sino también habilidades y valores previstos desde el punto de vista profesional y otras habilidades profesionales necesarias para un egresado universitario. Se procedió al análisis de la lógica interna de la disciplina, de su estructura temática y de los contenidos que ella encierra para revelar la forma en que estos se relacionan con el currículo en su conjunto (relaciones y contenidos interdisciplinarios).

Teniendo en cuenta las aspiraciones de la propuesta es que se proponen como formas organizativas más propicias las clases práctica y los seminarios como un medio propicio para potenciar la formación de actitudes en su futura labor profesional. En las formas organizativas del proceso docente educativo se tuvo a bien estructurarlas de la siguiente manera conferencia, clases prácticas y seminarios. La conferencia como forma organizativa introduce el nuevo contenido de enseñanza, tiene un papel

⁴ Fernández de Alaiza. B (2000): La interdisciplinariedad como base de una estrategia para el perfeccionamiento del diseño curricular de una carrera de ciencias técnicas y su aplicación a la Ingeniería en Automática en la República de Cuba. Tesis en opción al grado de doctor en Ciencias pedagógicas.

predominante en relación a otras formas de enseñanza, traza los lineamientos rectores para el trabajo independiente de los alumnos.

- La clase práctica es de gran importancia desde el punto de vista educativo, pues vincula la teoría con la práctica y tiene como objetivo profundizar en el conocimiento científico técnico, particularmente en el dominio de los métodos y técnicas de trabajo de la asignatura correspondiente. Debe lograr, además, que los estudiantes adquieran hábitos y desarrollen habilidades para la ejecución de tareas complejas, concede especial importancia a aquellas actividades que contribuyan a desarrollar las habilidades profesionales del futuro docente y potencia actividades que vinculan al estudiante con problemas prácticos de su futura labor profesional.
- El seminario es la forma organizativa donde se recapitulan, sistematizan, profundizan, complementan controlan y por consiguiente, se fundamentan los conocimientos adquiridos por los alumnos en la conferencia y durante el trabajo independiente.
- Atendiendo a las potencialidades que ofrecen las actividades prácticas y especialmente los seminarios es que ocupan un lugar relevante en la propuesta que se realiza, es por ello que de las 64 horas lectivas 32 son para estas formas de organización de la enseñanza o sea el 50% y de ellas el 25% para los seminarios.

El desarrollo de estas actividades didácticas con el enfoque interdisciplinar-profesional favorece el proceso de habilidades y actitudes pedagógicas profesionales en la medida que permite que el estudiante se involucre con actividades que una vez graduado deberá realizar, la búsqueda constante de nuevos conocimientos, la integración de los conocimientos adquiridos en función de hacerlo más completo.

La propuesta precisó revelar e identificar los nodos de articulación interdisciplinaria y su clasificación. Se definen como nodos de articulación interdisciplinaria los siguientes: Los nodos conceptuales de la filosofía, la formación del profesional, la formación de valores y actitudes y el desarrollo de habilidades comunicativas, investigativas y genéricas.

La propuesta se desarrollará a través de las clases prácticas y los seminarios y tiene como **objetivo**:

“Contribuir al proceso de formación de actitudes profesionales, mediante la reflexión y el análisis de los contenidos a tratar en las clases prácticas y seminarios con un enfoque interdisciplinar profesional, a partir de la interpretación de los problemas del mundo y de la Educación Física, donde el estudiante manifieste actitudes humanistas y de compromiso con el cambio social que se demanda en sus países de orígenes.”

La propuesta está concebida dentro del sistema de conocimientos de la asignatura, el cual se encuentra en un proceso de perfeccionamiento como se indicó anteriormente, se estructuró en conferencias, clases prácticas y seminarios siguiendo el referente de la función de las diferentes formas de organización de la enseñanza. En este caso se abordan las cuestiones lógicas y gnoseológicas en las conferencias por ser los contenidos menos visibles en cuanto a la integración de conceptos, categorías y principios y la relación entre los mismos, mientras que los contenidos relacionados con la actividad física en ese mismo contexto serán tratados en clases prácticas y seminarios.

La propuesta se desarrolló a través de las clases prácticas y los seminarios y tiene como **objetivo:**

“Contribuir al proceso de formación de actitudes profesionales, mediante la reflexión y el análisis de los contenidos a tratar en las clases prácticas y seminarios con un enfoque interdisciplinar profesional, a partir de la interpretación de los problemas del mundo y de la Educación Física, donde el estudiante manifieste actitudes humanistas y de compromiso con el cambio social que se demanda en sus países de orígenes.”

La propuesta está concebida dentro del sistema de conocimientos de la asignatura, el cual se encuentra en un proceso de perfeccionamiento como se indicó anteriormente, se estructuró en conferencias, clases prácticas y seminarios siguiendo el referente de la función de las diferentes formas de organización de la enseñanza. En este caso se abordan las cuestiones lógicas y gnoseológicas en las conferencias por ser los contenidos menos visibles en cuanto a la integración de conceptos, categorías y principios y la relación entre los mismos, mientras que los contenidos relacionados con la actividad física en ese mismo contexto serán tratados en clases prácticas y seminarios.

Las transformaciones en la actitud de los estudiantes durante el desarrollo del sistema de actividades didácticas se pueden identificar de la siguiente manera :partiendo de una actitud inicial de escepticismo o de rechazo la vinculación y aplicación de los contenidos a problemas profesionales permitió que conviertan estos contenidos en herramientas para su desempeño profesional , se desarrolla en los estudiantes una apreciable actividad investigativa pues en el transcurso del curso inician investigaciones sobre temas tratados en la asignatura como la cultura , la identidad , los problemas del medio ambiente , la Revolución científico técnica referenciando el impacto de todos ellos en el desarrollo de la Educación Física y el Deporte . Se evidencia la tendencia a dar explicaciones a fenómenos y procesos observados en su vida diaria desde una perspectiva filosófica.

La ascensión de valores morales en los estudiantes durante el desarrollo del curso. Partiendo de que en un inicio fueron notables las actitudes de individualismo y de una solidaridad limitada solo a miembros de un mismo país o región, la exclusión de manera notable de aquellos estudiantes con dificultades en el aprendizaje de los contenidos, fueron evolucionado hasta lograr potenciar el desarrollo de una conciencia grupal o colectiva , la realización de las actividades docentes con miembros de diferentes países o regiones geográficas y la prestación de ayuda de manera desinteresada a aquellos que necesitaban condiciones especiales para el aprendizaje por las barreras idiomáticas.

Una actitud de inclinación al compromiso social con la solución de los problemas que inciden de manera negativa en el desarrollo de la Educación Física y el Deporte en sus países de origen y la reafirmación de sus valores identitarios con su cultura.

La asignatura potenció la inclinación hacia el análisis con Fundamentos científicos de fenómenos y procesos de dentro y fuera del currículo, con problemas vinculados a la vida , los estudiantes consideran la clase de filosofía como espacios idóneos para consultar las inquietudes , comprobar explicaciones , aclarar puntos de vista y confrontarlos bajos los preceptos del respeto al criterio ajeno.

Los estudiantes demostraron también una actitud positiva y responsable durante el cumplimiento de las actividades desplegadas en el curso, similares a las de un profesor, tales como búsqueda, procesamiento y manejo de informaciones; análisis metodológico

y exposición de las mismas; trabajo con los texto de la especialidad; solución y planteamiento de problemas; autoevaluación y evaluación de la actividad en el colectivo. En suma, para recibir una evaluación satisfactoria del curso deben demostrar, con los conocimientos, la adquisición de habilidades y formas de actuar profesionales.

Conclusiones:

- Las actitudes profesionales pueden entenderse como la manifestación externa de los valores profesionales, uno y otro proceso orientan la conducta de los estudiantes sobre la base de las significaciones sociales que genera su futura profesión.
- La interdisciplinariedad constituye una vía idónea en la formación de valores y actitudes profesionales en tanto propicia la integración de saberes y conocimientos en función de la formación integral.
- El enfoque sistémico, constituyó una de las vías fundamentales para concretar la interdisciplinariedad con el propósito de contribuir a la formación de actitudes profesionales en los estudiantes de primer año de la EIEFD.

Bibliografía

- 1.Álvarez Zayas, C.M (1989): Fundamentos teóricos de la dirección del proceso docente-educativo en la educación superior cubana. Tesis de Doctorado en Ciencias. MES. Ciudad de La Habana.
- 2.Álvarez de Zayas, C.M (1995) La Escuela en la Vida. Editorial Pueblo y Educación. La Habana
3. Baxter, E (1998): Formación de Valores, una tarea pedagógica en Revista Educación, No. 100, La Habana.
4. Buzón C.M (1997) Los seminarios: Caracterización, clasificación, preparación y funciones. En: Temas de Didáctica. Primera parte. ISPEJV. La Habana. 1997.
5. Colectivo de autores (2001): La Educación de Valores en el Contexto Universitario, Editorial Félix Varela, La Habana.
5. Chacón Arteaga, N. (1999) Formación de valores morales. Editorial Academia. La Habana. Cuba.

6. Fernández de Alaiza. B (2000): La interdisciplinariedad como base de una estrategia para el perfeccionamiento del diseño curricular de una carrera de ciencias técnicas y su aplicación a la Ingeniería en Automática en la República de Cuba. Tesis en opción al grado de Doctor en Ciencias pedagógicas.
7. Gairin, J. (1988) Una introducción al estudio de las actitudes. p. 325 –378. En Temas actuales de Educación. Barcelona.
8. González Lucini, F (1992) Educación en valores y diseño curricular. Madrid. Alhombra Longman.
9. _____ (1994) Temas transversales y educación en valores. Madrid. Anaya.
10. González Maura, V (1999) La educación de los valores en el currículo universitario. Un enfoque psicopedagógico para su estudio. La Habana: Universidad.
11. Horrutinier Silva, Pedro (2007). “El proceso de formación. Sus características. Capítulo II del libro La Universidad Cubana. El Modelo de Formación”. Revista Pedagogía Universitaria. Vol. XII No. 4 <http://revistas.mes.edu.cu/Pedagogia-Universitaria>.
12. Horrutinier Silva, Pedro (2009): Introducción del libro la Universidad Cubana: el modelo de formación. Revista Pedagogía Universitaria Vol. XIV No. 1.
- Escámez y Ortega. (1988): La enseñanza de actitudes y valores. Valencia: Nau Libres
13. Mendoza, L: Formación Humanista e interdisciplinariedad: hacia una determinación categorial. En Didáctica de las Humanidades. Selección de textos. Material digitalizado.
14. Ojalvo, V y Viñas G (2006): La Educación de Valores en el Contexto Universitario, Cursos Universidad, Curso 4, CEPES. Universidad de la Habana.
15. Noro, Jorge E: Actitudes y valores puerta de entrada a una nueva escuela significativa en Revista Iberoamericana de Educación (ISSN: 1681-5653)
16. Perera Cumerma, F (2000): La formación interdisciplinaria de los profesores de ciencias: un ejemplo en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la física. Tesis en opción al grado científico de Doctor en ciencias pedagógicas.

LA GESTION AMBIENTAL UNIVERSITARIA. UNA EXPERIENCIA EN LA EIEFD.

Autor: Msc Julio Nodarse Autié. juliona@eiefd.co.cu.

ESCUELA INTERNACIONAL DE EDUCACION FISICA Y DEPORTE.

Resumen.

La gestión ambiental como conjunto de actividades, acciones e instrumentos, está dirigida a garantizar la administración y uso racional de los recursos naturales mediante la conservación, mejoramiento y monitoreo del medio ambiente, y el control de la actividad del hombre en su esfera de actuación. Como instrumento de gestión ambiental empresarial esta prevista en la ley 81, Ley de Medio Ambiente de Cuba, donde la aplicación de los diferentes instrumentos de gestión ambiental debe contribuir a una mejora continua en la esfera de actuación de las empresas que aplican el sistema de gestión ambiental.

En esta ponencia se presentan los documentos que permiten aplicar la dimensión ambiental en la gestión universitaria en la EIEFD en el contexto docente, investigativo y en la gestión administrativa para lograr la formación ambiental del Licenciado en Educación Física y Deportes, con el propósito de favorecer su integración al desarrollo del deporte sostenible en sus países de orígenes.

Summary:

Environmental management as a set of activities, actions and instruments, is intended to ensure the management and wise use of natural resources through conservation, improvement and environmental monitoring, and control of human activity in its area of operation. As corporate environmental management tool is provided for in Law 81, Law on the Environment of Cuba, where the application of environmental management tools should contribute to continuous improvement in the area of operation of the companies implementing the management system environment.

In this paper we present the documents which implement the environmental dimension in university management in the EIEFD in the context of the teaching, research and administrative management to achieve the environmental education

of the Physical Education and Sports students, in order to promote their integrating sustainable development of sport in their countries of origin.

Palabras Clave. Diccionario de términos medio ambientales.

Gestión ambiental. Forma y método de administración de los recursos, conjunto de acciones dirigidas a la administración. Parte del sistema de gestión global de una organización. La gestión ambiental es función de la gerencia al máximo nivel.

Dimensión ambiental. Enfoque que en un proceso educativo, de investigación o de gestión se expresa por el carácter sistémico ambiental de un conjunto de elementos con una orientación ambiental determinada.

Estrategia de formación ambiental. Constituye un sistema de acciones de dirección (decisiones de alto mando) para alcanzar un objetivo a largo alcance que es expresión de la política cubana en materia de medio ambiente, en la estrategia se plasman las proyecciones y directrices principales de trabajo a realizar.

I_ Introducción.

La Escuela Internacional de Educación Física y Deporte, es una Universidad de nuevo tipo, donde se forman jóvenes estudiantes extranjeros como profesionales de la educación física y el deporte, desarrolla una alta e importante misión educativa, que trasciende nuestras fronteras y que se encuentra enfrascada en lucha constante por lograr la excelencia que nos convierta en un centro de referencia internacional.

Dentro del perfil del profesional que forma la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte, se encuentra como objetivo una educación integral, orientada a que en la adquisición de conocimientos, desarrollo de hábitos, habilidades, capacidades y actitudes y en la formación de valores, se armonicen las relaciones entre los seres humanos y de ellos con el resto de la sociedad y la naturaleza, para propiciar la orientación de los procesos económicos, sociales y culturales hacia un desarrollo del deporte sostenible.

La Escuela Internacional de Educación Física y Deporte desde su creación fue concebida como un centro universitario de promoción de salud y conservación del medio ambiente.

Los instrumentos de gestión ambiental introducidos en la EIEFD están contemplados en la Ley 81. Ley de medio Ambiente de Cuba y forman parte del sistema de gestión global que incluye la estructura organizativa de la EIEFD, las actividades de planificación, las responsabilidades, las prácticas, los procedimientos, los procesos y los recursos para desarrollar, implantar, lograr, revisar y mantener la política ambiental en la fase de explotación de la institución como proyecto de inversión cuyo objeto social es la educación superior en la formación de profesionales de la Educación Física y Deporte .

Esta institución realiza acciones sistemáticas de protección de la naturaleza y conservación del equilibrio de su ecosistema, en beneficio del territorio.

II_ Desarrollo.

2.1- El diagnóstico ambiental de la EIEFD.

Es una revisión ambiental inicial de la situación actual de la gestión de una instalación deportiva, es el primer paso, como ocurre en cualquier proceso de planificación, para poder focalizar tanto los recursos materiales como humanos en aquellos aspectos con mayor relevancia, pretende analizar en qué medida la gestión actual o cotidiana se ajusta a determinados criterios de sostenibilidad y permite conocer cuál es la distancia que hay entre la gestión actual de la organización y modelos más en consonancia con criterios de sostenibilidad preestablecidos.

El diagnóstico ambiental de la EIEFD se realizó utilizando los elementos metodológicos generales para el diagnóstico ambiental de las unidades de ciencia y técnica del CITMA.

El informe del diagnóstico ambiental es uno de los documentos que debe presentar una institución interesada en la obtención el Reconocimiento Ambiental, acompañando a la solicitud de evaluación de su desempeño en materia de medio ambiente. Constituye además, el punto de partida para la elaboración del programa de acción para elaborar el programa de erradicación de los impactos ambientales.

Para facilitar su realización, se ha elaborado una guía metodológica con un alto grado de flexibilidad, y contiene indicadores que se corresponden con los

establecidos en la Resolución 27/2000 del Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente para la obtención del Reconocimiento Ambiental.

El diagnóstico ambiental de la EIEFD abarcará la evaluación de su desempeño ambiental e interrelación con el medio circundante, en un proyecto de inversión el diagnóstico ambiental es un instrumento de gestión imprescindible para realizar la evaluación de impacto ambiental y poder obtener la licencia ambiental, pero una vez que el proyecto pasa a la fase de explotación el diagnóstico ambiental se convierte en permanente y permite valorar los impactos que el funcionamiento del proyecto genera, conociendo los impactos producido con la explotación del proyecto es que se confecciona el programa para reducir o mitigar los impactos que se originan con la puesta en explotación del proyecto de inversión.

La gestión ambiental es responsabilidad de la gerencia empresarial al máximo nivel, por lo que los instrumentos de gestión ambiental que se introduzcan deben formar parte de los planes y programas de la institución al igual que el programa para la defensa y el de reducción de desastres naturales.

Para el diagnóstico ambiental de la EIEFD fue necesario aplicar la guía Metodológica del CITMA para las Unidades de Ciencia y Técnica.

2.2_ Política ambiental de la Escuela Internacional de Educación Física y Deportes.

La definición de una política ambiental conlleva delimitar el ámbito general de compromiso que los gestores de instalaciones deportivas quieren adquirir en cada momento, debe ser revisada de forma periódica, conforme a las acciones que se vayan desarrollando con el fin de ir progresivamente aumentando y profundizando en el grado de compromiso, debe ser única y exclusiva para cada instalación y adecuada a cada situación concreta ya que en ella quedan reflejados los diferentes objetivos que se pretenden alcanzar para cada fase.

La política ambiental es una declaración por la institución de sus intenciones y principios en relación con su desempeño ambiental global, que provee un marco para la acción y para establecer sus objetivos y metas ambientales.

Este documento fue aprobado por el Consejo de Dirección de la EIEFD y firmado por la Rectora MSc. Ileana Roque Hernández en el 2005.

La Escuela Internacional de Educación Física y Deporte es una universidad de nuevo tipo, donde se forman jóvenes extranjeros y cubanos como Licenciados en Educación Física y Deporte, que desde su creación fue concebida como un centro de promoción de Salud y Conservación del Medio Ambiente. Este centro cumple una importante misión educativa, que trasciende nuestras fronteras, y lucha constantemente por lograr la excelencia y por convertirse en un centro de referencia internacional.

La Escuela Internacional de Educación Física y Deporte tiene como objetivo formar un profesional con una educación integral, orientada a que en la adquisición de conocimientos, hábitos, habilidades, actitudes y valores, se armonicen las relaciones entre la sociedad y la naturaleza, de manera que propicie la orientación de los procesos económicos, sociales y culturales hacia un desarrollo sostenible del deporte.

Nuestra política ambiental está encaminada al uso racional de los recursos naturales que se consumen en apoyo al funcionamiento de la institución y a reducir constantemente los impactos ambientales de las actividades físicas y deportivas.

Nuestro sistema de gestión ambiental contempla la capacitación y el entrenamiento de estudiantes, profesores, trabajadores y dirigentes con la finalidad de que conozcan y cumplan las legislaciones ambientales vigentes en Cuba, así como que sean capaces de interesarse y desarrollar valores respecto al medio ambiente y tener motivación lo suficientemente fuerte para participar en su conservación y mejora.

Para elevar el desempeño ambiental hemos realizado el diagnóstico de los principales impactos ambientales, el cual nos permitió elaborar un programa que contribuye a darle solución a los principales problemas que afectan el medio ambiente.

Mantenemos un diálogo abierto con nuestros estudiantes, trabajadores, dirigentes y representantes de la comunidad vecina como partes interesadas en el conocimiento y funcionamiento del sistema de gestión ambiental de la EIEFD. Esta institución realiza acciones sistemáticas de protección de la naturaleza y

conservación del equilibrio de su ecosistema, en beneficio del territorio, por lo cual se comunicará a todas las partes interesadas la política ambiental de nuestra institución.

2.3_ Estrategia de la EIEFD para potenciar la formación ambiental en el plan D.

Este documento fue elaborado por la Dirección de Desarrollo Profesional e incluido plan de estudio D por la Dirección Docente Metodológica de la EIEFD.

Fundamentación de la estrategia.

La educación como elemento priorizado de nuestro proyecto de desarrollo económico y social, está dirigida a toda la población sin distinción de razas, religión, sexo y edad. La EIEFD desde su fundación fue concebida como una universidad de promoción de salud y de protección del medio ambiente, aspectos estos relacionados con los pilares del Olimpismo y el Programa Ramal del INDER de Medio Ambiente y Deporte.

Responsabilidad legal.

En el Capítulo VII, "Educación Ambiental", artículo 50 de la Ley 81 (Ley del Medio Ambiente) se plantea "...El Ministerio de Educación Superior garantizará la introducción de la dimensión ambiental, a partir del modelo de profesional y los planes de estudio de pre y post grado y de extensión y de actividades docentes y extradocentes, dirigidas a la formación y el perfeccionamiento de los profesionales de todas las ramas."

1 Misión de la estrategia de la EIEFD para potenciar la formación ambiental.

Formar un profesional con una Educación Ambiental que manifieste en sus modos de actuación profesional, la utilización de la naturaleza, su conservación y protección a partir de actividades sostenibles.

1 Visión de la estrategia de la EIEFD para potenciar la formación ambiental

Preparar profesionales con una formación integral que le permita en su actuación profesional desarrollar una educación ambiental mediante la Educación Física y el Deporte Sostenibles.

1 Objetivo de la estrategia de la EIEFD para potenciar la formación ambiental

Sistematizar las acciones de la estrategia de Formación Ambiental que posibilite la promoción de salud y protección del medio ambiente en la EIEFD en el contexto académico, investigativo y laboral para el logro de una preparación integral del licenciado en Educación Física y Deporte.

Académico: Preparación del marco conceptual desde las asignaturas de las diferentes disciplinas que permitan lograr la formación ambiental como parte de la preparación integral.

Laboral: Aplicación de la dimensión ambiental en su práctica investigativa laboral docente como parte de la preparación integral.

Investigativo. Preparación del futuro egresado para realizar el diagnóstico ambiental de la escuela o área deportiva donde desarrolla su práctica laboral investigativa.

Acciones académicas:

1. Aplicación de la dimensión ambiental en todos los programas del currículo correspondiente al plan D.
2. Demostración de conocimientos y habilidades sobre la influencia que ejercen los indicadores ambientales en el desarrollo de la Educación Física y el deporte.
3. Proyección de acciones para la aplicación de los conocimientos de educación ambiental en la realización de trabajos investigativos.

Acciones laborales:

1. Elaboración de medios de enseñanzas a partir de la recuperación desechos que pueden ser reciclados.
2. Organización de los espacios deportivos para desarrollar su práctica laboral investigativa en un ambiente de aprendizaje adecuado.

3. Desarrollo de los deportes de naturalezas en la localidad donde realizan su práctica laboral investigativa

Acciones investigativas:

1. Proyección de actividades científicas estudiantiles, tomando como líneas de investigación la relación medio ambiente- deporte.
1. Diseño de actividades de educación ambiental para su inclusión en los Círculos Científicos Estudiantiles de las disciplinas

2.4_ Programa de acción para erradicar impactos ambientales significativos. 2009-2012.

Este documento fue aprobado como un instrumento de gestión ambiental universitaria considerando la universidad como un proyecto de inversión en la fase de explotación.

Después de realizado el diagnóstico previo y definido los principios marcados en la Política Ambiental, se debe diseñar el Programa de Acción, es decir, las actuaciones concretas necesarias para desarrollar la Política Ambiental y que, a su vez, ayude a resolver las evidencias y puntos débiles mostrados en el diagnóstico previo.

El programa de acción tiene una introducción y esta confeccionado utilizando el modelo que propone el Instituto de Investigaciones en Normalización de La Habana en el curso de Sistema de gestión Ambiental

La Escuela Internacional de Educación Física y Deporte desde su creación fue concebida como un centro universitario de promoción de Salud y Conservación del Medio Ambiente.

Por lo que esta institución realiza acciones sistemáticas de protección de la naturaleza y conservación del equilibrio de su ecosistema en beneficio del territorio.

Como centro de la Educación Superior la EIEFD se rige por el INDER y el MES, como organismos rectores y por el CITMA, para el desarrollo de la gestión ambiental universitaria, con el objetivo de lograr resultados que consoliden un desarrollo sostenible de la cultura física y el deporte.

El informe del diagnóstico ambiental es uno de los documentos que constituye el punto de partida para la elaboración del programa de acción para erradicar impactos ambientales y se corresponden con los establecidos en la Ley 81 artículo no 8 y la Resolución 27/2000 del Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente para la obtención del Reconocimiento Ambiental, para ello hay que tener en consideración.

Aspecto Ambiental. Son aquellos elementos de las actividades, productos, servicios o recursos físicos de una organización que pueden tener efectos potencialmente beneficiosos o perjudiciales sobre el medio ambiente. Estos pueden incluir descargas y emisiones, uso de materias primas y energía, reciclaje de residuales, ruido, polvo y contaminación.

La identificación de aspectos ambientales es un proceso continuo bajo cualquier Sistema de Gestión Ambiental

Impacto ambiental. Es el cambio que tiene lugar a partir de la ocurrencia de cualquier aspecto ambiental, sea adverso o beneficioso, total o parcialmente resultante de las actividades, productos o servicios de una organización. Considerar las actividades de los proveedores, el consumo de energía, la contabilidad financiera y los sistemas de información. (Compararlos con los aspectos identificados)

El proceso de identificación de los aspectos ambientales incluye todos los impactos pasados, presentes y futuros que las actividades de una organización han tenido, están teniendo y tendrán sobre el medio ambiente. Deben incluirse las reclamaciones y quejas de las partes interesadas. Identificar los criterios de desempeño interno. Revisar la interrelación posible con los programas existentes de salud, contra desastres, seguridad ocupacional y de la defensa. Identificar todas las regulaciones legales, que hacen posibles valorar legalmente los impactos ambientales de la entidad.

La siguiente tabla muestra la estructura del programa para reducir impactos ambientales en la E.I.E.F.D. esta tabla fue confeccionada con la metodología del curso de sistema de gestión ambiental.

Rectoría . Oficina de la rectoría, Secretaria, Asesor jurídico, relaciones internacionales y cuadro.
--

Aspectos Ambiental	Impacto Ambiental	Ley/NC	Criterio de Desempeño Interno	Objetivo	Meta	Plazo y Resp.
Vicerrectoría de Economía. Direcciones de Recursos Humanos, Planificación y Economía.						
Aspectos Ambiental	Impacto Ambiental	Ley/NC	Criterio de Desempeño Interno	Objetivo	Meta	Plazo y Resp..
Vicerrectoría de aseguramiento a la docencia. Direcciones de ATM, alimentación, servicios, mantenimiento, transporte, e inversiones.						
Aspectos Ambiental	Impacto Ambiental	Ley/NC	Criterio de Desempeño Interno	Objetivo	Meta	Plazo y Resp..
Vicerrectoría de Tecnología de la información. Direcciones de Informática, ICT, Medios de Enseñanza, Desarrollo Profesional.						
Aspectos Ambiental	Impacto Ambiental	Ley/NC	Criterio de Desempeño Int.	Objetivo	Meta	Plazo y Resp.
Vicerrectoría Docente. Direcciones Docente Metodologica, Extensión Universitaria, Residencia estudiantil y Departamentos Docentes.						
Aspectos Ambiental	Impacto Ambiental	Ley/NC	Criterio de Desempeño Int.	Objetivo	Meta	Plazo y Resp.

2.5_ La línea medio ambiente en la planificación estratégica de la EIEFD para el 2008-2012

Este documento fue elaborado por la Dirección de Desarrollo Profesional como parte de la Dirección por Objetivo que se aplica en la EIEFD permite medir la gestión ambiental universitaria en sus tres direcciones básicas.

1. Formación ambiental del profesional.
2. La dimensión ambiental en la investigación.

3. Gestión ambiental administrativa.

Objetivos. Ayudar a los individuos, grupos sociales y sociedad a:

1. Fomentar una cultura ambiental en los profesionales de La Educación Física y el Deporte, como vía para potenciar la formación integral del egresado de la EIEFD.
2. Aplicar los principios, objetivos y fines de La Educación Ambiental en cada asignatura del plan de estudio vigente en La EIEFD.
3. Determinar los impactos y problemas ambientales que generan las personas y los servicios que se ofrecen en La EIEFD.

Direcciones estratégica en medio ambiente:

- 1 Valoración periódica de la situación medioambiental de la institución.
- 2 Perfeccionamiento de la gestión medioambiental universitaria.
- 3 Elaboración de convenios de trabajo con otras instituciones en materia de medio ambiente.
- 4 Sistematizar el trabajo de la Cátedra de Medio Ambiente y la atención al Grupo GEUMA, en función de incidir en la solución de los problemas de la institución.

No.	Criterio de medida para el cuatrienio 2008/2012	CUATRIENIO
1. Formación ambiental del profesional.		
1.1	Estrategia Medio Ambiente institucional con salida en los programas y asignaturas del Plan D.	100 %
1.2	Tratamiento a la dimensión medioambiental a través de las diferentes modalidades del trabajo científico metodológico.	8 actividades
1.3	Incorporación de profesores por departamento a la cátedra de Medio Ambiente.	4 profesores
1.4	Sistematización del trabajo con los estudiantes incorporados al GEUMA. (Círculo Científico)	3 estudiantes
1.5	Capacitar y/o superar a los trabajadores y profesores en el	100 %

	conocimiento sobre el Medio Ambiente.	
2. La dimensión ambiental en la investigación.		
2.1	Proyectos de investigación que posean la dimensión ambiental (Implícita o explícita)	3
2.2	Vincular los Círculos Científicos Estudiantiles a investigaciones con enfoque de sostenibilidad a través de los proyectos de investigación.	2 % de los estudiantes
2.3	Presentación de trabajos en eventos con enfoque ambiental y de protección de salud.	5
2.4	Publicación de artículos científicos relacionados con la educación ambiental del profesional de la Educación Física y el Deporte.	5
3. Gestión ambiental administrativa.		
3.1	Cumplimentar el programa para erradicar los impactos ambientales negativos	95 %
3.2	Atención a visitas gubernamentales y/o políticas del Estado en la esfera de Medio Ambiente.	1 vez al año
3.3	Rendición de cuentas a los organismos superiores sobre el comportamiento de la gestión ambiental institucional.	1 vez por año

Operacionalización de la evaluación departamental.

No.	Criterio de medida	Cuatrienio		
		Bien	Regular	Mal
1. Formación ambiental del profesional.				
1.1	Estrategia Medio Ambiental con salida en los programas y asignaturas del Plan D.	Se conoce	-	No se conoce
1.2	Tratamiento a la dimensión medioambiental a través de las diferentes modalidades del trabajo científico metodológico.	2 actividades	1 actividad	Ninguna
1.3	Incorporación de profesores por departamento a la	4	2	Ninguno

	cátedra de Medio Ambiente y Promoción de Salud.			
1.4	Sistematización del trabajo con los estudiantes incorporados al GEUMA. (Círculo Científico x Dptos Doc.)	1	-	Ninguno
1.5	Capacitar y/o superar a los trabajadores y profesores en el conocimiento del Medio Ambiente.	100 – 95 %	90-94 %	Menos del 90 %
2. La dimensión ambiental en la investigación.				
2.1	Los proyectos de investigación tengan implícita la dimensión ambiental.	Lo poseen	-	No lo poseen
2.2	Vincular estudiantes a investigaciones con enfoque de sostenibilidad a través de proyectos de investigación.	2	1	Ninguno
2.3	Que se envíe a los eventos trabajos de investigación con enfoque ambiental y de protección de salud.	2	1	Ninguno
2.4	Publicar artículos relacionados con la temática medioambiental en función de la Educación Física y el Deporte.	2	1	Ninguno
3. Gestión ambiental administrativa.				
3.1	Cumplimentar el programa para erradicar los impactos ambientales negativos	100 – 95 %	90 – 94 %	Menos de 90 %
3.2	Atención a las visitas de los organismos superiores del Estado en la esfera de Medio Ambiente	Según grado de satisfacción		
3.3	Rendir cuenta a los organismos superiores de la gestión ambiental institucional.	Rinde cuenta		No rinde cuenta

Principales resultados obtenidos.

Entre los resultados más significativos obtenidos en la gestión ambiental universitaria se pueden enumerar los siguientes.

1- Formación ambiental del profesional por la vía formal.

- Curso de cuadro. 30 clientes.
 - Capacitación de profesores. 130 clientes.
- 2- Elaboración de la estrategia de formación ambiental del plan de estudio D, aplicado en los programas de las disciplinas y asignaturas.
- 3- Desarrollo de la asignatura electiva Medio Ambiente y deporte cursada por 296 estudiantes en los últimos 5 años.
- 4- Programa de formación académica con resultados en.
- 1 MSc en Salud Ambiental.
 - 1 MSc en Medio Ambiente y Desarrollo.
 - 1 MSc en Geografía.
 - 1 MSc en Educ Física Comunitaria con su tesis sobre gestión ambiental en instalaciones deportivas.
 - 4 Doctorantes en Desarrollo Local Sostenible.
- 5- Existencia de un programa para erradicar impactos ambientales en la institución.
- 6_ Desarrollo de actividades de Educación Ambiental en el ámbito escolar y local
- 7_ Participación en eventos científicos con ponencias sobre temas ambiente

III_ Conclusiones.

1. Los instrumentos regulatorio establecen la creación de los sistemas de gestión ambiental empresarial.
2. La gerencia universitaria es la máxima responsable de la gestión ambiental empresarial en la fase de explotación de proyecto de inversión que tiene como objeto social la formación de profesionales.
3. La formación del profesional de la Educación Física y el Deporte puede tener implícita la formación ambiental como parte de su formación integral.

IV_ Bibliografía.

- Ayes, G.N. Medio Ambiente Impacto y Desarrollo.(2003) Ed. Ciencia y Técnica. La Habana.
- Camacho Barreiro, A. y L. Ariosa Roche. (2000): Diccionario de Términos Ambientales. Ed Centro Félix Varela. La Habana.

- CITMA Programa Nacional de Medio Ambiente y desarrollo. ED
- Constitución de la República de Cuba. (1992): Ed Política. Ciudad de la Habana.
- COI (1997) Manual Sobre y Medio Ambiente y Deporte. Ed Comité Olímpico Internacional. Lausana – Suiza.
- Delgado Díaz, C.J. (1996): Cuba Verde. En busca de un modelo para la sostenibilidad en el siglo XXI. ED José Martí.
- Fernández-Rubio Legrá, A (1999): Ley 81/1997 del Medio Ambiente. Ed MINJUS. La Habana.300p.
- Fundación Barcelona Olímpica (2008) Manual de Buenas Prácticas y Métodos de Educación y Concienciación en el Desarrollo Sostenible a Través del Deporte. ED Fundación Barcelona Olímpica, España.
- Fundación Barcelona Olímpica (2008) Guía de Medio Ambiente y Sostenibilidad a los Deportes no Olímpicos ED Fundación Barcelona Olímpica. España.
- ININ (2004) Folleto de Formación de Auditores Ambientales. Ed Instituto de Investigaciones en Normalización. La Habana
- ININ (2004) Folleto de Gestión Ambiental. Ed Instituto de Investigaciones en Normalización. La Habana
- Mc pherson Sayu, Margarita y colectivo de autores. La Educación Ambiental en la Formación Docente. (2004) Ed Pueblo y Educación.
- Novo. María. (1998): La Educación Ambiental. Ed Universitaria. Madrid. España.

LOS DEPORTES DE MONTAÑA Y EL AMBIENTE UNA ALTERNATIVA DE VIDA PARA EL PLANETA Y LA HUMANIDAD.

Autor:

MSc. Jaime Antonio Merlo Bullones. Profesor de Educación Física del Liceo Bolivariano Antonio Álamo. Facilitador del programa de actividad física y salud. Misión sucre. Entrenador de Natación y Montañista.

**“La tierra tiene suficiente para las necesidades
De todos, pero no para la avaricia de todos.”
MAHATMA GANDHI**

Resumen.

La presente investigación se relaciona con los deportes de montaña, como la escalada en roca, el andinismo, las caminatas y el montañismo que se practica en los diferentes parques nacionales de Venezuela, por grupos de excursionismo de diferentes universidades regionales y montañistas venezolanos y extranjeros. Al no existir ningún vínculo de estas actividades físicas, con el ministerio del poder popular para el deporte, de educación universitaria, turismo y ambiente donde se aborde la influencia que tiene los deportes de montaña en el ser humano, para cuidar y proteger los recursos naturales de nuestra querida y contaminada tierra.

La gran mayoría de visitas que se realizan a los parques nacionales sierra nevada y Canaima, son echas por estudiantes y profesionales que pertenecieron o son miembros de clubes de excursionismo, montañismo o ecológicos y practican estas actividades deportivas con gran sentido de identidad y pertenecía por los recursos naturales y amor a la naturaleza durante casi toda las etapas evolutivas del ser humano y sin ningún tipo de asesoría técnica. Para darle solución a esta justa demanda, se propone incluir en el plan de estudios de la carrera, la asignatura; Entrenamiento Deportivo para la Escalada y el Montañismo. La misma tendrá un contenido en el que se incluyan los conocimientos y habilidades básicas que deben poseer las

personas que deseen practicar este tipo de actividad. La asignatura está concebida de forma que se pueda impartir en un semestre de 16 semanas, con un fondo de tiempo de 64 horas, distribuidas en dos frecuencias semanales. Su ubicación en el mapa curricular puede ser en el 8vo o 9no semestre de la carrera y se convocará como una asignatura optativa.

Hoy mas que nunca existe la necesidad por preservar el medio ambiente y el uso razonable de los recursos naturales. Y las instituciones del estado venezolano deben buscar estrategias deportivas ambientales; sectoriales, territoriales y de conservación de aéreas protegidas y proponer actividades laborales que puedan contribuir a la educación ambiental de la comunidad.

Introducción.

En los últimos años, durante la década de 1990, se desarrolló un gran Movimiento internacional por el rescate de los valores ambientales y por la justa dimensión que la temática requería, a tenor de los cambios ambientales, los estudios y descubrimientos realizados.

Los jefes de estados y gobiernos, los líderes mundiales, los representantes de ellos y de otras organizaciones regionales e internacionales, en varias ocasiones se reunieron para analizar y valorar las problemáticas del medio ambiente y el desarrollo sostenible que se imponía en el Planeta. No siempre los resultados de estos eventos fueron ratificados o aplicados y, en muchas ocasiones, solo fueron quimeras a alcanzar, como por ejemplo en temas del desarrollo desigual, la globalización, las producciones contaminantes, la pobreza, etcétera.

Los cambios han sido rápidos y contundentes, año tras año el volumen de información que se genera es muy grande y variado, los descubrimientos, comprobaciones regionales y globales que suceden día a día, generan gran cantidad de resultados. La acción, cada vez mayor, de muchos investigadores y hombres amantes de la naturaleza es destacada y activa, la cual les permite ganar adeptos para la defensa del medio ambiente.

Cada día se hace más patente la necesidad de introducir, a edades tempranas y adultas, la educación ambiental, ya que esta es una de las maneras de poder lograr un cambio de mentalidad y actitud sobre el tema, esta educación debe basarse en el conocimiento y el amor por la preservación, el mantenimiento y cuidado del medio natural, en el que el hombre, es su principal transformador.

Uno de los modelos más utilizados para penetrar en los problemas ambientales de este trabajo es la investigación-acción, que tiene sus orígenes en la obra de K. Lewin (1946), desarrollada durante años, en experimentos comunitarios en los EE.UU. de la posguerra. Esta experiencia ha sido llevada al contexto latinoamericano en diferentes comunidades, tanto rurales como urbanas, no como una simple aplicación, sino dirigida a movilizar y concientizar a la población, a encontrar respuestas a problemas esenciales. Para Latinoamérica esta educación popular constituye un instrumento de búsqueda del conocimiento.

No es posible hablar hoy, de calidad de la educación física, el deporte y la salud sin investigación, puesto que para describir, explicar, predecir fenómenos, actitudes y sistemas de relaciones, es necesario indagar profundamente en las realidades en la que participan los sujetos y estos en muchas ocasiones son los protagonistas de los cambios que se producen a diario, por ello, es tan importante la investigación-acción en el área de la deportes de montaña y el ambiente, porque a la vez que transforman se transforman.

En Venezuela, la conservación del medio ambiente y la protección de los recursos naturales se realizan sobre bases científicas, existen condiciones óptimas para salvaguardar la naturaleza en beneficio de las actuales y las futuras generaciones, siendo el hombre lo más importante.

La política adoptada desde la llegada del presidente CHAVEZ y la Revolución Bolivariana, así como la estrategia nacional de desarrollo a seguir, han sido plasmadas históricamente en los documentos principales del país, lográndose que la problemática del medio ambiente tenga un carácter constitucional y legal

en muchos países, como es el caso de de la constitución de la república bolivariana de Venezuela.

Este trabajo aborda varias asignaturas con contenidos, que se vinculan con nuestros parques nacionales en los diferentes escenarios geográficos, los impactos ambientales y el desarrollo sostenible, tratando en todos los casos, de presentar los tópicos con un orden lógico y una secuencia comprensible. En ellos se plantean elementos históricos, jurídicos, conceptos y ejemplos internacionales, terminando siempre con el planteamiento de lo que en Venezuela se ha hecho o proyecta en ese campo.

Esta obra, también presenta una marcada tendencia hacia el tratamiento de temas relacionados con el perfil del egresado en deporte o actividad física y salud y esto se debe a las características que presentan las personas que practican; caminatas, escalada y el montañismo, en nuestros parques nacionales, son ellos los que protegen y defienden a nuestra naturaleza actualmente, pero no obstante, se intenta dar una panorámica amplia sobre otros tópicos de interés general para estudiantes, maestros y profesores de las universidades e Institutos Superiores, pedagógicos, deportivas, recreativas y Profesional, así como para todo aquel que desee introducirse en esta temática..

Actualmente existen muchos practicantes que realizan estas actividades deportivas para la competencia y el turismo de aventura, otros para salir de la rutina de la ciudad, ya que estos se realizan en armonía con el medio ambiente. La gran mayoría de los practicantes realizan estas actividades en el tiempo libre y en el periodo vacacional. Los más experimentados se dedican a trabajar como guías de montaña, sin embargo, no todos tienen la formación adecuada, sobre todo si se tiene en cuenta que las zonas de alta montaña tienen alto riesgo de peligrosidad para la escalada, las caminatas y el montañismo.

Problema científico:

¿Cómo contribuir a preservar y cuidar el medio ambiente con los conocimientos teóricos - prácticos de los deporte de montaña, con la incorporación de

diferentes asignaturas dentro del pensum de estudio para los programas de deporte y actividad física y salud?

Objetivo:

Elaborar un plan de estudios para incrementar la practica de deportes de montaña, con sabiduría y cuidar los recursos naturales de los parques nacionales.

Objeto.

Los programas de estudios para el deporte, la actividad física y la salud.

Campo:

Los deportes de montaña y el buen uso de los recursos naturales y parques nacionales.

Idea a defender.

La elaboración de un plan de estudios en el que se tenga en cuenta:

- La introducción de nuevas asignaturas que propicien, los deportes de montaña y el cuidado del medio ambiente.
- La utilización de equipos de montaña, primeros auxilios y entrenamientos para la práctica deportiva, para evitar accidentes o lesionados en los parques nacionales.

Desarrollo.

En el I taller “Fundamentos teóricos de la educación física, deporte y recreación” promovidas por la dirección general de desarrollo académico e institucional del ministerio de educación superior y la misión sucre, del 03 al 04 de marzo de 2005 en Caracas para preparar a los profesores de todo el país a trabajar con la licenciatura en **Educación Física, Deportes y Recreación** celebrado en Caracas en el año 2005 se planteo la necesidad de construir un nuevo modelo de educación superior, para darle acceso a todas aquellas personas que fueron excluidos por la prueba de aptitud académica, las universidades del estado y las privadas. A partir de ese momento se inician los primeros pasos para hacer realidad una nueva etapa en las universidades, liceos y escuela de Venezuela conocida como la “**Universalización de la Educación Superior**”

En el antes mencionado taller se aprueba comenzar las clases dentro de un mes con un Plan de Estudios que se diseño en la Universidad Pedagógica de Barquisimeto-Estado Lara por el profesor; Orlando Gutiérrez el mismo tenia que impartirse en un tiempo de tres meses y contenía varias asignaturas como Historia de la Educación Física, el Deporte y la Recreación que hablaba de varios países menos la de Venezuela, cosa que trajo mucha polémica dentro del taller y la ley del deporte, la Lopna y la constitución de la Republica Bolivariana de Venezuela. La carrera comienza a impartirse con poco material y pocas asignaturas porque tenia que comenzar lo mas rápido posible y con el tiempo ellos iban a diseñar los demás programas, lamentablemente muchos estudiantes desertaron de la carrera porque no llegaban los programas y no conocían cual era el perfil del egresado y que universidad iba a darle el titulo.

Con la inauguración de la Universidad del Deporte de San Carlos-Estado Cojedes se despejaron algunas de las dudas de los estudiantes, porque se dijo que dicha universidad iba absorber la carrera, información que fue manejada por los coordinadores de la misión Sucre, eso tranquilizó los ánimos de muchos estudiantes que no querían perder tiempo. La Universidad del Deporte designa la carrera como. Licenciatura en Actividad Física, Deportes y Recreación.

Actualmente continúan las dudas con las asignaturas y el perfil del egresado, por lo que puede ser el momento oportuno para atender algunas demandas como la siguiente.

El territorio Venezolano esta lleno de una rica biodiversidad geográfica como son: Los Andes, la Amazona, las Costas, los Medanos de coro y otros. Muchos estudiantes de la carrera, quieren laborar en sus ciudades y pueblos como guías de montañas o turísticos, lo que no siempre es posible porque existen compañías turísticas privadas que contratan y explotan a mucho personal no calificado, lo que en ocasiones ha provocado lamentables accidentes que han llevado a la muerte a los turistas o los guías.

Son inquietudes de los futuros profesionales de nuestro país, que necesitan sentirse a gusto con la carrera porque de ellos dependen el Turismo Nacional e Internacional y el Deporte que se realiza en armonía con el ambiente. Es necesario reflexionar, cuando se defina el perfil de la carrera, que no se trata de señalar únicamente que se quiere, “un ser humano creativo, crítico, reflexivo, investigador, sino que tiene que definirse y planificar el espacio en el cual se va a mover dependiendo de su nivel de formación”. (1)

Por esta razón nos urge plantear que en el plan de estudios de la carrera, se incluyan asignaturas que cubran esta demanda profesional para, hacer realidad muchos sueños y servirles al estado, de forma que Venezuela no sólo sea famosa por el petróleo, sino también por sus bellezas naturales.

Del currículum de una carrera universitaria, mucho se ha escrito para designar, en síntesis: “El encadenamiento más o menos integrado de habilidades,

competencias, valores, conocimiento y comprensión que han de adquirirse y desarrollarse mediante experiencias vitales de aprendizaje resultantes en la formación de la persona; en utilidad individual y colectiva; en la difusión del saber y eventualmente en el progreso científico y su aplicación”. (2)

Sin duda alguna, el trabajo más difícil que deben enfrentar los organizadores de un currículum es tratar de concertar las acciones del trabajo con mente futurista. En este campo se espera que con la concepción de un currículum flexible se ayude a los educandos a enfrentarse a los retos de un mundo cambiante y al ejercicio competitivo de una profesión.

Los cambios del currículum se fundamentan en la necesidad de ofrecer una formación para la vida, es decir:

“Un contenido que se fundamente en los grandes cambios que han ocurrido en la civilización, el conocimiento y la realidad regional, nacional e internacional, que sean pertinentes y relevantes e incorporen los recientes avances de la pedagogía”. (3). Esto permitirá ofrecer a los venezolanos la posibilidad de desarrollar plenamente todas sus potencialidades y su capacidad para aprender a lo largo de la vida.

Teniendo en cuenta estas demandas, y las reflexiones antes realizadas, se propone incluir en el plan de estudios de la carrera una asignatura que tendrá un carácter optativo u opcional y se denominará Entrenamiento Deportivo para la Escalada y el Montañismo.

La asignatura tendrá un fondo de tiempo de 64 horas, impartándose dos frecuencias semanales durante 16 semanas. Puede ser ubicada en el mapa curricular en el 8vo o 9no semestre, es decir el segundo semestre de cuarto año o el primer semestre de 5to Año.

Se desarrollarán los siguientes temas:

- ❖ Primeros auxilios en bajas y altas montañas.

❖ Geografía de los Andes Venezolanos, Sabanas y Selvas.

❖ Legislación Ambiental.

❖ Escalada en Muros Artificiales.

❖ Escaladas en Rocas

❖ Escaladas en Hielo.

Objetivo: Los estudiantes que cursen esta asignatura estarán en condiciones de:

Aplicar como parte del proceso docente educativo los conocimientos básicos relacionados con el Entrenamiento Deportivo para la Escalada y el Montañismo, a partir de los fundamentos psicopedagógicos, didácticos, metodológicos, biológicos, físicos, motrices y normativos que fundamentan dicho proceso, teniendo en cuenta las potencialidades de la Geografía Venezolana y del deporte para la promoción de estilos de vida sanos y con conocimientos profesionales adecuados para contribuir al cuidado del medio ambiente.

Contenido por temas

- Edema pulmonar y síntomas. (Tema 1)
- Primeros auxilios en paramos, selvas y sabanas. (Tema 1)
- Traslados de lesionados. (Tema 1)
- Técnicas de salvamento. (Temas 1, 5, 6, y 7)
- Geografía de los Andes Venezolanos (Tema 2)
- Cartografía y uso de GPS (Tema 2)
- Turismo de aventura. (Tema 3)

- Ley del ambiente (Tema 3)
- La ley de protección para el niño y el adolescente. (Tema 3)
- Constitución de la república bolivariana de Venezuela. (Tema 3)
- Técnicas para la escalada en roca y hielo (Temas 5 y 6)
- Técnicas de aseguramiento para la escalada (Temas 4, 5 y 6)
- Equipos de montañas, escalada y su uso. (Temas 4,5 y 6)
- Test pedagógicos. (Temas 4, 5 y 6)
- Metodología para la confección de los planes anuales de entrenamiento de Montañistas y Escaladores. (Temas 4,5 y 6)
- Metodica para establecer los valores de la frecuencia cardiaca según la edad de los escaladores y montañistas. (Temas 4, 5 y 6)

Plan Temático:

Temas	Contenido	C	S	CP	E	Total
Nº 1	Primeros auxilios en bajas y altas montañas	4		4		8
No 2	Geografía de los Andes Venezolanos, Sabanas y Selvas.	4	2			6
No 3	Legislación Ambiental.	6	2			8
No 4	Escalada en Muros Artificiales.	4		10		14
No 5	Escaladas en Rocas	4		10		14
No 6	Escaladas en Hielo.	4		10		14
Totales.		26	4	34		64

Leyenda:

C Conferencias.
C.P. Clases Prácticas

S Seminarios
E Evaluación

Indicaciones metodológicas.

La asignatura tendrá un contenido teórico práctico de forma que permita a los estudiantes apropiarse de los conocimientos básicos de cada uno de los temas y además desarrollar las habilidades específicas de la asignatura.

Las clases prácticas de los temas 4, 5 y 6 se desarrollarán de forma concentrada, en forma de campamentos y en ellas se realizará la evaluación final de la asignatura.

Los temas 2 y 3 serán evaluados mediante los seminarios, que consistirán en la exposición y debate de tareas docentes relacionadas con cada uno de los temas.

El tema No 1 se evaluará mediante una actividad práctica.

.

Conclusiones.

La inclusión de la asignatura Entrenamiento Deportivo para la Escalada y el Montañismo en el plan de estudios de Deportes, Actividad Física y Salud, resulta un elemento motivante para los estudiantes que residen en zonas montañosas y Parques nacionales, ampliando la esfera de actuación de los egresados, hacia el turismo y la preservación del medio ambiente, para que puedan laborar como cooperativas o empresas socialistas en unión con el ministerio del poder popular para el turismo, el ambiente y el deporte.

Recomendaciones.

Que la comisión de carreras estudie el contenido, objetivo y plan temático, propuesto para la asignatura Entrenamiento Deportivo para la Escalada y el Montañismo, y determine la conveniencia de incluirla en el plan de estudios de la carrera para Deportes, Actividad Física y Salud..

Referencia Bibliográfica:

- 1-Bustamante, G. 2001.Las competencias: vino viejo en odres nuevos.
Educación y Cultura. No. 56. Bogotá.
- 2-Álvarez, R. M. 1997. Hacia un currículum integral y contextualizado. Ed.
Academia. La Habana.
- 3- Díaz, M. 1997. Modernización curricular y alternativas pedagógicas.
Universidad del Valle. Cali.
- 4-Carles, A. y Pere, LL.1999. Bases para el entrenamiento de la escalada.
Ediciones Desnivel. Madrid

LOS SABERES AMBIENTALES DESDE LA UNIVERSALIZACIÓN PARA UN FUTURO SOSTENIBLE.

Autoras: MSc. María Susana Ibarra Vargas. cedictvc@inder.cu

Dra. C. Miriam de la C. Yera Molina. myera@uclv.edu.cu

MSc. Gladys de la Rosa Fuentes. gladysrf@uclv.edu.cu

Institución: UCLV "Marta Abreus"

País: Cuba

RESUMEN

La investigación realizada permite dar respuesta al cumplimiento de las estrategias curriculares de la educación superior, para la formación del profesional, investigada en futuros profesionales de la educación ; pero con carencias en la formación de otros profesionales, comprometidos con la problemática económica , social y ambiental del municipio donde residen y con el propósito de alcanzar un desarrollo sostenible. Contribuir a la formación de los saberes ambientales desde la universalización para un futuro sostenible constituye el objetivo esencial del trabajo investigativo. La fundamentación teórica sobre los contenidos relacionados con estos saberes y el papel de las universidades en el desarrollo local ha posibilitado un accionar sistemático desde las carreras involucradas, estas han potenciado la intervención, participación, acción y transformación, con la implicación de los pobladores de la comunidad, tomando como referente las instituciones sociales. La integración de estudiantes de diferentes especialidades y la orientación a los profesores de la Filial Santa Clara en la investigación facilita la percepción del riesgo en la población y su disposición para la solución de la problemática ambiental. La aplicación de esta investigación, durante tres años ha provocado impactos científicos, metodológicos y sociales manifestados en las transformaciones de las comunidades y en la interacción del conocimiento, con el desarrollo de habilidades y cambios de modos de actuación en los estudiantes vinculados al proyecto lo que evidencia la formación de una cultura ambiental en estos, que a su vez tributan al desarrollo sostenible de la localidad.

Palabras claves: Saberes ambientales, universalización, desarrollo local sostenible, y cultura ambiental.

INTRODUCCIÓN

El hombre, desde su génesis, viene desencadenando un proceso de transformaciones sobre la naturaleza que ha permitido el desarrollo ascendente de la humanidad. Es esta interacción con el entorno lo que le ha permitido satisfacer sus más inmediatas necesidades. El uso excesivo que de los recursos naturales ha hecho el hombre en su afán irracional por aumentar cada vez más sus riquezas, ha traído consecuencias irreversibles para la llamada “casa común”. De nada han servido las innumerables voces de alarma lanzadas por científicos y especialistas en el tema, en pleno siglo XXI, todavía la humanidad no ha encontrado un camino firme a seguir para tratar de revertir el daño ocasionado al planeta.

El panorama es más preocupante si se considera que son los países más pobres, en los que la problemática ambiental se exagera y no aparece una respuesta esperanzadora de las naciones ricas. Obligatoriamente el mundo y el Hombre tendrán que cambiar. Es criterio compartido por muchas personalidades de estos tiempos, que la creciente pobreza y la práctica neoliberal, junto a la crisis ecológica colocan a la humanidad en una gran encrucijada. Nuestra época exhibe una filosofía de poder y consumismo que no es compatible con las necesidades del hombre y con los limitados recursos del planeta. A tono con estos criterios adquiere cada vez más relevancia la expresión de Mahatma Gandhi: “La Tierra tiene suficiente para las necesidades de todos, pero no para las avaricias de todos”. (1).

Son múltiples las causas de los problemas ambientales, entre otros no menos importantes, el mal manejo de un recurso debido a su aprovechamiento incontrolado e irracional, la existencia de condiciones desfavorables en el tipo de desarrollo y la falta de una cultura ambiental; es esta última la que lamentablemente tiene un peso importante en el surgimiento de problemas que afectan al medio, y en la que se incluyen las indisciplinas, negligencias, indolencias y muchas otras actitudes que tienen un carácter plenamente subjetivo.

La idea fundamental que mueve a esta investigación es la necesidad de abordar la problemática ambiental desde su dimensión cultural, teniendo en cuenta que los problemas que estamos enfrentando han surgido de la forma en que como ser social el hombre se ha relacionado con la naturaleza, y que esa misma relación es sin duda expresión de cultura; y que, además, se trabaja por lograr un desarrollo sostenible, el cual exige una cultura ambientalista en los actores sociales.

Es evidente que la Universidad de hoy constituye un elemento de gran significación en la transformación y desarrollo de la sociedad, avalado esto por los avances alcanzados en las tecnologías de la información y las comunicaciones, razones que nos convocan a intercambiar, colaborar e identificar acciones que le propicien a las instituciones de la educación superior encontrar soluciones factibles para cumplir su misión social.

El sistema educativo cubano está inmerso en constantes movimientos de mejora que se enmarcan, en las transformaciones educacionales y expresadas en modificaciones de las estructuras de las instituciones y los programas de formación. En la Educación Superior se refleja un cambio esencial en el proceso de universalización.

En esta dirección trabaja el proyecto social cubano, por tanto la escuela enfrenta un reto en este sentido orientado a la formación del hombre pleno y humanizado. Al respecto la educación ambiental forma parte de esa dimensión multifacética del proceso pedagógico para resolver la insuficiente cultura ambiental en los profesionales egresados de la educación superior para contribuir a la educación ambiental de manera tal, que conduzca a un modelo de sociedad sostenible.

Es importante dar respuesta a la situación actual del medio ambiente en Cuba y especialmente en el municipio a la vez que se cumple con el llamamiento de Naciones Unidas a todos los educadores para convertir la década del 2005 – 2014 de Educación para un Futuro Sostenible. Para ello, es oportuno poner el modelo pedagógico de la universalización en función de tal empeño; que incluye la autogestión del conocimiento insito a través de la participación, colaboración y transformación de su comunidad.

Esta investigación tributa al proyecto del Fondo Nacional de Medio Ambiente titulado “La Educación Ambiental a través del trabajo científico estudiantil en la universalización. Su efecto multiplicador en la comunidad.” Para encontrar soluciones efectivas por la vía de la investigación científica, para el desarrollo sostenible local, en el proceso pedagógico profesional, a partir de la nueva manifestación de la universidad y con ello dar respuesta a la problemática económica y social del municipio y tributar al desarrollo sostenible. Contribuir a la formación de los saberes ambientales desde la universalización para un futuro sostenible, constituye el **objetivo** esencial de la investigación.

DESARROLLO

En la época actual, la Educación Superior tiene como política dar seguimiento al problema de la misión de la universidad, de modo que se asegure su pertinencia. Este se aborda en su orientación hacia; preservar, desarrollar y promover, a través de sus procesos sustantivos y en estrecho vínculo con la sociedad, la cultura de la humanidad; contribuyendo a su desarrollo sostenible

Es criterio de Álvarez, C (1999:13-14), citado por Hurrutinier, P (2010); que la formación como proceso, significa preparar a los ciudadanos para la vida; para su desempeño en la sociedad con un enfoque integral de este, el autor antes mencionado propone tres dimensiones, en tres procesos con *funciones* distintas, que la autora asume en su propuesta.

- La Instrucción, el profesional tiene que ser instruido; esto supone conocimientos y habilidades.
- El Desarrollo, que significa ponerlo en contacto con el objeto de su profesión. Desarrollo de los modos de actuación.
- La Educación, que incluye preparar al estudiante para vivir en sociedad.

El futuro profesional debe ser portador de un sistema de valores. Tal concepción supone, además, que esas tres dimensiones se desarrollan indisolublemente unidas entre sí, a lo largo de toda la carrera y que permita desarrollar la investigación, promover la extensión y desarrollar los modos de actuación de los estudiantes. Este tratamiento supone que la investigación científica se asuma

desde esta perspectiva, lo que supone la presencia en el currículo de trabajos investigativos, durante toda la carrera.

Por otra parte la sociedad en el proyecto de la Revolución Cubana, tiene bien definido sus metas, rasgos, principios y necesidades en materia de equidad y justicia social. En las condiciones concretas de nuestro país, es importante para solucionar los problemas que enfrenta Cuba de índole económica y social, que en Ministerios como el de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente se den pasos en reconocer e identificar la necesidad de explorar el mundo local. También es necesario reconocer que algunas autoridades locales como gobiernos municipales y otras estructuras, tengan presente que el tránsito hacia el desarrollo sostenible del país, exige que los profesionales sean poseedores de una cultura ambiental que se exprese en el conocimiento de la problemática ambiental de mayor interés global, regional, nacional y local; en una concepción de medio en toda su amplitud e integralidad y orientado a la elevación equitativa de la calidad de vida de la población, para lo cual se requiere de una adecuada articulación del objeto de estudio, desde la perspectiva de la lógica de la profesión con los aspectos ecológicos, económicos sociales y culturales de la problemática ambiental, que se constituye en la problemática de la sociedad contemporánea, cualquiera sea su perfil.

En la formación de la *cultura ambiental* de los profesionales se puede contribuir mediante la integración de la dimensión ambiental para el desarrollo sostenible en el proceso de su formación, lo cual no es una tarea fácil. En correspondencia con la complejidad de la problemática ambiental, juega un importante papel la preparación de los estudiantes de diferentes carreras de las Filiares Universitarias como gestores ambientales y a su vez incorporar actividades prácticas en las asignaturas de su plan de estudio que den salida a la educación ambiental desde la formación curricular donde se articule el trabajo de los colectivos científicos estudiantiles a las necesidades del municipio, a partir del diagnóstico de necesidades de instituciones, organismos y la Asamblea Municipal de Poder Popular de ahí la importancia que asumen esta en la solución de algunos problemas ambientales del territorio.

Saberes Ambientales, Universalización y Desarrollo Sostenible

Las instituciones educativas en general y en particular las universitarias, poseen el reto de contribuir al desarrollo local desde la interdisciplinariedad. Es oportuno que las universidades tributen a esta encomienda, a partir de la integración de las actividades académicas, educativas, laborales e investigativas, pues no siempre en la práctica del diseño y ejecución del proceso pedagógico profesional de las carreras, se logra este propósito.

Las Filiarias Universitarias Municipales están vinculadas a diferentes comunidades e instituciones por lo que la protección del medio ambiente debe constituir parte de su quehacer tanto en el trabajo investigativo como en el accionar, que permita transformaciones y mayor identidad con el paradigma del desarrollo sostenible.

Los pilares de la educación declarados por la ONU para el siglo XXI, también sirvieron de referente, unido a las consideraciones sobre la dimensión investigativa en la Educación Superior para la fundamentación de este trabajo. Este último permite realizar procesos investigativos con el fin de participar en soluciones prácticas y dar recomendaciones a organismos e instituciones relacionados con el medio ambiente

En la actualidad se requiere pasar a niveles teóricos superiores en el tratamiento del tema de desarrollo local, ya que el mismo se encuentra en niveles iniciales todavía, solo en la base preliminar de estudios diagnósticos aislados y débiles. A partir de la relación de readecuación que se produzca entre la teoría de desarrollo local y la realidad cubana surgirá una resultante más acorde con nuestras necesidades.

Se impone una investigación desde las Filiarias Universitarias Municipales con carácter holístico que articule lo académico, lo investigativo y el desarrollo de una cultura ambiental mediante la realización de actividades que deben enfocarse de forma creativa, flexible y participativa. En tal sentido vivencias y experiencias desde las comunidades y a partir de las instituciones sociales: culturales, educacionales, deportivas y salud desempeñan un importante papel.

Acciones prioritarias para consolidar los Saberes Ambientales

El presente trabajo se ha desarrollado en tres direcciones fundamentales, tomando como elementos socializadores las instituciones sociales, de una forma integradora y basado en una cultura general integral. Estas direcciones son: Hacia los profesores, los estudiantes y la comunidad.

Acciones realizadas según las direcciones fundamentales.

Profesores.

- El Colectivo Docente de la Sede Universitaria hoy Filial de Santa Clara ha dado la orientación (Curso 2007-2008) de lograr su adecuación en todas las disciplinas y asignaturas de las carreras que puedan tributar al cumplimiento de este programa y crear una conciencia ambientalista en nuestros egresados.
- Se informó en reunión metodológica de las carreras, el resultado de los instrumentos aplicados a los estudiantes, sobre el conocimiento de la temática ambiental (Curso 2008-2009). Sistematización en diferentes etapas de la investigación.
- Se orientaron acciones metodológicas y talleres para el perfeccionamiento de la dimensión ambiental en las carreras.
- Propuesta de acciones metodológicas y Talleres para el perfeccionamiento de la dimensión ambiental en el nuevo plan de estudio.
- Participación en Eventos Científicos a diferentes niveles, presentando resultados de las investigaciones realizadas y publicaciones dentro de la temática.

Estudiantes:

- Aplicación de instrumentos a los estudiantes, sobre el conocimiento de la temática Ambiental (Curso 2007-2008, 2008-2009 y 2009-2010). Para conocer las necesidades y potencialidades de estos como futuros profesionales del municipio.
- A partir de una convocatoria se seleccionaron en las diferentes carreras los estudiantes para su incorporación al proyecto de Educación Ambiental. En el curso 2006-2007 se incorporaron 15 estudiantes, siendo incrementada esta plantilla en cada curso.
- Creación de colectivos de investigación por carrera donde se trabajó la temática ambiental.

- Se capacitaron los estudiantes implicados en el proyecto. Los mismos se consideran como Gestores Ambientales para incidir en las comunidades seleccionadas a través del trabajo científico estudiantil.
- Conmemoración de las efemérides ambientales en matutinos, actos y concursos. El concurso por el “Día Mundial del Medio Ambiente,” fueron premiados los trabajos más destacados de las carreras que participaron, los mejores resultados se corresponden con la Licenciatura en Estudios Socioculturales y los niños de las Escuelas seleccionadas en las comunidades.
- Estudiantes de diferentes carreras realizan su ejercicio de culminación de estudio mediante trabajos de diploma que tributan al Proyecto. Tres de ellos defendieron su grado en este curso con evaluación de excelente.
- Participación en Eventos Científicos a diferentes niveles presentando resultados de las investigaciones realizadas con premios a diferentes niveles.

Comunidades:

- Selección de los consejos populares implicados en la investigación, según los referentes del diagnóstico del Municipio Santa Clara y criterios de los presidentes de los Consejos Populares.
- Intercambio con los actores sociales y líderes naturales para explicar el objetivo de la investigación.
- Aplicación de técnicas como: Encuestas, entrevistas y observación participativa para determinar el diagnóstico de necesidades y potencialidades.
- A partir de un plan tipo se realizó la caracterización del espacio geográfico de estas comunidades.
- Colaboración con Instituciones Culturales, Educativas y Deportivas para cumplir los objetivos del proyecto.
- Intercambio con entidades laborales de la comunidad que ejercen impactos negativos en el Medio Ambiente: Acciones de orientación y capacitación.
- Información en asambleas del Poder Popular y Consejos de Delegados de las acciones realizadas.

El trabajo investigativo de la diplomante, García 2009 “La educación ambiental para la formación de una cultura dirigida a un desarrollo comunitario sostenible”, desarrollado en el Consejo Popular Escambray materializó las acciones propuestas para llevar a vías de hecho la aplicación del Programa en las diferentes direcciones.

La Guía Práctica para la Caracterización de la Comunidad facilitada por (Iglesias,2008) fue la que metodológicamente permitió la caracterización de la comunidad en cuanto a localización, componentes naturales, total de población, sus recursos y potencialidades, así como su estado medioambiental.

Todo lo antes expuesto llama a la urgencia de pensar una serie de actividades y acciones socioculturales con fines educativos dirigidas a edades específicas tomando en cuenta sus características a fin de que la interrelación entre los diferentes objetivos y actividades Se proponen una serie de acciones para integrar el programa de educación ambiental a la localidad,

La investigación “Desarrollo de la educación ambiental a través de algunas manifestaciones del arte en niños de edad escolar” de la Autora, Vega 2009 fortaleció la investigación en la comunidad tomando como referente la escuela como elemento socializador. El desarrollo de la educación ambiental de los niños en edades tempranas, tratado desde la mirada de las manifestaciones del arte, identifica las carencias y potencialidades que poseen los niños relacionadas con la temática ambiental.

Después de poner en práctica un conjunto de actividades cuya base es la utilización de algunas manifestaciones del arte incluidas lecturas predominantemente literarias, el proyecto concluye que, se elevó el conocimiento de los problemas ambientales en el grupo seleccionado y se demostró la efectividad de la literatura y el arte en general, como herramienta fundamental para desarrollar en los niños sentimientos de amor por lo bello, por lo limpio; elevando así su gusto estético y su sensibilidad por el medio ambiente y su conservación. Además plantea que la experiencia adquirida en las actividades realizadas, refleja la necesidad de dar tratamiento a esta Línea Transversal de modo vivencial y participativo en infantes de otras edades y que las acciones

propuestas en el cuerpo del trabajo servirán para hacer extensiva la educación ambiental hacia la comunidad.

Principales resultados según los objetivos propuestos

Programa para la Educación Ambiental a través de la universalización.

- Manual para la capacitación de gestores ambientales.
- Folleto y cuaderno de actividades para el desarrollo de la Educación Ambiental.
- Multimedia " El pensamiento martiano y el medio ambiente".

Impactos en las diferentes direcciones

PROFESORES

- Aumento profesionales que aspiran a grado científico y título académico de máster con investigaciones relacionada con la temática.
- Incremento del nivel de divulgación (55 publicaciones)
- Trabajos premiados en Fórum: Relevantes, Destacado y Mención a nivel municipal y provincial.
- Cursos impartidos: Capacitaciones a estudiantes e instituciones, curso de postgrado y asignatura optativa.

ESTUDIANTES

- Estudiantes desde diferentes carreras tributan a la investigación según el perfil del profesional.
- Los estudiantes capacitados, actuaron como gestores ambientales.
- Conmemoración de las efemérides ambientales en matutinos, actos y concursos se premiaron los trabajos más destacados.
- Ejercicios de culminación de estudios. (Tesis y Tesinas en exámenes estatales)

TRANSFORMACIONES EN LAS COMUNIDADES

- Conocimiento de la problemática ambiental y disposición para el cambio.
- Papel educativo de las instituciones sociales.

- Evidencias de los cambios.(aumento de las áreas verdes, mantenimiento de la limpieza e higiene en áreas e instituciones de la comunidad ,mejor tratamiento a los desechos sólidos)
- Sentido de pertenencia con la comunidad.

OTROS IMPACTOS

- Incremento del conocimiento de la problemática ambiental y de la disposición para el cambio: Directivos ,Profesores Estudiantes y Miembros de la comunidad
- Ahorro en las diferentes campañas contra los diversos vectores. Trabajo de comunales en la limpieza de áreas verdes, supiaderos, registros, etc.
- La actividad de Gestores Ambientales capacitados, que voluntariamente participan en el proyecto.

CONCLUSIONES

1. La problemática ambiental es esencialmente cultural, no en términos conceptuales, sino en la práctica y en términos de modo de vida. Por eso para cumplir con la aspiración de un futuro sostenible, es necesario que la población posea una cultura general en la que se incluya los saberes ambientales para que le permita tomar conciencia y decisiones a favor del desarrollo local sostenible.
2. Las instituciones universitarias del municipio, posen el reto de contribuir al desarrollo local a partir de la interdisciplinariedad permanentemente. Las Filiars Universitarias Municipales tributan a esta encomienda tomando como elementos socializadores las instituciones sociales, de una forma integradora y basado en una cultura general integral a partir de tres direcciones fundamentales: Hacia los estudiantes profesores y la comunidad.
3. La disposición, voluntariedad e interés por parte de la población en participar de las actividades y acciones para mejorar la situación ambiental posibilitó la realización de tareas y transformaciones en la comunidad con la orientación de estudiantes y profesionales implicados.

BIBLIOGRAFÍA

1. ALARCON, Rodolfo. "La nueva Universidad Cubana" Conferencia impartida en el 7mo Congreso Internacional de Educación Superior. La Habana, 2010.
2. ÁLVAREZ, Carlos. *Didáctica: La escuela en la vida*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1999.
3. ————— Fundamentos Teóricos de la dirección de la formación profesional de perfil amplio. La Habana 1976. p. 86.
4. BENNETT, DEAN. B. Evaluación de un programa de Educación Ambiental. Departamento de Ciencias, Educación Técnica y Ambiental. Madrid. 88 p. 1993
5. BERNAL, VALLADARES. ERNESTO Y ALAIN CASTELLÓN GONZÁLEZ. Contribución Educativa para el Procedimiento en el proceso de Evaluación de Impactos Ambientales. Trabajo de Diploma. Universidad Pedagógica "Félix Varela", Santa Clara: 60 pp. 1998
6. CASTELLÓN, PÉREZ. GUILLERMO Y ERIC RODRÍGUEZ VALLEJO. Gestión educativa para la formación de una cultura ambiental en comunidades rurales de montaña con Potencial Eco turístico. Trabajo de Diploma Universidad Pedagógica "Félix Varela". Santa Clara: 68 pp. 2000.
7. CASTRO RUZ, FIDEL. Discurso en la Cumbre Mundial de Medio Ambiente y Desarrollo. Programa Nacional sobre Medio Ambiente y desarrollo. CITMA, Habana 1998.
8. CEMLA./s/a/. Formulación y Evaluación de Proyectos Ambientales Compatibles. Octubre 1988.s/p.
9. CITMA. Estrategia Nacional de Educación Ambiental. Elaborado por CIDEA. La Habana: p 22-23-25. 1997.
10. COLECTIVO DE AUTORES. Ejemplo del maestro como factor fundamental en la formación de la personalidad y la relación maestro alumno como punto de partida para el logro de objetivo de la educación. Editora Pueblo y Educación. La Habana. 1979.

MODELO DE FORMACIÓN POR COMPETENCIAS EN RELACIÓN CON EL MEDIO AMBIENTE PARA DIRECTIVOS DE LAS ORGANIZACIONES DEPORTIVAS.

Autoras: MSc. Lourdes Odalys González Núñez.*

MSc. Fernando Emilio Valladares Fuentes***

Yamilé Fernández González***

Institución: Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”

Provincia: Pinar del Río

País: Cuba

Resumen

El medio ambiente y sus efectos en las comunidades humanas ha sido un tema que en los últimos años ha trascendido el ámbito circunscrito a los espacios estrictamente considerados de especialistas y permea hoy en día diferentes áreas y orientaciones del ejercicio profesional. El INDER conciente de su responsabilidad social, señala en su estrategia, la necesidad de asegurar el desarrollo sostenible del deporte, la cultura física y la recreación. Esta encuentra obstáculos en su materialización, los cuales se expresan en las esferas práctica y teórica, en la primera se manifiestan la falta de conciencia y cultura medio ambiental de las personas que dirigen y practican las actividades de Cultura Física y Deporte ante los problemas que afectan la sostenibilidad de las mismas, en el plano teórico la falta de preparación de los trabajadores, practicantes y directivos para planificar, organizar, ejecutar y controlar estrategias medioambientales. Por lo que reconocemos como problema que los directivos de las organizaciones deportivas presentan limitaciones en su preparación y modos de actuación en relación con el medio ambiente lo que se evidencia en dificultades en la gestión de procesos como planificar, organizar, ejecutar y controlar estrategias medioambientales resultado, de una insuficiente introducción de la dimensión ambiental en la formación de competencias profesionales. De esta manera proponemos un perfil de competencias en relación con el medio ambiente identificando las necesidades de aprendizaje con respecto al ideal establecido y la elaboración de un modelo metodológico que contribuya a la formación de

competencias profesionales en relación con el medio ambiente de los directivos de las organizaciones deportivas.

Introducción

El medio ambiente y sus efectos en las comunidades humanas ha sido un tema que en los últimos años ha trascendido el ámbito circunscrito a los espacios estrictamente considerados de especialistas y permea hoy en día diferentes áreas y orientaciones del ejercicio profesional.

La explicación a este proceso de deterioro global se ofrece desde diversos puntos de vista. Algunos lo atribuyen al incremento poblacional, otros, a los esquemas de consumo actuales o bien a la **carencia de conocimientos** sobre los recursos naturales y su manejo. El fenómeno ambiental presenta muchas y variadas causas que lo explican, siendo asimismo claro que no se encuentran aislados entre sí, ya que podría considerarse el problema ambiental como multicausal y que incrementa su complejidad conforme son mas altos y demandantes los niveles de vida acorde a los valores actuales que se presentan en la sociedad.

Estos se han visto agravados por la falta de una conciencia y educación ambiental y por ende de una cultura ambiental en considerables sectores de la población, este último como proceso que debe propiciar al hombre la búsqueda de valores económicos, estéticos, morales y políticos que encierra el entorno.

Por ello, una de las maneras de enfrentarla, de un amplio conjunto de propuestas que van desde lo puramente técnico hasta las propuestas políticas, surge de la **Formación, en especial de los recursos humanos, basada en las competencias que en relación con el medio ambiente deben poseer.**

Propuesta que pretende brindar a los individuos los elementos necesarios para realizar un análisis crítico de las condiciones de su medio ambiente, permitiéndoles identificar los principales problemas ambientales y buscar su participación en la solución de los mismos, tarea nada fácil.

La Estrategia Nacional Ambiental se corresponde con los compromisos contraídos por Cuba durante la Cumbre de Río de Janeiro en el año 1992. El INDER conciente de su responsabilidad social, señala en su estrategia, Cumpliremos

nuestro encargo social y las indicaciones de Fidel en las nuevas condiciones del siglo XXI, asegurando el desarrollo sostenible del deporte, la cultura física y la recreación.

La puesta en marcha de la estrategia de desarrollo sostenible del deporte, la cultura física y la recreación, encuentran obstáculos en su materialización, los cuales se expresan en las esferas práctica y teórica, en la primera se manifiestan la falta de conciencia y cultura medio ambiental de las personas que dirigen y practican las actividades de Cultura Física y Deporte ante los problemas que afectan la sostenibilidad de las mismas , en el plano teórico la falta de preparación de los trabajadores, practicantes y directivos para planificar, organizar, ejecutar y controlar estrategias medioambientales.

Después de haber analizado fuentes bibliográficas nacionales e internacionales, realizado entrevistas a personas entendidas en la materia se constató que no existe un modelo que permita el desarrollo de la formación basada en competencias en relación con el medio ambiente para directivos que carecen de estas competencias en su desempeño profesional.

En el caso de los planes de estudio de pregrado que tributan a la organización objeto de estudio no declaran las competencias profesionales, así como los programas de las figuras de postgrados tampoco las reconocen, no existe un perfil de competencias en relación con la problemática que permita dirigir la formación continua de los directivos para enfrentar la responsabilidad que poseen en la gestión en esta dimensión. Además no existe un material didáctico u otros medios que pudieran servir de sustento teórico para la preparación en esta dirección y con ello lograr un profesional competente y por ende la elevación de la calidad del objeto social de la organización.

En observaciones realizadas a los consejos de dirección y al sistema de trabajo, actividades de carácter metodológico, visitas a clases, preparaciones de asignaturas, se ha constatado que el tema no es tratado con la prioridad que lo requiere, además de que los directivos y profesores no poseen la preparación para el análisis del mismo y por tanto para elaborar, ejecutar y controlar estrategias medioambientales. Por ello nos planteamos como problema de

investigación.

Los directivos de las organizaciones deportivas presentan limitaciones en su preparación y modos de actuación en relación con el medio ambiente lo que se evidencia en dificultades en la gestión de procesos como planificar, organizar, ejecutar y controlar estrategias medioambientales resultado, de una insuficiente introducción de la dimensión ambiental en la formación de competencias profesionales.

Si elaboramos un modelo metodológico que articule la formación –capacitación con el desempeño efectivo, permita la gestión de procesos como organizar, planificar, ejecutar y controlar estrategias medioambientales con un carácter sistémico entonces se contribuirá a la formación de competencias profesionales en relación con el medio ambiente de los directivos de las organizaciones deportivas De tal manera el **objetivo general** del trabajo es proponer un modelo metodológico que contribuya a la formación de competencias profesionales en relación con el medio ambiente de los directivos de las organizaciones deportivas

Desarrollo:

Gestión por Competencias

“La gestión de competencias es hoy concepción relevante a comprender en la Gestión de Recursos Humanos (GRH), implicando mayor integración entre estrategia, sistema de trabajo y cultura organizacional, junto a un conocimiento mayor de las potencialidades de las personas y su desarrollo”.(Cuesta,2000)

Los primeros trabajos sobre *Gestión por Competencias*, fueron atribuidos a McClelland (1973), y enfatizados en 1997 por Daniel Goleman (Mertens, 1997, 2000; Cuesta, 2000, 2001 y 2002; Pereda y Berrocal, 2001; Pereda, 2003; Fernández, López, 2006; Morales, 2006).

Posterior a los trabajos de McClelland (1973) se han ido desarrollando diferentes enfoques en las concepciones teóricas de las competencias, donde se destacan tres escuelas fundamentales *la conductista, la funcional y la constructivista*.

La principal trascendencia de estos estudios está en concebir al hombre como elemento fundamental en el desarrollo de las organizaciones..

No obstante, la Gestión por Competencias en la actualidad, y en Cuba en

particular, ha estado mayormente vinculada a las competencias asociadas a los puestos de trabajo, los que, en última instancia, responden al diseño funcional de la organización; mientras que **la determinación de perfiles de competencias en relación con el medio ambiente y la formación de competencias en este sentido en directivos** demanda de una dinámica de cambio la que no siempre puede ser satisfecha.

Formación y formación por competencias

La formación en la Gestión de los Recursos Humanos, como proceso paralelo e interactivo al desempeño de las tareas profesionales del trabajador, es un elemento catalizador de la motivación y de la adquisición y desarrollo de actitudes y competencias, a través de las cuales se facilita una integración y adaptación plena en la dinámica de la organización.

La formación presupone concebir el aprendizaje como un proceso que propicie resultados dirigidos a cambiar comportamientos y actitudes, por lo que los Recursos Humanos tendrán que enfrentarse a las nuevas exigencias del entorno. Deviene en una fuente de desarrollo individual que debe ser abordada desde un enfoque sistémico e implementarse con gran sentido de responsabilidad y profesionalidad, acorde a las políticas y estrategias de la organización, y vistas desde una perspectiva de ventaja competitiva para la empresa. No puede ser vista solamente como un instrumento de aprendizaje, es necesario concebirla en su sentido más amplio de actitudes, conocimientos, y habilidades múltiples, sujetas a la cultura de la organización, identificada con el concepto de educación (Cuesta, 2000).

La formación es concebida como un entrenamiento a partir de las áreas de desarrollo de los recursos humanos en la que están interrelacionadas el propio desarrollo de la organización, desarrollo del grupo y el desarrollo del individuo. (Chiavenato, 2000).

Harper y Lynch, conciben la formación como una herramienta estratégica para la organización compuesta por los objetivos generales, las necesidades específicas y las necesidades individuales. Delimitando los objetivos específicos y añadiendo valor para la organización a través de la rentabilidad de la inversión. (Harper y

Lynch, 1992).

La formación es entendida como un proceso sistemático y continuo a través del cual se tratan de modificar y/o desarrollar las competencias de los formandos. (Pereda, 1999).

Cuando nos referimos esencialmente al término formación por competencias algunos autores lo definen como:

"Formar a las personas en un conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes y aptitudes requeridos para lograr un determinado resultado en un ambiente de trabajo. Mientras que la calificación se refiere a la capacidad potencial para realizar determinadas tareas o funciones, la competencia es la capacidad real de realizarlas, aunque el grado de efectividad de su resultado tendrá que ser garantizado por otros mecanismos de gestión en la organización (por ejemplo, indicadores de cumplimiento)". (Mertens, 1997-1.)

Agrega además:

- Crear un ambiente en el que puede emerger la competencia del personal.
- Describir las normas de competencia por subprocesos y/o funciones.
- Desarrollar currículo.
- Formar con base de competencias.
- Diseñar plan de evaluación del personal.

La formación basada en competencias se acerca más a la realidad del desempeño ocupacional requerido por los trabajadores. Pretende mejorar la calidad y la eficiencia en el desempeño, permitiendo trabajadores más integrales, conocedores de su papel en la organización, capaces de aportar, con formación de base amplia que reduce el riesgo de obsolescencia en sus conocimientos.

Formar por competencias implica "ir más allá", sobrepasar la mera definición de tareas, ir hasta las funciones y los roles. Facilitar que el individuo conozca los objetivos y lo que se espera de él.

Cuesta (2000) refleja la importancia de percibir las competencias como el nexo de la conducta o desempeños individuales con la estrategia de la organización otorgándole gran importancia a la formación, en especial en su modalidad continua (formación continua), considerada aquí como sustento esencial de la

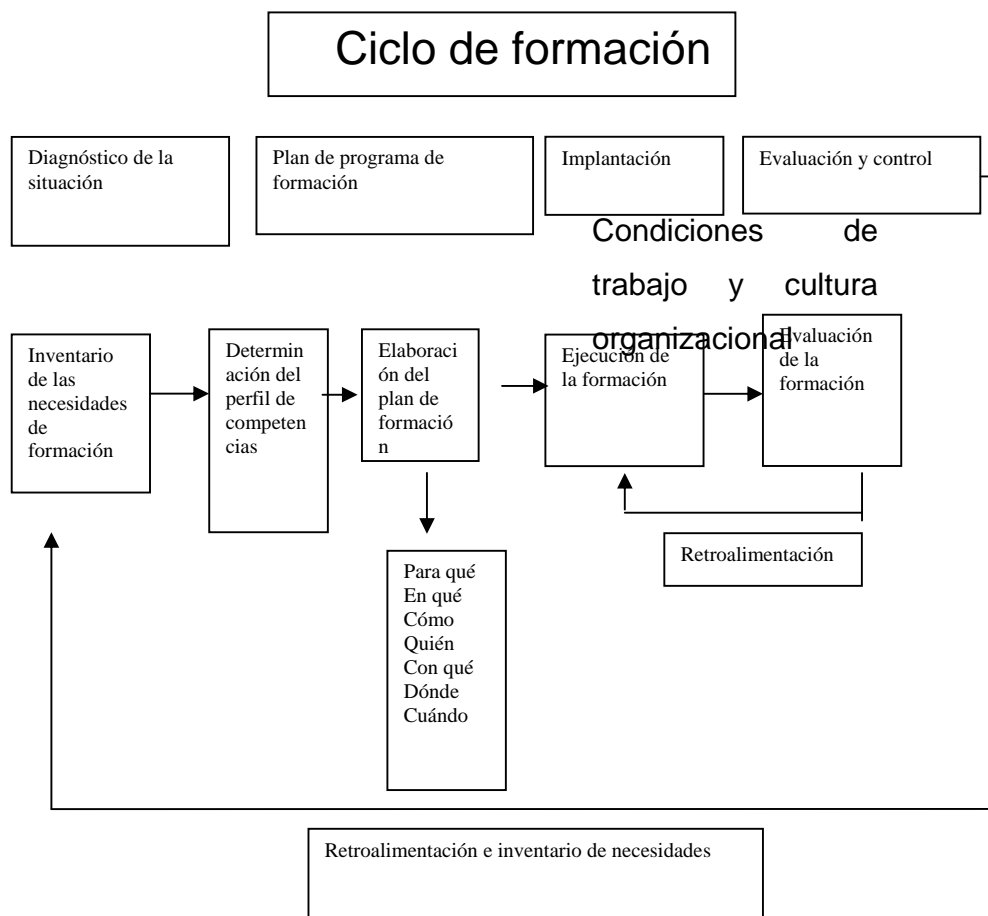
gestión de competencias, en su necesario y constante proceso de cambio.

Todo este estudio hace que la presente investigación, aborde dentro de la Gestión por Competencias, la formación como un aspecto significativo para el desarrollo de competencias en relación con el medio ambiente.

Después de haber consultado la bibliografía al respecto, el modelo que más se acerca a las necesidades de nuestra investigación es el planteado por Cuesta (2000), ya ha sido mencionado anteriormente, que será modificado en relación con el contexto en que se desarrolla la investigación.

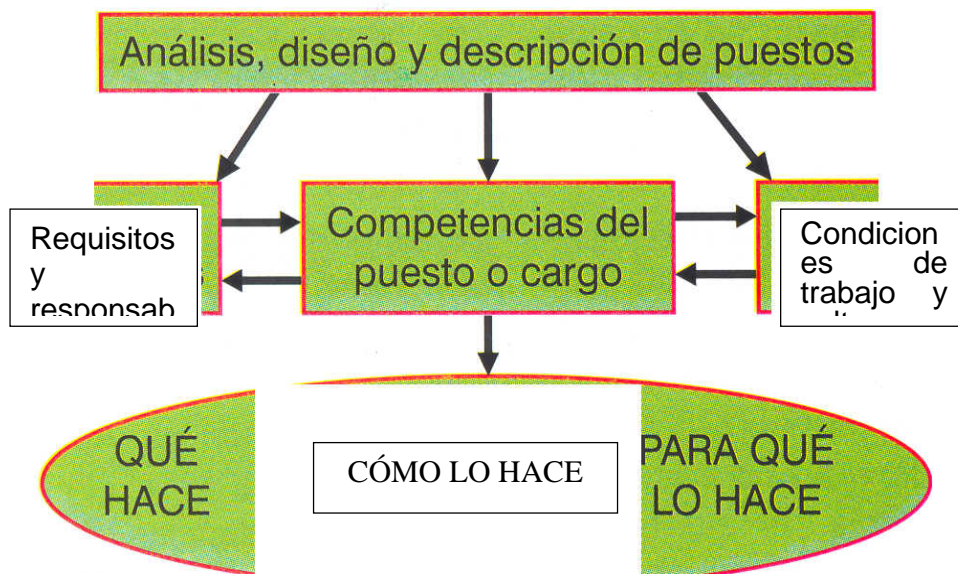


Cuesta, 2000



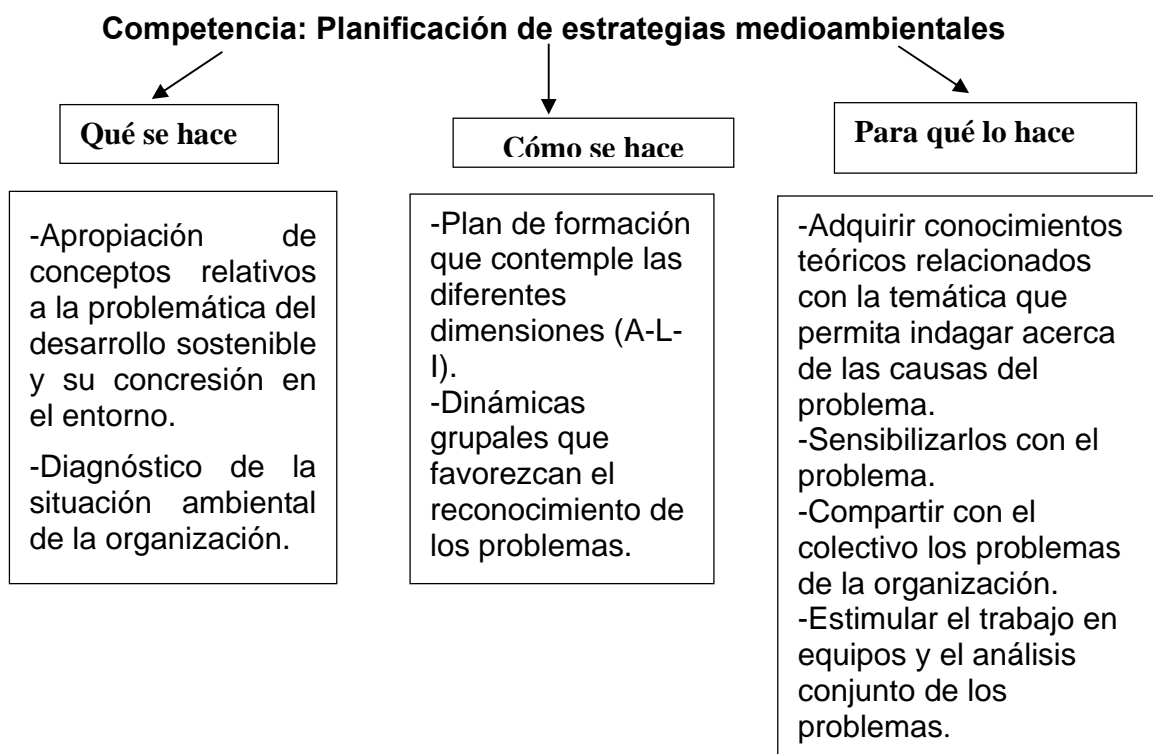
Además de los elementos que plantea el autor Cuesta (2000) se introdujo un nuevo momento en el ciclo que será la determinación de los perfiles de competencias en relación con el medio ambiente del docente, lo que permitirá establecer planes de formación mas objetivos.

Para ello compartimos los criterios del mencionado autor en cuanto a la determinación de los perfiles de competencias en relación con el medio ambiente para los directivos de las organizaciones deportivas.



Cuesta, 2001

Así presentamos una de las competencias esenciales que debe lograr un directivo de un conjunto ya determinado durante la investigación puesta a disposición de la organización. Se realizó un taller de expertos que contribuyó sustancialmente al cumplimiento de dicho objetivo.



Conclusiones

Cuba en sus condiciones históricas concretas de desarrollo, ha alcanzado altos niveles de desarrollo en los procesos educativos, sin embargo los procesos formativos en las organizaciones se han centrado sobre todo en el componente cognitivo, manteniendo las limitaciones de muchos de los modelos de formación académica, especialmente en las temáticas medioambientales.

Los estudios realizados en relación con la formación por competencias nos permiten plantear que estos se acercan por sobre todo a las competencias laborales que desarrollan los miembros de la organización y a las gerenciales especialmente de los directivos.

Escasos son los estudios que se hacen en este sentido en los Centros de Educación Superior y en especial relacionados con las competencias del docente en materia de medio ambiente, no encontrando hasta el momento un perfil de competencias en esta dimensión y por ende procesos de formación al respecto.

A partir de investigaciones precedentes al respecto se ha elaborado un modelo de formación y determinado perfiles de competencias en relación con el medio ambiente para directivos de las organizaciones deportivas algo que hasta el momento no se ha encontrado y que constituye una necesidad para elevar la competitividad de nuestras organizaciones.

Bibliografía

1. Castellanos B y otros: La [gestión](#) de la actividad de [ciencia](#) e [innovación](#) tecnológica y la competencia investigativa del profesional de la educación. Curso 20 [Pedagogía](#) 2003, ISP Enrique José Varona. IPLAC, Palacio de las Convenciones. La Habana (versión digital), 2003.
2. Cejas E. y otros: La formación por competencias profesionales: una experiencia cubana. IPLAC, Curso precongreso Pedagogía'2001, Ciudad de la Habana: Palacio de las Convenciones, 2001.
Cejas, E, Castaño, E: Modelo cubano para la formación por [competencias](#) laborales: una primera aproximación. Monografías.com.2008.
3. Chiavenato, I: Administración de Recursos Humanos. Primera edición. Ed. Mc. Graw Hill. México, 1981
4. _____: Gestión del Talento Humano. El nuevo papel de los recursos humanos en las organizaciones. Ed. Mc. Graw Hill. España,2000
5. CINTERFOR/OIT:Las 40 preguntas más frecuentes sobre formación por competencias Página [Web](#), 25 de septiembre del 2000, <http://www.cinterfor.org.uy/public>
6. _____:El modelo de formación por competencias del INSAFORP en El Salvador webmaster@cinterfor.org.uy
7. Cuesta, A: Tecnología de de Gestión de Recursos Humanos. Ed Academia. La Habana, Cuba, 1999.
8. _____: Gestión por competencias. Ed Academia. La Habana, Cuba, 2001.
9. _____: Gestión del conocimiento: Análisis y proyección de los recursos humanos. Ed Academia, La Habana, Cuba, 2002 .
10. Ferrer Carbonell, Elsi A y H. Fuentes: Formación ambiental por competencias en el perfil geólogo- minero metalúrgico. Revista Pedagogía Universitaria, Vol XI, No 4, 2006.
11. Galán Álvarez, G: Estudio comparativo de diseños curriculares basados en competencias para la capacitación de directivos en la educación postgraduada: una propuesta para la universidad de Ciencias Informáticas. Tesis de maestría, ISPJAE, 2007

MULTIMEDIA INSTRUCTIVO DIVULGATIVA PARA FORTALECER LA LABOR DEL EQUIPO DE ALIANZA GLOBAL DEL DEPORTE DE CUBA (GSA)

Autor: MSc. Fernando Emilio Valladares Fuente.

MSc. Lourdes González Núñez.

Lic. Luisa J. Rodríguez Piñeiro.

Correos electrónicos: fernandoe@fcf.vega.inf.cu

alyagna@princesa.pri.sld.cu

Institución: Facultad de Cultura Física " Nancy Uranga Romagoza"

Pinar del Río

Resumen

Uno de los proyectos más activos en el tema de la Educación ambiental en el deporte y la actividad física en Pinar del Río es el equipo Cuba GSA (Alianza Global del Deporte) Sin embargo a pesar de su impacto a nivel nacional e internacional, sus colaboradores no cuentan con un medio instructivo y promocional que los apoye en el empeño de transformar positivamente el medio ambiente de la comunidad a través del deporte.

El autor de este trabajo se propone elaborar una multimedia para facilitarles a estos colaboradores la información necesaria ya sea para instrumentar metodologías, publicar reportes o utilizar la eco bandera como símbolo de respeto a la naturaleza.

Aplicando los métodos empíricos, teóricos y estadísticos el autor logró hacer una compilación y traducción de informaciones extraídas de las Web originales de inglés a español, además de elaborar documentos referidos a la práctica de la GSA Cubana .

El pre experimento permitió valorar la efectividad de esta multimedia pues a partir del uso de la misma los colaboradores encontraron una guía para realizar las charlas educativas, videos, imágenes, actividades en la comunidad, técnicas participativas y orientaciones para confeccionar la ecobandera atendiendo a las medidas oficiales qu propone el Centro Mundial GSA..

Este trabajo forma parte de la formación instructiva y promocional de los colaboradores Cuba GSA, por lo que cuenta con el apoyo de los líderes del equipo Cuba GSA y el reconocimiento del equipo internacional residente en Tokio, Japón

Palabras Claves: Multimedia, Medio ambiente, La Alianza Global del Deporte de Cuba

Abstract

One of the most active projects in the field of Environmental Education on sports and physical activity in Pinar del Río is the Cuba GSA team (Global Sports Alliance). However, despite its impact worldwide, its collaborators do not count on an instructive and promotional media to support them in the endeavour of transforming positively the community environment through sports.

The author of this research is aimed at elaborating a multimedia to provide the collaborators from the necessary information to make use of methodologies publicizing reports or flying the ecoflag as a symbol of respect towards nature.

Making use of empirical, theoretical and statistical methods the author carried out a compilation, translation of information taken from the official webpages from English to Spanish, also elaborating documents related to the practice of the Cuba GSA team.

The pre experiment allowed to value the effectivity of this software since the GSA collaborators found through it a guide to develop chats, videos, pictures, activities in the community to make the ecoflag multimedia attending to the official measures of the World GSA Center.

This work is included in the instructive and promotional formation of the Cuba GSA collaborators, so it counts on the support of the Cuba GSA leaders and the acknowledgement of the Tokyo GSA team.

Key words: Multimedia, Environment, The Cuba Global Sports Alliance

Introducción

El carácter sistémico y holístico de la formación deportiva que exige el nuevo siglo XXI obliga a los entrenadores deportivos, profesores de Educación Física y atletas a preocuparse no sólo por su rendimiento competitivo sino por las condiciones físico y espirituales en que se desarrolla toda práctica deportiva, pues no basta con que el atleta obtenga medallas, también es importante que en su desempeño cuide de sus relaciones en el colectivo y con el medio ambiente que le rodea.

En muchos discursos el líder de la Revolución Cubana, Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz, ha declarado: "Una especie está a punto de extinguirse, la raza humana". Cada día esta expresión se repite en diversas áreas y sectores sociales, sobre todo y con más gravedad en los países capitalistas donde el atleta de alto rendimiento es un producto competitivo y en múltiples ocasiones objeto de sobreentrenamiento y de vulnerabilidad hacia el dopaje.

Específicamente en Cuba, un país que construye el socialismo, una formación no precisamente desde la ópticas de los países orientales sino desde un modelo diferente que preserva sobre todas las cosas la calidad de vida humana, la reorientación de sus estrategias en busca de equidad, justeza y racionalidad. Es esencialmente en este último aspecto donde más debilidad ha presentado el país en su desarrollo, relacionado con el tema ambiental.

Sin aproximar el pasado de Cuba al consumismo capitalista de la actualidad, Cuba en sus antepasados disfrutó de las bondades del campo socialista. Se convirtió en importadora de recursos de este sistema adoptando no sólo patrones económicos dependientes sino de un consumo irracional en algunas esferas sobre todo en la utilización de la energía no siempre lo más austera posible.

Con el transcurso del tiempo el país comenzó a comprender la necesidad de crear alternativas para reducir las importaciones sin sobre explotar los recursos naturales y sobre todo sin comprometer las futuras generaciones, lo que hoy se denomina como desarrollo sostenible.

En el ámbito deportivo, por ejemplo, se reactivó la Mini industria local basada en la creación de implementos, aditamentos y otros medios deportivos utilizando materiales reciclables que de por sí cumplían una función ecológica aunque más bien la concepción inicial fue fundamentalmente económica.

En el empeño de facilitarle al pueblo un acceso al deporte y a la actividad física se han puesto al servicio del mismo diferentes instalaciones deportivas que en sesiones alternas sirven a la formación del atleta, el profesional de la Cultura Física y a los miembros de la comunidad en su tiempo libre.

Sin embargo en toda esta apertura, lógica en una estructura social que persigue servir al pueblo, se van creando irregularidades que no siempre son fieles al objetivo de disfrutar el deporte y dejar un medio sano para que otros puedan también ser felices. Aparece entonces como efecto secundario de este acceso, una agresión ecológica hacia las áreas deportivas unida a los daños ambientales que también crea la sociedad en general ante las reservas naturales, vertederos, calles, etc

Estas instalaciones deportivas agrupan un gran número de personas y sobre todo constituyen el lugar ideal para que el promotor deportivo, ya sea profesor de Educación física, entrenador, atleta o voluntario del deporte movilice las masas en función realizar la actividad física para el deporte o para la Salud.

Este promotor deportivo ha probado en el sistema deportivo cubano ser un potencial idóneo para educar a la población a favor de lograr un deporte sostenible, pues con su grupo de individuos puede proteger el medio en el cual practicará la actividad física pero también incidir en la comunidad para evitar agresiones ambientales y formar un ambiente armónico y participativo en la toma de decisiones en los asuntos que más afectan a la población.

Hasta hace unos años estos promotores deportivos en la provincia de Pinar del Río, no se encontraban organizados y preparados en cuanto a este tema y sobre las fortalezas de su rol social como líderes para resolver los problemas ambientales de la comunidad.

No fue así hasta el establecimiento de la Alianza Global del Deporte en mayo del 2006. El objetivo de esta Alianza consiste en realizar un grupo de acciones hacia el

logro de un deporte sostenible y contribuir a que sea éste, un vehículo ideal para desarrollar la Educación Ambiental utilizando la eco bandera como símbolo de respeto a la naturaleza.

Como un **problema científico** en este trabajo de la Alianza el autor de este trabajo plantea: ¿Cómo crear un material instructivo que contribuya a la instrucción y promoción de la labor del equipo Cuba GSA?

El Objeto de investigación en cual se centra el investigador de este trabajo es: El Proceso de formación de los colaboradores del equipo Cuba GSA. El **campo de acción** al cual se ajusta es el sistema de medios de orientación, divulgación y promoción de los colaboradores del equipo Cuba GSA.

Como **Preguntas Científicas** en esta investigación aparecen:

1. ¿Cuáles son los antecedentes teórico metodológicos de la labor del equipo Cuba GSA?
2. ¿Cuál es la situación actual de los promotores seleccionados relacionada con el proceso de instrucción y promoción de la labor del equipo Cuba GSA?
3. ¿Cómo elaborar un soporte material que fortalezca la orientación y promoción de la labor del equipo Cuba GSA?
4. ¿Cómo valorar la utilidad práctica del medio instructivo promocional de la labor del equipo Cuba GSA.

Después de analizar estas preguntas el autor de este trabajo propone como **Objetivo:** Elaborar una multimedia que contribuya al fortalecimiento de la instrucción y promoción de la labor del equipo Cuba GSA.

Y para desarrollar la investigación el investigador establece las siguientes **tareas científicas:**

1. Determinación de los antecedentes teórico metodológicos de la labor del equipo Cuba GSA
2. Diagnóstico de la situación actual de los promotores deportivos relacionada con el proceso de instrucción y promoción de la labor del equipo Cuba GSA

3. Elaboración de una multimedia para fortalecer la instrucción y promoción de la labor del equipo Cuba GSA?

4. Valoración de la utilidad práctica de la multimedia instructiva y promocional para la labor del equipo Cuba GSA.

Los métodos de investigación de esta investigación permitieron desarrollar el trabajo exploratorio, interventivo y evaluativo de este trabajo. Primeramente y con los métodos empíricos se realizaron un grupo de entrevistas y encuestas con el objetivo de comprobar el conocimiento precedente de los promotores seleccionados para esta comprobación antes y después de la aplicación de la multimedia en el desarrollo del trabajo. El trabajo con documentos corroboró la inexistencia y carencia de materiales en cuanto al tema de la Educación ambiental en los deportes. También permitió la preparación del autor en cuanto al conocimiento de las características de los promotores, las edades con las que trabaja y los problemas ambientales más importantes de la zona. Con los métodos teóricos se pudo tener en consideración los procedimientos lógicos del pensamiento, el análisis, la síntesis, la inducción, la deducción: Se logró además crear un software que incluye información básica con lenguaje asequible para que los promotores puedan utilizar las técnicas participativas, realizar actividades ambientales, conocer conceptos esenciales de la Educación ambiental y promover sus actividades en la Multimedia.

Con el método estadístico se pudo comprobar tras la comparación de los resultados en la aplicación de encuestas, entrevistas y observaciones que se llevaron a una tabla de Cálculo Excel y por medio de operaciones matemáticas se pudo constatar la efectividad de la multimedia a favor del trabajo de los promotores deportivos.

Para el trabajo se seleccionaron 20 promotores en cada municipio de la provincia y se monitorearon los resultados en cada uno de ellos. Las entrevistas y encuestas contenían preguntas como por ejemplo. ¿Qué conoces sobre Educación Ambiental y Medio ambiente? ¿Qué relación existe entre el medio ambiente y la actividad deportiva? ¿Cómo puedes contribuir a la solución de los problemas en la comunidad?

La observación jugó un papel muy importante en la investigación, pues con la incorporación de la multimedia, los promotores comenzaron gradualmente a motivarse por encontrar información necesaria sobre el tema ambiental. Se familiarizaban con las técnicas participativas para lograr un ambiente armónico entre el colectivo con el cual trabaja.

También a través de esta multimedia los promotores hallaban las medidas oficiales de la ecobandera y su diseño para confeccionar una y ondearla en sus prácticas deportivas como símbolo internacional del respeto al Medio ambiente.

Como características de la muestra utilizada se puede informar que los promotores seleccionados tiene edades entre 20 y 50 años, son entrenadores deportivos y profesores de Educación Física. Son además trabajadores de combinados deportivos de la provincia. Son aspirantes de la Maestría en Actividad Física Comunitaria y mantienen estrecho vínculo con los atletas, estudiantes, instalaciones deportivas, medio ambiente en general.

Y finalmente como **conclusiones** del trabajo:

Se determinaron los antecedentes teórico metodológicos de la labor del equipo Cuba GSA que sirvieron como fundamento para la elaboración de un medio instructivo y promocional.

Se diagnosticó la situación actual relacionada con el proceso de instrucción y promoción de la labor del equipo Cuba GSA revelando la insuficiencia presentada en este aspecto

Se elaboró además una multimedia para la instrucción y promoción de la labor del equipo Cuba GSA acorde a las características de los promotores seleccionados.

Se valoró la utilidad práctica de la multimedia instructiva y promocional para la labor del equipo Cuba GSA arrojando como resultado el favorable impacto de este medio en la calidad del trabajo y publicaciones de los promotores GSA

Y como **recomendaciones**:

Se recomienda generalizar esta propuesta para el trabajo de todo el universo de promotores del Cuba GSA.

Se sugiere introducir esta multimedia como material de consulta en la preparación de la asignatura de otras asignaturas que aborden la temática

Bibliografía

- ❖ Álvaro Monterroza García.(2007) *proyectos de educación ambiental Cartagena*
- ❖ Bandura, A. *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. (1982). Madrid
- ❖ Bueno, P.; Pliego, D. (1995). *Itinerarios para bicicletas de montañas. travesías por la sierra de Madrid*. Madrid: Desnivel
- ❖ Colectivos de autores (Internet 2007) Cuba: Ciudad de La Habana,
- ❖ Colectivos de autores (s.a). *Educación ambiental: hacia una pedagogía basada en una resolución de problemas*.
- ❖ Colectivos de autores. (1993). *Ecología de la vida cotidiana. Manual para una conducta verde. Animación y promoción del medio*. Calenda. Editores: España.
- ❖ Dra. Mondeja Gonzáles Diana Y colectivo de autores, Instituto Superior Politécnico "José Antonio Echeverría" Cuba: Ciudad de La Habana.
- ❖ Encarta (2007).

OPCIÓN METODOLÓGICA PARA FACILITAR LA INTEGRACIÓN DE LA DIMENSIÓN AMBIENTAL EN EL SISTEMA ORGANIZATIVO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA DE BASE EN CAMAGUEY CUBA.

Autores: Dra.C. Martha L. Armenteros Pimentel.

MSc. Anselmo González Burgos.

Centro de procedencia: UCDCF Facultad de Cultura Física Camagüey.

Resumen.

La investigación se estipula por la necesidad de una opción metodología para concertar la integración de la dimensión ambiental en el sistema organizativo de actividad física y deporte de base en Camaguey Cuba a la luz de las cambios de métodos de dirección como condición necesaria para poder lograr el desarrollo de la estrategia de medioambiente en el contexto deportivo, donde se adoptan nuevas concepciones, expresadas en el campo de la gestión desde la organización deportiva, es una investigación descriptiva de corte cualitativo. Los métodos teóricos empleados son: el sistémico estructural, la modelación y análisis de documentos, los empíricos: la encuesta, la observación y la entrevista, empírico de frecuencias y el cálculo porcentual. Su novedad e importancia radica en que toma como base conceptual la dimensión ambiental y la contextualiza en los nuevos cambios en el sistema organizativo de actividad física y deportes de base, para facilitar su implementación.

Palabras claves. Opción metodológica Dimensión ambiental, Actividad física, Sistema organizativo.

Introducción.

Los cambios que se vienen produciendo en el mundo sobre modelos de dirección adaptativos a la estructura deportiva de base ha sido motivo de estudio y consideración por las el Comité Olímpico Internacional en la segunda edición de cursos de solidaridad Olímpica para dirigentes deportivos de base, la relación medioambiente deporte apremia la necesidad inmediata de capacitar al hombre con relación al tema, es responsabilidad de las instituciones, los países, las organizaciones y las personas que asumen esta tarea el contribuir a salvar el mundo creando la conciencia de defensa del medio ambiente para las nuevas generaciones. El INDER (Instituto Nacional de

Deportes Educación Física y Recreación) ha asumido su estrategia medio ambiental dando respuesta al programa internacional organizado por la ONU desde 1975 y respaldado por nuestro país. El desarrollo de las Actividades Deportivas por su naturaleza tienen un alto grado de relación con el medio ambiente general y específico, por ello es importante la tipificación de los problemas medio ambientales y las acciones para su solución en aras de mitigar los que pueden ocasionar las actividades deportivas e instalaciones en el organismo a partir de la gestión .

La existencia de un sistema medioambiental para el sistema organizativo de actividad física y deportes de base ha facilitado el desarrollo de la gestión ambiental en el ámbito deportivo en función de mitigar los problemas ambientales. Sin embargo con las nuevas concepciones de dirección se hacen necesarios perfeccionar las tecnologías de integración de la dimensión ambiental y ajustarlas con nuevas ideas que posibiliten la integración de este sistema a los procesos generales de la organización deportiva motivado por la **SITUACIÓN PROBLEMICA Necesidad de** actualizar de herramientas que permitan la integración estratégica de la dimensión ambiental en el sistema organizativo deportivo de base tomando en consideración sus particularidades Y EL .PROBLEMA CIENTIFICO Cómo contribuir al proceso de integración estratégica de la dimensión ambiental en el sistema organizativo de las actividades físico- deportivas de base a la luz de los nuevos cambios en el proceso de dirección.

El objetivo del trabajo es p Presentar una opción metodológica para facilitar la integración de la dimensión ambiental en el sistema organizativo de actividad física y deportiva de base en Camagüey Cuba a al luz de los nuevos cambios en el proceso de dirección..

La idea científica a defender enuncia que es necesario ajustes en la metodología de integración estratégica para poder enfrentar la integración de la dimensión ambiental por la organización de actividad física y deportiva de base a la luz del nuevo enfoque de dirección para las entidades deportivas. El aporte teórico del trabajo lo constituyen las particularidades de la metodología para el sistema organizativo de actividad física y deportiva de base.

Muestra y metodología: Para desarrollar el trabajo se utilizó como muestra intencionada los cuatro distritos del Municipio Camaguey.

Los métodos esgrimidos siguientes: empíricos La Observación; la cual nos permitió recopilar datos sobre el estado de determinadas áreas, encuestas, segmentación de mercado, matriz DAFO, talleres, manifiestos en los resultados a exponer. Dentro de los métodos teóricos análisis de fuentes bibliográficas, modelación.

DESARROLLO.

Particularidades del medio ambiente y la actividad física en Cuba.

El medio ambiente y la actividad física en Cuba tiene como prioridad a los Destinatarios del servicio de actividad física y deportes estos servicios de acuerdo a la estructura de dirección deportiva se intensifican en las organizaciones deportivas básicas entre la que se encuentra como la principal el Combinado deportivo.

En el combinado deportivo la dirección de los servicios se agrupan en tres sectores de la sociedad

- Combinados deportivos
- La comunidad
- Centros laborales
- Centros escolares

Otro factor a considerar como un tipo particular de consumidor del servicio deportivo, son los espectadores de las actividades deportivas o aquellos que se vinculan a otras formas de actividad o servicios no relacionados directamente con la práctica de las actividades físicas. Estos mantienen una relación recíproca con el medioambiente a través de factores socio económicos que se manifiestan de manera general y específica en los evidente independientemente de las formas de dirección con las cuales se proyecte su perfeccionamiento. (Del Toro, 2004 Pág. 65)

En cuidado de las alternativas para la integración de la dimensión ambiental es preciso recordar los elementos del sistema en el proceso deportivo de los que juegan un papel determinante en el proceso de dirección y gestión: los recursos humano materiales financieros tecnológicos los medios, programas e instalaciones que se van

perfeccionando diariamente en función del mercado.

Ellos son

- practicantes y espectadores,
- Las instalaciones
- Los ruidos
- Agua potable
- Iluminación
- Ventilación
- Microclima apropiado
- Servicio deportivo
- Uso mantenimiento de instalaciones
- Impacto de las instalaciones sobre Planificación y la política ambiental de la organización.

Todos estos elementos forman parte del sistema ambiental que esta dentro de la organización deportiva al cual el proceso se relaciona en frecuencia con el mismo modelo dinámico pero en sus acciones se enfoca no solo los impactos ambientales sino a los impactos organizacionales previstos por una estructura mas aplanada de dirección.

Dentro de las mismas encontramos la información, los recursos humanos, financieros, tecnológicos y la energía, los que juegan un importante papel en la entrada, luego se manifiestan en el proceso de los servicios de actividad física y deportes, la acción de los practicantes sobre las instalaciones y el medio considerando dentro de las variables el uso del agua potable, el aire , el ruido , el ambiente global estable y seguro y un microclima apropiado así como la alimentación. Todas las reflexiones al respecto arribaron a las salidas en dos momentos uno el deseado y otro el no deseado en el deseado se evidencia la satisfacción por la información sobre una cultura ambiental y se declara un conversatorio de se grandes figuras para abordar la necesidad de una cultura ambiental sostenida. La actividad física es un elemento que por su naturaleza está unida al medio ambiente; para lograr un correcto desempeño de los practicantes es necesario que se tengan en cuenta los factores

básicos que se manifiestan en los diagnósticos de todas las áreas y que de una u otra manera también están presentes.

Para el área del deporte este Sistema es necesario pues sin la existencia del mismo se dificulta el tratamiento de la dimensión ambiental en el ámbito deportivo de base.

Momentos importantes desarrollados en la implementación.

Áreas de resultado clave.

Lineamientos

Áreas funcionales

Planes de acción

Estrategia de medioamte

Estructura de l proceso de dirección

CARACTERÍSTICA DEL SISTEMA MEDIOAMBIENTAL EN EL SISTEMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES.

DETERMINACIÓN DE UN SISTEMA DE GESTION AMBIENTAL EN LA ESFERA DEPORTIVA.

- 1- Revisión inicial Identificación de leyes y reglamentos ambientales.
- El conocimiento de la Ley 81 y la Estrategia Nacional de Medio Ambiente y la del organismo.
- 2- Definición de una política ambiental
- Diagnóstico de la situación medio ambiental hasta el eslabón de base.
- Definición de la estrategia de Medioambiente para el INDER en el municipio Camaguey.
- Identificación de las incidencias los Lineamientos y áreas funcionales .
- 4- Estructura para la implementación, capacitación y control.
- Comunicación
- Capacitación, conocimiento y competencia
- 5-. Verificación y acción correctiva
- Plan de mejoras
- Revisión de la gerencia de la estrategia.

- Análisis y retroalimentación.

Particularidades generales las opciones metodológicas en la integración de la dimensión ambiental para el sistema organizativo de actividad física y deportiva de base. Los supuestos formulados por Betancourt, (2001), Ronda,(2003), Doblefeuy col, (2004) coinciden en sus principales aportaciones relacionadas con brindar herramientas para la integración del proceso de dirección en los niveles tácticos y operativos. No obstante, sus puntos críticos están en que los mismos son modelos que se enmarcan dentro del proceso de la elaboración de las estrategias generales de la organización y no abordan las estrategias específicas.

A razonamiento de la autora los modelos revisados anteriormente ponen en evidencia que el tratamiento a la integración estratégica ha sido enfocado principalmente desde la perspectiva de los procesos de dirección estratégica y planificación estratégica donde las variables de integración se centran en los ajustes generales del esquema estratégico que se construye y en su relación con la fase de implementación confiriéndole a esta última menor importancia a partir de que los procedimientos de realización están menos formalizados aparecen los lineamientos como parte de una estructura mas plana en el proceso de dirección deportiva .

Por otra parte se pone de manifiesto la necesidad de una metodología que desde el enfoque de las estrategias específicas desarrollen procesos de integración para lograr ajustes de enfoque, ajustes de acciones, ajustes de presupuesto y ajustes de control dentro de una dinámica que involucre a las áreas principales de actividad y las áreas funcionales a través de un proceso interactivo de participación que alcance los niveles estratégico, táctico y operativo.

Los puntos de vista referidos a la dimensión medioambiental se centran en sistema de gestión y no abordan la integración en los niveles estratégico, táctico y operativo. Toma en consideración también las aportaciones y limitaciones de los modelos empíricos y científicos estudiados que han servido para realizar la fundamentación de la propuesta para la integración de la la dimensión ambiental en el sistema organizativo de actividad físico deportivo de base. En este caso particular, la metodología consiste en un esquema teórico de un proceso complejo de la realidad del medio y la integración de

la dimensión ambiental a partir de la estrategia de medio ambiente en el conjunto de los programas y niveles de relación del sistema organizativo de actividades físico-deportivas en el nivel de base. El modelo que se está asumiendo para la integración estratégica de la dimensión ambiental en la organización deportiva de base sigue la lógica de los modelos de planificación estratégica, tomando en consideración los planteamientos metodológicos de Walliser (1977) y Chiavenato (1992) quedando conformado por los siguientes aspectos:

En el desarrollo del proceso del modelo interviene varias etapas.

En la primera etapa se desarrolla: La estructuración del sistema de elaboración de la estrategia medio ambiental, en ella se realiza la identificación de las políticas ambientales a través de las políticas generales de la organización.

En la segunda etapa se realiza: La elaboración de la estrategia a través de las siguientes fases.

1. Ajuste de enfoque estratégico.

Fase No.2. Diagnóstico (Análisis estratégico interno y externo en esta etapa ocurre un ajuste del diseño de la realidad.

Como resultado se incorpora a través del sistema medioambiental un conjunto de acciones prácticas.

1. El estudio de la Ley 81 y la estrategia de medio ambiente Nacional y del organismo, las internacionales como la agenda 21 del COI, la sección 2 de la carta Olímpica y las normas ISO14001
2. Definición de la estrategia medio ambiental del INDER en la provincia.
3. Diagnóstico de la situación medio ambiental hasta las unidades organizativas de base.
4. Elaboración del Plan de acción medio ambiental.
5. Implementación, capacitación y control.

Se desarrollaron 3 talleres Para diseñar los lineamientos a partir de las áreas de resultado claves a partir de los lineamientos

Se diseñaron todas las estrategias Ambientales de las unidades organizativas. Se los planes de acción de las actividades ambientales de forma segmentadas considerando el tipo de practicantes y los motivos de su

participación una variable que se tomo en cuenta en la implementación del sistema dado el enfoque humanista de la practica deportiva.

Resultados generales

La estrategia particular debe quedar definida a partir del ajuste de las áreas y lineamientos con los planes de acción de las áreas funcionales, ajuste de las acciones ajuste de presupuesto, ajuste de políticas, y ajuste de control de manera invariable con las áreas de resultado clave y los lineamientos en la organización deportiva de base. El estudio de este tema contribuyó a mejorar la calidad de vida de los recursos humanos, el incremento de los servicios en el mercado nacional como resultado despertó un gran número de investigadores en la temática y un movimiento de base más ajustado a las necesidades en el tratamiento de la temática ambiental y a la obtención de una cultura medio ambiental enfocada al tratamientos preventivos y profilácticos como el uso del agua antes, durante y después del entrenamiento, uso adecuado del horario y las capacidades instaladas, las campañas de higienes desarrolladas y la adecuación de este proceso al de dirección por objetivos en fin de alcanzar una conciencia para garantizar una práctica deportiva segura para todos a través de las salidas de las políticas ambientales trazadas .

Ejemplo de la opción de propuesta metodológica para el sistema organizativo

en del Municipio Camaguey.

Área de resultado clave	Lineamiento	Área funcional	Indicador del desempeño	Impacto según Tipo de actividad.
No. 1“La Formación Político Ideológica, Moral y en Valores en el Sistema Deportivo Cubano	1-10	Educación física	Cuantitativo Y cualitativo	Docente
		Recreación Docencia Ciencia y tecnología Organización		-Recreativos -Investigativo -Educativa (Educa tu hijo) -Programa comp. de base. Otros.

Conclusiones:

1. Como premisa para el desarrollo del tratamiento de la dimensión ambiental para el sistema organizativo de la organización deportiva de base se concreta en identificar los elementos de entrada en el sistema dar seguimiento al proceso de manera práctica y valorar la salida con un enfoque integral para el ámbito deportivo ajustado al contexto de las organizaciones deportivas de base.
2. Para lograr la integración de la dimensión ambiental en el sistema organizativo de actividad física y deportes del nivel de base es necesario atender los cambios del sistema organizativo dentro del contexto deportivo.
3. La dirección estratégica a partir las áreas de resultado clave específica de los lineamientos en la esfera deportiva asume las variables de modelo de como un elemento dinámico y determinante en la integración de la dimensión ambiental.

Bibliografía.

- 1- Alarcón de Quesada, Ricardo. Ley 81 de Medio Ambiente. Gaceta Oficial de la República de Cuba. La Habana 11 de Julio de 1997.
- 2- Alonso, Gisela, Medio Ambiente. Mesa Redonda Informativa de la Televisión Cubana. 27 de Febrero de 2001.
- 3- Alonso, Porro, Iramis Prado. Economía y Medio Ambiente. Revista Cubana. Bohemia Junio de 2001, P. 27- 35.
- 4- Armenteros, Pimentel Martha. Proyecto Comunitario ECODEVID, Camagüey 1999.
- 5- Armenteros Pimentel Martha Modelo de integración estratégica de la dimensión ambiental en el sistema deportivo de base en Camaguey Cuba 2009 .Capítulo 2
- 6- Colectivo de Autores. Elementos de Ecología. Ciudad de la Habana. Editorial Científico – Técnico. 1989, P. 93 – 118.
- 7- Colectivo de Autores. INDER, Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica. Ciudad de La Habana 1998.
- 8- Colectivo de Autores. Dirección de la Cultura Física Tomo 1 Editorial José Martí Ciudad de La Habana 2004 P. 65-69.
- 9- Colectivo de Autores. INDER, Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica. Camagüey 1998.
- 10- Colectivo de Autores. Gestión Tecnológica y Sociedad. La Habana, Editorial Félix Varela.1999.
- 11- Colectivo de Autores. Los Derechos Ambientales, una visión desde el sur. Cali. Colombia. Editorial FIPMA y CELA, Agosto 1994. P. 13- 14.
- 12- Enciclopedia Medio Ambiente y Salud. Barcelona. Editorial Labor 1970. P. 126-138.
- 13- El rendimiento físico en condiciones de polución ambiental en el deportista, en libro Olimpismo y Medicina Deportiva. Editorial Rafael Santoya, España 1996. P. 361-368.
- 14- Lucera, CL... El reto de la Ecología. México. Editorial Continental, 1976. P. 187-206.
- 15- Lage Dávila, Carlos. Conclusión de Reunión sobre Medio Ambiente. La Habana. Imprenta del Comité Ejecutivo del Consejo de Ministros, Octubre del 2000.
- 16- Medio Ambiente. Ministerio del Comercio Interior. Resolución 393/96. La Habana 1996. P. 1- 5.
- 17- Menguzzatu, Martina, Renal B. La Dirección Estratégica de la Empresa, un enfoque innovador del Management, 1995.
- 18- Montero Delgado, Rogelio. Apuntes para el Sistema de Dirección de la Cultura Física. Ciudad de La Habana. Instituto Superior de Cultura Física 1999.
- 19- Peláez, Orfilio. Artículo ¿Sólo un problema de experto?. Periódico Granma 23 de Mayo 2002. P. 8.
- 20- Propuesta de estrategia Ambiental del INDER. Ciudad de La Habana 1998.
- 21- Universidad para todos. Introducción al conocimiento del Medio Ambiente, TVC. Marzo 3 de 2002.
- 22- Yassi, Annalee; Kjellstom, Ford; de Kok, Theo; Guidotti, Teco. Salud Ambiental Básica. España, 1999.

PLAN DE ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN MEDIO AMBIENTAL PARA LOS JÓVENES DE LA FACULTAD DE CULTURA FÍSICA DE LAS TUNAS

Autores: MSc Ramona Carro Asén. rcarro@ult.edu.cu

Msc José Enrique Pavón Ramírez. pavon@ult.edu.cu

Resumen

En estos momentos es de vital importancia para la vida de todos los organismos vivos el cuidado del medio ambiente, en el mundo y en Cuba se están desarrollando proyectos en función de tomar todas las medidas posibles para evitar el deterioro de este. Dentro de la formación integral de los jóvenes el conocimiento del medio ambiente es muy importante dentro de su formación intra y extracurricular, a pesar de ser uno de los aspectos dentro del currículo de Cultura Física, aún es insuficiente la educación ambiental en los jóvenes de la Facultad de Cultura Física de Las Tunas, por lo que nos propusimos la elaboración de un plan de actividades relacionadas con el conocimiento del medio ambiente para influir en los proyectos educativos de brigadas previo análisis con los estudiantes. Como resultado más importante se encuentra el desarrollo multifacético de los estudiantes y aprendieron a cuidar el medio ambiente, desde las propias actividades docentes. La educación de los estudiantes en el cuidado del medio ambiente es también una de las formas de proteger la patria y un arma poderosa para la defensa civil.

Introducción

Es importante conocer como contribuir al cuidado del medio ambiente, qué acciones llevar a cabo en función de su protección e inculcar en los jóvenes los valores de responsabilidad y solidaridad que permitan tomar actitudes positivas respecto al tema.

En términos generales, la educación ambiental se presenta como un contexto propicio para poner en práctica los conceptos teóricos abordados en el aula. Por un lado, su carácter eminentemente social, cotidiano y actual la convierte en una cuestión cercana y por tanto atractiva para los jóvenes durante las actividades

docentes. Por otro, su relación con la ciencia la vincula de forma natural con las áreas curriculares de carácter experimental. Se podría decir que la educación ambiental es una educación “por y para la vida” y en consecuencia una materia que interrelaciona la escuela y el mundo. Además, sus rasgos inherentes de interdisciplinariedad, extensividad, sentido práctico y los valores éticos que la informan, como el respeto a la vida, la cooperación o la solidaridad, sintonizan directamente con los objetivos específicos de la educación superior.

En Cuba la Educación ambiental es muy importante para la formación integral de los jóvenes porque dentro de sus objetivos tienen: Favorecer el conocimiento de los problemas ambientales, tanto locales como globales, capacitar a las personas para analizar de forma crítica la información ambiental, facilitar la comprensión de los procesos ambientales en conexión con los sociales, económicos, políticos y culturales, favorecer la adquisición de nuevos valores proambientales y fomentar actitudes críticas y constructivas.

La Ley N° 81 Del Medio Ambiente de julio de 1997 que entre los objetivos que se propone la misma están el: de promover la participación ciudadana en la protección del medio ambiente y el desarrollo sostenible, de regular el desarrollo de actividades de evaluación, control y vigilancia sobre el medio ambiente, de propiciar el cuidado de la salud humana, la elevación de la calidad de la vida y el mejoramiento del medio ambiente en general.

Motivados por la importancia de este tema y la necesidad de su conocimiento, hicimos un diagnóstico en nuestra facultad durante el mes de septiembre del 2010 y detectamos el siguiente problema: Insuficiente educación ambiental en los jóvenes de la Facultad de Cultura Física de Las Tunas

Para dar solución al mismo se propone el siguiente objetivo: Elaborar un plan de actividades relacionadas con el conocimiento del medio ambiente para incluir en los proyectos educativos de brigadas previo análisis con los estudiantes.

Desarrollo

Es importante dar a conocer que se realizó una búsqueda bibliográfica que nos ayudó a organizar las diferentes actividades del plan y se encontraron un grupo de proyectos que funcionan en diferentes países.

Dentro de los proyectos de medio ambiente que se realizan en el mundo el que más nos llamó la atención fue el proyecto “ECOPIBES” de Argentina que tiene su sitio web y fue creado para ayudar a los niños, niñas y adolescentes a descubrir y comprender lo que está pasando con el medio ambiente y, sobre todo, para enseñar a cuidarlo, para que conozcan los problemas y sean parte de sus soluciones. Otros proyectos y programas Medio Ambientales se desarrollan en Andalucía, que actualmente tiene problemas graves de desertización y, por tanto de erosión del suelo que contribuyen a la forestación desde las aulas. Entre los proyectos y programas cubanos tenemos: “Crece con tu árbol”, “Pon verde tu aula”, “Diarios del Árbol”, “Aula Verde”, “Cuidemos la costa”, “ECOESCUELAS”, entre otros.

El plan de actividades esta compuesto por conferencias, talleres de análisis y reflexión y conversatorios. El mismo tiene como tareas: Encontrar una alternativa para el desarrollo de la conducta medio ambiental solidaria y sostenible, Ocupar nuestro tiempo libre en prepararnos, orientarnos y capacitarnos en todo lo referente al cuidado del medio ambiente y Forjar actitudes, comunicaciones, valores y hábitos relacionados con la responsabilidad ciudadana y la capacidad de organizar y participar en proyectos que ayudan a la sustentabilidad del medio ambiente, eliminar los focos contaminantes en el entorno de nuestra escuela y comunidad.

El plan de actividades es aplicable a todos los años de la carrera Cultura Física, se sugiere que sea incorporado a los proyectos educativos de brigada.

PLAN de ACTIVIDADES

1. Conferencia sobre la capa de Ozono: **Anexo 1**
2. Taller sobre el Incremento del efecto Invernadero y Las consecuencias del aumento de temperaturas en la tierra. **Anexo 2**
3. Taller sobre los programas de Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA). **Anexo 3**

4. Siembra de plantas ornamentales en los jardines y en maceteros de la escuela.
5. Divulgación de temas, efemérides e hitos ambientales de Cuba (**Anexo 4**) sobre el Medio Ambiente en los matutinos, así como de los derechos de los niños, de las niñas y jóvenes en general que se relacionan con la educación, la participación, la salud, entre otros.
6. Taller debate sobre el poema de Federico García Lorca “ Verde que te quiero verde.”

Cada una de las actividades tiene su contenido en los anexos para que pueda ser realizada por cualquier profesor del año o de la facultad.

Conclusiones

El plan de actividades para fomentar de la Educación Medio Ambiental, se integró a los proyectos educativos de brigada.

La acogida por parte de los estudiantes se comportó de una manera muy positiva.

Se hace necesario que todos los seres humanos conozcan lo que pasa con el medio ambiente en el mundo y ejecuten acciones para evitar que continúe su deterioro.

Bibliografía

[sa]. Bienvenidos a EcoPibes. [en línea]. URL: <http://www.ecopibes.com/index.html> [consulta realizada el 4 de septiembre de 2004]

[sa]. Calendario ambiental 2002 [en línea]. URL: <http://www.usergioarboleda.edu.co/medioambiente/calendario.htm> [consulta realizada el 4 de septiembre de 2004]

[sa]. Estrategia Ambiental Nacional. [en línea]. URL: <http://www.cuba.cu/ciencia/citma/AMA/ean.html> [consulta realizada el 4 de septiembre de 2004]

[sa]. Estrategia Nacional de Educación ambiental. [en línea]. URL: <http://www.cuba.cu/ciencia/citma/AMA/enea.html> [consulta realizada el 4 de septiembre de 2004]

[sa]. Fechas ambientales [en línea]. URL: <http://www.magon.cu/sitios/uma/fechas1.htm> [consulta realizada el 4 de septiembre de 2004]

[sa]. Ley No. 81 del Medio Ambiente. [en línea]. URL: http://www.cuba.cu/ciencia/citma/AMA/ley_81.html [consulta realizada el 4 de septiembre de 2004]

Anexo No 1

Primera Conferencia sobre la capa de Ozono

¿Qué es la capa de ozono? La capa de ozono es una especie de cubierta que envuelve la Tierra. Está situada en la atmósfera terrestre, a una altura de entre 20 y 40 kilómetros. Se llama así porque, aunque en ella hay otros gases, tiene más ozono que otras capas de la atmósfera.

Dstrucción de la capa de ozono

- Hacia 1984, los científicos detectaron que la capa de ozono tenía un agujero situado sobre la Antártida y que este iba creciendo, por lo que cada vez había menos ozono. Todos los años, durante la primavera, aparecía sobre el polo sur un auténtico agujero; es decir, una zona de la atmósfera donde la concentración de ozono era bastante escasa. Luego, al cabo de pocos meses, el ozono se regeneraba, y el agujero volvía a cerrarse, aunque no del todo. Sin embargo, en la primavera del año siguiente el agujero aparecía de nuevo, y era ¡más grande que el año anterior!
- Cuando utilizamos aparatos de aire acondicionado, frigoríficos o algunos productos químicos envasados en *sprays*, emitimos a la atmósfera diversos productos químicos contaminantes, llamados clorofluorocarbonos (CFC).
- Los clorofluorocarbonos(CFC) pueden llegar a la capa de ozono y, cuando reciben la radiación solar, liberan un gas: cloro. El cloro puede combinarse con las partículas de ozono, destruyéndolas y formando oxígeno corriente, como el que respiramos. A veces, una sola partícula contaminante puede destruir ¡100.000 partículas de ozono! Por tanto, cantidades pequeñas de CFC pueden causar un gran daño en la capa de ozono.

- Otras sustancias que también destruyen la capa de ozono son los fertilizantes empleados en la agricultura.

Importancia de la capa de ozono. Si desapareciera el ozono, los rayos solares llegarían hasta el suelo con toda su potencia, sin filtrarse. Llegarían también las radiaciones ultravioletas, que causan enfermedades en la vista (cataratas, por ejemplo), cáncer de piel o alteraciones en los seres vivos recién nacidos. ¡Basta con que desaparezca el uno por ciento del ozono para que las consecuencias sobre la salud de las personas sean fácilmente apreciables!

¿Qué hacer para evitar que desaparezca el ozono? Para "reparar" la capa de ozono, hay que reducir las emisiones a la atmósfera de los gases contaminantes, como los CFC. En 1987, tras los primeros estudios, 24 países firmaron un acuerdo, el **Protocolo de Montreal**, para reducir las emisiones de CFC y otros productos dañinos para el ozono. Más tarde, los países que hoy forman la **Unión Europea** prohibieron la utilización de CFC durante toda una década. Entonces se eliminaron los clorofluorocarbonos de los *sprays* y los aparatos de aire acondicionado. Esto redujo considerablemente la emisión de CFC a la atmósfera.

ANEXO 2

Taller acerca del incremento del efecto invernadero. En los últimos años, el efecto invernadero se ha incrementado. Es difícil saber por qué, pero se piensa que puede ser por dos causas:

- **Causas naturales.** En la Tierra han existido periodos más fríos y otros más cálidos. Ahora, por ejemplo, vivimos en un periodo cálido. Hace unos cuantos millones de años, la temperatura media del planeta era más alta, y el nivel del mar sobrepasaba el actual.
- **La contaminación del aire.** Es, probablemente, la causa principal. En los últimos siglos, desde la industrialización de la sociedad, las fábricas, las centrales térmicas de carbón o petróleo, los coches, etc., emiten continuamente algunos gases a la atmósfera, como el **dióxido de carbono**. El **metano**, generado en las granjas ganaderas o en los arrozales, también contribuye a aumentar el efecto invernadero.

Un aumento de la temperatura de la Tierra tiene bastantes consecuencias negativas:

- **Sequías.** Como la temperatura aumenta, se secan lagos y pantanos, hay menos plantas y, por tanto, la comida escasea para algunos animales. Además, muchas personas se quedan sin agua potable. El suelo se empobrece y los terrenos que antes eran fértiles pueden dejar de serlo.
- **Deshielo de casquetes polares.** Si la temperatura aumenta, se derretirán icebergs y una parte de los hielos que hay en el polo norte o en la Antártida, por lo que habrá más agua en el mar y subirá su nivel. ¡Londres o Venecia podrían inundarse por completo!
- **Inundaciones y huracanes.** El calentamiento global hace descender las precipitaciones en general, pero provoca el aumento de las precipitaciones intensas, por lo que se producirán más **inundaciones**, y también, más **huracanes**.
- **Incendios.** Con una temperatura más alta, el riesgo de **incendios forestales** se incrementa. Además, la destrucción de **bosques** limita la capacidad de nuestro planeta para regenerar el aire.

¿QUÉ DEBEMOS HACER PARA SOLUCIONAR ESTE PROBLEMA?

La solución inmediata es reducir las emisiones a la atmósfera del principal gas que incrementa el efecto invernadero: el dióxido de carbono. Sin embargo, esto no es fácil. Muchas industrias generan este gas, y también la combustión de gasolina o gasóleo en los automóviles produce dióxido de carbono. Además, la tala de árboles reduce la capacidad de nuestro planeta para regenerar el aire, pues las plantas convierten el dióxido de carbono en oxígeno.

ANEXO 3

Taller sobre los programas de Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA).

Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA), organismo establecido en 1972 por la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para promover la cooperación internacional en materia medioambiental. Se ocupa del seguimiento constante del entorno, enmarcado en

un programa conocido como Vigilancia de la Tierra, así como del análisis de tendencias, la recogida y difusión de información, la adopción de políticas que no dañen el medio ambiente y de comprobar la compatibilidad de los proyectos con las prioridades de los países en vías de desarrollo. Este Programa ha iniciado proyectos relacionados con los siguientes problemas: el estado de la capa de ozono, el clima, el transporte y eliminación de los residuos, el entorno marino, el agua, la degradación del suelo, la deforestación, la biodiversidad, el entorno urbano, el desarrollo sostenible, el ahorro de energía, los asentamientos humanos y los temas demográficos, la salud, las sustancias tóxicas, las leyes medioambientales y la educación. La financiación de sus actividades procede del presupuesto general de la ONU, de las aportaciones realizadas por los estados miembros y de fondos de empresas privadas. El dinero se destina de forma proporcional: un 20% para África, Asia, Latinoamérica, Asia occidental, Europa y el Mediterráneo y un 80% para proyectos globales. Sin embargo no es una agencia de financiación. Sus recursos se utilizan para poner en marcha programas, que a su vez consiguen fondos procedentes de otras fuentes, como gobiernos y agencias medioambientales. Trabaja en estrecha colaboración con otros organismos de la ONU, en especial con la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), y coopera con más de 6.000 organizaciones no gubernamentales que se ocupan del medio ambiente.

Leyes ambientales: áreas de la legislación nacional, regional (como la de la Unión Europea) e internacional, orientadas a la protección del medio ambiente. Los elementos claves de la legislación sobre el medio ambiente incluyen el control de la contaminación producida por el ser humano y la protección de recursos naturales como la fauna, flora y el paisaje, pero las fronteras exactas del problema son difíciles de delimitar y otras muchas áreas de la legislación, como las referentes a la salud y a la seguridad en el trabajo, la planificación del uso del suelo y la protección de la herencia cultural, tienen implicaciones ambientales. Hay ejemplos de legislación sobre el medio ambiente que se remontan a los tiempos

de los romanos y de la edad media que hoy figuran en las leyes nacionales de casi cualquier país, aunque su alcance y grado de detalle varían considerablemente. Constituye uno de los campos legislativos de más rápido crecimiento a nivel mundial.

A pesar de la gran variedad de leyes que existen relacionadas con la conservación del medio ambiente, en muchas jurisdicciones están surgiendo una serie de principios y tendencias comunes, reforzados por la creciente cooperación internacional surgida en la década de 1970. La necesidad de prevenir los daños al medio ambiente en origen se ve a menudo reforzada por el requisito de la Evaluación de Impacto Ambiental de las nuevas propuestas y proyectos. El llamado principio de precaución surgió en la década de 1980 como justificación de la regulación medioambiental, incluso en caso de que existieran dudas científicas acerca de las causas exactas del daño al medio ambiente, y fue ratificado en la Cumbre sobre la Tierra celebrada en 1992. Hoy en día, en muchos países existen leyes que otorgan al público el derecho a acceder a la información relacionada con el medio ambiente y a participar en la toma de decisiones respecto a cuestiones que afecten a éste y, cada vez más, las constituciones contienen ciertos principios relacionados con el mismo.

LA CUMBRE DE LA TIERRA

En junio de 1992, la Conferencia sobre Medio Ambiente y Desarrollo de las Naciones Unidas, también conocida como la Cumbre de la Tierra, se reunió durante 12 días en las cercanías de Río de Janeiro, Brasil. Esta cumbre desarrolló y legitimó una agenda de medidas relacionadas con el cambio medioambiental, económico y político. Los principales temas abordados en estas convenciones incluyeron el cambio climático, la biodiversidad, la protección forestal, la Agenda 21 (un proyecto de desarrollo medioambiental de 900 páginas) y la Declaración de Río (un documento de seis páginas que demandaba la integración de medio ambiente y desarrollo económico). A esta asistieron delegados de 178 países. Entre el 26 de agosto y el 4 de septiembre de 2002, diez años más tarde de que tuviera lugar la primera Cumbre de la Tierra, se celebró en la ciudad de Johannesburgo la Cumbre de las Naciones Unidas sobre el Desarrollo Sostenible,

conocida también como Río+10. Asistieron representantes de 191 países y se acordó un Plan de Acción que incluía el compromiso de reducir el número de personas que no tienen acceso al agua potable y a las redes de saneamiento de aguas residuales, la defensa de la biodiversidad o la recuperación de las reservas pesqueras mermadas.

ANEXO 4:

Divulgación de temas, efemérides e hitos ambientales de Cuba

Hitos ambientales en Cuba.

1975: 1er Congreso PCC Tesis, Política Científica: Necesidad de crear un órgano para atender el medio ambiente.

1976: Creación de la Comisión Nacional para la Protección del Medio Ambiente y los Recursos Naturales (COMARNA)

Se aprueba la Constitución de la República, en cuyo Artículo 27 se consagra la protección del medio ambiente.

1981: Aprobación de la Ley 33 de Protección del Medio Ambiente y del Uso Racional de los Recursos Naturales.

1992: Modificación del Artículo 27 de la Constitución (Concepto de Desarrollo Sostenible).

1993: Se aprueba el Programa Nacional Medio Ambiente y Desarrollo.

1994: Extinción de la COMARNA y creación del CITMA.

PROCESO DE GÉNESIS DE UNA ALTERNATIVA METODOLÓGICA PARA CONTRIBUIR AL ANÁLISIS DE DATOS ASISTIDO POR COMPUTADORAS Y DEMANDADO POR EL PROYECTO CIENTÍFICO TÉCNICO “LA FORMACIÓN DE VALORES EN LOS DEPORTISTAS CUBANOS DE ALTO RENDIMIENTO. RETOS Y PERSPECTIVAS”.

Autoras: Dra. C. Ángela M. Díaz de Villegas Reguera angela@inder.cu

Dra. C. Magda Mesa Anoceto mesamagda@inder.cu

Dra. C. Mayra de la C. del Toro Alonso mayrata@inder.cu

Resumen

El objetivo del trabajo es develar el proceso de génesis de una alternativa metodológica que contribuye al proceso de análisis de datos asistido por computadoras, demandado por el Proyecto Científico Técnico “La formación de valores en los deportistas cubanos de alto rendimiento. Retos y perspectivas”. Para ello se describen los momentos esenciales del proceso de investigación acción desarrollado, encaminado hacia la participación y la modificación de la realidad. La acción transformadora en la práctica se dirige a la solución de los problemas planteados al proyecto y se revela la concepción teórica y metodológica sustentadora de la alternativa metodológica mediante la que se construye el recurso informático para el análisis de datos, la cual contrarresta las limitaciones asociadas a su uso en los procesos investigativos sobre valores en el deporte.

Introducción

El Proyecto Científico Técnico “La formación de valores en los deportistas cubanos de alto rendimiento. Retos y perspectivas” constituye el escenario donde se desarrolla la investigación.

El proyecto brinda la posibilidad de aprehender lo más posible del objeto de investigación relacionado con el proceso de análisis de datos asistido por computadoras y las limitaciones que este fenómeno posee en este ámbito, y cómo enfrentar tales limitaciones en la dinámica que se produce en el proyecto.

En él existe una alta probabilidad de mezcla de procesos, interacciones y/o estructuras relacionadas con las cuestiones de investigación al requerir, predominantemente, del análisis de datos cualitativos. Se posibilita el establecimiento de buenas relaciones con los informantes, condicionada por la

presencia de la autora principal en el equipo de investigadores. Lo cual garantiza el desempeño de su papel facilitador y se asegura la calidad y credibilidad del estudio. El acceso a las informaciones para el estudio estuvo garantizado por la condición de las autoras en relación al proyecto.

La complejidad intrínseca del fenómeno a investigar condiciona la necesidad de diseñar un procesamiento que brinde una caracterización objetiva del objeto en estudio desde la perspectiva de la participación de los investigadores. De esta manera se podía crecer en fases de acciones compartidas y en las que se debían adoptar posiciones de facilitadora a partir de la experiencia en el tema.

El proceso de enriquecimiento y materialización de la concepción teórica y metodológica sustentadora de la alternativa para contribuir al proceso de análisis de datos cualitativos, asistido por computadoras y ajustado a las necesidades de procesamiento de la información en los procesos investigativos sobre valores en el deporte cubano, identificada con una concepción interdisciplinar con los beneficios del trabajo cooperado, en el que se relacionan los investigadores entre sí mediante un asesoramiento, se muestra al describir el proceso de investigación acción desarrollado, encaminado hacia la participación y la modificación de la realidad. A través de ese proceso se construye la Base de Datos Valores en la Actividad Deportiva, confeccionada en Access, realizando vínculos a Excel y a páginas Web.

Desarrollo

Para describir el proceso investigativo desarrollado en el proyecto científico técnico se realiza según la guía propuesta por Colás Bravo (1992).

Las fases de planificación y el proceso de desarrollo tienen como acciones principales la realización de los talleres investigativos que constituyeron las actividades fundamentales por las que transcurrió el proceso de investigación acción.

Esos talleres investigativos permitieron lo siguiente:

- Socializar las opiniones a través de un clima de libertad entre los investigadores de diferentes disciplinas.
- Favorecer la comunicación afectiva.
- Propiciar el diálogo y la confrontación de experiencia desde cada uno de los referentes cognitivos.
- Promover el juego libre de ideas en un marco de respeto para exponer los problemas desde los diferentes puntos de vista.

- Producir soluciones creativas mediante un uso adecuado de la crítica.
- Crear ambientes favorables para el aprendizaje y el aprender a aprender como condición para el cambio interno, motivar y desarrollar capacidades personales que garanticen el intercambio de saberes tanto desde el punto de vista del contenido de la ciencia como desde el método.
- Posibilitar el desarrollo de un asesoramiento por los distintos investigadores hacia el resto de los compañeros, caracterizado por el trabajo cooperado.

En el propio proceso que se desarrolla fue posible identificar las limitaciones asociadas al uso de la computadora en el análisis de datos cualitativos que afectan su uso en el proyecto. Estas son:

- Preferencia por un procesamiento manual de los instrumentos elaborados al sentir más seguridad en los resultados que se obtienen.
- Rechazo del uso de la computadora al aludir a pocas habilidades para su uso.
- Manifestaciones de desconocimiento en el uso de la computadora para el tratamiento del dato de tipo cualitativo, porque además, consideran que esta vía no permite una verdadera explotación de la riqueza informativa de los datos cualitativos.
- Poco conocimiento sobre programas existentes, de sus funciones y enfoques aportados. Algunos tienen la creencia de que no existen, incluso dudan de que puedan elaborarse programas ajustados a las necesidades del procesamiento, dada la naturaleza cualitativa de los datos.
- Desconocimiento de vías que posibiliten un análisis objetivo y viable de los datos para enfrentar el diagnóstico de los valores en el deporte.

También las necesidades de procesamiento de datos cualitativos asistido por computadoras quedaron determinadas: complejidad del tema y el alcance de la investigación, volumen de información de carácter cualitativo que proviene de la aplicación de numerosos instrumentos, de diversas fuentes, en diferentes momentos, que exige además triangulación, necesidad de la mayor homogeneidad posible en la recogida del dato y en su interpretación para contrarrestar las dificultades que ocasiona la presencia de investigadores y colaboradores en diferentes lugares geográficos y las desigualdades de niveles de compromiso de estos con el objeto de estudio.

Se develaron los fundamentos sustentadores de la alternativa metodológica y en la interrelación entre la búsqueda sucesiva de problemas y construcción sucesiva de

problemas se llega a obtener la alternativa metodológica que es el producto final. Los fundamentos sustentadores son:

- 1) la concepción teórica y metodológica caracterizada por el desarrollo de un proceso investigativo a través de fases sucesivas e interrelacionadas que propicien una relación dialógica entre los investigadores, la interacción de saberes interdisciplinarios y la toma cooperativa de decisiones, la utilización de los talleres investigativos como escenarios propicios para crear las condiciones a fin de desarrollar un trabajo cooperado, constituir en una práctica el trabajo interdisciplinario y, el asesoramiento para facilitar la colaboración entre los investigadores del proyecto y lograr el carácter multiplicador de los asesorados es el fundamento sustentador esencial de la alternativa metodológica para contribuir al proceso de análisis de datos asistido por computadoras que demanda el proyecto científico técnico que se estudia.
- 2) las bondades del sistema gestor de base de datos Access del paquete informático Microsoft Office 2003, compatible con el Office 2007.

En las fases de recogida y análisis de la información son aplicados los métodos y técnicas que nos permitieron ir valorando el comportamiento de los investigadores en el procesamiento de la información que se iba realizando. Las entrevistas cualitativas realizadas a cada uno de los investigadores permitieron ir elaborando sus perfiles temporales donde se reflejaban el cambio en cuanto a cómo concebir el procesamiento. Triangulando estos con la observación participante, se elaboraron los informes analíticos en cada una de las etapas. Estos informes eran comunicados a los investigadores y de forma conjunta se llegaba a la elaboración de un nuevo problema y se comenzaba nuevamente con el ciclo, hasta lograr la elaboración del recurso informático que apoyara el análisis de los datos provenientes de la investigación.

Se organizaron tres grupos de talleres:

Grupo 1 dirigidos a la concepción general del diagnóstico desde el método.

Grupo 2 dirigidos al procesamiento de los datos provenientes de los instrumentos contruidos.

Grupo 3 dirigidos a la elaboración y aplicación de la Base de datos.

El primer grupo de talleres es el que conduce al descubrimiento del problema relacionado con cómo procesar la información proveniente de los instrumentos contruidos de manera tal que satisfaga la elaboración de un diagnóstico integral de

la educación en valores en los deportistas. Por ello, estuvo dirigido a preparar a los investigadores en las técnicas y métodos para diagnosticar el proceso de educación en valores desde la teoría y a partir de los diferentes referentes cognitivos de los involucrados en el proyecto. La meta era la determinación y construcción de los instrumentos así como las metodologías a aplicar que respondieran a un diagnóstico integral.

El segundo grupo de talleres fue necesario para lograr un adecuado procesamiento, exigió modelar la forma en que se realizaría la recolección de la información: los elementos a tener en cuenta en su análisis (en cada uno de los instrumentos), hacia dónde debía ir dirigido el análisis en cada una de las respuestas dadas, cuáles eran los cruces dentro y entre instrumentos y sujetos que se pretendían, cuál información era imprescindible guardar para que en determinados momentos sirviera de retroalimentación. En este se descubre la necesidad de utilizar un recurso informático para el procesamiento de la información y se decide que sea una Base de Datos de Access.

El tercer grupo dirigido a la implementación y de la Base de Datos se realizaron con el objetivo de confeccionar la base de datos de forma cooperada e interiorizar la necesidad de su uso para el procesamiento de los datos; Identificarse con la interfaz de la base de datos y desarrollar habilidades en el uso de la misma; perfeccionar la base de datos para el procesamiento de datos a partir de la experiencia de los investigadores y sus referentes cognitivos; Fortalecer el trabajo en grupo que permitiera la superación y crecimiento de todos los miembros del proyecto a fin de lograr un trabajo interdisciplinar que tuviera en cuenta las características de los datos a procesar desde cada uno de los referentes cognitivos de los investigadores.

Todo ello mediante la solución de la siguiente sucesión de problemas:

Problema 1

¿Cómo procesar la información proveniente de los instrumentos contruidos que satisfagan la elaboración de un diagnóstico integral de la educación en valores en los deportistas?

Problema 2

¿Cómo organizar toda la información proveniente de los instrumentos confeccionados de manera homogénea en todas las provincias que intervienen en la

investigación y que, a la vez, contribuya al posterior análisis de los resultados? Es decir, ¿cómo asumir el procesamiento de los datos de forma integral para los objetivos específicos de la investigación?

Problema 3

¿Cómo automatizar el procesamiento de los datos para los fines específicos de la investigación mediante el gestor de base Access con la intervención de todos los investigadores?

El proceso investigativo se desarrollaba a través de fases sucesivas e interrelacionadas que propiciaban una relación dialógica entre la autora y los investigadores del proyecto en función de transformaciones sistémicas o modificaciones que contrarrestan las limitaciones asociadas al uso del análisis de datos asistido por computadoras.

Conclusiones

El desarrollo del proceso de investigación acción permitió afirmar lo siguiente:

- La concepción teórica y metodológica para contrarrestar las limitaciones asociadas al uso del análisis de datos asistido por computadoras en los procesos investigativos de los valores en el deporte se ha enriquecido y materializado en un proyecto científico técnico, escenario donde se gesta el sistema automatizado que responde a las necesidades de procesamiento de la información, de acuerdo con el problema en estudio y los objetivos propuestos.
- La experiencia singular del estudio en el proyecto científico técnico brindó prevalencia al taller como escenario propicio para crear las condiciones a fin de desarrollar un trabajo cooperado, constituir en una práctica el trabajo interdisciplinario y el asesoramiento como vías para incentivar el trabajo en equipo, para facilitar la colaboración entre los investigadores del proyecto y lograr el carácter multiplicador de los asesorados.
- El proyecto científico técnico encontró formas de contrarrestar las limitaciones que presentan los análisis de datos asistidos por computadoras en aras del uso y aprovechamiento de las posibilidades que el medio informático brinda.

Bibliografía

1. Amat de Broto, Mónica (2002) Los valores en el deporte. Revista Digital. Disponible en <http://www.educaciónmotriz.net/art-vaeducdepseirul-lo.htm>. [Accesado el 27/06/ 09]
2. Baeza B. (2000): "Aprendizaje colaborativo asistido por computadora: la esencia interactiva", [en línea] Disponible en <http://www.contexto.educativo.com.ar/1999/12/nota8.html>. [Accesado el 23/06/ 07]
3. Barrios, J. (2000) Enseñanza de los Dispositivos Lógicos Programables. Tecnologías Aplicadas a la Enseñanza de la Electrónica (TAEE). Barcelona. España.
4. Barry, Christine A. (1998) Choosing qualitative data analysis software: Atlas-ti and Nudist compared. Sociological Research Online, 3(3). [en línea] Disponible en: <http://www.socresonline.org.uk/socresonline/3/3/4.html> [Accesado el 23/06/ 07]
5. Bermúdez Monus, R. y col. (2004) La Personalidad. Su diagnóstico y su desarrollo. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
6. Borrero A. (1991) La interdisciplinariedad: permanente sobre la universidad. Asociación colombiana de universidades ASCUN, Bogotá. [en línea] Disponible en: <http://www.monografia.com/trabajos113/digru/digrushnt#sim>. [Accesado el 25/07/ 05].
7. Bruno, Wilms. (1995) Didáctica de la actividad científica en el marco de una disciplina e interdisciplinariedad en las condiciones de unidad de la enseñanza y la investigación en los CES. En Revista La Educación Superior Contemporánea 2 1995
8. Buendía, L; Colás, P. y Hernández, F. (1997). Métodos de Investigación en Psicopedagogía. Madrid: McGraw-Hill.
9. Calzadilla, M.E (sf) Aprendizaje Colaborativo Y Tecnologías De La Información Y La Comunicación OEI-Revista Iberoamericana de Educación (ISSN: 1681-5653)
10. Castelló, M y Monereo, M. (2005) Asesorar como un modo de influir en el cambio de las representaciones de los asesorados. Material en soporte digital
11. Castillo, J. (2002) El aprendizaje cooperativo en la enseñanza de la Matemática. Disponible en: <http://www.monografías.com.html> [Accesado el 23/06/ 07]
12. Ceirano, V.; Rodríguez, G. (2001). Análisis de discurso asistido por computadora: nuestra experiencia con el NUDIST. Disponible en: <http://www.analisiscualitativo.com.ar/analista.htm> [Accesado el 23/06/ 07].
13. Chernobilsky, L. y D'Onofrio, M. G. (2004), "La enseñanza de herramientas computacionales como asistentes del análisis de datos cualitativos: experiencias

recientes en Argentina”, Cuartas Jornadas sobre Etnografía y Métodos Cualitativos, Instituto de Desarrollo Económico y Social (IDES), Buenos Aires, 25-27 de agosto. Publicación digital.

14. Cisneros Puebla, (2004) C.A “Análisis cualitativo asistido por ordenador” Documento de trabajo CENTRA /04. Disponible en: <http://www.analisiscualitativo.com.ar/analista.htm> [Accesado el 23/05/ 07].

15. Cisneros Puebla, (2006) C.A. Análisis cualitativo asistido por computadora Visiting Professor. International Institute for Qualitative

16. Colectivo de autores. Diccionario Filosófico. (1973) Ediciones Revolucionarias. Habana. 1973

17. Del Toro M. (2007). Alternativas Pedagógicas Interactivas para la educación en valores en el polo acuático juvenil. Centro de documentación e investigación, Instituto Superior de Cultura Física, Villa Clara, Cuba

18. Delgado León C.F. (2001) conferencias en torno a la concepción del Sistema de Ciencia e innovación tecnológica. Material mimeografiado

19. Denny, T. (1978). Storytelling and educanonoï understanding, address delibered ar national meeting of Internojional Reading Association. Houston, Texas. Citado en E.G. Guba e Y.S. Lincoln (1981). Op. cit.

20. Dimas Floriani (2000) Interdisciplinarietà: Teoría y práctica en la investigación y la enseñanza ambiental [en línea] Disponible en www.casla.cjb.netCASLACasalatinoamericana (Curitiba - Paraná - Brasil) [Accesado el 23/06/ 07]

21. DRAE, (2000). Diccionario de la Real Academia Española. Versión Digital.

22. ELLIOT, J. (1990), La investigación-acción en educación, Madrid. Morata.

23. Elliot J. (1993) Tomado de El cambio educativo desde la investigación-acción. Ediciones Morata, Madrid, pp. 88-111.

24. Elliot, J. (1987). La investigación – acción en la educación. Ediciones Morata. España. 1987.

25. Elliot, J. (1990), La investigación-acción en educación, Madrid. Morata.

26. Failey E. Richard. (1997). Ingeniería del Software. Ediciones McGraw-Hil.

27. Fals Borda, O. (1991) "Algunos ingredientes básicos, Fals Borda y otros (1991).

28. Fernández J.; Medina J.F.; Garro, J. y Pérez González, M (2001) Un ejemplo de investigación-acción aplicado al bloque de contenidos de condición física en

enseñanza secundaria [en línea] Disponible en www.Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte - número 2 - junio 2001 - ISSN: 1577-0354 [Accesado el 23/06/ 07]

29. Fraile Aranda, A. (1995). La investigación-acción: instrumento de formación para el profesorado de educación física. Apuntes: Educación Física y Deportes, 42, pp. 46-52.
30. Freire, P. (1970) Pedagogía del oprimido, Madrid, Siglo XXI.
31. Galviz , A. H. (1992). "Ingeniería del Software Educativo". Ediciones Uniandes, Bogotá, Colombia.
32. García, R., y Sánchez, E. (2005) Entre lo que somos y lo que nos gustaría ser. Un estudio sobre las posibilidades del cambio en el asesoramiento psicopedagógico. Material en soporte digital
33. GARCÍA, Rolando (1994) - Interdisciplinariedad y sistemas complejos, Ciencias Sociales y formación ambiental, Gedisa Editorial, Barcelona.
34. Glosario de Términos de mayor empleo en el Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica. CITMA, La Habana, 1996
35. Goetz, J.P. y LeCompte, M.D. 1988. Etnografía y Diseño Cualitativo en Investigación Educativa. Cap. II, V, VI, VII. Morata. Madrid.
36. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista18/arteduvalores9.htm> junio 2005 - ISSN: 1577-0354 [Accesado el 23/06/ 07]
37. Gómez Rijo, Antonio. (2001) Deporte y Moral: los valores educativos del deporte escolar. Revista Digital No31 Buenos Aires. [en línea] Disponible en: <http://www.efdeportes.com> [Accesado el 12 /5/2002.]
38. González, M. (1999). La Investigación Acción como tendencia pedagógica. Capítulo X de "Tendencias Pedagógicas Contemporáneas". Colectivo de Autores. CEPES. Ciudad de la Habana. Material en formato digital. 1999.
39. Honneth, A. (1992) "Integridad y desprecio. Motivos básicos de una concepción de la moral desde la teoría del reconocimiento", Isegoría nº 5, Madrid.
40. INDER (1998) Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica del INDER. Editorial: Deportes. La Habana, Cuba.
41. Kemmis, S. y Mc Taggart, R. (1992) Como planificar la investigación acción, Madrid, Laertes.

42. Mesa M. (2001). Asesoría estadística con enfoque procesal en la investigación aplicada al deporte. Informe de tesis doctoral. Centro de documentación e investigación, instituto superior de cultura física, villa Clara, Cuba
43. Mesa M. Y R. Folgueira. (2005). Visión interdisciplinar de la metodología de la investigación con la estadística para favorecer el accionar científico de los investigadores del deporte. Revista Cubana de Educación Superior. Volumen XXV N°3 2005 Paginas 62-69
44. Microsoft Encarta 2007. (2005-2006) Microsoft .
45. Pérez Serrano, G. (1994). Investigación cualitativa. Retos e interrogantes. I. Métodos. Madrid: La Muralla.
46. Pérez Serrano, G. (1994). Investigación cualitativa. Retos e interrogantes. II. Técnicas y análisis de datos. Madrid: La Muralla.
47. Proyecto Científico Técnico (2000) "La formación de valores en los deportistas cubanos de alto rendimiento. Retos y perspectivas". Material mimeografiado.
48. Reinoso, C. (2000). Desarrollo Humano y Comunicación. Material digitalizado. Centro de Estudios Educativos. Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona". Ciudad Habana. 2000.
49. Reyes, M y Pérez M. L. (2005) El asesoramiento psicopedagógico en la universidad: estudio interpretativo sobre las posibilidades que abre este contexto al asesoramiento y sobre la construcción del rol de asesor. (Universidad de Girona)
50. Rodríguez R. J. (2003) Cómo analizar cuantitativamente datos cualitativos [en línea] Disponible en: [LIC. RUBÉN JOSÉ RODRÍGUEZ Director de Heller Consulting - www.hellerconsulting.com](http://LIC.RUBÉN JOSÉ RODRÍGUEZ Director de Heller Consulting - www.hellerconsulting.com) [Accesado el 23/06/ 07]
51. Sibert, E. y Shelly, A. (1995). Using logic programming for hypothesis generation and refinement. En U. Kelle, Computer-Aided Qualitative Data Analysis. Londres: Sage 113-128.
52. Valle Lima, A. (2007) Metamodelos de la investigación pedagógica Instituto Central De Ciencias Pedagógicas. Ministerio De Educación Cuba Ciudad de la Habana. Libro Versión digital.
53. Velaz C (2000) Los modelos de asesoramiento en educación no formal: una mirada a los orígenes de este modelo de intervención. UNED.

PROGRAMA DIRECTOR DE REFORZAMIENTO DE VALORES EN EL INSTITUTO NACIONAL DE DEPORTES, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN.

ENFOQUE INSTITUCIONAL:

Autores: Félix Pérez Rodríguez - vicedoc@inder.cu

Oswaldo Vento Montiller - vicedoc@inder.cu

RESUMEN:

El Programa Director de Reforzamiento de Valores en el país surgió con el objetivo de revertir un proceso que venía ocurriendo en la sociedad cubana, de deterioro de un grupo de valores, producto del Periodo Especial, de la introducción de medidas económicas imprescindibles para salir de la etapa crítica, pero que tenían un costo social. Esto unido a un debilitamiento del trabajo político e ideológico y la educación moral, se manifestó como un problema urgente, que fue corroborado por un conjunto de investigaciones en los centros docentes.

En la esfera deportiva, al igual que en todo el sistema se mostró débil la formación de valores.

Se determinó una prioridad de valores a reforzar: dignidad, patriotismo, humanismo, solidaridad, responsabilidad, laboriosidad, honestidad, justicia y honradez.

Al adaptarse el programa general del país al organismo deportivo se hizo un estudio de sus procesos y del enfoque institucional propio que debía tener y se determinó:

- ✓ Incluir los valores: valentía, firmeza y combatividad como propios del deporte.

- ✓ Incluir el programa en las indicaciones generales del Presidente del INDER para cada curso escolar y en las orientaciones metodológicas con tareas para cada año.
- ✓ Unir los enfoques docentes-formativo, institucional, organizativo, de proceso, y político e ideológico con el investigativo.
- ✓ Determinar tareas e indicadores para cada valor.
- ✓ Preparar a los directivos, docentes y demás trabajadores de las instituciones de formación deportiva para trabajar con los valores.
- ✓ Considerar la labor formativa y el desarrollo de los valores, dentro de los aspectos a evaluar a las instituciones del deporte

RESULTADOS DE LA GENERALIZACIÓN

- ❖ El programa de valores se ha implementado en las escuelas, provincias, municipios y combinados deportivos con diferentes niveles de efectividad, pero con avances.
- ❖ En la actualidad se logra evaluar mensual y anualmente los resultados resumidos en los modos de actuación de los estudiantes y trabajadores.
- ❖ Se ha decidido integrar los valores con el trabajo político-ideológico y que sean dirigidos y controlados por grupos especializados en cada centro e instancia de dirección.
- ❖ Se han elaborado más de 70 tesis de maestrías, doctorados y proyectos investigativos con el tema de valores.
- ❖ Se realizan eventos científicos específicos y se incluye el tema de valores en todos los eventos que se realizan en el organismo.

ASPECTOS EN LOS QUE SE DEBE PROFUNDIZAR:

- ✚ Preparación y exigencia a los profesores deportivos para que realicen una labor educativa más integral.

- ✚ Trabajar en la legislación jurídica resolutive que establezca el enfoque institucional como base del desarrollo y forma de evaluar su impacto sistemáticamente, con la precisión en los indicadores que se han determinado en lo individual y en lo institucional.

PROPUESTA DIDÁCTICA BASADA EN LA RELACIÓN MEDIO AMBIENTE – HOMBRE – SALUD. PROYECTO DE MANUAL DE ESTUDIO REHPP.

Autor: Ms. C. Prof. Aux. Julián René Salas Hau

Correo: jrsalash@ iscf.ciges.inf.cu

Institución: UCCFD – Facultad de Santiago de Cuba

País: Cuba

Resumen

El proyecto *Reading in Environment, Human Health, and Prevention* constituye el respaldo material didáctico dirigido a los especialistas de la Cultura Física interesados en la preservación del medio ambiente y en la prevención de influencias que este puede ejercer sobre la salud humana a partir de modos y estilos de vida inadecuados, el mismo va dirigido a quienes solicitan el estudio del Idioma inglés como asignatura optativa, del mismo modo que constituye el contenido básico del Curso optativo *Relación Medio ambiente- Salud* para estudiantes de la Carrera de Cultura Física, existiendo una versión para postgrado..

El proyecto de libro de texto centra su atención en la relación interdisciplinaria del Idioma inglés con otras disciplinas afines a la Carrera cuyo contenido no se estudia dentro del contenido básico del idioma curricular. La esencia del proyecto se dirige a promover calidad de vida y estilos de vida adecuados a partir de las relaciones hombre –medio, así como las influencias del medio sobre la salud humana.

Los futuros profesionales de Cultura Física no siempre velan por una conducta social que redunde en la promoción de calidad de vida, asumiendo hábitos inadecuados, en plena contraposición con su práctica socio- profesional.

A sabiendas de que aun no se resuelva la problemática, el proyecto puntualiza los problemas de carácter ambiental vinculados al uso de drogas, el hábito de fumar, la contaminación del aire y del agua, su incidencia sobre la salud humana, destacando problemas y patologías concretas, así como los elementos preventivos en cada caso.

Objetivo del trabajo: El trabajo va dirigido a promocionar el Manual de Estudio *Readign in Environment, Health Problems and Prevention* que como herramienta de trabajo profundiza en los nexos medioambiente- hombre- salud desde el estudio del idioma inglés con fines específicos.

Introducción

La cuestión medio ambiental se torna cada vez más recurrente a la hora de analizar los contenidos curriculares de la Carrera de Cultura Física, sin embargo, su consideración práctica dista en ocasiones de ser objetiva o tangible.

Se ha dedicado suficiente tiempo al estudio de la relación hombre- medio, no obstante, no todas las aristas de las influencias del uno sobre el otro se toman en consideración para un conocimiento más profundo de la repercusión de tales influencias en la formación del futuro profesional de Cultura Física.

Es interés, por ende, de este trabajo proponer un enfoque multidisciplinario de la relación medio ambiente- salud desde la mirada del Idioma inglés como disciplina.

Metodología empleada: Como material didáctico, su concepción se fundamenta en el elemento texto como centro de toda actividad. Concebido a partir de tres grupos temáticos por unidades, cada una con determinada finalidad, persigue el propósito de potenciar las habilidades fundamentales de la lengua: lectura, audición, habla, escritura, y de manera muy velada, la traducción.

Desarrollo

La disciplina Idioma inglés tiene entre sus objetivos principales la formación y desarrollo de habilidades de expresión oral, escritura, habilidades de audición y habilidades lectoras en una primera etapa (Inglés I e Inglés II); considerando, además, la sub-habilidad de traducción como el objetivo supremo en la etapa siguiente (Inglés III).

Los especialistas de esta lengua extranjera conocen con profundidad el sistema de conocimientos que respalda la enseñanza del idioma inglés en nuestras facultades: *Interchange Intro* y *Readings in Physical Education*. El primero constituye un manual de estudio muy útil para la comunicación a partir de las actividades diarias en diferentes ámbitos ya sea social, laboral y cultural.

Por su parte *Readings in Physical Education* constituye una compilación de textos sobre temas de deportes y la educación física; impregnados de diversos propósitos lectores y una caracterización de los textos técnicos en general, que en ocasiones comprometen la comprensión amplia del texto.

Las temáticas de corte deportivo y de cultura física resultan imprescindibles para los estudiantes de la Maestría en Actividad Física Comunitaria, así como para los

estudiantes que optan por cursos optativos diseñados a partir de la asignatura Idioma inglés, sin embargo no existe literatura docente actualizada que proporcione a esos profesionales, o personal en formación establecer los nexos existentes entre las cuestiones medio ambientales y su profesión.

A juicio de este autor, debe primar un enfoque multidisciplinario que conjugue contenido de las disciplinas de formación general y del propio ejercicio de la profesión con aquellos propios de la asignatura Inglés. Por lo tanto, cuestiones tales como el tabaquismo y el alcoholismo, por sólo citar dos ejemplos, y sus influencias sobre la salud humana, deberían ser considerados en el currículo. La relación interdisciplinaria que se establece a partir de la inclusión de las cuestiones medio ambientales en el estudio del Idioma inglés, posibilita prestar atención a las temáticas que se sugieren a continuación:

Conocimientos	Disciplinas
Nutrientes	Médico biológico (MB)
Obesidad y desnutrición	MB- Medicina Deportiva (MD)
Anemia	MB, MD, Fisiología (F)
Dieta Vegetariana	
La forma física	Morfología
Alcohol y alcoholismo	Médico biológico
Drogas	MB, F, Cultura F Terapéutica
Tabaquismo	MB, F, Morfología, CFT
Stress	Medicina Deportiva (MD)
Contaminación del aire	Medicina deportiva
Contaminación del agua	Médico biológico

Idioma inglés como asignatura cumple la misión de desarrollar y potenciar las habilidades fundamentales de la lengua antes mencionadas, circunscribiéndose a un abanico de temáticas que no les son ajenas a los estudiantes.

Por otro lado, por razones de limitación en tiempo, resulta poco probable el estudio de todas las temáticas en cursos de pregrado, por lo que se hace necesario recurrir a los

cursos electivos y opcionales, así como la modalidad de postgrado dirigida a profesionales del organismo, incluido el Alto rendimiento..

La esencia didáctica de esta asignatura se concreta en la proyección de libro de texto titulado *Reading in Environment, Human Health, and Prevention (REHPP)* dirigido al estudio de la relación medio ambiente - salud humana en el Inglés con Propósitos Específicos, adecuado, en este caso, a la Carrera de Cultura Física.

REHPP como proyección didáctica, tiene las siguientes particularidades:

El mismo constituye una compilación de textos de corte científico sobre temáticas que se vinculan con aquellos elementos e influencias medio ambientales que de forma directa o indirecta afectan al ser humano; otras temáticas apuntan a los efectos concretos sobre la salud humana, en lo que el tercer grupo se dirige al aspecto preventivo.

Cada unidad del libro consta de tres núcleos fundamentales, y en cada una de ellas se dilucidan las tres temáticas: el medio ambiente, los problemas de salud, y las cuestiones que previenen al ser humano de enfermedades en sentido general.

Los textos, sencillos y de corte científico, tienen vínculo con las disciplinas fundamentales que se estudian en la Carrera de Licenciatura en Cultura Física, entiéndase las del perfil médico biológico, y las vinculadas a la preparación física en un sentido amplio. Los textos originales, así como los adaptados para propiciar un acercamiento comunicativo a las temáticas estudiadas, van acompañados de un sistema de ejercicios y tareas dirigidas a reforzar las habilidades principales de la lengua objeto de estudio. Prima en todo momento el Enfoque Comunicativo, así como se potencia el trabajo con las habilidades fundamentales de la lengua: expresión oral, lectura, escritura y audición. De igual modo se le presta atención a la traducción como vía para verificar la comprensión general de las unidades.

Si bien anteriormente se estableció una relación con otras disciplinas de la Carrera, el siguiente recuadro muestra las temáticas en un orden lógico y por temas de estudio.

I-Air and human health	1-The natural elements
II-Water	
III-Nutrition and its effects on human health	
IV-Alcohol and alcoholism	2- Human adictions
V-Tobacco habit	
VI- VII-Drugs I and Drugs II	
VIII-Stress	3- Unpleasant environment
IX-Noise	
X-Infectuous diseases	
XI-Physical fitness	4- Human well-being

Dadas las similitudes del currículo de la Carrera de Cultura Física con otras en las que prevalece el perfil medico biológico, así como la propia necesidad de considerar las cuestiones medio ambientales y fundamentalmente preventivas- entiéndase Medicina, Licenciatura en Enfermería y las del área de las Tecnologías – se hace posible la extensión de este curso de idioma inglés a estudiantes y profesionales de la Salud interesados en las temáticas que en él se proponen.

La proyección como tal responde a un sistema de acciones y tareas que potencian el desarrollo de las habilidades y sub-habilidades de la lengua objeto de estudio, al tiempo que desde el punto de vista social y educativo, devela algunas de las cuestiones medio ambientales que más influyen en la salud del hombre, y en este caso particular, en la formación de futuros profesionales de la Cultura Física.

Resultados: Los resultados, aunque incipientes van dirigidos en dos direcciones fundamentales: (1) considerar la cuestión medioambiental dentro del currículo de la Carrera de Cultura Física, y (2) propiciar el desarrollo de ejercicios de graduación de los futuros profesionales en temáticas que aborden la problemática medioambiental desde su desempeño social.

Conclusiones

La relación que se establece entre las disciplinas de la carrera de Licenciatura en Cultura Física, la cuestión medio ambiental y la enseñanza del idioma extranjero,

exteriorizan los nexos interdisciplinarios y de paso redundan en una preparación teórica más sólida del futuro profesional. El profesional de la Cultura Física debe hacer prevalecer en su desempeño social y profesional un conocimiento, un respeto y una cultura ambientalista que lo ubique entre los mejores promotores de salud de nuestra sociedad.

Por otro lado, el trabajo con las cuestiones medio ambientales ha de darse de manera velada, quizás sutil, la aproximación a la temática lleva un mensaje implícito, de lógica y razonamiento. Los nexos que se develan entre el medio y las disciplinas de una carrera no deben conllevar a la excesiva referencia a términos, salvo excepciones muy necesarias, por ende, una situación idiomática que propicie la reflexión y que de paso involucre las aristas de dicha relación, constituye de hecho parte de su solución.

Bibliografía consultada:

1. American Health Foundation and Wynder E. Watts.(1981) New York.
2. Álvarez Denis, Joaquín. (1999) Ambiente y Enfermedades Contaminantes. Edit Científico Técnica. La Habana,
3. Ambiente y Enfermedades Contaminantes. Álvarez Denis, Joaquín. (1999) Edit. Científico Técnica. La Habana,
4. Brown, H.D. Principles of language learning and teaching.(2000) 4th ed. Longman: Pearson Education, New York.
5. Deckert, Glenn, (2004) Enseñanza Comunicativa del Idioma, Revista English Teaching Forum, Volumen 42, Número 1.
6. Enciclopedias Microsoft Encarta 2005- 2008
7. Jimenez, Maris Lee McKay, S.(2002) Teaching English as an international language. Oxford University Press.
8. Jiménez Álvarez, Marisela. (1999) Tesis de Doctorado: Metodología para el desarrollo de la habilidad de lectura para aprender en los estudiantes de Lengua inglesa en el ISP.
9. Jimenez, Marisela. Reading to Learn. (1997) I.S.P. "Frank País G".

PROYECTO DE EDUCACIÓN AMBIENTAL PARA EL DEPORTE DE VELA EN CUBA

Autor: Dr. C. Isaac Ben-Zvi Zabicki Mulkay

Comisionado Nacional de Vela

Introducción

El deporte de Navegación a Vela deportiva dentro del proceso revolucionario, ha jugado un rol determinante en la formación de hombres del mar, ya desde los Juegos Centroamericanos de Puerto Rico 66, consue histórica delegación del Cerro Pelado, se hace sentir su participación hasta el logro de tres medallas de oro consecutivas en juegos panamericanos en la clase de Snipe y el de haber alcanzado el campeonato mundial en Murcia, España en 1999.

Sus resultados deportivos demuestran todo el esfuerzo educacional de un pueblo que posee una cultura deportiva alta y en este caso como deporte náutico, es sin duda un baluarte de la educación deportiva de Cuba.

El deporte de Vela se practica en 12 provincias a lo largo del cinturón costero desde La Coloma, Pinar del Río hasta Caimanera en la bahía de Guantánamo, debiéndose sumar Granma con la recuperación de Manzanillo y su espléndido litoral sureño oriental.

Por ser un deporte que depende del viento, su Federación Internacional y la nuestra han trabajado para la introducción de los temas del Medio Ambiente, pero en específico nuestra nueva "Federación Cubana de Vela FCVE", comienza a introducir la estrategia medio ambiental del país a través de la Oficina de Protección de Áreas Protegidas y su vinculación con nuestro centro rector de la docencia, la UCCFD "Manuel Fajardo". Con esto se introducirá un proyecto para poder ser implementado a través de las Regatas y los diferentes momentos del ciclo anual, ya sea entrenamiento, visitas técnicas y competencias locales.

Estudio de lo realizado por el CITMA, MINED, MES e INDER hasta la fecha

En tal sentido hemos recibido una gran cantidad de información dentro del conocimiento sobre el cuidado del Medio Ambiente, sin embargo el deporte de Vela debe comenzar una nueva etapa de no ser más objeto, sino de convertirse en sujeto de la política del medio ambiental del Estado y del deporte, como vía para la educación en valores y formación de la cubanía. Este aspecto conlleva en estar consciente de los retos y desafíos a lo cual no enfrentamos con la globalización, pero preparados en defender el futuro de Cuba y del planeta.

Se observan riesgos enormes para nuestras costas, las temporadas de ciclones nos hacen reflexionar cada vez más sobre nuestros planes de prevención. La ingeniería y arquitectura buscan modelos y diseños más resistentes para nuestras edificaciones y por tanto el deporte de Vela deberá enfrentar un escenario competitivo muy cambiante, observamos nuestra historia reciente y en tal sentido los ciclones desbastaron nuestras instalaciones en el Mariel y en La Coloma, más reciente en Nuevitas y Morón.

La experiencia de la última Regata Nacional Juvenil, demuestra el nivel de intensidad de los vientos del mes de abril, los cuales fueron de muy alto para la temporada.

Comenzamos a trabajar con las oficinas provinciales del Instituto de Meteorología para el diseño de los programas de competencia de Julio, donde se espera una fuerte ola de calor y donde debemos precaver la exposición exagerada de nuestros atletas al sol, durante varias horas, con poco viento sostenido hasta la entrada de la brisa marina y por otro lado a todos el cuerpo de arbitraje y seguridad marítima, que tienen que estar todo el programa diario en condiciones extremas.

Por otro lado expondremos en síntesis nuestros objetivos del proyecto y consideramos que en este momento se comienza con la fase de experimentación del mismo, para lo cual todos nuestros líderes en provincias recibirán un seminario en el marco de la Regata de los Juegos Escolares Nacionales de Alto Rendimiento en Matanzas y de allí planear y planificar nuestro proyecto de educación medio ambiental.

Planteamiento de objetivos

El general se plantea de la siguiente manera:

Aumentar la calidad de la educación medio ambiental y en valores en las escuelas de Vela, teniendo como medios las regatas locales, provinciales, zonales y nacionales y en la medida de las posibilidades ascender en mayor número de competencias, donde la familia y comunidad local disfrute de todo el accionar del deporte participativo.

En los específicos buscaremos:

I.- Demostrar a través de acciones concretas el cuidado y uso sostenible del medio ambiente natural donde entrena y compite la Vela en nuestra geografía, tanto en ríos, costas, litorales y en presa, como es el caso de la provincia de Holguín que lo hace la EIDE en la Presa Mayabe.

II.- Aumentar el conocimiento técnico en esta dirección y demostrar a través del proceso de entrenamiento y competencias, de cada niño, joven y adulto que participe en este proceso, del avance logrado, para los cual los entrenadores, capitanes de equipos y comisionados serán los máximos promotores y el jurado su gran controlador, así como los mecanismos que se logren para su uso racional.

III.- Aumentar al máximo de las posibilidades la comunicación y acciones de conjunto con la UCCFD y el CITMA para el perfeccionamiento de este proyecto que se hace por primera vez y que se sistematizará para el presente quinquenio.

Conclusión preliminar

A los amantes de este deporte, sienten la necesidad del cuidado y uso racional del Medio Ambiente y estamos convencidos que lo tomarán como propio en cada Escuela de Vela y recibiremos muchas iniciativas e implementaciones para esta primera versión.

Cuba es un archipiélago y debe seguir mirando cada vez más al mar, para su uso económico, para unirnos a todos los pueblos del Caribe y de América, así como del resto del mundo.

En la esfera deportiva el deporte de Vela puede aportar su granito de arena en el proceso de desarrollo de la estrategia medio ambiental, sirva este primer paso para contribuir en tan grande obra humana.

PROGRAMA		<i>Proyecto sobre la educación ambiental en el deporte de Vela en Cuba</i>			
OBJETIVO		Aumentar la calidad de la educación medio ambiental y en valores en las escuelas de Vela, teniendo como medios las regatas locales, provinciales, zonales y nacionales y en la medida de las posibilidades ascender en mayor número de competencias, donde la familia y comunidad local disfrute de todo el accionar del deporte participativo			
PROYECTO		Anual y perfeccionamiento de ciclo anual y de regata en regata			
Responsable		Programación Deportiva Actvs Dptvs., C NV, CPV y ESFA Marcelo Salado			
Ejecutores		CITMA, INDER CIENCIA Y TECNICA CON LA COMISIÓN NACIONAL DE VELA, UCCFD, UPAD, EPECAD, ESFA MSL, ENV, MTZ, VCL y CHA, fundamentalmente, HOL como segunda opción de sedes y las provincias de PRI, ART, LHA, MTZ, CFG, VCL, CAV, CMG, LTU, HOL, SCU y GTM del sistema INDER. Academia Naval Granma y MINTUR CON LA FEDERACION CUBANA DE VELA FCVE Y LA ISAF (FEDERACIÓN INTERNACIONAL)			
	N o .	Acciones	Fecha s	Respon sables.	Impactos

1	Presentación y análisis de la Estrategia Medio Ambiental	JULIO 2011	CNV, Comisiones Provinciales y coordinadores del CITMA	Precisión y apoyo de los atletas y técnicos del país y de las provincias INDER
2	Organización del proyecto dentro del sistema competitivo de Vela a todos los nivelesn con las regatas	Junio hasta su total implantación	CNV, ENV, ESFA MSL y Comisiones Provinciales	Aumento del ritmo de competencias y sus formatos
3	Estimular concursos sobre el tema en las regatas provinciales ó zonales por invitación. Ej: siembra de Arboles y cuidado de las playas donde se organicen regatas	Junio hasta su total implantación	CNV, ENV, ESFA MSL y provincias de Vela 12 en total	Hacer que los atletas compitan y clasifique para eventos nacionales oficiales.
4	Proceso de organización de los Juegos Escolares en Matanzas y competencias del ENV con vista a los Juegos Panamericanos y durante todo el año para estimular esta parte de la Educación	Junio hasta su total implantación	ENV, ESFA MSL y Com. técnica	Comenzar la promoción de este proyecto y su implantación en el sistema deportivo de la Vela

	5	Calendario docente, Asamblea Educativa y su coordinación con el competitivo	Trimestral	ENV, ESFA MSL y provincia v. Partic. En competencia	Aumento del conocimiento científico de cada participante en Regata y en el entrenamiento y contribuir a su educación integral
	6	Plan de seguridad marítima y de las sedes de la competencia y plan de transportación ómnibus y camiones, higiene en competencia	60 días antes del inicio	ENV y ESFA MSL y provincia	Aumento de la calidad de la preparación según escenario de competencia.
	7	Reglamento de la Escuelas Provinciales donde existe Vela, Avisos de Regatas, fechas tope de entrega los concursantes sobre temas ambientales y medidas concretas para el cuidado y preservación del medio ambiente	Permanente	CNV, ENV, ESFA, Progr, Dptva y prov. sede	Disciplina de la preparación competitiva de cada Equipo y capacidad de maniobra para la ejecución cada evento
	8	Indicaciones del accionar del jurado en esta dirección de trabajo	25 días antes del inicio	CNV ,Comisión de Reglas y Arb. De Vela.	Control de la calidad de participación deportiva y su preparación previa. Control de los barcos a competir. Conformación del Jurado

	9	Coordinación con Capitanías y Tropas de Guardafronteras, CITMA provinciales de los calendarios de comp.	Trimestral	Capitanías Prov. Nac y CNV	Control y seguridad en las transportación de las embarcaciones deportivas y de apoyo.
	10	Llegada y desarrollo de las competencias	Según fecha	Alto R.,CNV, ENV y ESFA	Educación Integral
	11	Pre-evaluación técnica y educativa de los participantes y en especial de los Jueces y Comité Organizador en el marco de la comp.	Según calendario	Alto R. CNV, ENV,ESF A MSL y prov.	Reacción y conducción de la competencia en cada caso.
	12	Premiación y reconocimiento sobre atletas y equipos más destacados en temas del medio ambiente.	Final de cada R.	Comité Org. y CNV	Educación y reconocimiento a los mejores en esta dirección



MAPA DE LAS ESCUELAS DE VELA EN LAS PROVINCIAS 2011

- 1.- Pinar del Río en La Coloma.
- 2.- Artemisa en la bahía del Mariel.
- 3.- La Habana, Santa Fé, Jaimanitas con el Equipo Nacional y el CSO Julio Antonio Mella.
- 4.- Matanzas en la desembocadura del Río San Juan y bahía de Matanzas.
- 5.- Cienfuegos en Punta Gorda, bahía de Cienfuegos
- 6.- Villa Clara, Caibarien en la bahía de Buena Vista.
- 7.- Ciego de Ávila, en la “Laguna de la Leche”, Punta del Este y Júcaro.
- 8.- Camagüey en la bahía de Nuevitas.
- 9.-Las Tunas en la bahía de Puerto Padre
- 10.-Holguín, Presa Mayabe y bases de entrenamiento en Gibara.
- 11.-Santiago de Cuba en el Níspero, Punta Gorda, bahía de Santiago de Cuba.
- 12.- Guantánamo, Caimanera, Bahía de Guantánamo.

Se comenzará en el segundo semestre del 2011 en Granma, Manzanillo en el Golfo de Guacanayabo.

RECREACIÓN Y CAMPAMENTO. “UNA EXPERIENCIA EDUCATIVA PARA LA VIDA”

Autor: Milexa Mújica

Enrique Reyes

Fecha: Octubre, 2011

RESUMEN

El presente trabajo estuvo orientado a ofrecer los lineamientos teóricos de la recreación y campamento, como una guía para el perfeccionamiento y formación del futuro docente y los estudiantes de la Especialidad de Educación Física de la UPEL-IPB; Dicho estudio, está enmarcado en una investigación documental, bajo un diseño bibliográfico. La elección de esta modalidad descansa en el anhelo de suministrar información innovadora en relación con el manejo del contenido objeto de estudio. Para la concreción del mismo, se realizaron los siguientes pasos: delimitación del tema o problema; acopio de la información; análisis de datos y organización de la investigación y, por último, redacción del informe sobre la investigación, todos estos claramente definidos y sustentados por Acevedo, Pineda y Rivas (1982). La significativa relevancia de esta investigación se expresa en la búsqueda de alternativas efectivas que favorezcan a través de estas experiencias extracurriculares, la verdadera educación, y consideración que la recreación y los campamentos son realmente un poderoso factor de cambio dentro del sistema social y educativo que complementa la educación formal del estudiante y futuro docente de educación física de la UPEL-IPB, permitiendo que estos se formen bajo una nueva cultura recreativa, que permita ver en estas prácticas recreativas y actividades al aire libre (campamentos) una herramienta didáctica, pedagógica muy valiosa para alcanzar una educación realmente integral y holística rompiendo paradigmas tradicionales que pocos beneficios han traído a la educación formal.

Descriptores: Recreación, Campamento, Educación Superior, Vida al aire libre.

REPRESENTACIONES SOCIALES SOBRE LA SELECCIÓN NACIONAL DE FÚTBOL MAYORES – LA VINOTINTO- Y SU RELACIÓN CON LA IDENTIDAD NACIONAL

Lic. Alessandro D'Amico

UPEL Maracay

RESUMEN

El propósito de esta investigación fue analizar las representaciones sociales de *La Vinotinto* y su relación con la identidad nacional. La muestra usada fue: 18 estudiantes universitarios con edades entre 18 y 23 años, 3 futbolistas profesionales con edades entre 24 y 32 años y 6 profesionales del área futbolística, con edades entre 26 y 59 años. Un diseño emergente fue utilizado. Se aplicó la entrevista a profundidad. Para los estudiantes existe núcleo figurativo de representación de *La Vinotinto*, no vinculada con identidad nacional. En cambio los futbolistas consideran que la identidad personal, identidad social e identidad nacional dependen de *La Vinotinto*. Los profesionales piensan que el núcleo figurativo lo componen rasgos históricos, éxitos del equipo y la selección nacional de fútbol como expresión de identidad nacional.

Palabras clave: Representaciones Sociales, *La Vinotinto*, Fútbol en Venezuela, Identidad Nacional.

ABSTRACT

The purpose of the study was to analyze social representations of *La Vinotinto* (The Burgundy Team) and its relationship with national identity. The sample used was: 18 college students aged between 18 and 23 years old, 3 professional football players aged between 24 and 32 years old and 6 football area professionals aged between 26 and 59 years old. An emergent design was used. An in-depth interview was applied. In students, there is a representation figurative nucleus of *La Vinotinto*, not liked with national identity. In football players, personal identity, social identity and national identity depend on *La Vinotinto*. In professionals, the figurative nucleus consists of historical traits, the team's success and the national team as expression of national identity.

Keywords: Social Representations, *La Vinotinto*, Football in Venezuela, National Identity.

SOBRE LOS CAMPOS DEL CONOCIMIENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE A CONSIDERAR PARA ANALIZAR Y MEDIR LAS INCIDENCIAS O “IMPACTOS” DE LAS ACTIVIDADES DE CIENCIA E INNOVACIÓN TECNOLÓGICA.

Dr. C. Jerry Bosque Jiménez.

Resumen

Este trabajo constituye un acercamiento al análisis de las incidencias o “impactos” de las actividades de ciencia e innovación tecnológica en la actividad física y el deporte, en particular el provocado por la aplicación del nuevo conocimiento científico-tecnológico. Los criterios se fundamentan en la identificación de los principales procesos, productos, servicios y tecnologías en la actividad física y deportiva con valor agregado por la ciencia y la tecnología. Se señalan, los campos del conocimiento y las líneas fundamentales de la actividad física y deportiva, donde por su abordaje científico se puede localizar el impacto de la ciencia y la tecnología en el ámbito.

Introducción

La problemática relacionada con la evaluación de la investigación científica y la aplicación de innovaciones tecnológicas en las distintas formas de actividad humana, enfrenta problemas teórico-metodológicos complejos y decisivos por naturaleza, sin embargo, no porque resulte difícil de organizar, deja de ser de vital importancia.

Hoy, es imprescindible contar con métodos capaces de evaluar organizativa, técnica y económicamente las investigaciones y actividades de la ciencia y la tecnología para buscar una racionalidad de los recursos de acuerdo con los intereses de desarrollo por esfera en los distintos países y superar los criterios ingenuos que asumen la aplicación práctica de los resultados de la investigaciones y de ciertas tecnologías como sinónimo de desarrollo.

La necesidad de medir desde diferentes ópticas, las incidencias o “impactos” de la labor investigativa y la innovación tecnológica se ha originado por diversas razones, entre las que se pueden señalar la creciente importancia que ha

adquirido en los asuntos vinculados al desarrollo económico y social, en este caso enmarcado en la actividad física y el deporte, la cantidad de recursos que se destinan a ella y el aumento del interés público en conocer sus derroteros.

Por esa misma razón, la investigación científica e innovación tecnológica han sido objeto de estudio de evaluadores y otros en el marco de distintas comunidades científicas preocupados por la temática de la evaluación. La necesidad de analizar esta actividad en la esfera de la actividad física y el deporte, tanto desde el punto de vista de su efectividad o eficiencia como de sus posibles usos conforman el objetivo del presente trabajo mediante una interrogante asociada con este problema, es decir: *¿en qué aspectos en la actividad física y el deporte se ubican las incidencias o “impactos” de las actividades de ciencia e innovación tecnológica?*

En la bibliografía consultada, el tema del impacto social de la ciencia y la tecnología, refleja en lo fundamental, los efectos generales del conocimiento en el crecimiento económico. Sin embargo, poco se ha avanzado en la evaluación concreta de dicho impacto en las distintas formas de actividad humana, al igual que en la mencionada actividad y entre las diversas razones que pueden aducirse, se señalan la insuficiente comprensión de los mecanismos de intermediación entre la producción de conocimiento y el desarrollo que la sociedad ha operado, en el retraso de la producción de indicadores de impacto.

Sobre el contexto general

El desarrollo social, en la actualidad, implica inobjetablemente una actividad nacional desarrollada en torno al deporte y la práctica de las actividades físicas. Este se ha convertido en un indicador fundamental de la creciente y constante mejora de la calidad de vida de la población. De hecho la importancia del deporte ha trascendido al ámbito social, económico e, incluso, político, por encima de lo relativo meramente a su práctica. La celebración de grandes eventos multideportivos, como son juegos olímpicos, mundiales, panamericanos y otros se han convertido en toda una fuente generadora de beneficios directos, y también inducidos, en el lugar donde se celebran. Por esta razón, los gobiernos pugnan por la organización de este tipo de eventos en sus respectivos países.

Analizar el impacto desde la perspectiva de la ciencia y la tecnología conduce a la interrogación sobre las áreas de I+D que contribuyen más directamente al desarrollo de esta actividad, en este caso el deporte y la actividad física. Las respuestas a preguntas de este tipo pueden ser argumentos para la justificación o fundamentación de políticas científicas en los entes deportivos.

Otro enfoque del problema consiste en plantearlo desde la perspectiva del desarrollo de la actividad misma, ¿cuáles son los aspectos de desarrollo deportivo primordiales? ¿en base a qué demandas de la actividad física y deportiva debe orientarse la actividad científico-tecnológica? Este tipo de preguntas suelen formularse a fin de planificar el desarrollo de la política científico-tecnológica en función de metas deportivas y de calidad de vida, de carácter más social.

Por último, el abordaje de la vinculación entre ciencia, tecnología y desarrollo deportivo como un nudo conceptual en sí mismo es, quizás, el aspecto más directamente referido a la noción de impacto. Al respecto puede ordenarse la reflexión a partir de las dos preguntas más generales que se formulan sobre esta cuestión: ¿cómo afectan la ciencia y la tecnología a la dinámica y desarrollo de la actividad física y deportiva? ¿es posible evaluar con precisión el impacto en la actividad física y deportiva del conocimiento científico y tecnológico?.

Sobre el impacto social de la ciencia y la tecnología.

Son numerosas las acepciones del término impacto, de acuerdo con el *Diccionario de uso del español* proviene de la voz "*impactus*", del latín tardío y significa, en su tercera acepción, "impresión o efecto muy intensos dejados en alguien o en algo por cualquier acción o suceso"¹

Distintos autores, se refieren al "impacto" de forma diferente, aunque en la mayoría de sus concepciones lo asocian con el cambio. Fernández Polcuch (2001) hace referencia al impacto social de la ciencia y tecnología como "el resultado de la aplicación del conocimiento científico y tecnológico en la resolución de

¹ Moliner, M. Diccionario de uso del español. Madrid: Gredos; 1988.

cuestiones sociales, enmarcadas en la búsqueda de satisfacción de necesidades básicas, desarrollo social, desarrollo humano o mejor calidad de vida, según el caso", aunque esta definición está orientada específicamente al impacto de las políticas, una vez que se asume que el término impacto tuvo su origen en la evaluación de políticas. "El impacto social se refiere al cambio efectuado en la sociedad debido al producto de las investigaciones".²

Asimismo, "el impacto también puede presentarse bajo otras modalidades; puede ser efectivo o potencial, negativo o positivo, y operar mediatizado por los efectos de la ciencia en otros ámbitos distintos al desarrollo social (impacto económico, impacto cultural)" (Albornoz et al., 2003).

Sin embargo, en no pocas de sus acepciones, los impactos, han sido clasificados de acuerdo con diferentes criterios como: la interacción entre las salidas y la economía o la sociedad; su origen en un proyecto o programa de investigación; sus efectos en distintos plazos, no siempre y necesariamente positivos, de corto o largo plazo; su aplicabilidad directa o inesperada y su carácter económico o social. De hecho el término impacto es multifactorial y es objeto de múltiples definiciones en la literatura referida a los problemas sociales, entre las que se destacan:

"... los resultados finales (impactos) son resultados al nivel de propósito o fin del programa. Implican un mejoramiento significativo y, en algunos casos, perdurable o sustentable en el tiempo, en alguna de las condiciones o características de la población objetivo y que se plantearon como esenciales en la definición del problema que dio origen al programa. Un resultado final suele expresarse como un beneficio a mediano y largo plazo obtenido por la población atendida".³

² Fernández Polcuch E. La medición del impacto social de la ciencia y la tecnología. 2000. Disponible en: <http://www.redhucyt.oas.org/ricyt/interior/biblioteca/polcuch.pdf> [Consultado: 16 de noviembre del 2010].

³ Guzmán M. Metodología de evaluación de impacto. Santiago de Chile: División de Control de Gestión; 2004. Disponible en: http://www.dipres.cl/control_gestion/evaluacion_impacto/metodologia_impacto.pdf [Consultado: 21 de noviembre del 2010].

“El impacto organizacional puede definirse como el cambio generado en la organización como consecuencia de una innovación...”.⁴

El tema sobre el impacto es inagotable desde el punto de vista teórico y metodológico, tratado fundamentalmente en la literatura especializada, pero con muchas particularidades asociadas a los entornos y contextos donde se mide o trata de medir, sin pretender una definición acabada y mucho menos agotar el tema, para los efectos del presente trabajo, se asume que *el impacto es producido directa o indirectamente por una intervención, intencionalmente o no, donde se trata de identificar efectos puros, es decir, de comprobar la relación de causalidad entre la intervención y el impacto una vez que se dejan de lado las consecuencias provocadas por otras acciones. Se consideran una medida de la influencia o beneficios de los logros de la investigación, ya sean conceptuales, como un nuevo conocimiento o teoría; prácticos, como una nueva técnica o metodología; o físicos, como un nuevo dispositivo, instrumento-equipamiento o producto, ya sean en el seno de la comunidad científica o la sobre la sociedad en general.*

Asumido este criterio, se identificaron los principales campos del conocimiento en el ámbito a considerar para analizar el impacto, tomando en consideración el carácter multidimensional de éste.

- I. El deporte de alto rendimiento y las prácticas físico-deportivas en general.
- II. Las Ciencias Aplicadas a la práctica de la actividad física y el deporte.
 - La fisiología del ejercicio físico.
 - La Morfología, Biomecánica y Ergonomía.
 - Las Ciencias Psicológicas.
- III. Los estudios sociales de la actividad física y el deporte.
 - La Organización y gestión de la actividad física y el deporte.
- IV. La Educación Física y la enseñanza de la actividad física y el deporte.

⁴ Sánchez E. Evaluación del impacto organizacional que ocasiona un proceso de implementación de sistemas de información geográficos. 1999. Disponible en: <http://gis.esri.com/library/userconf/latinproc99/ponencias/ponencia12.html%2024-06-%202005>[Consultado: 21 de noviembre del 2010].

Es necesario aclarar que cuestiones tales como el aumento de personal I+D con doctorado, la tasa de emigración de científicos, pueden ser incluidas y de hecho muchos autores los incluyen, en el análisis -y aún en la construcción de indicadores- al definir el impacto social en relación a las políticas aplicadas en un sector, pero en este caso no contamos con la información disponible sobre el particular y preferimos detenernos intencionalmente en las cuestiones que caracteriza a los impactos únicamente en relación con los aspectos cognitivos, aludiendo a los efectos de determinados conocimientos científicos y tecnológicos en la actividad física y deportiva.

Dentro de la actividad deportiva un lugar especial lo ocupa *el deporte para la alta competición o deporte de alto rendimiento*, no son pocos los deportes, cuando se compite en este nivel, donde el elemento determinante para el triunfo deportivo puede ser tanto el acceso al conocimiento científico como la aplicación del método científico que redundan en la utilización de variados sistemas de entrenamiento y diversos y nuevos materiales, es decir, la innovación tecnológica específicamente aplicada a ese deporte, como puede serlo la vestimenta, el calzado, implementos, máquinas, resultados de la ciencia y la tecnología. En este sentido, se convierte en prioritario que los deportistas dispongan de los resultados científicos más importantes en su proceso de preparación, así como medios y materiales más avanzados del momento, acompañados de una científica metodología del entrenamiento en el deporte en cuestión.

Esto hace que la mejora del rendimiento del deportista, sea una de las prioridades constantes en la investigación científica de este ámbito, líneas de investigación como: el establecimiento de programas de entrenamiento científicos, después de medición diagnóstica regular del rendimiento del deportista; la prescripción e instrucción de entrenamiento psicológico y mental, después de la diagnosis del estado psicológico del deportista; la modificación y facilitación de métodos de entrenamientos científicos, después de la evaluación de capacidades y la creación y preparación de modelos y técnicas eficientes de preparación de la competición, están en el centro de la cuestión.

Además, se persigue el perfeccionamiento constante de métodos de selección de deportistas de elite y el desarrollo de nuevas tecnologías aplicadas al deporte.

Entre *las Ciencias Aplicadas a la práctica de la actividad física y el deporte*, la *Fisiología del Ejercicio*, tanto para el alto rendimiento deportivo como orientado hacia la salud en general ocupa un lugar especial en las indagaciones científicas. Determinar cómo influye el ejercicio físico sobre la regulación de la expresión génica en distintos órganos y sistemas, especialmente en el músculo esquelético, es el elemento central de búsqueda científica, que ligado a otras líneas de investigación como son: factores que determinan la fatiga; los nuevos procedimientos para el estudio del flujo sanguíneo local y del consumo de oxígeno local muscular, aplicables al ser humano; las interacciones entre nutrición, ejercicio y recuperación, desde el nivel molecular hasta el organismo entero y la regulación del metabolismo durante el ejercicio, desde el nivel sistémico hasta el nivel molecular, ocupan el estudio de científicos y especialistas en la materia.

La Morfología, Biomecánica y Ergonomía aportan los fundamentos de las tres dimensiones relacionadas con la mayor o menor significación de las ciencias que sustenta (la mecánica, la fisiológica y la anatómico-funcional), aunque la dimensión bio-mecánica parece haber adquirido una especial relevancia en los últimos tiempos. Su campo de estudio es. "Investigar las causas mecánicas y biológicas de los movimientos y las particularidades de las acciones motoras que dependen de ellas en las diferentes condiciones"⁵.

Entre sus líneas fundamentales se destacan: El análisis biomecánico de la técnica deportiva, orientado a analizar o dar explicación a los movimientos deportivos desde la perspectiva científica de la física, para dar una explicación de las relaciones causales que determinan la eficacia del movimiento deportivo y se ha logrado esto debido a la mejora de la instrumentación y al desarrollo de una metodología apropiada, para desarrollar teorías explicativas del movimiento deportivo; el desarrollo de la informática para el modelado y simulación de la

⁵Donskoi. D., Zatsiorski. V. (1988) "Biomecánica de los Ejercicios Físicos". Manual. Pág. 11.

técnica deportiva, así como su representación espacial y definición segmentaria del sistema coordinado del cuerpo; el estudio y diseño de complementos, instrumentos y equipamiento deportivo, donde se entremezcla la biomecánica y la ingeniería.

En las llamadas ciencias comportamentales no son pocas las investigaciones que se hacen desde una dimensión *Psicológica y perceptivo-cognitiva*, fundamentalmente el estudio de habilidades y competencias psicológicas de los deportistas y practicantes de ejercicios físicos; el impacto psicológico de las lesiones; el uso y consecuencias de drogas en el deporte y el papel de la práctica de actividades físicas aeróbicas en la mejorar de problemas psicológicos y psiquiátricos.

Son numerosas las investigaciones de laboratorio y campo que se han desarrollado para conocer y potenciar las cualidades perceptivo-cognitivas y psicológicas de los deportistas, así como la evaluación psicológica por medio de tests y cuestionarios específicos para los diferentes deportes y contextos de práctica y los programas de intervención psicológica en los diferentes niveles de entrenamiento y competencias por los distintos deportes.

En cuanto a los estudios realizados desde una *dimensión psico-social*, podemos encontrar los relacionados con el papel que el grupo tiene en el deporte y en la práctica de actividades físicas; el proceso de socialización y el desarrollo moral en el deporte, considerado por su naturaleza como un contexto social, que constituye un verdadero entramado de relaciones sociales y plenamente vinculado a los valores morales.

Los estudios sociales de la actividad física y el deporte, se caracterizan por un interés marcado en investigar las raíces del deporte en la sociedad actual. Desde enfoques de carácter antropológico, filosófico o social, se están ofreciendo datos sobre cómo surge el fenómeno deportivo en las sociedades deportivas, favoreciendo la construcción de una historia cultural del deporte. Se investiga además la práctica de la actividad física y el deporte dentro de los grandes grupos sociales; los hábitos de práctica de la actividad física y el deporte de los

ciudadanos en diferentes países y culturas, o el estudio de fenómenos vinculados al deporte, como la violencia en el deporte y el deporte y el género.

Con un carácter más general, de naturaleza social, se están desarrollando diferentes estudios para analizar el impacto que el fenómeno deportivo tiene en la economía, la comunicación, el patrocinio o el mercado de trabajo de los profesionales ligados a esta actividad en sus diferentes facetas, lo que está produciendo numerosas líneas de investigación de carácter multidisciplinar.

Los aspectos más estudiados y que han incididos en *la organización y gestión de la actividad física y el deporte* son: los aspectos socio-económicos de la actividad física y del deporte, en especial la financiación del deporte y la actividad física; el impacto socio-económico de los grandes eventos deportivos; las industria deportiva relacionada con marcas de productos e indumentaria deportiva y el mundo del fitness. También se destacan conocimientos en relación a la implantación de modelos para la gestión de la calidad en organizaciones deportivas, equipamiento e infraestructura deportiva; funcionamiento en las instalaciones deportivas y el marketing, en relación con el análisis de la demanda de servicios deportivos.

Por último, quisiera señalar un aspecto, muy importante donde el nuevo conocimiento científico ha modificado sustancialmente los modos de actuación en este ámbito, es el relacionado con la Educación Física y la enseñanza de la actividad física y el deporte. Los enfoques de investigación en este campo, más consolidados a lo largo de la última década, son agrupados⁶ dentro de las tres siguientes perspectivas: enfoques técnicos y tecnológicos; enfoques mediacionales; enfoques socioculturales.

Enfoques técnicos y tecnológicos

En estos enfoques se hace énfasis en la objetivación del rendimiento y en los comportamientos observables y medibles del rendimiento, entre los estudios que

⁶ Así se agrupan, en el documento denominado Libro Blanco, que contiene la propuesta para el diseño de grado del título de Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, dentro de la convocatoria del Programa de Convergencia Europea de la ANECA.

más han avanzados se encuentran: la mejora de los métodos de la enseñanza, fundamentalmente en lo que se refiere a las clases de Educación Física, los factores que influyen en la competencia del profesor en la enseñanza, el esfuerzo realizado por el alumno, y el incremento de su habilidad motriz o el rendimiento en su conjunto. Así como la iniciación y perfeccionamiento en deporte de participación. La práctica de la actividad física y Deporte para Todos.

Enfoques mediacionales

Este enfoque se centra en los procesos implícitos que usan los alumnos como elementos mediadores entre las acciones explícitas de instrucción y los logros de aprendizaje que se derivan de la situación de enseñanza en su conjunto. En este sentido se investiga: el pensamiento del docente, el pensamiento del alumno, actitudes de los alumnos hacia la enseñanza, los tipos de enseñanza, la motivación en relación con la adherencia a la práctica de la actividad física y el deporte, entre las líneas más importantes.

Enfoques socioculturales

Estos enfoques centran su atención en los aspectos sociales y culturales del entorno global en el que se desarrolla la enseñanza. El contexto de la clase, el entorno socio-cultural y la influencia de la cultura en la enseñanza de la actividad física y el deporte.

Otro aspecto importante a destacar, es que de forma general, la investigación básica que ha producido, específicamente en las dos últimas décadas, el nuevo conocimiento sobre la actividad física y el deporte, son el producto de estudios científicos de varias disciplinas que han desdibujando sus límites tradicionales, a la hora de investigar la práctica de la actividad física, el entrenamiento deportivo, la rehabilitación por medio del ejercicio físico, la recreación y el ocio como fenómenos sociales, o la propia organización y gestión deportiva.

Como ejemplo, podemos mencionar, los conocimientos científicos sobre el doping sanguíneo, la administración artificial de portadores de oxígeno o expansores del plasma o la manipulación farmacológica, química y física, entre otros aspectos, hablan como los estudios científicos sobre el doping son amplios y variados, no abordados de manera disciplinar, sino desde las ciencias biológicas, médicas y

sociales, téngase en cuenta que el dopaje deportivo se refiere a la presencia en el organismo de un deportista de una sustancia o la constatación de un método, que estén prohibidos y figuren en la lista establecida por el Comité Olímpico Internacional u otras federaciones deportivas.

Hablar del impacto de nuevas *tecnologías aplicadas al deporte*, es hablar de nuevos materiales, instrumentos, software de evaluación y modelación y equipamientos que intervienen en distintos momentos de la actividad deportiva: el proceso de preparación del deportista, en las competencias, así como en todo el proceso que termina con el espectáculo deportivo.

La preparación del deportista, que incluye las direcciones del entrenamiento, es el destino final de muchos estudios de laboratorios que investigan específicamente el rendimiento humano, se ha avanzado en la diagnosis y métodos de evaluación para identificar las variables determinantes del rendimiento en cada deporte, todo ello se hace mediante sofisticadas tecnologías y software que apoyan a los entrenadores en el control del entrenamiento, cámaras digitales, la cromatografía, las imágenes de resonancia magnética, la espectrometría y otras herramientas tecnológicas permiten, entre otras cosas, la digitalización del análisis biomecánico, hacer valoraciones funcionales e incluso apoyarse en la realidad virtual. “En un futuro cercano el desarrollo del deporte incluirá la realidad virtual o artificial y la holografía. Los sistemas de realidad virtual utilizan cascos con sistemas visuales permitiendo las simulaciones en 3-D del entorno y del equipamiento. La holografía crea imágenes 3-D sin necesidad de utilizar un casco. Los atletas podrán visualizar su técnica no sólo en cintas de video bidimensionales, sino también en una perspectiva tridimensional”⁷

El desarrollo del equipamiento de los deportes para el entrenamiento científico, ha alcanzado un desarrollo permanente, para la valoración de la condición física en las distintas fases del entrenamiento, se usan los llamados materiales deportivos “inteligente”, estos son programas capaces de medir presión, oxígeno, frecuencia cardiaca, dióxido que expira una persona y muchísimas cosas más, por ejemplo,

⁷ Manual de Administración Deportiva. 2001. Comité Olímpico Internacional. Pág. 313.

placas que se colocan en el suelo y miden la capacidad de salto de una persona, la potencia en las piernas e inclusive cuánto tiempo se mantiene en el aire. También se han desarrollado distintos equipamientos de entrenamiento y control para la rehabilitación y readaptación funcional específica del deportista.

La tecnología y su relación con el deporte abarca la competencia y en definitiva el espectáculo deportivo, donde alcanza su máximo nivel con el desarrollo de los juegos olímpicos, año por año en su celebración se aplican distintas tecnologías de vanguardia en los mismos, los nuevos estadios cubiertos, la ingeniería estructural, las superficies de pistas y terrenos, los sistemas de sonido, son solo ejemplos de cómo han sido enormes las mejoras tecnológicas para garantizar un espectáculo deportivo de mayor calidad al gusto de millones de espectadores en el mundo.

Mucho han impactado la ciencia y la tecnología a la actividad física y el deporte, aunque establecer indicadores para la medición de ese impacto sea difícil y complejo, sin embargo gracias al conocimiento que hoy se tiene de esa actividad, asequible a entrenadores y especialistas del mundo del ejercicio y hasta no pocos deportistas, permite a estos adentrarse de forma profesional, en aspectos tales como:

- ✓ La evolución de las prácticas corporales a lo largo de la historia, y los pensamientos filosóficos que los sustentan;
- ✓ La evolución de los hábitos de práctica de actividades físicas en los diferentes sectores de la población y en los diferentes colectivos sociales;
- ✓ Las tendencias sociales en cuanto a prácticas del ejercicio físico, tiempo libre y su uso en la recreación, así como las vinculadas al cuidado corporal y la mejora de la salud;
- ✓ Las dinámicas psico-sociales que ese establecen en los contextos educativos, deportivos o de prácticas para mejora de la salud;
- ✓ El análisis de los procesos perceptivo-motrices y psicológicos que subyacen al proceso de adquisición y desarrollo de la competencia motriz y deportiva;
- ✓ La práctica y el entrenamiento de los deportes y las actividades físicas como un fenómeno con gran relevancia psicológica y social.

La ciencia y la tecnología cada vez se unen más y esa unión ya es inseparable de la actividad física y el deporte contemporáneo, pero los descubrimientos científicos y las innovaciones tecnológicas en el deporte, no garantizan per se la implementación de una práctica deportiva al alcance de todos, esto es el resultado de muchas otras determinaciones, sobre todo las de carácter político y la voluntad de los gobiernos para que la práctica de las actividades físicas sea un derecho y más que eso una posibilidad real de las grandes masas populares.

Conclusiones

Evaluar la dimensión de la real contribución de la ciencia y la tecnología al desarrollo de la actividad física y deportiva de un país, es difícil, pero pertinente, más cuando, en no pocas ocasiones se habla de resultados de la ciencia y la tecnología y éstos son considerados como fines en sí mismos, lo que haría de estos solamente un impacto posible o potencial, pero no un impacto real, que está dado por un beneficio tangible y medible en términos de aportes concretos a la práctica deportiva.

En Cuba, no se conoce una herramienta de análisis que permita evaluar en qué medida la ciencia y la tecnología participan en la generación de dicho cambio, en la esfera deportiva. Pero la identificaron de los principales campos del conocimiento en el ámbito, explorados en este trabajo, a considerar para analizar el impacto, por parte de los usuarios del nuevo conocimiento, entiéndase entrenadores deportivos, directivos, especialistas de las distintas disciplinas deportivas y deportistas en general, permite alcanzar una valoración más inmediata del impacto social obtenido, toda vez que éstos mantienen una interacción mayor con el sector deportivo.

Bibliografía

ALBORNOZ, M., ESTÉBANEZ, M.E., ALFARAZ, C., DANIEL, C., ITZKOVITZ, V., KORSUNSKY, L. y PAPA, J. (2003): "Revisión teórica y metodológica sobre la medición del impacto social de la ciencia y la tecnología", documento de trabajo N°

1 del proyecto *Impacto social de la ciencia y la tecnología: conceptualización y estrategias para su medición*, mimeo.

BOSQUE, J. (2006). "La dimensión científica del deporte actual". Revista ACCIÓN, No. 4, pág. 58. ISSN 1608-3792.

DONSKOI. D., ZATSIORSKI. V. (1988). "Biomecánica de los Ejercicios Físicos". Manual. Edit. Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.

FERNÁNDEZ POLCUCH E. (2000). "La medición del impacto social de la ciencia y la tecnología". Disponible en:

<http://www.redhucyt.oas.org/ricyt/interior/biblioteca/polcuch.pdf>.

FERNÁNDEZ POLCUCH, E. (2001): "La medición del impacto social de la ciencia y la tecnología", en M. Albornoz (comp.): *Temas actuales de indicadores de ciencia y tecnología en América Latina y el Caribe*, Buenos Aires, RICYT, disponible en <http://www.science.oas.org/ricyt/Biblioteca/Documentos/polcuch.rtf>

GUZMÁN M. (2004). "Metodología de evaluación de impacto. Santiago de Chile: División de Control de Gestión". Disponible en: http://www.dipres.cl/control_gestion/evaluacion_impacto/metodologia_impacto.pdf.

MANUAL DE ADMINISTRACIÓN DEPORTIVA. (2001). Comité Olímpico Internacional.

MOLINER, M. (1988). "Diccionario de uso del español. Madrid": Gredos.

MORANTE, J.C. (1998). "*La informática como apoyo al técnico deportivo*". Apuntes del 'Seminario sobre la formación de deportistas'. Junta de Castilla y León. Dirección General de Deportes y Juventud, Valladolid.

MORANTE, J.C.; VILLA, J.G. (2002). "Valoración técnico-táctica y control del entrenamiento a través de programas informáticos". *Rendimiento Deportivo.com*, N°1. <http://www.RendimientoDeportivo.com/N001/Artic001.htm>.

SÁNCHEZ, E. (1999). "Evaluación del impacto organizacional que ocasiona un proceso de implementación de sistemas de información geográficos". Disponible en:

<http://gis.esri.com/library/userconf/latinproc99/ponencias/ponencia12.html%2024-06-%202005>.

TAREAS DOCENTES DE BIOMECAÁNICA PARA FAVORECER LA EDUCACIÓN AMBIENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE CULTURA FÍSICA.

Autora: MSc. Yuset Castillo Pantoja. yuset@cultfis.holguin.inf.cu

Coautoras: MSc. Amanda Gómez Zoque. .

MSc. Hilda M. Aguilera Calzadilla. .

Institución: Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo”. Holguín.

Resumen

En el presente trabajo se propone un grupo de tareas de Biomecánica, dirigidas favorecer el desarrollo de la Educación Ambiental en los estudiantes del tercer año de la carrera Licenciatura en Cultura Física en la Facultad de Holguín. Las mismas han sido elaboradas teniendo en cuenta los objetivos generales de la disciplina relacionados con la Educación Ambiental, los de la asignatura, la estrategia educativa confeccionada por la cátedra de medioambiente y la consulta a las fuentes y los especialistas. La factibilidad para su aplicación fue corroborada por el método de criterio de expertos quienes, entre otros aspectos, consideran que son necesarias, útiles, que permiten incrementar la preparación y contribuyen a la solución de la problemática del desarrollo de la Educación Ambiental del estudiante.

Palabras Claves:

Biomecánica. Educación ambiental, estilo de vida, adulto mayor.

INTRODUCCIÓN

La universidad cubana debe responder hoy a la formación de un profesional integral, el cual desde su profesión, pueda contribuir a la formación ambiental de las presentes y futuras generaciones.

En consecuencia, la necesidad de lograr un profesional de la Cultura Física, con un modo de actuación favorable ante la naturaleza y la sociedad, capaz de dirigir el proceso docente - educativo con independencia y creatividad, que le permita participar en la solución de los problemas medio ambientales que se manifiestan en su entorno, constituye un problema actual.

A pesar de la importancia que La mayoría de los profesores le concede a esta temática, el caracterizar el proceso relacionado con Educación Ambiental, por vía curricular, en los estudiantes de Cultura Física, reveló una serie de insuficiencias, entre las que se encuentran:

➤ Limitaciones en la preparación pedagógica y científico – técnica de los docentes para desarrollar los procesos educativos. Esto se evidencia en:

- Poco conocimiento del carácter transversal que debe tener el enfoque de la Educación Ambiental en el currículo de la carrera.

- Cierta predisposición al cambio en los métodos de dirección del proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes en las condiciones actuales.

➤ Limitaciones en el trabajo científico metodológico a nivel de colectivos para garantizar la introducción de la dimensión ambiental en la carrera, por vía curricular, expresadas en:

- La no determinación de los contenidos de las asignaturas con potencialidades para introducir la Educación Ambiental y sus vertientes.

- Pocas acciones metodológicas y didácticas para introducir la Educación Ambiental por esta vía.

- Predominio de la vía informativa y espontánea a la hora de introducir la Educación Ambiental en el proceso de enseñanza aprendizaje de la materia de enseñanza.

➤ Limitado dominio, por parte de los estudiantes, de los componentes del Medio Ambiente, así como de los diferentes problemas ambientales que afectan y pueden afectar a la humanidad, observándose:

- Poca identificación de y con los problemas ambientales.

- Desconocimiento de acciones elementales para intervenir en la solución de problemas relacionados con el medio ambiente.

- No reconocimiento de la interrelación existente entre el medio ambiente y los contenidos de las ciencias que estudian.

Lo anterior evidencia una situación no resuelta en la Educación Ambiental que deben adquirir los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Cultura Física, lo cual se expresa en una contradicción externa entre las insuficiencias en la

dirección del proceso de enseñanza aprendizaje de la Biomecánica y el nivel de conocimiento e implicación de los estudiantes en relación con los problemas ambientales.

En aras de resolver la contradicción anterior se determinó el siguiente **problema de investigación**: insuficiencias en el desarrollo de la Educación Ambiental, desde la asignatura Biomecánica, en los estudiantes del tercer año de la carrera de Licenciatura en Cultura Física en la Facultad de Holguín.

El presente trabajo aborda el desarrollo de la Educación Ambiental en el estudiante de Cultura Física por vía curricular desde la asignatura Biomecánica y tiene como el **objetivo general** la propuesta de tareas docentes de esta asignatura, para favorecer el desarrollo de la Educación Ambiental en los estudiantes del tercer año de la carrera Licenciatura en Cultura Física en la Facultad de Holguín.

DESARROLLO

Elementos generales para la propuesta

Resulta necesario considerar, que las tareas docentes propuestas, como vía para el logro de la educación ambiental, deben estar orientadas hacia la formación de los individuos y de los colectivos para el desarrollo sostenible y la participación en procesos relacionados con la transformación conductual en la esfera educativa. Su contenido debe responder a los elementos siguientes:

- El concepto amplio de medio ambiente.
- El enfoque básicamente local de la situación y problema ambiental.
- El desarrollo de habilidades intelectuales y prácticas para actuar consecuentemente en la protección del medio ambiente.
- El contenido de educación ambiental determinado para la enseñanza.
- El análisis del contenido y la dirección pedagógica del proceso de formación general.

Por otra parte, la propuesta de tareas docentes para favorecer el desarrollo de la educación ambiental desde la asignatura Biomecánica, en la carrera de Cultura Física, parte del criterio del papel activo del profesor y el alumno en la propia

actividad y en la relación dialéctica entre enseñanza y aprendizaje, dirigida esta, no sólo a desarrollar conocimientos sino también actitudes y valores.

Procedimiento utilizado para realizar la propuesta de tareas

- Análisis riguroso de cada tema del programa.
- Selección del sistema de conocimientos, que por su contenido, pueden contribuir a la introducción de la dimensión ambiental.
- Revisión y análisis del folleto de tareas utilizado en los diferentes cursos de Biomecánica que se han impartido para el plan C y C modificado.
- Valoración de las consecuencias que para este tipo de estudiantes puede tener una inadecuada Educación Ambiental.
- Elaboración de las tareas docentes, con sus características, teniendo en cuenta el criterio de fuentes y especialistas consultados.

Estructura general de las tareas

Tema: correspondiente con cada tema del programa de la asignatura vigente.

Tarea

Sumario: contiene el contenido (temática) de la asignatura útil para introducir la Educación Ambiental desde la signatura.

Objetivo: el objetivo cognoscitivo y su relación con la Educación Ambiental.

Enunciado: se encuentra en correspondencia con el tema del contenido. Propuesta de acciones a desarrollar con el contenido.

Sugerencias: cuando resulta prudente, ofrece determinado nivel de ayuda que casi siempre se remite a la bibliografía necesaria y como actuar para solucionar la tarea.

Bibliografía necesaria: un conjunto de once textos especializados de manera general para ser usados en las diferentes tareas.

Ejemplo de tareas propuestas

Se muestra un ejemplo de tarea de cada uno de los cuatro temas que posee el programa. En realidad se proponen un total de 16 tareas.

Tema I: Fundamentos mecánicos de los movimientos

Tarea 2

Sumario: Observación, medición y experimento. Sistema de unidades.

Objetivos:

- Familiarizarse con los elementos generales de las mediciones tales como: magnitud física, concepto, unidades de medidas.
- Caracterizar los factores ambientales que inciden en las instalaciones deportivas durante la práctica del ejercicio físico usadas para realizar las mediciones.

Enunciado: Las unidades básicas del Sistema Internacional (SI) en que se expresan las mediciones son siete. Estas fueron establecidas en 1960 en la 11na Conferencia Internacional de pesas y medidas.

a) Traslade a su cuaderno la Tabla 2. pág.19 del texto anterior.

Además de estas unidades existen otras fuera del sistema que por razones históricas o por comodidad aún se emplean.

b) Mencione ejemplos de las unidades básicas, que se usan en el deporte.

c) Relaciónalas con la unidad básica del SI. (Busque equivalencias).

e) En el inciso a) aparece la Intensidad Luminosa como una magnitud cuya unidad es básica dentro del Sistema Internacional. Asociada a esta magnitud, en la práctica deportiva se maneja la iluminación. Acerca de ella investigue:

- Su concepto
- Su unidad de medida
- Su estado dentro de las instalaciones deportivas.
- Su importancia para la práctica de ejercicios físicos y la salud del deportista.
- Alternativas de solución para los problemas presentes.

Sugerencias: Puede auxiliarse del texto 7 y de otras bibliografías complementarias. (Por razones obvias no se incluyen)

Tema III: Las cualidades motrices. Su control metrológico

Tarea 1

Contenido: Capacidades motrices de condición física.

Objetivo:

- Relacionar la motricidad del hombre a través de las características biomecánicas teniendo en cuenta las cualidades fuerza, rapidez, resistencia y flexibilidad.
- Valorar las condiciones higiénicas y su importancia en la práctica del ejercicio físico.

Enunciado

La capacidad del hombre para realizar acciones motoras en el menor tiempo posible en condiciones dadas, sin llegar a la fatiga, caracteriza la cualidad motriz de rapidez.

- a) Cuáles son los indicadores o variantes fundamentales de las cualidades motrices de rapidez.
- b) ¿Puede una persona ser veloz y al mismo tiempo tener un tiempo de reacción grande? Argumente.
- c) Argumente con ejemplos de la práctica deportiva la manera en que se produce la dinámica de la velocidad.
- d) ¿Cuáles son los indicadores que permiten caracterizar numéricamente el gradiente de fuerza?
- e) Las reacciones motoras se clasifican en simples y complejas. ¿En qué consiste cada una? Ejemplifique. Analice las diferentes fases por las que atraviesan las reacciones motoras y cómo se manifiestan estas fases con el aumento de la maestría deportiva.
- f) Propuesta de ejercicios para desarrollar las cualidades de fuerza. Analice las condiciones de higiene necesarias para desarrollarlos, valorando su importancia.
- g) ¿Qué implicaciones puede traer para la salud de una persona el no cumplimiento de los requisitos biomecánicos o la realización inadecuada de determinados ejercicios de fuerza?
- h) ¿De qué manera puede verse afectada la salud de un atleta que practica halterofilia la carencia de amortiguadores para las pesas?
- g) La ingestión de bebidas alcohólicas como hábito tóxico puede ejercer un efecto nocivo sobre una amplia variedad de habilidades psicomotrices. Identifíquelas y argumente tales efectos.

Sugerencia: Consulte el texto 11 y a especialistas del centro de estudio de terapias físicas y naturales, del departamento de medicina deportiva y rehabilitación, así como de psicología del deporte.

Tema IV: Biomecánica de los ejercicios físicos

Tarea 2

Contenido: Biodinámica de la postura.

Objetivo: Analizar los elementos biomecánicos que influyen en la conservación de la postura estática y dinámica así como las alteraciones posturales y sus consecuencias.

Enunciado

Las resultantes de las fuerzas externas que actúan sobre el atleta durante la realización de ejercicios físicos deben ser cero para conservar el equilibrio. Las fuerzas internas, por su parte, garantizan la conservación de la posición.

- a) ¿Sobre qué punto del cuerpo del atleta se consideran aplicadas las fuerzas externas?
- b) ¿Es posible mantener una postura donde algunos de los miembros del cuerpo se encuentre estáticos? Ejemplifique a través de un movimiento deportivo.
- d) Identifique en algunos de esos ejemplos si la postura adoptada es correcta o incorrecta. Valore las causas y consecuencias que pueden tener para la salud del deportista el hecho de mantener una postura incorrecta durante la realización prolongada de determinado ejercicio físico.
- e) Analice la siguiente afirmación: La carencia y utilización de calzado inadecuado repercute en la postura del atleta.

Sugerencias: Es complemento de la primera parte de la tarea 1

Características generales de las tareas

1. Se corresponden con cada uno de los temas del programa vigente para la asignatura e integradas a los contenidos seleccionados que resultan potencialmente útiles para introducir la Educación Ambiental.
2. Tributan a las vertientes de la Educación Ambiental asumidas en la investigación

3. Son variadas y presentan una orientación mínima que garantiza al estudiante su realización de manera independiente.
4. Se aspira a que con su realización, el estudiante eleve el grado de independencia necesaria, para que modifique su actuación ante los problemas que encuentre en el medio que lo rodea.
5. Brindan aporte práctico a la higiene de la cultura física, rama que en la actualidad no se estudia ni como disciplina ni como asignatura en nuestra carrera.
6. Se complementan con las tareas para los diferentes momentos del proceso de enseñanza aprendizaje.

Algunas sugerencias metodológicas de cómo utilizar las tareas propuestas.

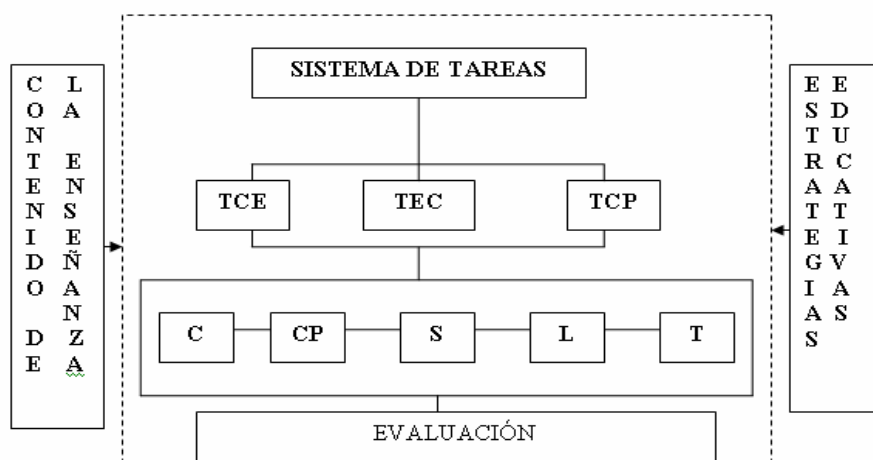
El objetivo fundamental de la tareas, no es la Educación Ambiental por sí sola, sino cómo, utilizando los contenidos de la biomecánica, se contribuye o favorece a dicha educación, toda vez que su objeto de estudio son los movimientos del hombre –componente biótico por excelencia del medio ambiente–, y así propiciar un papel activo, reflexivo en el estudiante. Que lo que aprenda tenga significados claros, tanto desde el punto de vista personal, como social y cognitivo, y que se planifique teniendo en cuenta la posibilidad de interacción entre los mismos.

Por ejemplo, con la realización de la tarea 2, del tema 1, se cumple el objetivo de que el estudiante trabaje con la bibliografía, al tiempo que se va apropiando de conocimientos necesarios para desarrollar habilidades en la utilización de las unidades básicas del Sistema Internacional y se familiariza con las teorías de las mediciones. De manera reproductiva obtiene la información del texto al transferir, a sus cuadernos, la tabla del SIU, que se discute de forma provechosa en el aula. En su dinámica de solución teórica destinada a la búsqueda de información precisa, se valora la influencia de la intensidad luminosa en el ejercicio físico y la salud del deportista. Esto permite al estudiante adquirir independencia en la organización de la información de forma tal que para su solución debe: utilizar la bibliografía recomendada, apoyarse en la práctica deportiva, declarar las condiciones ideales medioambientales que debe cumplir el entrenamiento deportivo, proponer sugerencias valorativas en función del aspecto educativo que presenta la concepción didáctica (de interiorizar las situaciones presentadas) y

exteriorizar los conocimientos, al proponer soluciones ambientalistas que tributen a la finalidad de la actividad física en las situaciones que presenta o puede presentarse en el ejercicio de la profesión.

La manera en que se concibe el trabajo con tareas deviene en **recomendación metodológica**. Es necesario realizar las siguientes precisiones para su generalización:

1. Considerar que están dirigidas a la formación del profesional de la Cultura Física, dadas las consecuencias que pudiera tener para el mismo una incorrecta Educación Ambiental.
2. Concebir la realización de tareas en todas las formas de organización de la docencia. Según el siguiente Modelo Teórico Organizacional del Sistema de Tareas Docentes en Biomecánica Deportiva. Donde: TCE (tareas centradas en el estudiante); TEC (tareas de elaboración conjunta) y TCP (tareas centradas en el profesor). C: conferencia, CP: clase práctica, S: seminario, L: laboratorio y T: taller.



3. Elaborar el Sistema de Tareas en correspondencia con los criterios y características que para ello se han declarado en el cuerpo de este trabajo.
4. Lograr que el uso de tareas docentes, como célula del proceso de enseñanza aprendizaje, sea una labor sistemática de los profesores de la carrera.

Discusión de los resultados

Las tareas docentes propuestas, y su elementos generales (1- Necesidad de aplicación de las tareas; 2- Aplicabilidad de las tareas en el proceso docente; 3- Utilidad de las tareas; 4- Correspondencia con el objetivo general de la asignatura; 5- Adecuada estructura de las tareas; 6- Calidad de las tareas; 7- Cantidad de tareas; 8- Contribución a la solución de la problemática de la Educación Ambiental; 9- Introduce mejoras en la formación de los futuros profesionales; 10- Contribuye a perfeccionar el proceso de enseñanza aprendizaje de la asignatura; 11- Permite incrementar la preparación del estudiante y 12- Son importantes las tareas y su uso), se sometieron al criterio de expertos para avalar su posible introducción en la práctica educativa (proceso de enseñanza aprendizaje de la Biomecánica). El objetivo de utilizar este método fue la búsqueda de consenso en torno a la factibilidad de la aplicación práctica de las tareas propuestas.

Los especialistas fueron seleccionados en diferentes centros de la red de Cultura Física, incluyendo el nuestro en la provincia de Holguín. Se preseleccionó un grupo de 20 expertos de 23 posibles, entre ellos, profesores de Biomecánica de varios centros de la red con más de diez años como promedio en la especialidad, reconocidos por sus resultados investigativos y prestigio profesional, así como otros profesionales con reconocida experiencia en la formación de licenciados en Cultura Física.

Las opiniones sobre cada uno de los aspectos acerca de las tareas consultadas se expresaron en tres categorías valorativas: (1) significa que se le concede un valor nulo a la variable que representa el indicador en análisis. (2) significa que la variable que representa el indicador es medianamente importante. (3) significa que la variable en análisis adquiere la máxima representación.

Se utilizó el procedimiento de selección por preferencia que es uno de los más usados por su objetividad, exactitud y rapidez. Teniendo en cuenta la concordancia de los expertos en la asignación de los valores a los elementos puestos a su consideración, se arriba a los siguientes resultados:

- El 80 % o más de los expertos le concede el máximo valor a todos los aspectos relacionados con las tareas que fueron consultados.

- A juicio de los expertos, los aspectos relacionados con: Necesidad de aplicación de las tareas; utilidad; adecuada estructura; calidad; cantidad de; introducción de mejoras en la formación de los futuros profesionales; permite incrementar la preparación del estudiante y la importancia de las tareas y su uso, constituyen de máxima y media importancia, predominando el valor máximo.
 - Solo entre el 5 y el 10 % de los expertos desestiman la aplicabilidad, la correspondencia con el objetivo general de la asignatura, su contribución a la solución de la problemática de la Educación Ambiental y su contribución a perfeccionar el proceso de enseñanza aprendizaje de la asignatura.
- Lo anterior permitió considerar como factible la aplicación de la propuesta, dado el consenso de los expertos consultados.

CONCLUSIONES

1. La asignatura Biomecánica, por su contenido, ofrece potencialidades para favorecer el desarrollo de la Educación Ambiental en la carrera de Cultura Física.
2. La introducción de la Educación Ambiental en el proceso de enseñanza aprendizaje de la Biomecánica, puede lograrse a través de la utilización de tareas docentes elaboradas y/o seleccionadas a partir de los contenidos temáticos que aparecen en el programa vigente de la asignatura. Estas responden a los requerimientos didácticos de la Educación Superior, su aplicabilidad fue comprobada por criterio de expertos y ya están siendo utilizadas en el proceso de enseñanza aprendizaje de la Biomecánica en la Facultad de Cultura Física de Holguín.
3. Los resultados derivados de la presente investigación contribuyen a:
 - perfeccionar el proceso de enseñanza aprendizaje de la asignatura
 - facilitar el trabajo docente metodológico de los profesores
 - incrementar el nivel de preparación sobre el tema, tanto para estudiantes como para profesores
 - disminuir la espontaneidad de este proceso predominante en la actualidad

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Addine Fernández, Fátima y otros. (1998) Didáctica y optimización del proceso de enseñanza-aprendizaje. Editorial Pueblo y Educación La Habana. Cuba.
2. Álvarez de Zayas, Carlos. (1992) Fundamentos teóricos del proceso de educación en la escuela.
_____. (1995) Metodología de la Investigación Pedagógica Santiago de Cuba: Universidad de Oriente, Centro de Estudios de la Educación Superior M. F. Gran.
3. Concepción García, María Rita y Félix Rodríguez Expósito. (2005) Rol del profesor y sus estudiantes en el proceso de enseñanza aprendizaje. Ediciones Holguín.
4. Cuba: (1997) Estrategia Ambiental Nacional. CITMA. Ediciones Geo. La Habana.
5. Cuenca Díaz, Raiza. (2006) Estrategia para la aplicación de la gestión ambiental en la Facultad de Cultura Física de Holguín. Tesis presentada en opción al título de Master en Gestión Ambiental. Instituto Superior de Tecnología y Ciencias Aplicadas. Holguín.
6. Donskoi, D. y V. Zatsiorski (1988) Biomecánica de los ejercicios físicos. (Manual) Edit. Ráduga. Moscú. Pueblo y Educación. La Habana. Cuba.
7. Donskoi, D. (1989) Biomecánica con fundamentos de la técnica deportiva. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.
8. Fernández Iglesias, Tamahara. (2001) "Alternativa para la educación alimentario nutricional en la carrera Licenciatura Cultura Física." Tesis presentada en opción al título de Master en Didáctica de la Química. ISPH
9. Gómez Zoque, Amanda. (1999) Una alternativa didáctica para el perfeccionamiento de la formación de habilidades experimentales en los futuros profesores de Física y Electrónica. Tesis presentada en opción al título de Máster en Ciencias de la Educación. Santiago de Cuba.

UNA APROXIMACIÓN A LA EDUCACIÓN AMBIENTAL DESDE LA FORMACIÓN DEL PROFESIONAL DE LA CULTURA FÍSICA.

Autora: Lic. Nayiber Rodríguez Martínez.

Resumen

La protección del medio ambiente se ha convertido en una prioridad hoy en día, por lo que es necesario garantizar en primer orden el desarrollo económico y social, para garantizar la salud y la supervivencia humana.

Una de las principales prioridades en la formación integral de profesores, no se basa solamente en la transmisión de conocimientos sino también en desarrollar habilidades, valores y actitudes en correspondencia con los problemas del medio ambiente y su influencia en la escuela y la comunidad.

El presente trabajo, ofrece fundamentos teóricos de la educación ambiental que pueden ser usados en la concepción de acciones pedagógicas con un enfoque interdisciplinario en el currículo del profesional de la Cultura Física; de forma que garanticen la formación de una cultura ambientalista.

Palabras claves: EDUCACIÓN AMBIENTAL / FORMACIÓN DEL PROFESIONAL / CULTURA FÍSICA

Introducción

Desde el surgimiento y evolución de la Tierra, esta ha sufrido cambios los cuales se han venido observando desde la propia deriva continental (que no es más que el resultado de la tectónica de placas) la cual separó las masas continentales, y trajo como consecuencia la invasión de los océanos en tierra firme y su posterior retiro hasta la modificación del medio ambiente propiciada por el hombre con sus actividades.

Aunque los primeros humanos vivieron en armonía con el medio ambiente, no cabe duda que a medida que se iba alejando de la vida salvaje y aumentaba su inteligencia y capacidad de controlar y usar el fuego, aumentaba también la modificación de este. El rápido avance de la tecnología producido tras la edad media y que culminó con la Revolución Industrial, trajo como consecuencia el

descubrimiento, uso y explotación indiscriminada de los combustibles fósiles y los recursos minerales.

Es a partir de este momento que el hombre realmente empezó a cambiar la faz del planeta, la naturaleza de su atmósfera y también la calidad de sus aguas. Hoy, la demanda sin precedentes a la que el rápido crecimiento de la población humana y el desarrollo tecnológico someten al medio ambiente está produciendo un declive cada vez más acelerado en la calidad de éste y en su capacidad para sustentar la vida. Es por ello que la humanidad debe reconocer que atacar el medio ambiente pone en peligro la supervivencia de su propia especie.

Por todo lo anteriormente expuesto es que podemos asegurar que el creciente deterioro al que está sometido el planeta: contaminación y degradación de los ecosistemas, agotamiento de los recursos naturales, crecimiento incontrolado de la población mundial, desequilibrios sociales y económicos, conflictos destructivos, pérdida de la biodiversidad biológica y cultural y la insuficiente atención del hombre a la misma, ha generado que en las Conferencias de Naciones Unidas sobre Medio Ambiente y Desarrollo, celebradas en Río de Janeiro (1992) y en Johannesburgo (2002), se demandara a la educación por la formación de ciudadanos y ciudadanas preparados para participar en la toma fundamentada de decisiones relacionadas con el futuro.

En Cumbre de Río de Janeiro Fidel Castro dejó clara su visión del desarrollo al plantear "...desarrollo sostenible, entendido como el desarrollo capaz de permitir la satisfacción de las necesidades del presente sin comprometer la habilidad de las generaciones futuras para satisfacer a su vez sus propias necesidades." ¹

Esto nos quiere decir que hay que instaurar los modelos de desarrollo como vía de garantizar el futuro del planeta por sobre los modelos de crecimiento. En esta dirección la Educación Ambiental juega un papel importante. La Educación Ambiental constituye una necesidad de la sociedad actual, dado el creciente deterioro a que está sometido el planeta, por esta razón las acciones encaminadas a este fin cobran mayor importancia.

¹ Capitalismo actual características y contradicciones. Neoliberalismo y globalización. Selección de temáticas. 1991 - 1998. (1999) Ed. Política. La Habana. pág. 36

Teniendo en cuenta lo anterior, la Educación Cubana tiene el propósito de fomentar en las nuevas generaciones, elevados sentimientos humanos y gustos estéticos que implican crear un hombre con una elevada cultura e integridad, que participe de forma activa en la edificación de la nueva sociedad, así como en el cuidado y protección de su medio, esto significa entonces que la formación de profesores requiere de la introducción de la dimensión ambiental de forma integral en todo el proceso pedagógico profesional, lo que implica un tratamiento de esta problemática de manera coherente y significativa, a partir del estudio de las disciplinas y asignaturas, que capacite a los estudiantes para reconocer las potencialidades de los contenidos que impartirá, e introducir eficientemente la Educación Ambientalista en el proceso docente educativo y que el futuro profesional sea capaz de elaborar nuevos diseños de su actividad, con el objetivo de lograr la interdisciplinariedad necesaria para desarrollar la óptima formación ambientalista de sus educandos.

Cuando se estudia el modelo del profesional de la Cultura Física se puede apreciar que desde la concepción de los objetivos se tiene en cuenta esta dirección, pero en la práctica educativa se aprecian limitaciones para la concepción de acciones desde lo curricular para el tratamiento de la Educación Ambiental.

No basta que nuestros profesores sean consciente sino además deben ser competentes. A tenor con esto por medio de recursos pedagógicos los educadores deben ser capaces de crear en sus educandos valores estéticos, históricos, culturales, éticos, tecnológicos, cívicos e ideológicos entre otros, por medio de la Educación Ambiental y del Medio Ambiente.

Dentro de estas limitaciones tenemos:

- Insuficiente preparación científica y metodológica de profesores para el tratamiento de la Educación Ambiental desde el proceso pedagógico que se desarrolla en las clases que se imparten en la institución.
- Inadecuados hábitos de vida en los estudiantes de la carrera evidenciados en altos índices de sedentarismo (a pesar de ser una carrera que implica el desarrollo de ejercicios físicos), ingestión de alcohol y consumo de tabaco.

- Inadecuados modos de conducta ante el saneamiento ambiental.

Teniendo en cuenta lo anterior se determina la siguiente problemática, insuficiente tratamiento a la Educación Ambiental, a partir de acciones educativas en el proceso pedagógico que se desarrolla con los estudiantes de la carrera de cultura física de la facultad de Guantánamo. El trabajo tiene como objetivo proponer actividades que contribuyan al fortalecimiento de la Cultura Ambiental en los estudiantes de 1er año de la carrera de cultura física.

Desarrollo

Educación Ambiental entendida como "...un proceso continuo y permanente, que constituye una dimensión de la educación integral de todos los ciudadanos, orientada a que en el proceso de adquisición de conocimientos, desarrollo de hábitos, habilidades y actitudes y formación de valores se armonicen las relaciones entre los hombres, y entre éstos con el resto de la sociedad y la naturaleza, para así propiciar la reorientación de los procesos económicos, sociales y culturales hacia el desarrollo sostenible." ² .

Aunque existen varias definiciones de EA, la autora se identifica con esta, por su marcado valor didáctico, al definirse como proceso, considerándose como una dimensión de la educación general integral del individuo, a la vez que identifica sus principales contenidos (conocimientos, desarrollo de hábitos, capacidades, etc.), y declara sus finalidades.

Según el concepto no se trata simplemente de que las personas adquieran muchos conocimientos sobre el medio ambiente ni que utilicemos el ambiente como medio sino de "generar y consolidar nuevas prácticas de convivencia y solidaridad humana, como fundamento de una sociedad que garantice la conservación y la calidad de las realidades ambientales.

Cuando hablamos de sostenibilidad nos estamos refiriendo a la preservación de los equilibrios ecológicos, económicos y sociales que le dan sustento al bienestar

²

Estrategia Medio Ambiental de la República de Cuba de 1997, Ministerio de Ciencia Tecnología y Medio Ambiente, reimpresión julio 2001 página 41.

social, el progreso económico, el enriquecimiento cultural y el crecimiento personal.

Por medio ambiente se considera el sistema de elementos bióticos, abióticos y socioeconómicos con que interactúa el hombre, a la vez que se adapta al mismo, lo transforma y lo utiliza para satisfacer sus necesidades, (Ley No 81/1997, Del Medio Ambiente de la República de Cuba).

Al concebir las actividades que prevé el profesor debe aspirar a que ellas contribuyan a formar un educador preparado para accionar sobre los problemas ambientales del entorno escolar y comunitario, por lo que es necesario desarrollar en ellos; el espíritu crítico, la tolerancia, la solidaridad, la virtud de comprometerse, decidir con responsabilidad, defender las ideas propias y respetar las ajenas, así como tener la capacidad de mostrar amor infinito y consecuente por el medio Ambiente.

Por lo que se reclama la necesidad de adoptar modelos y procesos de desarrollo sostenible.

¿Qué modelos de desarrollo se contemplarían para el tratamiento de la educación ambiental desde la concepción curricular del profesional de la Cultura Física?

Consideramos los siguientes:

- El mejoramiento de la calidad de la vida humana.
- El respeto hacia toda forma de vida basada en la responsabilidad personal.
- La utilización sostenible de los recursos naturales y la preservación de las condiciones que permiten a los ecosistemas renovarse a sí mismos.
- El respeto a la diversidad cultural.
- La responsabilidad intergeneracional con el desarrollo sostenible.

Otro elemento que se puede tener en cuenta son los componentes socio-culturales que están formados por el sistema de relaciones sociales existentes en un momento histórico concreto del proceso civilizatorio entre los que se encuentra: la organización económica para la producción, la distribución y el consumo (que incluyen las relaciones tecnológicas), la organización socio-política, y la cultura, esta última integrada por las tradiciones, creencias, valores, etc.

La cultura no es otra cosa que la naturaleza humanizada y por lo tanto la cultura material, que forma el patrimonio creado por muchas generaciones forma parte del medio ambiente del que participamos los seres humanos y todo lo demás.

De todos los elementos del medio ambiente el componente socio-cultural es el más dinámico tanto por su cambio constante como por el impacto de estas transformaciones sobre el resto de la naturaleza. La relación de la humanidad con el medio natural depende no solo de la tecnología con que influimos sobre ella sino de las concepciones dominantes en el plano ético, político, económico y educativo principalmente. De ello depende en buena medida nuestra actitud ambiental.

Consideramos que no debe reducirse como objeto de la educación ambiental para la formación del profesional de la Cultura Física solo el elemento relacionado con el componente sociocultural, esto depende de las características específicas de las disciplinas, según nuestras experiencias asumimos algunos contenidos de la educación ambiental que puedan ser tratados:

- ✓ Creación de una conciencia y ejercicio de la práctica para el aprovechamiento racional de los recursos asociados a hábitos de consumo y modos de vida austeros.
- ✓ Formación de habilidades para la solución colectiva de problemas ambientales locales y la realización de actividades de mejoramiento ambiental.
- ✓ Creación de hábitos para la salud personal y el saneamiento ambiental comprendidos en su integridad.
- ✓ Preparación para el conocimiento y ejercicio del derecho ambiental.
- ✓ Desarrollo de una capacidad perceptual del medio ambiente basada en principios estéticos y ecológicos.
- ✓ Formación de una ética ambiental basada en el abandono de una mentalidad dominadora por una de convivencia armónica, solidaridad y equidad.

Muchos autores consideramos un sistema de principios para el tratamiento de la Educación Ambiental por su actual concepción según Vilches y Gil Pérez, (2006) a nivel mundial, tiene su fundamento en tres principios que se relacionan entre sí, los cuales deben tenerse en cuenta en la elaboración de las actividades:

❖ **Principio de prevención:** se basa en la idea de que prevenir es tomar las medidas necesarias para evitar que algo suceda, aunque en el campo de la educación ambiental se precisa que: las intervenciones preventivas deben dirigirse a todos los sujetos y no solo a los potenciales de un problema; las acciones se diseñan para ser dirigidas a grupos, no a individuos; todas las intervenciones son intencionales y por tanto, planificadas y se dirigen a problemas de salud y de conducta.

❖ **Principio del desarrollo:** se basa en la idea de que a lo largo de su vida la persona pasa por una serie de fases de desarrollo cada vez más complejos. En el caso de la orientación sería un proceso de ayuda para promover ese desarrollo integral del potencial de cada persona.

❖ **Principio de intervención social:** se basa en el enfoque sistémico-ecológico de las ciencias humanas, lo que para la orientación tiene como implicaciones la necesaria ayuda para conocer el medio; la intervención debe desarrollarse desde un enfoque global o sistémico; la consideración de que el centro educativo es un sistema de interacciones de sus miembros entre sí y con el entorno.

Para su instrumentación, en la práctica educativa, se han determinado tres vías fundamentales:

1. Educación Formal.
2. Educación Informal.
3. Educación no Formal.

Conclusiones

- El desarrollo de la Educación Ambiental en la formación de profesionales de la Cultura Física requiere de un riguroso trabajo metodológico interdisciplinario.
- La introducción de acciones dirigidas al tratamiento de la Educación Ambiental en el currículo ha de concebirse como un proceso de formación de valores.
- La plataforma teórica referida a la Educación Ambiental indica que esta es una necesidad en la formación de los estudiantes de la Educación Superior y en

particular en la carrera profesoral donde se deben formar profesionales capaces de enfrentar el reto que supone la educación de las nuevas generaciones.

- Todas las disciplinas que conforman el plan de estudio de la carrera tienen potencialidades para desarrollar la Educación Ambientalista ya sea desde el punto de vista natural como social.

BIBLIOGRAFÍAS.

1. BÁXTER PÉREZ, Esther. La educación en valores. Papel de la Escuela. Impresión ligera, Instituto Central de Ciencias Pedagógicas. Ministerio de Educación, La Habana, 1997.
2. BOSQUE SUÁREZ, R.; Tania Merino Gómez y Juan Fundora Lliteras. Educación ambiental para el desarrollo sostenible. Material Básico y Guía de Estudio. CD-Room Maestría en Ciencias de la Educación, Modulo III, IPLAC, La Habana, 2007.
3. BOSQUE SUÁREZ, R, J. Duarte Pérez, D. Sánchez Mora, R. Pérez Morán, T. Merino Gómez, C. Nahomí Laria Piedra, J. Manuel Labadie Suárez, e I. Hernández de la Oliva. Apuntes para una Educación Ambiental en la Comunidad. Tomo 1. Impreso por Ediciones Pontón Caribe, S.A. Cuba, 2005.
4. CIENCIA, TECNOLOGÍA Y MEDIO AMBIENTE. Estrategia Nacional de Educación Ambiental. Centro de Información, Gestión y Educación Ambiental. La Habana, 1997.
5. CUBA. Ley No 81 del Medio Ambiente. Gaceta Oficial de la República de Cuba. La Habana. Cuba, 1997.
6. DÍAZ CASTILLO, R. Introducción de la dimensión ambiental en el programa de Biología 2. Tesis presentada en opción al título académico de Máster en Ciencia de la Educación ,1999.
7. FERNÁNDEZ DÍAZ, Argelia y otros: ¿Cómo Instrumentar un programa de orientación comunitaria?. ISPEJV. La Habana, 1999.
8. GARCÍA FERNÁNDEZ, J. Sobre la educación ambiental y el desarrollo sostenible: Memorias de la I Convención Internacional sobre medio ambiente y desarrollo. La Habana. CUBA, 1998. p 15- 20.

9. GONZÁLEZ GAUDIANO, E. "Otra lectura a la Historia de la Educación Ambiental en América Latina y el Caribe". Revista tópicos en Educación Ambiental. V1 No 1, abril, Red de Desarrollo Sostenible, A. C. México, 1999.
10. GÓNZÁLEZ NOVO, T.; GARCÍA DIAZ, I. Cuba: Su medio ambiente después de medio milenio. La Habana. Editorial Científico Técnica, 1998. 210 p.
11. _____ La Educación Ambiental para Estudiantes Universitarios. Boletín de Educación Ambiental de UNESCO - PNUMA. Vol. XVI, No.3. Septiembre, Santiago de Chile, 1991.
12. MATEO RODRÍGUEZ, José M: La Cultura Ambiental como base de la educación ambiental. En: Anuario de Ecología, cultura y sociedad. No 1. Año 1. La Habana, 2001.
13. MC PERSON SAYÚ, M. Dimensión ambiental. Planeamiento Circular: Estrategia para su incorporación en la Licenciatura en Educación. Tesis en opción al título de Máster en Educación Superior. La Habana, 1997.
14. PÉREZ RODRÍGUEZ, G. et al. Metodología de la investigación educacional. Primera parte. Cuba. La Habana. Editorial Pueblo y Educación, 1996.

VOLUNTARIOS OLÍMPICOS, UN FENÓMENO SOCIOLÓGICO DEL DEPORTE.

Autor: MsC. Douglas Crispín Castellanos. E-mail: douglas@cuij.edu.cu Facultad de Cultura Física Isla de la Juventud, Cuba.

SINTESIS.

Esta investigación está encaminada a valorar sociológicamente el fenómeno de los Voluntarios Olímpicos, movimiento sin el cual no pudieran realizarse los multi famosos y seguidos Juegos Olímpicos de verano e invierno, así como los especiales, paralímpicos y de la juventud. Se utilizó el método análisis documental y el histórico lógico. El mayor aporte de este trabajo es la valoración de las características sociopsicológica que tienen los voluntarios olímpicos, así como el entorno social, político y económico en que se desempeñan los mismos, que permite que dichos voluntarios puedan estar presentes en las competencias internacionales de mayor magnitud. Clasifica y tipifica a los voluntarios olímpicos tomando en consideración el papel que desarrollan durante las competencias y se propone una vía de contribución para internacionalizar más el ideal olímpico a través del fenómeno de los voluntarios olímpicos.

Objetivo general.

Valorar las características sociopsicológicas de los voluntarios olímpicos que se involucran en las grandes competencias internacionales.

Metodología

El enfoque de la investigación es dialéctico materialista porque se parte de la realidad objetiva, se evidencian las contradicciones del objeto de estudio en su desarrollo y evolución, así como la forma en que se resuelven esas contradicciones.

Para el desarrollo de la investigación fueron utilizados los siguientes métodos:

Revisión documental. Se utilizó durante toda la investigación para el marco teórico conceptual y durante el diagnóstico para constar en los documentos normativos el estado de la problemática objeto de estudio.

Método Histórico y Lógico: La utilización de este método permitió establecer la necesaria correspondencia entre los elementos de los métodos lógicos e históricos, con el fin de analizar la evolución histórica del fenómeno de los voluntarios olímpicos y con la proyección lógica de su desarrollo futuro en la influencia sociopsicológica en la sociedad.

Resultados:

Muchas personas opinan de que los Juegos Olímpicos Modernos no serían posible sin la cooperación desinteresada y abnegada de los voluntarios olímpicos y no se equivocan los que así piensan: realmente los voluntarios olímpicos son una pieza clave en la organización, ejecución y desarrollo de los Juegos.

¿Quiénes son los voluntarios, cuáles son sus características, cuál es su cultura, religión, profesión, estatus social; que edad y sexo promedian?, estas y otras interrogantes responderemos en este ensayo.

Los voluntarios olímpicos son ante todo personas muy nobles y de un gran corazón, capaz de sacrificar su tiempo libre para trabajar en una obra tan justa y humana como son los Juegos Olímpicos, ellos en cada oportunidad esperan con alegría y emoción la llegada de una gran competición para brindar su ayuda solidaria sin esperar que su trabajo sea remunerado, son felices y se sienten complacidos con el trabajo que realizan, brindan su aporte como verdaderos caballeros, desempeñándose cada cual en un puesto de acuerdo a sus características profesionales.

Estas características profesionales son diversas y se agrupan preferentemente teniendo en cuenta el conocimiento que sobre el deporte poseen aquellas personas que forman el gran ejercito de voluntarios olímpicos mundiales, esto va relacionado a la formación personal

que sobre el deporte cada voluntario haya logrado desarrollar, así pueden desempeñarse en múltiples posiciones dentro del mundo competitivo, como es el caso de auxiliares, anotadores, masajistas, jueces, entre otros.

También se desempeñan en otros puestos ofrecidos por los Comité Organizadores de los Juegos Olímpicos en cuestión (COJO), estos pueden ser: Personal de seguridad, transportación, informática, protocolo, traductores, hospedaje y alimentación, coordinadores de grupos, deportes, estadística deportiva, transmisiones de radio y TV guía de delegaciones, entre otras. Como podemos apreciar son múltiples las funciones que pueden desempeñar los voluntarios dentro del escenario de unos juegos multideportivos y ya explicábamos que guarda relación con la formación profesional de cada voluntario; todos son importantes, independientemente de su formación, porque son necesarios hasta para cargar la vallas y recoger las ropas de los competidores en la pista, por sólo citar un ejemplo, es decir que todos los esfuerzos son aceptados con el mismo respeto y agradecimiento.

Sus culturas son variadas en dependencia del país de donde procedan, pero condicionadas estas por sus creencias religiosas en los países donde los patrones religiosos condicionan el comportamiento social, en la mayoría de los países donde se manifiestan distintas religiones, esta última no condicionará los patrones culturales que son regidos por sentimientos de carácter cultural que identifican la nación. En todos estos casos la labor del voluntario se desarrolla en un ambiente multireligioso y cultural, donde predomina un profundo respeto hacia todas las personas sin distinción de ningún tipo. Las razas predominantes se establecen bajo la base del país y ciudad anfitriona de los juegos, es lógico esperar que en Atenas 2004 predominen los helénicos. Aunque las edades de los voluntarios son variadas, podemos decir que hay un mayor predominio de personas jóvenes dispuestas a cooperar, ya que por las mismas características de esa edad las personas tienden a tener más espíritu de aventura. Con respecto al sexo podemos plantear que suele comportarse equilibrado y las ventajas de algún sexo sobre otro no suelen ser significativas.

Hemos hablado de algunas de las características principales de los voluntarios, ahora bien es necesario valorar algunas características sociológicas más profundas que pocos autores han relacionado y se corresponde con el estatus social de procedencia de los voluntarios y su comportamiento medio.

A tenor de estas valoraciones debemos resaltar que los voluntarios también pueden clasificarse como: nacionales y extranjeros; los nacionales como lo indica la palabra son los residentes permanentes en el país donde se efectúen los juegos (aunque puede darse el caso de que no sea un ciudadano nacional pero tenga residencia permanente y ciudadanía del país o doble nacionalidad) en conclusión nos referimos a los ciudadanos que viven en el país donde se efectuarán los juegos; los extranjeros se explican por si solos son los ciudadanos de otros países que viajan al país de los juegos a trabajar como voluntarios. Encontramos otro grupo social que responde a ciudadanos nacidos en el país de los juegos pero que han emigrado al exterior por múltiples causas y regresan al país nuevamente a trabajar como voluntarios motivados por los juegos y un orgullo nacional.

De este análisis se desprende aún otra valoración social relacionada con el poder económico de los voluntarios, en definitiva esta última valoración va a ser la que determine la participación o no de los ciudadanos como trabajadores voluntarios dentro de unos juegos multideportivos nacionales o internacionales (más adelante nos referiremos porque especificamos nacionales), los ciudadanos de escasos recursos económicos prácticamente se ven imposibilitados de brindar sus servicios como voluntarios aunque su deseo fuera cooperar, ya que al no disponer de dinero suficiente para mantenerse él y su familia emplea gran cantidad de su tiempo en busca de ese sustento económico, esta situación se relaciona más con las personas que están desempleadas. Los ciudadanos de las bajas capas sociales (es decir los llamados pobres) tienen aún un poco más de oportunidad de brindar sus servicios como voluntarios que los desempleados pero también se ven limitados y su participación depende de la estabilidad familiar que posea en el momento de desarrollarse los juegos, de esa estabilidad familiar dependerá pues que un ciudadano pobre pueda inscribirse como voluntario, veamos como la pobreza global afecta hasta a los voluntarios olímpicos y les niega brindar su aporte solidario.

En todos estos casos analizados anteriormente, nos referimos a los voluntarios residentes en el país de los juegos, porque ni soñar, con que un ciudadano de pocos ingresos económicos de otro país, pueda brindar servicios como voluntario olímpico. Por otra parte, los ciudadanos que gozan de estabilidad económica en sus ingresos, son los que en su gran mayoría brindan sus servicios de voluntariado, ya sean extranjeros o no, estos utilizan su tiempo libre o vacaciones para trabajar como voluntarios, no sólo en los juegos sino en otros sectores sociales, son miles los voluntarios que trabajan en proyectos de conservación y protección del medio ambiente en muchos países del mundo, por citar un solo sector.

Existen países que también utilizan a los voluntarios para desarrollar el deporte nacional como es el caso de Cuba. En 1961 creó una organización dirigida por el Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER) llamada Consejos Voluntarios Deportivos, que desempeña funciones similares a la de los voluntarios Olímpicos dentro del seno de unos juegos, pero no se ven limitadas sus actividades únicamente a los juegos de carácter nacional o provincial que tengan en un deporte específicos, sino que muchos de ellos se desempeñan como directores y profesores de equipos deportivos a muchos niveles de educación, principalmente en el nivel primario y secundario del sistema nacional de educación, todo ello con una estricta supervisión por el INDER.

Han pensado ustedes alguna vez que ciudadanos de países pobres también desean participar como voluntarios olímpicos, el Olimpismo es una filosofía de la vida que exalta el equilibrio del alma y el espíritu según Pierre de Coubertin, pero también es un medio de educación y pacificación de los pueblos y una gran obra de justicia humana y desarrollo cultural.

He aquí nuestra propuesta estimados amigos, proponemos la creación de una comisión que se encargue de ayudar a los aspirantes a voluntarios olímpicos a participar de los juegos, la cual seleccione las personas que puedan ser favorecidas por esta comisión en relación con los objetivos de la misma, que pueden ser entre otros la difusión del ideal

olímpico en todos los continentes. Los Juegos Olímpicos son una experiencia única que sólo puede ser vivida y experimentada dentro del desarrollo de los mismos juegos; por revistas, TV o radio no es posible captar el ambiente olímpico que se respira en la ciudad sede de los juegos.

El gran sueño de todo amante de la filosofía del olimpismo es participar de cualquier forma en unos juegos multideportivos internacionales; los que nunca logren ser un súper atleta nacional o internacional, no tendrán la oportunidad de vivir experiencias fantásticas que sólo allí viven, los que ven el espíritu olímpico, ven a miles de voluntarios trabajar dichosos de la obra que realizaban y contribuir al mejor desarrollo de los juegos y a la difusión del ideal del olimpismo.

Bibliografía.

1. INTERNACIONAL, Olimpia Comité. Olimpia Games. [en línea]: documentos de fuentes electrónicas en la Internet. Sydney. [fecha de consulta: Enero del 2007] disponible en:
http://www.olimpic.org/uk/games/past/index_uk.asp?OLGT=1&OLGY=2000
2. Retornan a casa: [En línea]: Documento de fuente electrónica en la Internet. 2006 [Fecha de consulta enero 2007] disponible en:
<http://www.juventudrebelde.cu/2003/enero-marzo/en1468/print/retornan.html>.