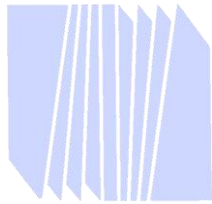


Actividad Física y Ciencias

Revista electrónica arbitrada Vol. 10, N°1, 2018



Universidad Pedagógica Experimental Libertador - Venezuela
Instituto Pedagógico "Rafael Alberto Escobar Lara" - Maracay



Actividad Física y Ciencias

Revista electrónica arbitrada Vol. 10, Nº1, 2018



Universidad Pedagógica Experimental Libertador - Venezuela
Instituto Pedagógico "Rafael Alberto Escobar Lara" - Maracay



Actividad Física y Ciencias

Revista del Centro de Investigación

“Estudios en Educación Física, Salud, Recreación y Danza” **EDUFISADRED**

ISSN: 2244-7318

Volumen 10, N°1, 2018

Director-Editor

Fidias G. Arias

Universidad Pedagógica Experimental Libertador

Instituto Pedagógico “Rafael Alberto Escobar Lara” – Maracay, Venezuela

Doctorado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Consejo Editorial

Dra. Rosa Elena Rodríguez Medina (Universidad Autónoma de Nueva León – México)

Dr. Jerónimo García Fernández (Universidad de Sevilla - España)

Dra. Josil Murillo Cedeño (Universidad Pedagógica Experimental Libertador - Venezuela)

Dr. Roberto Limongi Tirado (Universidad Tecnológica de Chile)

Dra. María Arana (Instituto Universitario Pedagógico “Monseñor Rafael Arias Blanco” – Venezuela)

Dr. Miguel Cornejo (Universidad de Concepción – Chile)

Dra. Marta Cañizares Hernández (Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte – Cuba)

Dr. Armando Álvarez Lugo (Universidad de Carabobo – Venezuela)

Asistencia Técnica Editorial

Profesora Mónica Molina

Universidad Pedagógica Experimental Libertador

Instituto Pedagógico “Rafael Alberto Escobar Lara” – Maracay, Venezuela



Revista Actividad Física y Ciencias
Año 2018, vol. 10, N°1

ÍNDICE

Editorial

Fidias G. Arias

1-2

Artículos de investigación

Los juegos tradicionales como medio de vida saludable en adultos mayores

Traditional games as a means of healthy living in older adults

*Feliciano Burgos Mancilla, Ana Vargas Varela, Yurani Sánchez Hernández y
Julia María Yepes Salgado*.....

3-13

La recuperación psicofísica y entrenamiento deportivo en condiciones de alta temperatura

Psychophysical recovery and sports training in high temperature conditions

Juan López Chirinos.....

15-30

Autovaloración de competencias profesionales recreativas en educadores físicos

Self-evaluation of recreational professional skills in physical educators

*Rossana Medina Valencia, Melissa Vergara Vázquez, Isela Ramos Carranza y Ciria
Salazar C*.....

31-44

La medicina del deporte en Venezuela ¿olvidada o esperamos por ella?

The sport medicine in Venezuela, forgotten or we wait for her?

Adonis Núñez Herrera.....

45-53

El desempeño profesional desde una perspectiva teleológica del docente de educación física. Un acercamiento a la didáctica en la educación media

Professional performance from a teleological perspective of the physical education teacher. An approach to education in middle education

Juan Carlos Salas García.....

55-74

Revista Actividad Física y Ciencias
Año 2018, vol. 10, N°1

Editorial

Tecnociencia y Deporte: a propósito del VAR en el Mundial de Fútbol Rusia 2018

Fidias G. Arias

El término “Actividades de Ciencia y Tecnología” o “Actividades Científicas y Tecnológicas”, pudiese aparentar una marcada frontera entre las mencionadas labores. No obstante, si bien es cierto que se trata de tareas diferentes, estas se encuentran íntimamente relacionadas: la ciencia es conocimiento probado que se utiliza para generar tecnología, y esta última, desarrolla los instrumentos, aplicaciones y dispositivos necesarios para el acelerado progreso científico (Arias, 2017). En el marco de estas actividades, una práctica que combina claramente la investigación científica aplicada y el desarrollo tecnológico, es la identificada con las siglas I+D, es decir, Investigación más Desarrollo Tecnológico.

Ahora bien, para comodidad desde el punto de vista morfológico o de estructura y composición de las palabras, así como por la imperiosa necesidad de referirse a un binomio conformado por dos elementos permanentemente vinculados, surge entonces, el término TECNOCENCIA, obviamente compuesto por el prefijo TECNO (relativo a tecnología) y la palabra CIENCIA. Pero, ¿qué es la tecnociencia?

Según Echeverría (2005), es algo más que la simple combinación de palabras, se trata de una nueva modalidad “híbrida” de actividad científica-tecnológica, con objetivos propios, a los que se subordinan los objetivos tradicionales de la ciencia y de la tecnología, “por ejemplo, objetivos militares, empresariales, económicos, políticos o sociales” (p. 11), caracterizada fundamentalmente por el trabajo grupal en ambientes o laboratorios completamente equipados, lo que implica una alta inversión de la empresa privada. Son casos representativos de tecnociencia, las reconocidas empresas desarrolladoras de software, las fabricantes de equipos de computación, audio y video, así como las productoras de nuevos materiales.

En el ámbito que nos ocupa, la actividad física y el deporte, específicamente en el deporte de alto rendimiento, en la actualidad, la tecnociencia es omnipresente y se observa en los equipos deportivos, uniformes especiales y bebidas hidratantes, entre muchos otros ejemplos. Cabe destacar los trabajos que sobre esta materia, han publicado los investigadores venezolanos Ignacio Avalos (2015) e Iván De La Vega (2014).

Por otra parte, justo en el momento de escribir este editorial, se desarrolla el partido final de la Copa Mundial de Fútbol, Rusia 2018, evento en el que se introduce por primera vez, más que una tecnología, un producto de la tecnociencia: el VAR (Video de asistencia arbitral), el cual, según la FIFA ha incrementado el porcentaje de aciertos en las decisiones arbitrales, contribuyendo a disminuir los errores e injusticias durante los partidos. Esta aplicación de la tecnociencia tiene su antecedente en el DAG (Detección automática de goles) que debutó en el Mundial de Brasil 2014. En consecuencia, la tecnociencia puede ayudar a un trabajo *más objetivo e imparcial* de árbitros y jueces deportivos.

Finalmente, quiero felicitar a la selección campeona de Francia por su triunfo 4 goles a 2 frente a la aguerrida Croacia, y por supuesto, también felicitamos a los autores que con sus excelentes artículos contribuyeron a la edición del primer número (2018) de nuestra Revista electrónica arbitrada “Actividad Física y Ciencias”.

Maracay, 15-07-2018

Referencias

- Arias, F. (2017). Efectividad y eficiencia de la investigación tecnológica en la universidad. *Revista Electrónica de Ciencia y Tecnología del Instituto Universitario de Tecnología de Maracaibo*, 3 (1), pp. 64-83. Disponible: <http://www.recitiutm.iutm.edu.ve/index.php/recitiutm/article/view/92>.
- Ávalos, I. (2015). El dopaje genético (O qué diría el Barón Pierre de Coubertin). En *Tecnociencia, deporte y sociedad ¿victorias de laboratorio? Volumen 2*. Colombia Digital. Disponible: https://issuu.com/armonizacion-del-derecho/docs/tecnociencia_deporte_sociedad_vol2
- De La Vega, I. (2014). La convergencia tecnológica NBIC y su impacto en el deporte actual y futuro: el caso de la Fórmula 1. En *Tecnociencia, deporte y sociedad ¿victorias de laboratorio? Volumen 1*. Colombia Digital. Disponible: https://www.researchgate.net/profile/Ivan_De_La_Vega/publication/286447008_Tecnociencia_deporte_y_sociedad_Victorias_de_laboratorio
- Echeverría, J. (2005). La revolución tecnocientífica. *CONfines*, 1 (2), pp. 9-15. Disponible: <http://confines.mty.itesm.mx/articulos2/EcheverriaJ.pdf>

Revista Actividad Física y Ciencias
Año 2018, vol. 10, N°1

LOS JUEGOS TRADICIONALES COMO MEDIO DE VIDA SALUDABLE EN ADULTOS MAYORES

TRADITIONAL GAMES AS A MEANS OF HEALTHY LIVING IN OLDER ADULTS

Feliciano Burgos Mancilla

Ana Vargas Varela

Yurani Sánchez Hernández

Julia María Yepes Salgado

Universidad del Atlántico - Barranquilla

felicianoburgos@hotmail.uniatlantico.edu.co

Recibido: 15-01-2018

Aceptado: 20-06-2018

Resumen

Los juegos tradicionales se consideran como una práctica que puede traer múltiples beneficios a la calidad de vida de una persona, los cuales buscan mejorar físicamente, aclarando que al llevar un estilo de vida saludable se disminuye los riesgos de padecer enfermedades, cardiovasculares, hipertensión, diabetes entre otras que se pueden presentar en cualquier momento de la vida. En tal sentido la presente investigación se encamina a favorecer el estilo de vida del adulto mayor. De esta forma se plantea como finalidad mejorar las distintas capacidades físicas de los adultos mayores y por ende su calidad de vida. El estudio se inscribió dentro del paradigma empírico-analítico o cuantitativo, por lo que se aplicaron técnicas cuantitativas para la recolección y análisis de datos. Este proceso se inició haciendo un diagnóstico donde se aplicaron encuestas y test para conocer el estado físico de cada adulto mayor, posteriormente se realizaron una serie de actividades mediante juegos tradicionales dando como resultado que el adulto mayor se integrara más con su grupo social, mejorando su calidad de vida. Se desataca el hecho que ellos proponían los juegos que en su niñez practicaban y al recordar todo esto mejoraba su estado de ánimo.

Palabras clave: juegos tradicionales, vida saludable, adultos mayores.

Abstract

The traditional games are considered as a practice that can bring multiple benefits to the quality of life of a person, which seek to improve physically, clarifying that by leading a healthy lifestyle it decreases the risks of suffering from diseases, cardiovascular, hypertension, diabetes among

others that can be presented at any time of life. In this sense, the present research is aimed at favoring the lifestyle of the elderly. In this way, the aim is to improve the different physical capacities of older adults and therefore their quality of life. The study was inscribed within the empirical-analytical or quantitative paradigm, for which quantitative techniques were applied for the collection and analysis of data. This process was started by making a diagnosis where surveys and tests were applied to know the physical condition of each older adult, then a series of activities were carried out through traditional games, resulting in the older adult becoming more integrated with his social group, improving his quality of life. It unties the fact that they proposed the games that in their childhood practiced and remembering all this improved their mood.

Keywords: traditional games, healthy life, older adults.

Introducción

Los juegos tradicionales pueden ser considerados como una práctica que puede traer múltiples beneficios a la calidad de vida de una persona, los cuales buscan mejorar físicamente, aclarando que al llevar un estilo de vida saludable se disminuye los riesgos de padecer enfermedades, cardiovasculares, hipertensión, diabetes entre otras que se pueden presentar en cualquier momento de la vida. Con esto podemos garantizar un estilo de vida saludable.

Por medio de los juegos tradicionales se ayudará a trabajar con el propio cuerpo en sí, con los elementos de la naturaleza, y con objetos que fácilmente son encontrados en la casa logrando el interés, la atención y participación del adulto mayor.

Las tradiciones es todo aquello que va pasando de generación en generación los juegos tradicionales son entendidos como los juegos y juguetes populares practicados por una población ya sea municipio, ciudad o departamento.

Los juegos han estado presentes como el modo de imitar las actividades laborables, guerreras, sociales, ellos cuentan con determinados aspectos históricos – socio – culturales que nos ayudan no solo a entender la naturaleza de los mismos con respecto a su contenido, nos permite comprender la propia historia y cultura de nuestros pueblos, aunque estos se repiten tradicionalmente podemos encontrar diferencias en cuanto a su forma de participación y diseño.

La actividad física es considerada como una necesidad para todos los seres humanos, de todas las edades y razas, del campo y de la ciudad, se reconocen sus beneficios como factor de salud, condiciones físicas, base del deporte, forma de vida activa para el bienestar del hombre. Es por ello que el país, tal vez el único, que asume las actividades físicas como un derecho de todos, desde el nivel Nacional, Regional, Municipal, Consejos Populares, Circunscripciones; toma una

estructura en la dirección de las actividades físicas en las distintas manifestaciones de la cultura física.

El envejecimiento es un fenómeno creciente y evidente en el mundo. Cada vez son más numerosas las personas mayores y las personas adultas que están en proceso de envejecimiento, acercándose lentamente a la fase final de su vida, la vejez.

Partiendo de lo anterior se plantea la realización de una propuesta con el objetivo de mejorar la salud del adulto mayor de Polonuevo Atlántico a través de los juegos tradicionales.

Se encontró una problemática debido a la falta de actividad física, presentando enfermedades acorde a su edad, lo cual nos llevó a formular el siguiente interrogante. ¿De qué manera los juegos tradicionales contribuyen a mejorar la salud del adulto mayor?

Una vez realizado el diagnóstico, el grupo de trabajo paso a diseñar un cronograma de actividades teniendo en cuenta las capacidades físicas de cada adulto mayor participante, la realización de estas actividades con los adultos mayores llevó a un notable mejoramiento de la condición física de cada uno de los participantes, logrando el objetivo de este proyecto, el cual fue mejorar la salud del adulto mayor a través de los juegos tradicionales.

Para lograr lo anterior partimos del logro de algunos objetivos específicos como fueron

- Diagnosticar el estado actual del estilo de vida del adulto mayor.
- Determinar los niveles de actividad física habitual en el adulto mayor de Polo Nuevo Atlántico.
- Elaborar una estrategia mediante juegos tradicionales para el adulto mayor de acuerdo con sus capacidades físicas
- Elaborar variantes de juegos tradicionales para favorecer el estilo de vida del adulto mayor.

Como referentes teóricos en los que se apoya la investigación se destaca el estudio de Castillo (2011) “Juegos tradicionales para favorecer el estilo de vida del adulto mayor del asentamiento poblacional La Posta”. Esta investigación se encamina a mostrar todo lo que es posible proyectar para favorecer el estilo de vida en los adultos mayores del asentamiento poblacional de La Posta en el municipio Majibacoa, Cuba. La importancia del mismo radica en la utilización de juegos tradicionales, con el fin de sistematizar la práctica del ejercicio físico para así favorecer los estilos de vida. El objetivo propone la aplicación de juegos tradicionales a los adultos mayores para favorecer estilos de vida en los adultos mayores del asentamiento poblacional de La Posta. La novedad está referida a las personas de la tercera edad, donde se aplicará un conjunto de

juegos tradicionales que permiten favorecer el estilo de vida del adulto mayor, desde un proceso de socialización, lo que contribuye a la calidad de vida de los mismos. El significado práctico

consiste en un conjunto de juegos tradicionales, dialécticamente superiores, sustentados en el tratamiento diferenciado a los distintos tipos de patologías y posibilidades físicas de los adultos mayores que posibilita favorecer el estilo de vida del adulto mayor, se convierten en un material orientador para que adultos mayores para la incorporación a la práctica sistemática del ejercicio físico, logrando la mayor socialización del grupo y un estilo de vida.

Öfele (1998, 1999) señala que al hablar de juegos tradicionales nos referimos a aquellos juegos que, desde muchísimo tiempo atrás siguen perdurando, pasando de generación en *generación, siendo transmitidos* de abuelos a padres y de padres a hijos y así sucesivamente, sufriendo quizás algunos cambios, pero manteniendo su esencia. Son juegos que no están escritos en ningún libro especial ni se pueden comprar en ninguna juguetería (quizás solo algunos elementos). Son juegos que aparecen en diferentes momentos o épocas del año, que desaparecen por un período y vuelven a surgir

Además de Cuba, países como Brasil, Canadá, Estados Unidos e Inglaterra, están aplicando programas destinados a promover la actividad física entre sus habitantes, tratando de concientizar a la gente sobre los beneficios de una vida activa entre el conocimiento de los enormes beneficios que provocan el ejercicio físico y la comprensión de que el elevado nivel del sedentarismo de la población afecta los esfuerzos individuales y comunitarios para estimular cambios en el estilo de vida.

El poeta chileno Pablo Neruda también dio su aporte sobre el juego al expresar...” En mi casa he reunido juguetes pequeños y grandes, sin los cuales no podría vivir. El niño que no juega no es niño: pero el adulto, que no juega perdió para siempre el niño que vivía con él y que le hará mucha falta. He edificado mi casa también como un juguete y juego en ella de la mañana a la noche.

Para Murillo (2003), el envejecimiento es el deterioro progresivo de las diversas funciones del cuerpo humano, como lo sería: a nivel molecular, físico, fisiológico y psíquico. Como profesional de la salud, me veo obligada a apoyar a este tipo de población, hacerlos entender que no por la edad y las limitaciones que se presenten quiera decir que sean inútiles.

Rico (1991) en su obra “Recreación y adulto mayor”, partiendo de una visión positiva del adulto mayor, propone la integración social desde la perspectiva humanista, buscando una vida normal, en un ambiente de interrelaciones, concreto y determinado. Mientras que Pérez (2004) realiza un diagnóstico de las necesidades físico-recreativas en adultos mayores.

Por otra parte, Ruiz, García y Piéron (2009) presentan una investigación dirigida a encontrar las pautas que nos indiquen cómo generar en adolescencia y adultez, hábitos para la promoción de actividad física regular, lograr la adhesión y mantenerlos durante toda la vida como vector de salud y bienestar. Del mismo modo, detectar aquellos patrones que pueden constituir impedimentos y se

establezcan como verdaderas barreras para la realización de una práctica física adecuada y saludable, propiciando la generación de colectivos de riesgo.

El desarrollo de la investigación determina procedimientos metodológicos basados en la necesidad o problemática investigada dándole a estas respuestas positivas y concretas.

Diagnosticar el estado actual del estilo de vida del adulto mayor, haciéndolo por medio de entrevistas y visitas a su vez determinar los niveles de actividad física habitual que cada participante posee en el momento para posteriormente elaborar un programa de juegos tradicionales para el adulto mayor de acuerdo a sus capacidades físicas y con ellos desarrollar variantes de juegos tradicionales para favorecer el estilo de vida del adulto mayor de Polo Nuevo (Atlántico)

Método

Esta investigación se ubica en el paradigma empírico-analítico o cuantitativo, dado que la investigación en deporte y por analogía, en actividad física y recreación “es predominantemente cuantitativa” (Arias, 2011). En este sentido, se utilizó un diseño de investigación de campo descriptivo-explicativo, ya que fue realizada una caracterización de las variables relacionadas con el estado de salud del adulto mayor y con los juegos tradicionales, especificando propiedades importantes de estas, gracias a su análisis (Dankhe, 1989). Por lo tanto, se utilizan instrumentos estructurados para obtener resultados palpables sobre los niveles de incorporación de la población de la tercera edad de Polo Nuevo, Atlántico, entre estos se aplicaron los siguientes instrumentos de recolección de información:

La encuesta para conocer el estado de salud y el interés del adulto mayor de Polo Nuevo Atlántico, en cuanto a la práctica de juegos tradicionales y los test para conocer un estado físico actual y conocer qué tipo de movimientos podían realizar para plantear el plan de actividades.

Para la recolección de la información requerida se aplicaron encuestas y test en una muestra de 13 personas donde 4 son hombres y 9 son mujeres, del total de los adultos, para conocer el estado de salud actual de cada uno, y evaluar su condición física, de una población total de 40 adultos mayores de la tercera edad de Polo Nuevo Atlántico.

Con los resultados obtenidos del test, el equipo investigador planteó un cronograma de actividades de juegos tradicionales, el cual fue diseñado teniendo en cuenta la necesidad de los adultos mayores ya que cada actividad está diseñada para cada uno de ellos mejorando el sedentarismo y su calidad de vida.

Resultados

Este trabajo fue realizado con el estudio de la población adulto mayor de Polonuevo atlántico, donde se notó un sedentarismo por la falta de programas de actividad física para su edad.

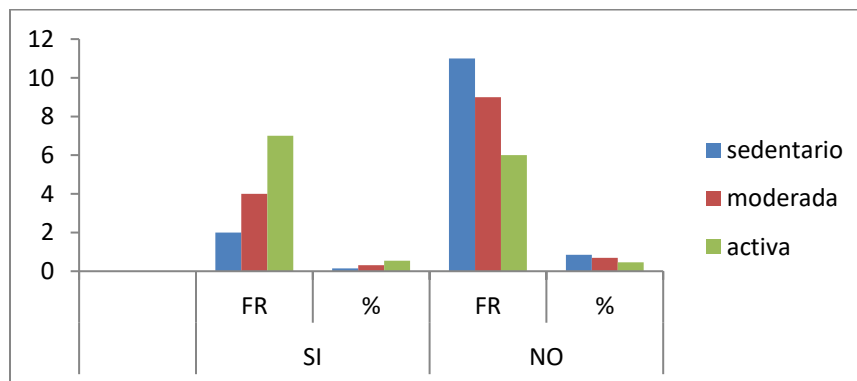
Basándonos en los resultados estadísticos de las encuestas realizadas a dicha población, encontramos que estas personas poseen antecedentes cardiovasculares en un 40% y el 60% no tiene antecedentes. En cuanto a la presión arterial de estas mismas personas encontramos que el 57% si tiene presión arterial alta y el 43% no. El historial familiar arrojó 30% positivo y 70 % negativo.

En la pregunta si alguno le habían practicado alguna cirugía, el 10% fue positivo y el 90% negativo. La pregunta de la tabla osteomusculares arrojó que el 10% tiene esguince y el 90% no presentó. En fracturas, el 20% fue positivo mientras que el 80% negativo. Luego, el 20% si tuvo luxaciones mientras que el 80% no presentó.

En la pregunta si alguno había tenido desgarre muscular los resultados arrojaron que el 35% es positivo y el 65% negativo para el total de 100%, las adicciones que tuvo alguno en alguna época de su vida e incluso aun arrojó que el 50% fuma y el 50% no. El 40% ingiere alcohol y el 60 % no toma licor, mientras que el 10% se desvela y el 90% no.

Una de las preguntas más importantes es que si realiza alguna actividad física diaria. Esta pregunta arrojó el siguiente resultado: sedentarios 70% y activos 30%, moderados 40%, no moderados 60%, activos 35%, no activos 65% del 100% de las personas encuestadas, como se puede apreciar en el Gráfico 1.

Gráfico 1. Práctica diaria de actividad física



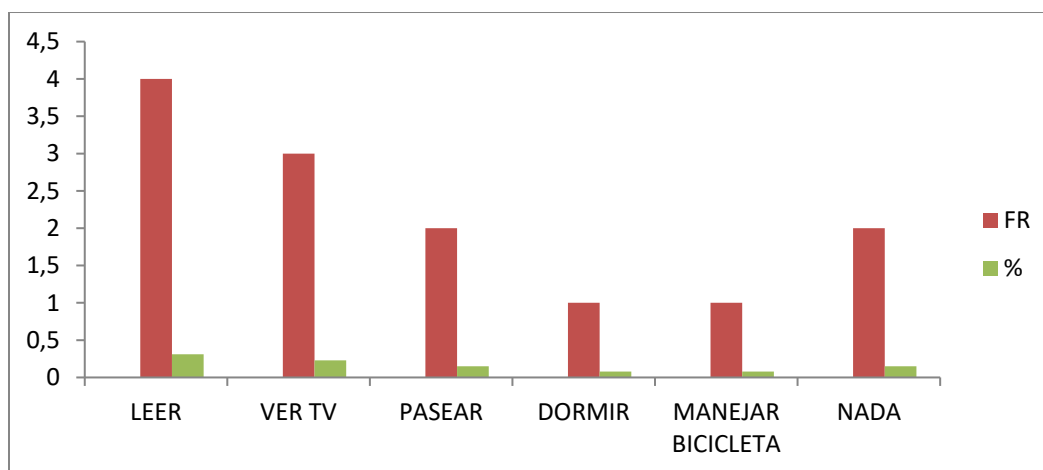
Fuente: elaboración propia a partir de datos obtenidos en la encuesta

La pregunta que correspondía a la ingesta de carnes rojas en la semana arrojó el siguiente resultado, 20% dijo que una vez, el 20% dijo que 2 veces, 40% dijo que 3 veces, 10% dijo que 4 veces y 10% dijo que no consumía. Siguiendo con la pregunta de la alimentación, se les preguntó cuántas veces al día consumían harinas, dando el resultado que 20% comen harina una vez al día, otro 40% come 2 veces y el 40% come harina 3 veces al día.

La siguiente pregunta fue si regularmente consumía frutas el 100% contestó que sí. También, se les preguntó si habían notado cambios en su cuerpo y el 80% contestó que sí y el 20% contestó que no.

Cuando se les preguntó que, si actualmente trabajaban el 40% si y el 60% no. En cuanto a lo que realizan en sus tiempos libres (ver Gráfico 2), se obtuvo que el 30% lee, el 20% ve televisión, el 10% pasea, el 10% duerme, otro 10 % maneja bicicleta y otro 20% no hace nada.

Gráfico 2. Actividades que realiza en el tiempo libre



Fuente: elaboración propia a partir de datos obtenidos en la encuesta

Pasando al estado de salud de estas personas, el 45% se considera que está excelente, el 5% muy bien, el 15% bueno, y regular el 35%.

Se les preguntó que si alguno le daba dolor en el pecho al momento de realizar una actividad física y el 100% dijo que si padecía de dolor.

Posteriormente se les preguntó si el último mes había tenido dolor en el pecho y el 100% dijo que no, así mismo, luego, se les consultó que si perdían el equilibrio a causa de mareos: el 20% fue positivo y el 80% negativo. Luego se les preguntó que si alguno tenía problemas óseos o articulares y el 30% dijo que si y el 70% dijo que no. Además, se les preguntó si tomaban medicamentos recetados el 85 % dijo que sí y el 15% dijo que no. Para continuar se les preguntó si alguno tomaba medicamentos para la presión arterial y el corazón el 40% contestó que sí y el 60 % dijo que no.

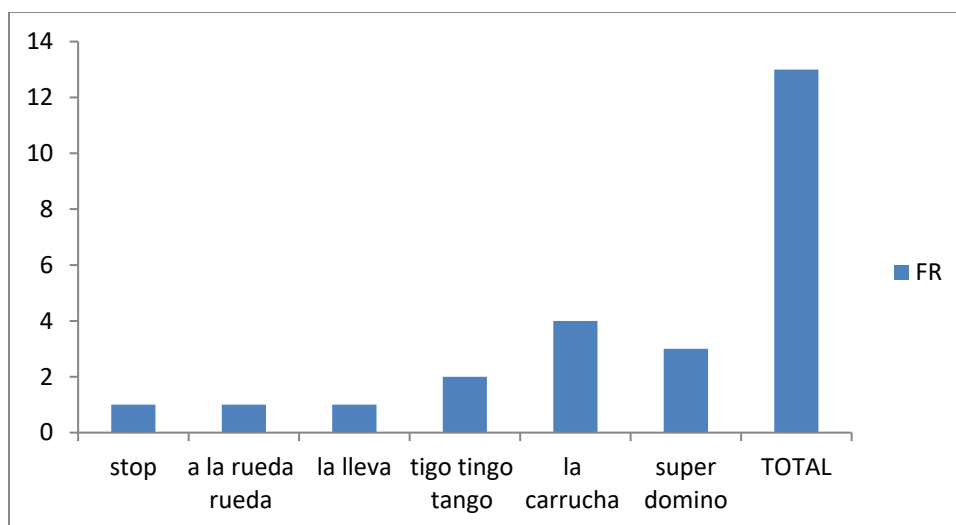
Otra pregunta estuvo dirigida a conocer si sabían que era un acondicionamiento físico: el 80% expresó que sí sabía y el 20 % dijo que no.

También se les preguntó si consideraban importante el acondicionamiento físico el 100% dijo que sí. Por último, pero más importante, se les preguntó si conocían alguna razón para impedir hacer ejercicio y el 100% respondió que no conocía.

Cuando se les preguntó si conocían los juegos tradicionales todos respondieron que si con un total de 100%.

La última pregunta, sobre cuántos juegos conocían, mencionó varios como “Stop” con 8%. “A la rueda–rueda” con 8%, la “Lleva” 8%, la “Carrucha” 31%, “Tingo tango” 15% y “Dominó” 30%.

Gráfico 3. Conocimiento de los juegos tradicionales



Fuente: elaboración propia a partir de datos obtenidos en la encuesta

Con los anteriores resultados se diseñó una propuesta consistente en un programa donde se utilizan los juegos tradicionales como medio de vida saludable para tener en cuenta las necesidades del adulto mayor, y lograr una mejoría en la parte física, psicomotriz, social y afectiva.

La propuesta se presenta con la finalidad de implementar estrategias de juegos tradicionales que ayudaran al adulto mayor en su diario vivir, buscando mejorar su condición de vida, que haya integración social, llevándolos a que cada día sea mejor para cada uno de ellos luchando contra el sedentarismo para que olviden por unas horas problemas, preocupaciones y se sientan personas útiles y revivan todo lo que vivieron en su época.

Las actividades de esta propuesta serían orientadas por Licenciados en Cultura Física, Recreación y Deporte ya que poseen una formación pedagógica profesional para brindar los mejores servicios de trabajo y lograr grandes resultados en el ser humano.

El equipo investigador, basados en los resultados estadísticos de la población estudiada, pudo establecer que estos adultos tienen un nivel de salud estable, solo poseen enfermedades propias de

su edad. Lo que se buscó con la construcción de este proyecto es contribuir a un mejor estilo de vida saludable diferente al que posee la población actualmente, incentivando la cultura física por medio de los juegos tradicionales.

Después de este análisis e interpretación de su situación el investigador propone una serie de actividades recreativas que permitieron mejorar su estilo de vida para obtener una vida más saludable y funcionalmente activa.

Las recomendaciones que se plantean para los adultos mayores de este pueblo, son la realización de juegos tradicionales previamente estudiados mediante charlas para afinar el conocimiento de los juegos. Estas actividades se realizarán tres veces a la semana, motivándolos a que indaguen sobre los juegos con ayuda de los familiares, convirtiéndose en un semillero investigativo para el rescate a los juegos tradicionales que enriquecen la cultura deportiva de nuestra región y país.

Los adultos mayores de Polonuevo Atlántico se iniciaron con sedentarismo, poca movilidad, estado de ánimo bajo, poca comunicación colectiva, no realizaban actividades físicas ni recreativas y con enfermedades equivalentes a su edad. Sin embargo, esto no fue impedimento para realizar y ejecutar las actividades programadas.

Con la ejecución de los juegos tradicionales debidamente programados, logramos que su actividad física y comunicativa mejorara notablemente y con ello su estado de salud, obteniendo resultados positivos. Este proyecto fue satisfactorio ya que el adulto mayor se sentía con ganas de trabajar, proponían sus ideas de juegos, los mismos que practicaban en su niñez y al recordarlos, mejoraba su estado de ánimo.

Discusión y Conclusiones

Con este resultado positivo de la investigación no solo se logra el objetivo, sino que se comprueba que los planteamientos de los autores referenciados coinciden con el diagnóstico que se hizo al adulto mayor y los resultados obtenidos producto de la aplicación de la propuesta.

Como primera evidencia de esto se presenta en la etapa diagnóstica donde se encuentra que el envejecimiento es el deterioro progresivo de las diversas funciones del cuerpo humano, como lo sería: a nivel molecular, físico, fisiológico y psíquico (Murillo, 2003).

De igual forma al implementar un plan recreativo se evidenció que la “recreación en el adulto mayor” ayuda a la participación y socialización, partiendo de una visión positiva del adulto mayor, busca la integración desde la perspectiva de su visión, buscando una vida normal, en un ambiente interrelacionar concreto y determinado (Rico, 1999).

Por último, nos permitió hacer recomendaciones para encontrar las pautas que nos indiquen cómo generar en adolescencia y adultez, hábitos para la promoción de actividad física regular, lograr la adhesión y mantenerlos durante toda la vida como vector de salud y bienestar. Del mismo modo, detectar aquellos patrones que pueden constituir impedimentos y se establezcan como barreras para la realización de una práctica física adecuada y saludable, propiciando la generación de colectivos de riesgo, lo que debe ser confrontado por educadores físicos y recreadores (Ruiz, García y Piéron, 2009).

Referencias

- Arias, F. (2011). Metodología de la investigación en las ciencias aplicadas al deporte: un enfoque cuantitativo. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 16 (157). Buenos Aires. Disponible: <http://www.efdeportes.com/efd157/investigacion-en-deporte-enfoque-cuantitativo.htm>
- Castillo, E. (2011). Juegos tradicionales para fortalecer el estilo de vida del adulto mayor del asentamiento poblacional La Posta. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*. Disponible: <http://www.eumed.net/rev/cccss/13/ecc.htm>
- Dankhe, G. L. (1989). Investigación y Comunicación. En C. Fernández-Collado y G. L. Dankhe (comps.), *La Comunicación Humana: Ciencia Social*. México: McGraw-Hill.
- Murillo, J. (2003). *Talleres recreativos del adulto mayor*. Bogotá: Autor.
- Öfele, M. (1998): Los juegos tradicionales en la escuela. *Revista Educación Inicial* 12 (120). Buenos Aires: a Obra.

Öfele M. (1999) Los juegos tradicionales y sus proyecciones pedagógicas. *EFDeportes.com, Revista Digital*. 4 (13). Disponible: <http://www.efdeportes.com/efd13/juegtra.htm>

Pérez, A. (2004). *Diagnóstico de las necesidades físico-recreativas del adulto mayor*. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.

Rico, C. (1999) *Recreación y adulto mayor*. Disponible: <http://www.redcreacion.org/articulos/terceraedad.html>

Ruiz, F., García, M. y Piéron, M. (coord.) (2009). *Actividad física y estilos de vida saludables*. Sevilla-España: Wanceulen Editorial Deportiva.

Los autores:

Feliciano Burgos Mancilla

Magíster en Educación, Doctorando en Educación y Humanidades
Profesor de la Universidad del Atlántico- Barranquilla

Ana Vargas Varela

Licenciada en Educación Física, Recreación y
Deporte de la Universidad del Atlántico

Yurani Sánchez Hernández

Licenciada en Educación Física, Recreación y
Deporte de la Universidad del Atlántico

Julia María Yepes Salgado

Licenciada en Educación Física, Recreación y
Deporte de la Universidad del Atlántico



Revista Actividad Física y Ciencias
Año 2018, vol. 10, N°1

LA RECUPERACIÓN PSICOFÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN CONDICIONES DE ALTA TEMPERATURA

PSYCHOPHYSICAL RECOVERY AND SPORTS TRAINING IN HIGH TEMPERATURE CONDITIONS

Juan López Chirinos

Universidad de Carabobo

juanlopez287@hotmail.com

Recibido: 15-01-2018

Aceptado: 20-06-2018

Resumen

El presente artículo de revisión es producto de un exhaustivo análisis de la literatura científica sobre el tema de la recuperación psicofísica y el entrenamiento deportivo en condiciones de alta temperatura. Principalmente, se considera la teoría del Síndrome General de Adaptación de Hans Seyle y las leyes que rigen los procesos de recuperación de Kots (1986). Dichos elementos, vistos como un todo coherente, conducen hacia la construcción de un marco teórico con carácter predictivo-preventivo orientador de las más convenientes formas de recuperación psicofísica de los deportistas de alto rendimiento que se desempeñan en las emergentes condiciones de calentamiento global.

Palabras clave: rendimiento deportivo, alta temperatura, calentamiento global, recuperación psicofísica.

Abstract

This review article is the product of an exhaustive analysis of the scientific literature on the subject of psychophysical recovery and sports training in high temperature conditions. Mainly, the theory of the General Adaptation Syndrome of Hans Seyle and the laws that govern the recovery processes of Kots (1986) are considered. These elements, seen as a coherent whole, lead to the construction of a theoretical framework with a predictive-preventive nature to guide the most convenient forms of psychophysical recovery of high performance athletes who work in the emerging conditions of global warming.

Keywords: sports performance, high temperature, global warming, psychophysical recovery.

Introducción

En la actualidad, el deporte de alta calificación cumple un papel preponderante dentro del mundo globalizado puesto que la sola práctica y competición de una disciplina deportiva –por un lado- es tan conveniente económicamente, como coadyuvante del desarrollo integral de los deportistas en el ámbito bio-psico-sociocultural del individuo, así como por otro lado también, implica grandes exigencias y demandas energéticas, las cuales deben ser entrenadas y asimiladas por el cuerpo humano.

Además, existen otros factores tales como el ecosistema y el recalentamiento global, los cuales son considerados las causas principales que obligan a la reinterpretación de las actuales formas de recuperación psicofísica de los deportistas de alto rendimiento, desde la consideración de las actuales y posibles nuevas exigencias que para el organismo presentarían el deterioro de la capa de ozono, la contaminación y el incremento de los niveles de humedad como “nuevas” condiciones de choque solar, alta temperatura y alta humedad. La generación de calor, a causa de estos constantes cambios, influye notablemente en la práctica y competición de las disciplinas deportivas, que se enfrentan día a día con esta emergente problemática.

Si bien es cierto que los efectos de la condición geográfica y ambiental, sobre el organismo del deportista de alto rendimiento, parecieran estar lo suficientemente estudiados, también pareciera cierto que es poco lo que se ha profundizado y dicho en materia de esa alta temperatura que presenta el actual sobrecalentamiento global y/o sobre el que pudiera arreciar en el porvenir.

En otras palabras, son muy pocas las veces que se profundiza y se desenlaza el problema de los efectos de las condiciones de alta temperatura en el organismo de los deportistas durante el desarrollo tanto de los entrenamientos, como de las mismas competencias; y menos aún, cuando el tema es acerca de las formas de minimizar dichos efectos, o de cómo se aprovechan al máximo dichas condiciones.

Es un axioma el hecho de que las cargas de trabajo a las que son sometidos los atletas de las múltiples y diversas disciplinas deportivas, durante las sesiones de entrenamiento y/o actividades competitivas, son bastantes duras y exigentes. No obstante, lo que no se ha hecho tan evidente todavía es el mencionado arduo trabajo, pero bajo condiciones extremas de calor y humedad, como las que -de hecho- están presentando el calentamiento global y su peligroso e inevitable avance.

Son muchos y diversos los tipos de deporte que -además de las duras exigencias volitivas y energéticas propias de la actividad en cuestión- se están enfrentando a los embates del agobiante medio ambiente, reflejado en el actual calentamiento global. Dicha situación ha de

obligar a los metodólogos, técnicos y científicos de la actividad deportiva de elite a orientar todos sus esfuerzos hacia la identificación de los embates del calentamiento global y, consecuentemente, hacia la elaboración de planes y programas especiales para la recuperación efectiva y a tiempo de deportistas que -además de soportar la inmensa demanda de los sustratos energéticos- se desempeñan en condiciones de alta temperatura, en procura de los objetivos motrices planteados.

En general, pero sobre todo en los países en vías de desarrollo, pareciera que el tema de los procedimientos de recuperación -según la amplia y profunda revisión, realizadas a las múltiples y diversas fuentes de referencia especializadas- ha sido poco mencionado y, por ende, poco utilizado. Esta pudiera ser una de las razones, por la cual los deportistas de alto rendimiento que forman parte de las distintas disciplinas deportivas, no alcanzan la recuperación efectiva y a tiempo tanto para el entrenamiento, como para la competición de turno.

Tal es el caso, que se presenta en los deportistas profesionales (Fútbol, Béisbol, Tenis, Baloncesto), quienes deben mantener un óptimo estado de rendimiento durante un tiempo determinado, razón por la cual, muchos de ellos terminan fatigados y extenuados, y en muchas ocasiones lesionados, por las exigentes demandas físicas y energéticas a las que son sometidos.

Por otra parte, se puede decir que -a pesar de la gran incidencia actual y de la futura repercusión que las condiciones de alta temperatura tienen y tendrán sobre el entrenamiento y la competición de deportistas de alta calificación- el tema del calentamiento global y de su evidente influencia sobre el organismo humano, ha sido poco tratado o poco publicado. He aquí uno de los agentes que justifica el estudio en cuestión y, al mismo tiempo, lo hace de gran importancia para ser considerado de manera universal en los sistemas de preparación deportiva, ante todo, para aquellas regiones donde impera la presencia solar, la alta humedad y finalmente, la alta temperatura.

Por todo lo antes expuesto, el presente artículo se propuso la revisión y análisis exhaustivo de la literatura científica en torno al tema, con la finalidad de exponer las bases teóricas que describen de manera detallada el fenómeno de la recuperación psicofísica en las emergentes condiciones alta temperatura y humedad.

Identificación semántica del fenómeno recuperación psicofísica en el deporte

La identificación semántica del fenómeno de la recuperación es un aspecto de mucho auge y poco discutido; es por ello que en lo sucesivo serán desenlazados los términos que identifican todo el mecanismo de la recuperación en sí, tanto en su fase anterior (esfuerzos físicos, cargas) como posterior (agotamiento, cansancio, descanso, nutrición, etc.).

Cuando la discusión es acerca del *Agotamiento o Fatiga*, uno de los referentes más importantes de los cuales habría de hacerse eco, es del trabajo de Platonov (1988): “*Adaptación en el deporte*”, en el cual señala que:

El agotamiento se debiera analizar como un complejo proceso que afecta a todos los niveles la actividad del organismo (molecular, sub-celular, celular, orgánico, sistémico, todo el organismo) y que se manifiesta en un conjunto de transformaciones, relacionadas con alteraciones de la homeóstasis de los mecanismos que regulan los sistemas vegetativos y ejecutivos, con el desarrollo de la sensación de fatiga y con la disminución temporal de la capacidad laboral (p.117).

Igualmente, refiriéndose a la fatiga -como sinónimo de agotamiento- Green (1998), plantea:

La forma más común de agotamiento es aquella que se caracteriza por la disminución de las posibilidades del organismo en conservar determinado nivel de capacidad de trabajo. Por ejemplo, el momento en que el corredor o ciclista pierde la capacidad de mantener la intensidad de la correspondiente ejercitación, no es otra cosa que una señal del inicio de la fatiga. (p.95).

De acuerdo con lo planteado por los precitados autores, en relación con el agotamiento, se puede inferir que el mismo es un proceso complejo y acumulativo que incide directamente en el organismo de los deportistas de alto nivel.

Haciendo énfasis en el tema del agotamiento, se encontró que Merani (1983), entiende que *la Fatiga* es un estado resultante de la actividad prolongada de un órgano o de un aparato dotado de sensibilidad, y que se traduce en disminución del funcionamiento y por una sensación particular (sentimiento de fatiga) propios de cada órgano, diciendo además que “*el entrenamiento tiene por finalidad retardar la aparición de la fatiga*” (p.68). Considerándola en su conjunto, Barbany (2006), observa a la fatiga como un estado funcional de significación protectora, transitoria y reversible expresión de una respuesta de índole homeostática, a través de la cual se impone de manera ineludible la necesidad de cesar o, cuando menos, reducir la magnitud del esfuerzo o la potencia del trabajo que está efectuando. (pp. 95-96). Por otro lado, Monogarov (1986), señala que:

La fatiga psicofísica desempeña un importante y positivo papel para la adaptación del organismo del deportista de alta calificación, ya que el desarrollo y compensación de la misma son condiciones indispensables en el incremento de las posibilidades funcionales. Por todo eso, la manifestación de los distintos niveles de fatiga (agotamiento) también debe ser racionalmente planificada con el fin de estimular de manera correcta los mecanismos de adaptación. (p.95).

Asimismo, sería conveniente destacar los tipos básicos de fatiga física que existen: 1. La fatiga explícita o evidente que estriba en una clara disminución de la capacidad de trabajo físico, lo cual a su vez limita la ejecución de trabajos con regímenes determinados de esfuerzos, debido a la descompensación que sufre la actividad de los mecanismos reguladores del organismo; 2. La fatiga oculta o latente, la cual según Platonov (1991), se caracteriza por la no rentabilidad, en términos energéticos, del trabajo físico que se realiza, causada por las importantes alteraciones de la estructura de los movimientos. Esta última, no se deja ver, ni muestra disminución alguna de la capacidad laboral por el espontáneo apoyo que recibe de los mecanismos de compensación que como parte de la naturaleza perfecta posee el organismo humano (pp. 158-159).

Analizando lo planteado por los diversos especialistas, podría aseverarse que, según la amplitud y profundidad de la fatiga, ella es por excelencia el resultado de las distintas magnitudes de los esfuerzos psico-físicos, realizados por los atletas y de la cual va a depender directa y proporcionalmente la recuperación de los deportistas de alta calificación.

En cuanto a los esfuerzos físicos se refiere, es un hecho que la percepción y ejecución de determinados estímulos y cargas psico-físicas producen una serie de cambios en los distintos sistemas y órganos que intervienen en la actividad física y por ende afecta al organismo del deportista de alto nivel quien responde a través del mecanismo de la homeóstasis, esto de acuerdo al volumen de trabajo y la frecuencia con que se realiza. Es posible que por esa causa Ramírez (2015), exprese lo siguiente:

La aplicación o realización de determinados esfuerzos psico-físicos, ya sea por parte del entrenador, el preparador físico u otro ente auxiliar de la preparación, motivan una segura respuesta por parte del organismo deportista. El esfuerzo físico o la carga psico-física aplicada, es uno de los tantos estímulos que produce cambios (o desplazamientos de los índices) inmediatos, a mediano y largo plazo en las funciones específicas de las células, tejidos, órganos y sistemas de órganos del deportista... (p.97).

Según Campos y Cervera (2001), “las cargas de entrenamiento son elementos principales del proceso de entrenamiento cuyo efecto principal es desencadenar la puesta en marcha de los mecanismos de adaptación” (p.23).

En relación con el proceso de recuperación en el deporte, Platonov (1988), plantea que “la Recuperación es el proceso que transcurre después de la interrupción de la actividad que ha provocado el agotamiento, y que tiene por finalidad restablecer la alterada homeostasis y la capacidad laboral” (p.157). No menos importante es la acepción que García, Navarro y Ruiz (1996), le atribuyen al término recuperación, el cual según ellos: “consiste en un proceso básico de regeneración y reequilibrio celular que tiene lugar tras las modificaciones sufridas por el desarrollo de una actividad física intensa”. (p.95).

Por otra parte, Forteza (1998), hace ver que la recuperación es el aumento de los procesos constitutivos, generativos o anabólicos a fin de dar protección al organismo por las pérdidas energéticas sufridas ante el esfuerzo realizado por la carga de entrenamiento (p.36). Asimismo, Díaz y Carabeo (2001), señalan:

La Recuperación es el estado funcional del deportista una vez que concluye el trabajo, donde se restablecen las reservas energéticas y todas las sustancias que intervinieron durante la ejecución de la carga física, así mismo, quedan restablecidas las diversas funciones del organismo, se recupera la capacidad física de trabajo y se produce un incremento gradual de la misma. (p.95).

De acuerdo con lo expresado por los precitados especialistas, éstos coinciden en tanto que la recuperación es un proceso óptimo funcional que permite a los deportistas restablecer todos los sustratos energéticos gastados durante el ejercicio, y que tiene como finalidad mantener el equilibrio homeostático del organismo, ante los estímulos recibidos.

Por otra parte, sería apropiado estimar y desenlazar conceptualmente el vocablo *Descanso* como la más conveniente de las contrapartidas del agotamiento o fatiga. En este sentido, para Ramírez (2014), al descanso se le puede observar como:

La parte pasiva de todas las acciones físicas e intelectuales del ser humano que proporciona recuperación psicofísica, alivio, tranquilidad y/o satisfacción, a través de la pausa, el reposo, la relajación y/o el sueño. En la Actividad Fisicorporal y Deportiva, el descanso se comporta como un mecanismo de recuperación que permite la restauración psicofísica del organismo del educando o deportista, a través de pausas e intervalos entre ejercicios, series, combinaciones, sesiones, días, etc. El descanso es el acto seguido por excelencia tanto del cansancio, como del agotamiento, el cual tiene por aliado sine qua non a la pausa. Desde la visión pedagógica esta universalmente admitido dividir el cese momentáneo de una actividad para reponer fuerzas en descanso activo y descanso pasivo (pp.67).

El mismo anterior especialista, al indagar acerca de los dos (2) lados que componen al descanso considera que: 1. Descanso activo: es una forma propia de descanso que se aplica después de realizado determinado esfuerzo, basándose básicamente en el cambio de una actividad a otra diferente a la que produjo “el tedio” o la fatiga, buscando que esa otra actividad sea de menor volumen e intensidad. Es decir, se descansa de una actividad, realizando otro tipo de actividad menos exigente; 2. Descanso pasivo: es el cese de toda actividad motriz, expresada en ausencia de movimientos, inacción, calma y quietud, las cuales tienen como objeto principal favorecer eficiente y efectivamente los procedimientos de restablecimiento de un organismo fatigado por los esfuerzos psicofísicos realizados.

Junto con la nutrición, el descanso pasivo es el “aliado obligatorio” por excelencia de la recuperación psicofísica de todos los seres humanos (pp. 67-68).

Analizando detenidamente lo expuesto, se pudiera decir que el descanso es fuente y parte componente de la recuperación de los deportistas de alto nivel, ya que permite que el organismo pueda restablecer momentánea y parcialmente todas esas reservas energéticas que fueron utilizadas durante la práctica de las actividades físicas, contribuyendo de manera importante y específica con la total o parcial restauración del organismo hacia la iniciación posterior de las subsiguientes rutinas y sesiones de trabajo.

Otro aspecto que se encuentra íntimamente interrelacionado con el fenómeno de la recuperación efectiva y a tiempo de cualquier persona y, ante todo, del deportista de alto rendimiento, es *la Nutrición*. Según Thompson (1991), la nutrición se refiere a todos los alimentos que una persona come y bebe. Todo el cuerpo humano se forma de estos alimentos, y toda la energía proviene de los alimentos. El alimento actúa en el cuerpo como combustible, proporcionando energía y sustancias químicas para el movimiento, crecimiento y para mantener el cuerpo saludable (p.186). Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (2015), señala:

La Nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

De acuerdo con lo expresado anteriormente, la nutrición es un complejo proceso de asimilación de todos los sustratos que ingieren todos los organismos vivos y que permiten mantener un equilibrio armónico y un adecuado sostenimiento de la salud corporal y el bienestar general. Por lo tanto, es esencial que los deportistas de alta calificación puedan tener una nutrición adecuada y balanceada que les permita hacer frente a las demandas energéticas que enfrentan durante las extremas actividades fisicorporales y deportivas.

El Entrenamiento Deportivo en Condiciones de Alta Temperatura

Si bien es cierto que los efectos de la condición geográfica y ambiental sobre el organismo del deportista de alto rendimiento parecieran estar lo suficientemente estudiados; también, pareciera cierto que entrenar y competir en temperaturas ambientales cada vez más altas, pudieran arrear en el porvenir. Si esto es así, entonces va a ser necesario adentrarse en la búsqueda científica con el objeto predecir -sobre la base del diagnóstico- y prevenir -con mecanismos concretos- los posibles embates del calentamiento global sobre el organismo de los deportistas, durante el desarrollo tanto de los entrenamientos como de las mismas competiciones.

La práctica y competición de las actividades físicas y deportivas, no solamente se verán expuestas a los factores externos o cambios climáticos que ocurren en determinados periodos del año, sino que también deberán enfrentarse a factores internos que experimentan los organismos vivos durante la ejecución de los ejercicios físicos, y a las demandas de los sustratos energéticos gastados durante el mismo.

Sin embargo, es de hacerse notar que entrenar y competir en condiciones extremas de alta temperatura, alta humedad e irradiación solar, exige una intensa demanda muscular y energética, ya que el cuerpo humano genera una gran producción de calor, lo cual exige al organismo esforzarse al máximo para realizar un determinado gesto deportivo. Por tal razón, es muy importante que los deportistas del alto rendimiento, en especial los que practican deportes al aire libre, no sólo utilicen las indumentarias adecuadas durante la realización de dichas prácticas, sino que también tengan un periodo de aclimatación antes, durante y después, y así de manera precisa tomar las previsiones necesarias para restablecer las reservas energéticas y combatir la fatiga y el agotamiento que la misma genera.

De acuerdo con lo expuesto anteriormente, existen una serie de expertos en materia deportiva que han realizado estudios en las altas temperaturas y que han contribuido con sus aportes a enriquecer esta investigación. Entre ellos tenemos a Kositsky (1985), que alega “cuando existen temperaturas del medio ambiente muy altas, los mecanismos de protección termorreguladores resultan insuficientes y la temperatura del organismo comienza, correspondientemente, a aumentar, desarrollándose un estado de hipertermia o sobrecalentamiento” (p.41). Por otra parte, Zimkin (1975) y Kots (1986), coinciden al expresar que:

Desde hace mucho tiempo se sabe que aunque el organismo del ser humano se encuentra bajo los efectos de las constantes oscilaciones de la temperatura (t°) exterior y la cantidad de calor producido dentro del organismo varía, la temperatura del cuerpo se mantiene a un nivel adecuado para los procesos de la actividad vital, gracias a un sistema especial de regulación térmica que poseen los seres homeotermios (animales de sangre caliente que mantienen la t° del cuerpo estable, a pesar de los cambios del medio externo), entre los que figura el ser humano (p.41).

También, es sabido por todos que esta facultad de los homeotermios de contrarrestar los efectos del frío y del calor, manteniendo una temperatura estable del cuerpo, tiene sus límites. Estos límites se reflejan, sobre todo, ante condiciones de alta temperatura, combinada con una elevada humedad y gran velocidad de movimiento corporal.

A la par de las nombradas influencias externas, existen otros factores de influencia interna, entre los que figura la sola actividad física, la cual independientemente del ambiente o del clima donde se realice, presenta altas exigencias hacia los procesos metabólicos del organismo humano, reflejándose sobremanera en el incremento de la producción de calor (Aragón, 1999; Centro

Nacional de Salud Ambiental, 2004; González y Alonso, 1998; Ramírez 2001;). No obstante, el entrenamiento y las competiciones deportivas en condiciones de alta temperatura, empezaron a adquirir gran importancia sólo en el verano de 1960, cuando A. Laptev (citado por Laptev y Minch, 1987) propone, por primera vez, un conjunto de medidas higiénicas para la preparación de los deportistas soviéticos, participantes de los Juegos Olímpicos de Roma. Ya era universalmente conocido que la sola actividad física, generalmente conduce a un aumento de la producción de calor.

Una intensa actividad muscular, en condiciones de alta temperatura, incrementa la producción de calor considerablemente en el organismo del deportista. Pero, si a todo esto se le agrega un alto nivel de humedad ambiental, entonces tendrá lugar un significativo esfuerzo de los mecanismos termorreguladores, ya que la humedad empeora las condiciones de la entrega de calor, agudizándose aún más el estado de sobrecalentamiento del cuerpo, debido a la limitación que sufre el proceso de sudoración, visto como uno de los mecanismos más importantes y efectivos de regulación de la temperatura corporal (Coyle, 1998; Muñoz, 2002; Platonov, 1991; Sawka y Coyle, 1999).

Para efectos de una profunda reflexión de los entrenadores, preparadores físicos y deportistas, es necesario recordar que, en condiciones normales, el aumento de la temperatura del cuerpo hasta 38°-39°C es considerado un estado patológico de moderada peligrosidad. Pero, esta misma temperatura, para quienes se encuentran en actividad muscular, es frecuente y normal. Sin embargo, el aumento de la temperatura hasta 40°-41° y más, puede producir daños irreversibles para cualquiera de los casos mencionados: en el caso patológico, produce inflamación de las membranas que envuelven el cerebro y la medula espinal (meningitis) y la carbonización de las neuronas involucradas, etc.; en el caso de una intensa actividad muscular, se produce con frecuencia la carbonización de muchos otros tipos de células, lo cual es imperceptible por la gran cantidad que ostenta el cuerpo humano y su maravillosa y limitada (en el tiempo) característica de regularse (Ramírez, 2001).

En nuestro organismo normalmente mueren muchos tipos de células que son regeneradas o compensadas inmediatamente con la formación de otras (fenómeno único del maravilloso organismo humano y otros animales superiores e inferiores), lo cual permite conservar cierto equilibrio. Con el inminente pasar de los años, este equilibrio se va alterando a favor del catabolismo y en detrimento del anabolismo; en otras palabras, aparecen para quedarse los procesos degenerativos. Es entonces, cuando a estos normales procesos degenerativos le sumamos todas aquellas células que murieron, solapada y artificialmente, por las equivocadas conductas asumidas durante muchos años de intensa actividad físico-deportiva en condiciones de alta temperatura y/o humedad.

Por lo visto, si la actividad muscular no sólo es intensa, sino que se realiza en condiciones de alta temperatura, alta humedad y radiación solar como suele suceder en el proceso de preparación de muchos deportistas y, sobre todo, en importantes competencias, entonces estas exigencias conjuntamente con la producción de calor, se hacen simplemente insoportables, dando lugar a grandes esfuerzos del sistema termorregulador, encargado de recuperar la temperatura normal y evitar el peligroso sobrecalentamiento del organismo.

Sin embargo, es importante recalcar que se han venido observando conductas inapropiadas que se contraponen a las condiciones del precitado ambiente de alta temperatura que correspondería asumirse. Tales conductas, son las de deportistas que deben mantener un peso corporal estable, entre los que tenemos, por ejemplo, luchadores, judocas y pesistas que, durante los entrenamientos, a pesar de las altas temperaturas y humedad ambiental, usan vestimenta de material sintético tanto para calentar, como para bajar de peso, e ingieren poca cantidad de agua. Durante los gestos técnicos competitivos, se han observado conductas igual de inapropiadas, pero para efectos de la recuperación en los minutos de descanso, los deportistas son tratados con agua fría o enfriado superficialmente con hielo. De esta manera, según Laptev y Minch (1987), se dificulta la entrega de calor y se favorece la deshidratación, hechos que a la postre se suman para producir el peligroso sobrecalentamiento del organismo del deportista. En relación a lo anteriormente descrito, Zimkin (1975), expresa lo siguiente:

Las oscilaciones de la temperatura de superficie están orientadas hacia el sostenimiento de la homeotermia del núcleo. Así pues, cuando existe el peligro de sobrecalentamiento, el ascenso de la temperatura de superficie permite una irradiación de calor hacia el medio exterior, en caso de peligro de enfriamiento, el descenso de la temperatura de superficie limita la pérdida de calor. (p.195).

En este sentido, se puede concluir que tanto el uso de vestimenta sintética, la cual mantiene la piel húmeda y tapada, como el enfriamiento súbito de la temperatura (t°) de superficie de la piel con agua fría o hielo, durante los enfrentamientos o combates en condiciones de alta temperatura y humedad, dificultan el sostenimiento de la t° estable del cerebro, los órganos de la caja torácica, cavidad abdominal y pélvica (homeotermia del núcleo).

Las numerosas observaciones que se realizan en los procesos de preparación de muchos deportistas de distintos tipos de deporte de combate, entre los cuales se encuentran luchadores, judocas, karatecas, taekwondistas, levantadores de pesas, etc. de altísimo nivel, demuestran que una gran cantidad de los entrenados presentan problemas de sobrepeso, lo cual trae como consecuencia que dos o tres (2 o 3) semanas antes del evento competitivo, deben realizar mayor demanda física para el organismo, utilizando una serie de medios y métodos contraindicados, tales como la utilización de monos y chaquetas sintéticas, fajas, sudaderas, poca ingesta de

líquidos, antes y durante los entrenamientos o las competencias, para poder lograr el peso ideal previa competición.

Cabe destacar que las precitadas conductas indebidas, las cuales contravienen a las que por las condiciones del nombrado ambiente correspondería asumirse, se han observado también y con mucha frecuencia en Lucha olímpica, Taekwondo, Judo, Karate-Do, Levantamiento de Pesas, Potencia, etc.

Fisiología de los mecanismos de termorregulación

La temperatura corporal es regulada por el sistema nervioso central, a través del hipotálamo, en donde se localizan neuronas sensibles a los cambios de temperatura de la sangre. Por el contrario, cuando los sensores nerviosos del hipotálamo captan un aumento de la temperatura corporal, se activa el centro de eliminación del calor, con el objeto de disminuir la temperatura corporal. Cuando estos sensores captan una disminución de la temperatura corporal, se activa el centro hipotalámico promotor del calor, con el propósito de aumentar la temperatura corporal.

Al respecto, Cerón (2008), plantea:

Para referirse con concreción y certeza a la temperatura corporal, sería correcto ver la misma ante todo como un mecanismo adaptativo desarrollado y perfeccionado durante el proceso de la naturaleza y específicamente del reino animal. Los mamíferos, por ejemplo, a diferencia de los anfibios, peces y reptiles, lograron durante el proceso evolutivo que la temperatura interna fuera constante y, por lo tanto, independiente de la temperatura del medio ambiente que nos rodea. Para que esto fuera posible la naturaleza los dotó de mecanismos homeostáticos que -al activarse- estimulan la pérdida de calor, o bien estimulan la ganancia del calor, siempre buscando que la temperatura interna permanezca en valores constantes. (pp.138).

En este caso, aunque el problema de la temperatura se asocie primordialmente con la realización de ejercicios físicos de larga duración (maratón, ciclismo de ruta, triatlón) y/o alta intensidad (deportes de combate, (judo, lucha, taekwondo, etc.), ésta también juega un papel decisivo en ciertos tipos de actividad física que se realizan en espacios y lugares con temperaturas muy bajas (alpinismo, deportes de invierno, ciertas actividades acuáticas y sub-acuáticas). Por ello, se podría afirmar que la temperatura corporal juega un papel importante durante la actividad física, por cuanto influye de manera significativa en la capacidad de trabajo, independientemente de la tarea motriz planeada por la persona en cuestión.

En los dos casos anteriores, el problema de la temperatura es diametralmente opuesto. En el primer caso se corre el riesgo de sufrir contracciones musculares involuntarias (calambres), síncofes por calor y, lo más grave, “golpe de calor” (Wilmore y Costill, 1998); “es decir, se presenta la hipertermia. En el segundo caso, por el contrario, se puede presentar un caso típico de hipotermia”. (pp 139).

La consecuencia menos grave del estado de hipertermia, según Wilmore y Costill (1998), sería el hecho de que:

Está relacionada con la aparición de espasmos o contracciones involuntarias, probablemente causados por la pérdida de agua y de ciertos minerales, componentes fundamentales de la homeóstasis. Las contracciones involuntarias por calor se tratan llevando al individuo afectado a un lugar más fresco y administrándole fluidos o una solución salina (p. 139).

Un estado algo más complicado que el anterior, es el síncope (choque) o agotamiento por calor. Es probable que se produzca por la incapacidad del sistema cardio-vascular y sanguíneo para satisfacer por un lado el flujo sanguíneo que demandan los músculos esqueléticos y, por el otro, la necesidad de que la piel reciba un flujo suficiente de sangre, que le permita garantizar el buen funcionamiento de los mecanismos termorreguladores. Y es que -al parecer- durante el síncope de calor, los mecanismos termorreguladores funcionan, pero no pueden disipar el calor con suficiente rapidez, debido al insuficiente volumen de sangre que impide una adecuada distribución de las bondades del mencionado mecanismo hacia la piel.

Algunos síntomas presentes durante el agotamiento o síncope por calor, son debilidad extrema, agotamiento, cefalea, mareos, náuseas, sudoración copiosa, piel fría, taquicardia y estados de inconsciencia (Guyton, Bowers y Fox, 2000).

En relación con el golpe de calor, sabemos que es un estado crítico que puede causar la muerte de la persona y por tanto requiere de ayuda profesional. Para superar el golpe de calor, no es suficiente la sola acción de suspender el ejercicio, por cuanto se trata de una perturbación del mecanismo termorregulador.

Además de los síntomas anteriores señalados, el golpe de calor puede causar marcha tambaleante, colapso, inconsciencia, pérdida de conocimiento y riesgo de muerte. En este sentido, Guyton, Bowers y Fox (2000), expresan que: “Es necesario señalar que son las neuronas en general y las que se localizan en la corteza cerebral en particular, las células que más sufren durante un estado de hipertermia” (p.139).

Respecto al estado de hipotermia, se presenta cuando el organismo se encuentra -durante tiempos relativamente prolongados- en lugares cuya temperatura ambiente es muy baja. El efecto

es contrario al que se presenta en estado de hipertermia. En estas condiciones, las reacciones químicas se tornan lentas, lo que se reflejará en el comportamiento lento del individuo. Cuando la temperatura corporal es de 29° C, no se producen, según Guyton (1994):

Las lesiones más importantes, aunque las funciones corporales se vuelven demasiadas lentas y la persona permanece en estado de animación suspendida hasta que se recaliente. Las temperaturas corporales de 24° C y menores, no son compatibles con la vida (p.140).

En términos generales, para mantener la temperatura corporal en un valor más o menos estable (37 ° C), es necesario un constante equilibrio entre la cantidad de calor producido por el organismo y la cantidad de calor eliminado, a través de los diferentes mecanismos termorreguladores. Este equilibrio, puede alterarse por factores hormonales, digestivos, patológicos (virales, bacterianos), ambientales, así como por la práctica de la actividad física extenuante.

Producción y eliminación de calor

Cuando se está expuesto al frío, ocurre una vasoconstricción generalizada de los vasos sanguíneos de la piel; lo anterior significa que los vasos sanguíneos reducen su diámetro, disminuyendo el flujo de sangre que se dirige hacia la superficie corporal, evitándose así la pérdida de calor. En estas circunstancias es común que involuntariamente comencemos a temblar (tiritar), reacción que aumenta la producción de calor, con el objeto de mantener la temperatura corporal.

En climas fríos es posible que se experimente la conocida piel de gallina. Este mecanismo fisiológico denominado piloerección, es de vital importancia para algunos animales con pelos, pero no para el mono desnudo, es decir para el humano. Los pelos erectos conservan mejor las capas de agua y/o de aire, calentándolas y así evitando que se pierda calor por el mecanismo de la convección. En condiciones de frío, se produce un aumento en la producción de la hormona tiroidea por parte de la tiroides (Guyton, 1994). Como se expresó con anterioridad, la tiroxina intensifica el metabolismo de las células y en consecuencia se produce una cantidad extra de calor.

Cuando se está expuesto al calor, o cuando a través del ejercicio físico se está produciendo una gran cantidad de calor, ocurre un mecanismo reflejo a nivel de los vasos sanguíneos de la piel, denominado vasodilatación. La sangre encargada de transportar el calor producido en las reacciones químicas, particularmente de carácter energético, fluye hacia la superficie corporal para estimular la pérdida de calor por mecanismos físicos y fisiológicos. El aspecto colorado de nuestra cara en condiciones de ejercicio, es una muestra clara de que la sangre se ha dirigido hacia la superficie corporal.

En estas circunstancias, ocurre también la estimulación de las glándulas sudoríparas, que son las encargadas de eliminar el sudor y todas las toxinas producidas, a través de la piel. Estas filtran hacia la superficie una copiosa cantidad de sudor, en espera de que este se evapore si las condiciones climatológicas así lo permiten. Recordemos el papel que juega en este tipo de reacción la humedad relativa al aire.

Conclusiones

En este artículo se expuso el fenómeno de la recuperación psicofísica y el entrenamiento deportivo en condiciones de alta temperatura en relación con la fisiología de los mecanismos de termorregulación y su indefectible papel en la producción y eliminación de calor, procesos fundamentales en la práctica de los ejercicios físicos.

El conocimiento de los fundamentos fisiológicos de la termorregulación y su aplicación en la práctica del entrenamiento deportivo, es esencial para la planificación y dosificación de entrenamiento dirigido al logro de altos resultados competitivos, específicamente, en aquellas disciplinas en las que la competencia expone al atleta a trabajar en condiciones de alta temperatura, por ejemplo, en atletismo, las carreras de semi-fondo al aire libre y la maratón.

Así mismo, es de vital importancia la correcta aplicación de las estrategias y medios para la recuperación psicofísica de los atletas que se han sometido a intensas cargas de entrenamiento y competencias en condiciones climáticas adversas. Esto con la finalidad de mantener e incrementar el rendimiento necesario para la conquista del tan anhelado triunfo deportivo.

Referencias

- Barbany, J. (2006). *Fisiología del ejercicio físico y del entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- Bowers R. y Fox E. (2000). *Fisiología del Deporte*. México: Medica Panamericana.
- Campos, J. y Cervera, V. (2001). *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Centro Nacional de Salud Ambiental. (2004). *Calor extremo*. [Documento en línea] Disponible: www.cdc.gov/nceh/emergency/spanish/calorextremo.html
- Cerón, J. (2008). *Fundamentos de la fisiología humana y el deporte*. Armenia: Kinesís.
- Coyle, E. (1998). Cardiovascular drift during prolonged exercise and the effects of dehydration. *Revista de medicina deportiva*, 19 (s/n), 121-124.
- Díaz, F. y Carabeo, A. (2001). La recuperación del deportista. *Efdeportes.com*, 7 (41). Disponible: <http://www.efdeportes.com/efd41/recup.htm>
- Forteza, A. (1997). *Entrenamiento para ganar. La versión cubana del entrenamiento*. Madrid: Pila Teleña.
- García, J.; Navarro, M. y Ruiz, J. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Principios y aplicaciones, Madrid: Gymnos.
- González y Alonso, J. (1998). Separate and combined influences and dehydration and hyperthermia on cardiovascular responses to exercise. *Revista de medicina deportiva*, Volumen XIX, (s/n), pp. 111-114.
- Green, H. (1998). Factores metabólicos del agotamiento. En M. Hargreaves (Comp.), *El metabolismo en el proceso de la actividad física* (pp. 233-285). Kiev: Literatura Olímpica.
- Guyton, A. (1994). *Fisiología y Fisiopatología*. McGraw-Hill.
- Guyton, A. (2000). *Tratado de Fisiología Medica*. Interamericana.
- Kositsky, G. (1985). *Fisiología humana*. Moscú: Medicina.
- Kots, Y. (1986). *Fisiología deportiva*. Moscú: Cultura física y deporte.
- Laptey, A. y Minch, A. (1987). *Higiene de la cultura física y el deporte*. Moscú: Pueblo y Educación/Ráduga.
- Merani, A. (1983). *Diccionario de pedagogía*. México: Grijalbo/Referencia.

Monogarov, V. (1986). *El agotamiento en el deporte*. Kiev: Zdorovya.

Muñoz, J. (2002). *Competencia y altas temperaturas*. [Documento en Línea]. Disponible: www.tiquicia.cc/columnas/deportes/029q10202.asp.html

Organización Mundial de la salud. (2015). *Nutrición*. [Documento en Línea]. Disponible: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>

Platonov, V. (1988). *Adaptación en el deporte*. Kiev: Zdorovya.

Platonov, V. (1991). *Adaptación en el deporte*. Barcelona: Paidotribo.

Ramírez, J. (2001), mayo 28). *La Actividad Física en Condiciones de Alta Temperatura (recomendaciones metodológicas)*. El Siglo, p.c-26.

Ramírez, J. (2014). *Thesaurus de la Actividad Fisicorporal y Deportiva*. Caracas: Cuentahílos.

Ramírez, J. (2015). *Metodología del Entrenamiento Deportivo. Directrices Prioritarias. Consideraciones Varias*. Caracas: Cuentahilos.

Sawka, M. y Coyle, E. (1999). Influence of body water and blood volume on thermoregulation and exercise performance in the heat. *Revista de ciencia del ejercicio y el deporte*, Volumen XXVII (s, n), 117-118.

Thompson, P. (1991). *Introducción a la teoría del entrenamiento*. Inglaterra: IAAF.

Wilmore, J. y Costill, D. (1998). *Fisiología del esfuerzo y del ejercicio*. Barcelona: Paidotribo.

Zimkin, N. (1975). *Fisiología humana*. La Habana: Científica- Técnica.

El autor:

Juan López Chirinos

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Universidad Pedagógica Experimental Libertador-

Instituto Pedagógico “Rafael Alberto Escobar Lara”.

Profesor de la Universidad de Carabobo.

Entrenador de alto rendimiento en la disciplina de Atletismo,

especialidad carreras de fondo.

Revista Actividad Física y Ciencias
Año 2018, vol. 10, N°1

AUTOVALORACIÓN DE COMPETENCIAS PROFESIONALES RECREATIVAS EN EDUCADORES FÍSICOS

SELF-EVALUATION OF RECREATIONAL PROFESSIONAL SKILLS IN PHYSICAL EDUCATORS

Rossana Tamara Medina Valencia
Melissa Janeth Vergara Vázquez
Isela Guadalupe Ramos Carranza
Ciria Margarita Salazar C.
Universidad de Colima
Facultad Ciencias de la Educación
Colima (México)
iramos5@ucol.mx

Recibido: 15-01-2018

Aceptado: 20-06-2018

Resumen

El trabajo de carácter descriptivo transversal tiene como objetivo conocer la autovaloración que tienen los alumnos de Educación Física y Deporte sobre la adquisición de las competencias profesionales en el área recreativa. La muestra por conveniencia se integró por 62 estudiantes de la licenciatura en Educación Física y Deporte. Para acceder a la información, se utilizó como instrumento el *Cuestionario para evaluar el impacto del campamento educativo-vivencial en la formación de los educadores físicos*. Entre los resultados más relevantes, los estudiantes consideran que han logrado adquirir un 58.70% de las competencias profesionales recreativas planteadas en un plan de estudios y el resto, admite que los contenidos no han sido suficientes para comprender este campo. En conclusión, el estudio nos muestra que la recreación sigue siendo un área poco explorada como futuro campo laboral por los estudiantes en formación de educación física; de igual forma, se asume una subordinación de los contenidos de recreación a otras disciplinas, como educación física y deporte. Los alumnos —que alcanzan mayores puntajes en el logro de la competencia profesional recreativa— también tienen valores favorables en la adquisición de habilidades tanto sociales como físicas y psicológicas-emocionales, que inducen el eje recreativo a aquellos que se identifican profesionalmente con esa área.

Palabras clave: recreación, competencias, habilidades, universitarios y educadores físicos.

Abstract

The main objective of the descriptive transversal paper is to know the self-assessment that students of Physical Education and Sport have on the acquisition of professional skills in the recreational area. For that purpose, a convenience sample of 62 Bachelor's in Physical Education and Sport. To access the information the instrument to assess the impact of educational-experiential camp training for physical educator questionnaire was used. Among the most relevant results, students believe they have managed to acquire 58.70% of recreational skills raised in a study program; and the rest, assumes that the contents have not been enough to understand this field. In conclusion, the study shows us that recreation remains an unexplored area as a future workplace by the students in training physical education; similarly, it is assumed, a subordination of the contents of recreation to other disciplines such as physical education and sport. Students who achieve higher scores on achievement of professional competence recreational, also have favorable values on the acquisition of social, physical abilities and emotional psychological skills that leads the recreational area to those who identifies professionally with that area.

Keywords: recreational, professional competence, skills, university students and physical educator.

Introducción

Una sociedad regida por el conocimiento y la innovación constante requiere alcanzar —a través de las instituciones de educación superior— mecanismos de formación, habilitación y actualización de los recursos humanos, que le permitan ser pertinentes y hacer frente a la vorágine de los cambios globales.

La pertinencia, por tanto, implica una adaptación de la universidad y una adecuación de la formación universitaria a las expectativas de la demanda social y del mercado laboral. De esta forma, el binomio formación-empleo debe llevar a la correspondencia entre la formación requerida por los puestos de trabajo y la formación aportada por los centros universitarios (Amador, 1997).

La educación superior debe preparar a los alumnos para que lleguen a ser ciudadanos reflexivos, críticos, capaces de pensar por cuenta propia (Ugarte y Naval, 2010). En virtud de que las universidades se erigen como los mecanismos adecuados para la formación de competencias profesionales, Ugarte y Naval (2008:54) mencionan que la intención se refiere a:

“colaborar en la formación de los universitarios de aquellas competencias relevantes en su desarrollo personal que son especialmente valoradas por las empresas, para mejorar su capacidad profesional”.

Tobón (2006) menciona que la noción de competencia aparece como un concepto integrador del *saber* que engloba el conocimiento teórico o proposicional: *saber-hacer* conformado por el conocimiento práctico o desarrollo de las habilidades y destrezas necesarias para obrar en el mundo; y el *saber-ser*, que no es otra cosa que el conocimiento experiencial que incluye el conjunto de normas, valores y actitudes que le permiten interactuar con éxito en el medio social.

Para Zambrano (2007), los atributos de las competencias se pueden sintetizar, entonces, en habilidades, conocimientos, aptitudes, actitudes y valores (ver cuadro 1).

Cuadro 1. Atributos de las competencias*	
Atributos	<i>Definición</i>
Habilidades	Según Bruner (1997), la habilidad o destreza es una forma de relacionarse con las cosas; es una capacidad que nos permite estar en el mundo para resolver las situaciones que se plantean. Son conocimientos del sujeto puestos en acción, y un conocimiento se convierte en realidad cuando desciende a los hábitos.
Conocimientos	Es un conjunto organizado de datos e información destinados a resolver un determinado problema. Así, el <i>saber</i> es el conjunto de conocimientos que producen un pensamiento continuo de recuerdos de los conocimientos adquiridos a lo largo de la vida.
Aptitudes	La aptitud tiene que ver con la facilidad, ocurrencia, autonomía, intuición, confianza, imaginación, entre otras, para un determinado tipo de tareas o actividades.
Actitudes	La actitud se concibe como la predisposición a actuar antes de ejecutar un comportamiento o conducta, que puede estar influenciado por algún tipo de componente de carácter personal. Tiene que ver con lo afectivo, cognitivo y conductual (Gallego, 1999).
Valores	El valor como acto humano, de ejecución consciente y libre en un nivel racional, se concibe como una propiedad de las personas por el solo hecho de existir.

*Según Zambrano (2007).

Las competencias profesionales de los educadores físicos vs. recreación

Las competencias profesionales del educador físico deben formar a un profesional capaz de poseer los conocimientos, habilidades y actitudes suficientes para desempeñarse a favor del autoconocimiento corporal y desarrollo de estilos de vida saludables, a través de procesos formativos (Vizueté, 2005). Lavega (2008:128) menciona que el campo de la Educación Física debe tener en cuenta las aportaciones científicas de variadas áreas del conocimiento, pero desde la perspectiva del desarrollo de la conducta motriz; interpretándose en tres competencias agrupadas: 1) la de la persona con relación a sí misma, la vivencia corporal personal; 2) con relación a los demás, la vivencia motriz social; 3) con relación al entorno físico, la vivencia motriz en la naturaleza.

El desempeño de las competencias, en los últimos años, ha experimentado un mayor desarrollo en la formación técnica de los educadores físicos, debido a los cambios que exigen una visión

moderna del desempeño para el trabajo y las necesidades globales de nuestros días. Estas nuevas competencias favorecen un mayor entendimiento del ser humano y la comunidad, la creación de nuevas empresas y formas de trabajo; que, a su vez, involucradas, surgen o arrojan formas diferentes de enseñanza-aprendizaje en el campo educativo (Gallego, 1999).

En México, el campo de la Educación física o Cultura Física —recientemente denominado en Europa “Ciencias de la Actividad Física”— también se debate en la desagregación de funciones y perfiles profesionales. Esto tiene que ver con el crecimiento y especialización de los desempeños en el campo laboral; en este sentido, European Network of Physical Education and Sport Sciences, en Laporte (1996), describe la diversidad de campos profesionales y la elección del recurso humano (ver cuadro 2).

Cuadro 2.	
Perfiles de formación en la Comunidad Europea.	
<i>Perfiles de formación elegidos por estudiantes</i>	<i>Porcentaje</i>
Formación del profesorado	90 %
Gestión del deporte	53 %
Entrenamiento deportivo	48 %
Estudios sobre el tiempo libre	42 %
Actividad física adaptada	40 %
Salud y entrenamiento	08 %

Fuente: Laporte (1996).

En México, la formación de recursos humanos se encuentra conferida a la formación del profesorado, en un 85% (López, Jauregui y González, 2003; SEP, 2011). Al respecto, en el último año, se matricularon 7,455 alumnos (SEP, 2015); el resto se decide por el perfil de entrenador deportivo, gestores del deporte, y muy escasamente, por el campo de la recreación y el ocio. En 2011, la Secretaría de Educación Pública contaba con 79,752 maestros de educación física para las 255,000 escuelas; si bien el campo laboral da para incorporar a más profesores de educación física, también existió un crecimiento exponencial para el resto de los campos (Laporte, 1996; Vizuite, 2005), que bien pueden ser aprovechados por los generalistas y, en un futuro, por los especialistas con grado y posgrado en el área. García (2003) señala que es la monopolización de un ámbito laboral la que genera que la profesión se convierta en territorio propio y exclusivo de una acción profesional, limitando por completo a otras acciones laborales; y en el caso que nos ocupa, los generalistas, tendrían mayores oportunidades laborales.

Los generalistas —según Wade y Baker (1995), citado por Vizuite (2005)— pueden, también, desempeñarse en diversos campos laborales (tal como se refiere en este trabajo), para uno de los ámbitos con menor desarrollo en México: el tiempo libre y la recreación (ver cuadro 3).

Cuadro 3. Perfil profesional del tiempo libre y recreación.		
<i>Campos de trabajo</i>	<i>Tipos de trabajo</i>	<i>Trabajos a realizar</i>
Viajes y turismo	Apoyo a la gestión	Campamentos recreativos
Servicios de entretenimiento	Apoyo a la planificación	Entrenamiento corporativo
Actividades en la naturaleza	Complejos deportivos	Clubes de salud
Asociaciones juveniles	Gestión de parques	Recreación terapéutica

Fuente: Wade y Baker (1995), citados en Vizueté (2005).

La formación de profesionales en recreación surgió en Estados Unidos, a finales del siglo XIX — como actividad programada con fines sociales— cuando profesionales en trabajo social y educación física ofrecían programas recreativos a niños de la calle; fue a partir de ese año en que se comenzaron a ofrecer títulos con grados académicos en el mundo (Kraus, 1990). Es así como un educador físico tendría oportunidad de desempeñarse en los ámbitos de la recreación, ocio y tiempo libre, por tratarse de conceptos alineados a contenidos de orden pedagógico (García, 2003) que contienen los currículos de Educación Física.

En Latinoamérica, Osorio (2000) realizó un estudio de la oferta educativa que existía en el continente, donde se puede observar que México lidera —con 10 programas de grado en el área—; de los cuales, todos son privados y cuatro de ellos pertenecen al nivel de licenciatura, seguido por Colombia con cuatro; posteriormente, Argentina, Brasil y Venezuela, con dos ofertas educativas; y por último, se encuentran Costa Rica y Uruguay, con sólo una opción.

En México, Medina, Salazar, Peña y del Río (2015) encontraron —en una revisión curricular de los programas generalistas ofertados— que la formación en recreación incluida en los programas educativos del ámbito de la cultura física no cuenta con ninguna salida lateral orientada al ocio y la recreación; y el 60% de las universidades consideran a la recreación, en su currícula, como un área de formación. En tales universidades existen dos corrientes: la primera, concibe al ocio como un espacio para la recreación y el divertimento; y la segunda, promueve la corriente del ocio humanista como elemento vital para el desarrollo humano.

En el caso específico de los estudiantes de la licenciatura de educación física y deporte de la Universidad de Colima, el plan de estudios X102 está integrado por siete áreas de formación: la *complementaria* (con un 24.66% de asignaturas), *instrumental* (con 17.81%), *fundamentos deportivos* (el 16.44%), *técnico pedagógico* (el 13.69%), *médica y de fortalecimiento curricular* (con un 10.96%), por último, el *área recreativa* (con tan sólo el 5.48%) (UdeC, 2002). Contrariamente a esta panorámica curricular, en la construcción del nuevo plan de estudios se entrevistó a los egresados, para conocer en que ámbitos laborales se desempeñan; y también a los empleadores, para conocer las áreas con posibilidades laborales, por ser un área de oportunidad la opción recreativa, al encontrarse saturado el sistema educativo; y en auge, el de entrenamiento deportivo (UdeC, 2015).

Por tanto, el presente trabajo tuvo como objetivo conocer la autovaloración de los alumnos de Educación Física y Deporte acerca de la adquisición de las competencias profesionales en el área recreativa; ello se emplea para proyectar la ocupación laboral y las perspectivas de inserción, así como las nuevas posibilidades de los currículos.

Materiales y métodos

La metodología que se utilizó para la presente investigación es de carácter descriptivo, debido a que constituye un apoyo para obtener información suficiente para el proceso de análisis que sirve de sustento para establecer las bases teóricas que dan el valor a este estudio. Se consideró pertinente utilizar el método descriptivo ya que sólo se pretende enunciar los elementos que constituyen el objeto de estudio, mediante un cuestionario (Hernández, Fernández y Baptista, 2008).

Asimismo, con la idea de facilitar el análisis de la población o fenómeno —con el fin de determinar la naturaleza, comportamiento, características o describir situaciones—, en un estudio descriptivo se seleccionó una serie de cuestiones y se midieron o se colectó información sobre cada una de ellas; para, así, describir lo que se investigaba. Cuestionamientos que, posteriormente, fueron útiles para mostrar con precisión los ángulos o dimensiones del suceso a indagar. Es importante señalar que el investigador debe ser capaz de definir (o visualizar), qué se medirá y sobre qué se recolectará de los datos.

Muestra

La muestra seleccionada fue de tipo no probabilístico por conveniencia (Hernández y Colls, 2008), integrada por 62 alumnos (85.50% hombres y el 14.50% mujeres), pertenecientes a la Generación 2014-2018 de la licenciatura en Educación Física y Deporte de la Universidad de Colima (México), que cursan el quinto semestre de su carrera. Es conveniente porque cumplen con la cantidad de cursos tomados del bloque de recreación; y es, justamente, en este semestre donde se culmina el proceso de formación en el área recreativa.

Instrumento y procedimiento

Según Padilla, Pérez y González (1998), un cuestionario se considera como un procedimiento sistemático y flexible que abarca desde la decisión inicial de elaborar un instrumento hasta los posibles controles sobre su calidad, pasando por la aclaración de los objetivos que se pretenden conseguir, el diseño del instrumento, la redacción y elaboración de las preguntas, la aplicación de una prueba piloto; para, de esa manera, editar el cuestionario final de la investigación.

Para este estudio se realizó una adaptación del *Cuestionario para evaluar el impacto del campamento educativo-vivencial en la formación de los educadores físicos* (Gómez, 2013). El cual está dividido en cuatro dimensiones: *competencias profesionales, habilidades sociales, habilidades físicas, y habilidades psicológicas-emocionales*.

Análisis de datos

Los datos obtenidos fueron sometidos a un análisis descriptivo; éste, tuvo por objeto sintetizar la información mediante la elaboración de tablas de frecuencias, representaciones gráficas y el cálculo de medidas estadísticas. Los datos fueron procesados con el programa estadístico SPSS (versión 21).

Resultados

Para contextualizar el análisis de los resultados, iniciaremos con los datos sociodemográficos. Como se puede observar (en la tabla 1), el mayor porcentaje de estudiantes encuestados se encuentran entre 19 y 20 años de edad, con un total de 69.40%. En cuanto al género, 85.50% pertenecen al masculino y 14.50% al femenino.

Tabla 1.
Datos sociodemográficos.

Edad	Entre 19 y 20 años	69.40%
	Entre 21 y 22 años	17.70%
	Más de 23 años	12.90%
Género	Femenino	14.50%
	Masculino	85.50%

Como se mencionó anteriormente, el cuestionario establece cuatro dimensiones. En primer término, analiza la dimensión de *competencias profesionales* (ver tabla 2), cuestionándoles sobre qué competencias piensan que han adquirido hasta el momento; un 58.70% afirmó haber logrado las competencias profesionales recreativas.

Tabla 2.
Competencias profesionales.

	<i>Porcentaje</i>
Totalmente en desacuerdo	3.50%
En desacuerdo	1%
Indiferente	3.20%
De acuerdo	33.50%
Totalmente de acuerdo	58.70%

Al analizar las competencias que marca el plan de estudios en el área recreativa, se puede percibir que los estudiantes valoran como fortaleza el “aplicar los fundamentos conceptuales de juego y la recreación como estrategias para el fomento del desarrollo integral del ser humano”, con un 71%; mientras que es necesario reconocer que existen áreas de oportunidad en primera instancia, el “integrar dinámicas innovadoras para el manejo y control de grupos en la práctica profesional”,

con menos del 50%; seguida de “diseñar actividades recreativas para la modificación de hábitos que permitan el uso adecuado del tiempo libre”, con el 54.80%.

Tabla 3.
Competencias profesionales.

<i>Ítem</i>	<i>% Totalmente de acuerdo</i>
-Integrar dinámicas innovadoras para el manejo y control de grupos en la práctica profesional	48.40%
-Aplicar los fundamentos conceptuales del juego y la recreación en estrategias para el fomento del desarrollo integral del ser humano	71%
-Diseñar actividades recreativas para la modificación de hábitos que permitan el adecuado uso del tiempo libre	54.80%
-Valorar la importancia del cuidado y conservación del medio ambiente, sensibilizándome en la incorporación de hábitos sustentables en mi entorno	67.70%
-Incorporar métodos innovadores y materiales convencionales en sesiones recreativas	61.30%

Por otro lado, en la dimensión de *habilidades sociales* —que son las que se refieren a la socialización, comunicación, trabajo en equipo y la aceptación social— obtuvo un mayor porcentaje que las de la adquisición de *competencias profesionales*; ya que un 68.10% contestó que, efectivamente, están en total acuerdo en haber cumplido estas habilidades (ver tabla 4).

Tabla 4.
Habilidades sociales.

	<i>Porcentaje</i>
Totalmente en desacuerdo	3.20%
En desacuerdo	1.30%
Indiferente	3.20%
De acuerdo	24.20%
Totalmente de acuerdo	68.10%

Es necesario mencionar que dentro de las habilidades sociales, los educadores físicos resaltan, con un 75.80%, en cuanto a “descubrir la importancia que tiene la comunicación para contribuir de forma ordenada y organizada a la resolución de problemas”; sin embargo, podemos considerar que el “establecer límites, metas y objetivos que le permitan conducirse de manera correcta para adquirir la aceptación social necesaria” obtuvo el 61.30%, tan sólo 11.30 puntos porcentuales arriba de la media; por lo tanto, debe considerarse un área de oportunidad, sin dejar de lado que el 37.40% de los estudiantes no se sienten capacitados para reflexionar sobre la importancia que tiene para su crecimiento personal y profesional el amor y entrega que manifiestan a su familia” (ver tabla 5).

Tabla 5.
Habilidades sociales.

Ítem	% Totalmente de acuerdo
-Valorar el significado del trabajo en equipo al contribuir con actitud positiva y colaborativa por un mismo objetivo	66.10%
-Descubrir la importancia que tiene la comunicación para contribuir de forma ordenada y organizada a la resolución de problemas	75.80%
-Reflexionar sobre la importancia que tiene para mi crecimiento personal y profesional el amor y entrega que manifiesto a mi familia	62.60%
-Modificar actitudes que permitieron incrementar relaciones interpersonales y lazos de amistad	74.20%
-Establecer límites, metas y objetivos que permitieron conducirme de manera correcta para adquirir la aceptación social necesaria	61.30%

En la tabla 6, se encuentra la dimensión de las *habilidades físicas*, donde se valora el estado de su condición física; al observar esos estados de tensión y relajación, así como descubrir esas capacidades motoras, encontramos que un 59.70% de los sujetos piensa que sí lo logran.

Tabla 6.
Habilidades físicas.

	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	3.20%
En desacuerdo	2.60%
Indiferente	4.50%
De acuerdo	30%
Totalmente de acuerdo	59.70%

En el educador físico es imprescindible que adquieran la cultura de movimiento; por lo tanto, se considera que esta dimensión debe salir con una alta percepción por parte de los estudiantes; sin embargo, hasta el momento, ellos otorgan un 66.10% a “seleccionar actividades recreativas que requieren un reto físico para mejorar su estado físico”; no obstante, hay tres áreas de oportunidad que se encuentran evaluadas en el rango del 50 al 60%: el “desarrollar mis habilidades motoras en las actividades sugeridas por personal de un campamento”, seguida —con el mismo porcentaje— de “medir sus capacidades físicas en las actividades extremas del campamento” y “valorar las actividades físico-recreativas que lo trasladen a un estado de alivio de tensión y relajación” (ver tabla 7).

Tabla 7.
Habilidades físicas.

Ítem	% Totalmente de acuerdo
-Evaluar mi condición física en las actividades realizadas con la finalidad de valorar mi cultura de movimiento	61.30%
-Medir mis capacidades físicas en las actividades extremas del campamento	58.10%
-Valorar las actividades físico-recreativas que me trasladen a un estado de alivio de	58.10%

tensión y relajación	
-Desarrollar mis habilidades motoras en las actividades sugeridas por personal de un campamento	54.80%
-Seleccionar actividades recreativas que requieren un reto físico para mejorar mi estado físico	66.10%

Por último, al evaluar las habilidades psicológico-emocionales, se obtiene un 65.90%, afirmando que han logrado cumplir estas habilidades (ver tabla 8).

Tabla 8.
Habilidades psicológico-emocionales.

	<i>Porcentaje</i>
Totalmente en desacuerdo	3.60%
En desacuerdo	1.30%
Indiferente	2.90%
De acuerdo	26.30%
Totalmente de acuerdo	65.90%

Finalmente, en las habilidades psicológico-emocionales que se muestran en la tabla 9, encontramos una fortaleza marcada; es en la que ellos piensan que han logrado “experimentar emociones de libertad, tranquilidad, felicidad y bienestar, logrando un estado armónico con la naturaleza”, con 74.20%; mientras que el área de oportunidad refiere al “adquirir la habilidad para manejar situaciones de conflicto, trasladándolas a experiencias positivas, fortaleciendo valores como el respeto, la solidaridad y la tolerancia”, con un 60.70%; seguida de “planear actividades recreativas que le permitan explorar nuevas ideas que requieran creatividad”, con un 61.30%.

Tabla 9.
Habilidades psicológico-emocionales.

<i>Ítem</i>	<i>% Totalmente de acuerdo</i>
-Confrontar mis limitaciones emocionales para superar obstáculos, relacionándolos con la vida cotidiana	66.10%
-Reconstruir el imaginario del educador físico, valorando la importancia que tiene la imagen para su desempeño profesional	66.10%
-Adquirir la habilidad para manejar situaciones de conflicto, trasladándolas a experiencias positivas, fortaleciendo valores como el respeto, la solidaridad y la tolerancia	60.70%
-Experimentar emociones de libertad, tranquilidad, felicidad y bienestar, logrando un estado armónico con la naturaleza	74.20%
-Planear actividades recreativas que me permitan explorar nuevas ideas y requieran creatividad	61.30%

Discusión

Si analizamos las fortalezas que surgen de la percepción de los estudiantes, se puede inferir que los educadores están preparados para sacar a la recreación de los límites teórico- conceptuales actuales; es decir, problematizar las situaciones y entrar —desde el campo de la recreación— para realizar lecturas abiertas de los fenómenos sociales, culturales, políticos o económicos, para estar en constante movimiento, reconstruyendo el sujeto en todo momento, tal como lo menciona Osorio (2015); ya que, dentro de sus fortalezas, mencionan estar preparados para aplicar los fundamentos teóricos como una estrategia para el fomento del desarrollo integral del sujeto; pero, al mismo tiempo, son capaces de descubrir la importancia que tiene la comunicación para contribuir —de forma ordenada y organizada— a la resolución de problemas.

Por otra parte, las otras dos fortalezas que perciben del programa educativo nos hacen reflexionar que el experimentar —en las prácticas recreativas— emociones de libertad, tranquilidad, felicidad y bienestar, que contribuyen al logro de un estado armónico con la naturaleza, les genera la posibilidad —que también reconocen como fortaleza— de modificar actitudes que les permiten incrementar relaciones interpersonales y lazos de amistad; al respecto, Pimienta (2008) resalta la importancia de la evaluación, donde refiere que es necesario ser trascendentes en la vida de los seres humanos con quienes nos encontramos a diario; ya que ello nos debe llevar a la permanencia y tenerlo presente en los pensamientos, sólo se debe procurar que esos pensamientos sean de agradecimiento; y que con la evaluación de sus aprendizajes se participe en la construcción de ese ser que continuamente seguirá desarrollándose, al igual que nosotros mismos.

Conclusiones

El estudio nos muestra que la recreación sigue siendo un área poco explorada como futuro campo laboral, por los estudiantes en formación de educación física; de igual forma, se asume una subordinación de los contenidos de recreación a otras disciplinas, como educación física y deporte.

Los alumnos que alcanzan mayores puntajes en el logro de la competencia profesional recreativa, también tienen valores favorables en la adquisición de los tres tipos de habilidades —sociales, físicas y psicológico-emocionales— que inducen el eje recreativo a aquellos que se identifican profesionalmente con esa área.

Por tanto, se asume que teniendo sólo un 5.80% del total de materias en el currículo, se percibe un logro de la competencia recreativa, con suficiencia para ejercer como docente de educación física. En este sentido, hay desempeños óptimos en aplicación de contenidos, habilidades y actitudes que les permitirán actuar de forma eficaz. Sin embargo, deberá extenderse la presencia de la recreación en el currículo, de manifestarse tal deseo; por que los egresados con perfil

docente puedan ejercer —desde la recreación— como oficio laboral, sin despegarse de la intención formativa que les demanda el currículo de educadores físicos.

Finalmente, se agrega —como una gran área de oportunidad en el rediseño de los currículos generalistas con perfil docente— la integración de un mayor porcentaje de contenidos relacionados con la recreación, tiempo libre y ocio; de igual forma, en el trabajo de las academias universitarias, para la creación de programas de especialidad o posgrado.

Referencias

- Amador, F. (1997). Análisis de la formación universitaria en las ciencias del deporte: su adecuación a los perfiles profesionales. *Apuntes: Educación física y deportes* (50), 64-75.
- García, A. (2003). ¿Qué futuro profesional espera al educador social en el marco de las nuevas perspectivas laborales? *Pedagogía social: revista interuniversitaria* (10), 321-345.
- Gallego, R. (1999). *Competencias cognitivas. Un enfoque epistemológico, pedagógico y didáctico*. Bogotá: Cooperativa editorial magisterio.
- Gómez, V. (1998). *Educación para el trabajo*. Bogotá. Cooperativa editorial magisterio.
- Gómez, Y. (2013). *Impacto del campamento educativo vivencial en la formación de los educadores físicos en la Universidad de Colima*. [Tesis de grado]. México: Universidad de Colima.
- Estadísticas Ciclo Escolar 2015-2016. (2015). Disponible en: http://www.siben.sep.gob.mx/pages/estadisticas_recientes (Consultado el 28 de septiembre de 2016).
- Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2008). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill Interamericana.
- Kraus, R. H. (1990). *Recreation and leisure in modern society*. EU: Harper Collins Publishers.
- Laporte, W. (1996). *The Physical Education Teacher. Observatory of sport related professions*. European Network of Sport Sciences in Higher Education, Barcelona.
- Lavega, P. (2008). Educación física y mercado laboral. Competencias profesionales. *Cultura, ciencia y deporte: revista de ciencias de la actividad física y del deporte de la Universidad Católica de San Antonio* (8), 123-131.
- López, J.; Jáuregui, E. y González, M. (2003). Physical Education in Mexico: *Experiences and Trends Related with Physical Activity and Health*. UdeG: México.

- Medina, R.; Salazar, C.; Peña, C. y Del Río, J. (2015). El rol de las universidades en América Latina en la formación de recursos humanos para la construcción del campo de la recreación. En: *Aproximaciones para la construcción del campo de la recreación en Latinoamérica*, Pp. 117-129, México: Puerta Abierta.
- Osorio, E. (2000). *Lineamientos para la formulación de los programas de formación e investigación*. Simposio de investigación formación en recreación. Colombia.
- Padilla, J.; Pérez, C. y González, A. (1998). *Elaboración del cuestionario en fundamentos teóricos y aspectos prácticos*. Madrid: Síntesis.
- SEP. (2011). Déficit de maestros de deportes complica programa anti-obesidad. Disponible en: <http://archivo.eluniversal.com.mx/nacion/182880.html> (Consultado el 15 de septiembre de 2016).
- SEP. (2015). Perfil, parámetros e indicadores para docentes en educación física. Ciudad de México: Secretaría de Educación Pública.
- Tobón, S. (2006). *Formación basada en competencias*. Bogotá: ECOE.
- Ugarte, C. y Naval, C. (2008). Formación en competencias profesionales: una experiencia *online*-presencial. ESE. *Estudios sobre educación* (15), pp. 53-86.
- Ugarte, C. y Naval, C. (2010). Desarrollo de competencias profesionales en la educación superior. Un caso docente concreto. *Revista Electrónica de Investigación Educativa* [Número Especial]. Disponible en: <http://redie.uabc.mx/contenido/NumEsp2/contenido-ugarte.html> (Consultado el 30 de octubre de 2016).
- Universidad de Colima. (2002). Plan Curricular de la Licenciatura de Educación Física. U de C: México.
- Universidad de Colima. (2015). Plan Curricular de la Licenciatura de Educación Física. U de C: México.
- Vizueté, M. (2005). Profesor de educación física europeo. Perfil profesional y niveles de competencia. *Revista Española de Educación Física y Deporte*. No. 367, pp. 67-92. Madrid.
- Zambrano, R. (2007). El paradigma de las competencias hacia la educación superior. *Revista Granada*. Facultad de Ciencias Económicas: Investigación y reflexión. 15, 145-165.

Las Autoras:

Rossana Tamara Medina Valencia

Doctora en Educación Física y Artística por la Universidad de Extremadura, Maestra en Recreación y Administración del tiempo libre. Licenciada en Educación Física y Deporte. Profesora Investigadora Tiempo Completo de la Facultad de Ciencias de la Educación. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores. Miembro fundador del AMISCF.

Melissa Janeth Vergara Vázquez

Licenciada en Educación Física y Deporte por la Universidad de Colima. Autora de varios artículos publicados en revistas indexadas y arbitradas.

Isela Guadalupe Ramos Carranza

Doctora en Ciencias de la Cultura Física, Maestra en Actividad Física y Deporte con orientación en Gestión Deportiva y Licenciada en Educación Física y Deporte. Profesora Investigadora tiempo completo en la Facultad Ciencias de la Educación. Miembro y tesorera de la Asociación Latinoamericana de Gerencia Deportiva.

Ciria Margarita Salazar C

Doctora y maestra en Educación Física y Artística por la Universidad de Extremadura, Maestra en Ciencias Sociales. Profesora Investigadora de Tiempo Completo de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Colima. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores. Miembro fundador del COMACAF.

Revista Actividad Física y Ciencias
Año 2018, vol. 10, N°1

LA MEDICINA DEL DEPORTE EN VENEZUELA ¿OLVIDADA O ESPERAMOS POR ELLA?

THE SPORT MEDICINE IN VENEZUELA, FORGETTEN OR WE WAIT FOR HER?

Adonis Wilmore Núñez Herrera
Hospital Militar “Cnel. Elbano Paredes Vivas”
Maracay-Estado Aragua-Venezuela
ado2363@gmail.com

Recibido: 15-01-2018

Aceptado: 20-06-2018

Resumen

La Medicina del Deporte en Venezuela ha sido olvidada a lo largo del tiempo, ello en virtud de que la misma no ha alcanzado el nivel de desarrollo que se merece y que se requiere en el país; no obstante todavía se debe ser optimista, por lo cual se puede decir que se debe seguir a la espera de la implementación de sus estudios a nivel superior, ya que varios son los elementos de convicción que median su creación, entre los cuales se puede citar: a) la sensible demanda que actualmente existe, relacionada con el necesario relevo generacional de personal cubano y/o extranjero, dedicado a esas funciones al frente de nuestros equipos representativos, b) el crecimiento de la infraestructura deportiva, específicamente la relacionada con los Centros Nacionales de Ciencias Aplicadas al Deporte (CENACADE), se posesiona como una oportunidad valiosa para la materialización de dichos estudios, c) el corto camino andado en el ejercicio de los distintos intentos por cristalizar dichos estudios, permiten realizar los primeros pasos serios, formales y continuos por avanzar en dicho cometido y d) existe un recurso humano a la espera para cursar los mencionados estudios y así constituirse en las primeras promociones que en el campo de la Medicina del Deporte egresen de las instituciones venezolanas de educación superior.

Palabras clave: Medicina del Deporte, Venezuela, CENACADE.

Abstract

Sports Medicine in Venezuela has been forgotten over time, this is because it has not reached the level of development it deserves and that is required in the country; However, one should still be optimistic, which is why one can say that one should continue to wait for the implementation of their studies at a higher level, since there are several elements of conviction that mediate their

creation, among which one can cite : a) the sensitive demand that currently exists, related to the necessary generational change of Cuban and / or foreign personnel, dedicated to these functions at the head of our representative teams, b) the growth of the sports infrastructure, specifically the one related to the National Centers for Applied Sports Sciences (CENACADE), takes possession as a valuable opportunity for the materialization of said studies, c) the short path taken in the exercise of the different attempts to crystallize said studies, allow to take the first serious, formal and continuous steps to advance in this task and d) there is a human resource waiting to study the aforementioned studies and thus become the first to promote that in the field of Sports Medicine graduate from Venezuelan institutions of higher education.

Keywords: Sport Medicine, Venezuela, CENACADE.

Introducción

La Medicina del Deporte es una especialidad joven, la cual busca amalgamar todos los conocimientos, que aplicados al individuo que se ejercita, son alcanzados por la Ciencia Médica; en relación con esto la Medicina del Deporte, se constituye sin lugar a dudas, como una de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, dedicada a cuidar del bienestar biopsicosocial, del hombre en sano movimiento. Actualmente los países que poseen un sistema deportivo vigoroso y perfectamente estructurado, disponen del ejercicio de esta disciplina y la práctica deportiva de los mismos, marcha a la par del desarrollo de la mencionada ciencia, recibiendo de ésta, los mejores servicios en el logro de los objetivos, que subyacen en la realización de la actividad física y en la práctica deportiva a todo nivel (iniciación hasta el de alto rendimiento), otorgándole por lo demás a dicha ciencia, los insumos y la materia prima necesaria, para garantizar su avance científico, en lo que podría denominarse “el círculo virtuoso de la generación de conocimientos de la Medicina del Deporte”.

Lo anteriormente expuesto, categoriza la gran importancia que, para el desarrollo del deporte en un país, entre otras cosas representa el avance y desarrollo de la Medicina del Deporte, como disciplina encargada de velar por la sana realización del movimiento, como expresión psicosocial y socio-motriz de una especie, el hombre.

El presente artículo tiene como finalidad, actualizar una situación sentida por muchos y demandadas por otros, la cual no es otra que la ausencia formal de la Medicina del Deporte como disciplina en Venezuela. Del río grande hacia abajo y hasta la punta del cono sur en el continente americano, casi todos los países, se enorgullecen de poseer dentro de sus estructuras sanitarias y académicas, a la Medicina del Deporte, siendo incluso canteras para la formación de especialistas que, en esta área, aportan su grano de arena, al desarrollo del deporte, visto el mismo primeramente como herramienta de salud pública y en segunda instancia como elemento de hegemonía política mundial.

Es la intención del autor, despertar conciencia, alrededor de esta carencia, con lo que se pretende reunir voluntades, a fin de construir espacios comunes de confluencia, que permitan la irrupción de la Medicina del Deporte en Venezuela, lo que a su vez se podría constituir como un salto cuantitativo y cualitativo de gran valor e importancia, para la modernización del deporte venezolano, saldando con ello una deuda que, en el país, tiene años de historia.

Breve contextualización histórica de la institucionalización del deporte venezolano

La realización de actividad física por la población en general y la práctica de deportes a distintos niveles en Venezuela, ha tenido un importante incremento en los últimos tiempos, lo cual cronológicamente ha coincidido con los cambios de orden sociopolítico que se han suscitado en el país; en este contexto el logro de grandes triunfos, varias medallas (14 medallas olímpicas a lo largo de la historia del deporte venezolano), trofeos (12 Diplomas Olímpicos en los Juegos Olímpicos de Río 2016), así como la participación en varios campeonatos (Centroamericanos, Juegos Bolivarianos y Panamericanos) son una muestra fehaciente de una evolución y un crecimiento importante y sostenido en el área de la cultura física en una sociedad en pleno desarrollo, y ello solo ha sido posible por la conjunción de una serie de factores los cuales de una manera u otra, se han expresado en la delineación del nuevo perfil del deporte, la actividad y la cultura física venezolana. (Comité Olímpico Venezolano (COV), 2016, p. 5)

El deporte en Venezuela, surge como institución bajo los amparos del Decreto 164, del 22 de Junio de 1949, de la Junta Militar de Gobierno, con el cual se creaba el Instituto Nacional de Deportes (IND), organismo encargado de dictar las normas que regirían al deporte venezolano, el cual como fenómeno humano desde esos momentos, ya avizoraba su papel sociopolítico en el marco de un Estado en plena organización, ello en virtud de que el deporte se constituye como una herramienta de gran valor pedagógico y social, al aglutinar masas con la sana intención de competir, exaltando diversos valores humanos necesarios para el naciente Estado. Estas aseveraciones, hoy a sesenta y ocho años de su génesis, siguen teniendo gran vigencia, puesto que el deporte y la actividad física encierran esa característica de elevar al ser humano, en justa lid y en el sano esfuerzo físico a niveles más elevados de dignidad humana. (Elorza, s/f, p. 12)

Con respecto a lo mencionado anteriormente, tales ideas son respaldadas en el artículo 111 de la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), el cual cataloga al deporte, la recreación y tácitamente a la actividad física, como un derecho enraizado en la búsqueda de una mejor calidad de vida, primeramente de manera individual y en segunda instancia de manera colectiva, es por tal razón que para el Estado es responsabilidad garantizar: "...la atención integral de los y las deportistas sin discriminación alguna, así como el apoyo al deporte de alta competencia..." (p. 83)

El deporte como derecho humano en Venezuela

Al transitar un peldaño abajo en la pirámide de Kelsen en la búsqueda de los instrumentos operativos subordinados a la regla general, relacionados con el derecho en estudio, se debe recurrir a la Ley Orgánica del Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011), la cual en su artículo 8, es quizás más precisa que la Constitución puesto que dicha ley hace del deporte un “*Derecho Universal*”, al establecer que: “Todas las personas tienen derecho a la educación física, a la práctica de actividades físicas y a desarrollarse en el deporte de su preferencia, sin más limitaciones que las derivadas de sus aptitudes deportivas y capacidades físicas...” para tales efectos esta legislación contempla todos los aspectos relacionados con la materialización del tema, previendo de manera muy particular lo relativo a la formación científica y académica del personal comprometido con el deporte y la actividad física, en ese orden de ideas, el artículo 19 de la ley contempla que: dentro del Subsistema de Educación Universitaria se deberán implementar líneas de investigación científica y estudios superiores relacionados con el deporte, en los campos de la sociología, economía, antropología, tecnología, medicina, jurisprudencia y política, por lo cual se podría asegurar de manera apriorística que se está a las puertas del nacimiento de todas esas áreas del conocimiento con el sufijo “*del deporte*”. (p. 2)

La Medicina del Deporte una aproximación conceptual

Este es el punto neurálgico alrededor del cual, se desea desarrollar una aproximación relacionada con una gran carencia en el ámbito del deporte, la cultura y la actividad física en Venezuela, ello es la ausencia de estudios superiores en el área de la Medicina del Deporte.

Si se quisiera desarrollar una definición de Medicina del Deporte, muy fácilmente este ensayo se podría transformar en un diccionario, puesto que existe un sin número de aproximaciones de lo que es la Medicina del Deporte. En cuanto a su ubicación en el sistema clasificatorio de las ciencias aplicadas al deporte, Arias (2011) la incluye, de modo tácito, en las ciencias biológicas, mientras que Ramírez, Baldayo y Rengifo (2018) la circunscriben, de manera explícita, en el grupo de las disciplinas biomédicas.

No obstante, en la búsqueda de una conceptualización de la misma, se considera que la definición propuesta por Pancorbo (2012), en su obra titulada “*Medicina y Ciencias del Deporte y la Actividad Física*”, resulta ser apropiada, toda vez que la misma denota la importancia de esta disciplina, adjudicándole sus funciones y delimitando su radio de acción al considerarla en los siguientes términos:

La Medicina del Deporte es una especialidad médica joven, pero que ha adquirido una enorme importancia, por el papel tan relevante que desempeña actuando como una importante herramienta en el control del entrenamiento deportivo, el desarrollo de las capacidades funcionales y morfológicas de los

atletas, en la prevención y rehabilitación de los traumatismos deportivos, en el trabajo educativo encaminado al fortalecimiento de hábitos de higiene, nutrición, antidopaje, educación sexual, entre otros; en la detección y desarrollo de promesas deportivas, en la prevención y en la adecuada rehabilitación de las lesiones; lo cual garantiza mejorar los indicadores de salud de los atletas, el incremento de los resultados deportivos, la longevidad deportiva y la calidad de vida. (p. 613)

Pero el alcance de la Medicina del Deporte no se limita solamente a la población atlética de alto desempeño en la búsqueda de triunfos, trofeos, campeonatos y preseas, tal y como lo deja ver la definición precedente, en su ámbito, esta ciencia es mucho más inclusiva y se extiende más allá puesto que tal y como lo propone el mismo autor:

...la Medicina del Deporte ha renovado su importante papel, siendo cada vez más necesaria su actuación en las áreas de salud, conduciendo y asesorando los programas de actividad física para los diferentes grupos de estados de salud de la población. Asume un papel decisivo en la educación, promoción, prevención, curación y rehabilitación de enfermedades crónicas degenerativas...” (p. 613)

Con este razonamiento, resulta claro entender que la Medicina del Deporte tiene un lugar importante en la dinámica sociopolítica del movimiento deportivo, la cultura y la actividad física, por lo que su enseñanza debe formar parte de la oferta académica de las instituciones de educación superior relacionadas con las ciencias de la salud, formando cuerpo con las políticas públicas que con respecto al deporte diseña el Estado, ello con una finalidad dual: el deporte como herramienta de supremacía, hegemonía y dominio político en la gran aldea global y la actividad física como instrumento de salud pública, educativa y formadora de nuevos valores humanos dentro de la sociedad actual con proyección a futuro.

La Medicina del Deporte en Venezuela: la realidad

En su estricta valoración las palabras anteriormente expresadas, permiten entender entonces la gran importancia que tiene la actividad física y el deporte para la salud de las masas, lo cual está consagrado en el cuerpo (artículos 9-12) de la Ley Orgánica del Deporte, y es precisamente este marco de ideas, inmerso en la realidad del deporte venezolano, el que impulsa al autor del presente ensayo a plantear varias interrogantes relacionadas con la realidad en cuestión, la primera sería: ¿es verdaderamente el deporte y la actividad física una herramienta de salud pública en el país? La respuesta es casi inmediata: si, si lo es, y ello lo entiende el Estado, y lo mismo se pone en evidencia por la rápida proliferación de grupos humanos y de actividades que relacionadas con la cultura física se ven en los distintos espacios sociales de nuestro país. (p. 3)

La siguiente pregunta en este mismo sentido deberá ser: ¿se le ha dado al deporte y la actividad física el verdadero sitio que se merece? La respuesta a dicha interrogante sería, “se está en eso”, y ello queda demostrado con el cambio de paradigma que con respecto al deporte se ha venido produciendo de una manera lenta pero sostenida en el país, en franca sintonía con los nuevos modelos económicos y la nueva forma de hacer gobierno en Venezuela.

Con la misma orientación, la tercera interrogante que se impone es: ¿qué falta por hacer para que el deporte en Venezuela se enrumbe hacia nuevos derroteros de triunfo? La respuesta obligada es que a pesar de los distintos triunfos acopiados por nuestros deportistas a nivel del planeta, conocidos por tales hazañas como la “Generación Dorada”, se podría decir que todavía faltan cosas por hacer, y ello se configura en una deuda arrastrada a través de los tiempos en el ámbito del deporte, la actividad y la cultura física, en ese aspecto, el no contar Venezuela con estudios superiores autóctonos en el área de la Medicina del Deporte, es un ejemplo patente de la mencionada deuda que se argumenta.

Con respecto a esta última pregunta y su respectiva respuesta, se debe considerar la concurrencia de dos factores responsables de esa realidad, el primero es: “dependencia” y el segundo: falta de impulso para hacer realidad las cosas, o lo que es lo mismo falta de interés político, por no decir apatía.

La Medicina del Deporte a los casi 68 años del nacimiento del movimiento deportivo en Venezuela, se encuentra estancada, siendo la gran olvidada, puesto que la misma ha tenido poco desarrollo. Históricamente, se considera a los Juegos Panamericanos del año 83, celebrados en la ciudad de Caracas, como el evento que le hizo ver a los responsables del deporte en el país, la necesidad de poder contar con personal especializado en esta disciplina, puesto que para ese momento se carecía del mismo, y fue precisamente el director de turno del IND, el bien recordado Oswaldo “Papelón” Borges, insigne voleibolista venezolano, el que se sensibilizó con tal situación, decidiendo propiciar la formación de médicos en el área de la Medicina del Deporte; es así como salen al exterior los Doctores Ricardo Javornik, Lucita Berroterán, Wilfredo Tineo Arias y Yajaira de Tineo, en la búsqueda de conocimientos relacionados con la materia en centros de formación foráneos. Posteriormente en el tiempo varios médicos se han formado, bajo financiamiento algunas veces oficial u otras veces personal, pero siempre en el exterior lo cual denota ese nivel de ausencia de centros de formación en el país y de “dependencia” al cual se viene haciendo referencia. (Mediavilla, 2008, p. 3)

No obstante que ese ha sido el panorama relacionado con la Medicina del Deporte como especialidad en el país, varios han sido los intentos por institucionalizar sus estudios a nivel superior, casi todos fallidos, puesto que hoy no se cuenta en el país con dichos estudios superiores. En relación con ello es necesario resaltar la experiencia de la Universidad de Carabobo en 1996, con la Cátedra (electiva en los estudios de pregrado) de Medicina del Deporte,

bajo los auspicios de la Facultad de Ciencias de la Salud de dicha casa de estudios; el proyecto de creación del Centro de Medicina y de Ciencias del Deporte de la Universidad Central de Venezuela para el año 2008 (actualmente en funcionamiento, pero igualmente sin la existencia de un programa de formación académico), y así un sin número de cursos básicos no conducentes a título dictados por distintos organismos, como alternativa propuesta por la otrora Sociedad Venezolana de Medicina del Deporte, hoy totalmente inoperativa e inexistente, puesto que ni por la red se encuentra actualmente semblanza alguna de su funcionamiento.

Con respecto a lo antes descrito, bajo el Convenio Deportivo Cuba-Venezuela, dos médicos venezolanos cursaron estudios de “Especialización en Medicina de la Actividad Física y del Deporte”, obteniendo dichos títulos, mientras que quince obtuvieron igualmente el título de Magister en “Control Biomédico del Entrenamiento Deportivo”, en la Universidad Nacional Experimental de los Llanos “Rómulo Gallegos” (UNERG), centro matriz de dichos estudios superiores en su momento, institución que actualmente mantiene suspendida totalmente inactiva la oferta de los mismos, desconociéndose el paradero del personal formado, por lo cual, se puede decir que en los actuales momentos, Venezuela no cuenta con estudios de postgrado en Medicina del Deporte, por lo que la formación del recurso humano especializado en el área, que se requiere en el país, para acompañar el progreso del deporte venezolano no existe, persistiendo la dependencia que se mantiene con un personal cubano de excelente formación, pero que definitivamente es al gentilicio venezolano al que le corresponde el relevo generacional en el ejercicio del cuidado de la salud del atleta del país, en la búsqueda de nuevos y mejores logros y triunfos, en un camino que ya se inició, pero que debe ser transitado por personal venezolano.

Uno de los proyectos especialmente concebidos con la finalidad de ofrecer asistencia médica al atleta venezolano, en el marco de las actuales políticas deportivas gubernamentales, está representado por la creación de los Centros Nacionales de Ciencias Aplicadas al Deporte (CENACADE), institucionalizados desde el 2004 en diferentes partes del país. En relación con ello doce son los centros proyectados, los cuales con una tecnología de punta e infraestructura aventajada (Bs: 30.000.000.000 equivalentes a 13.953.488,3 \$ de inversión para el 2006), están orientados a ofrecer atención integral al atleta, realizar investigación científica en el área deportiva, practicar el control biomédico del entrenamiento deportivo y monitorear entre otras cosas, los aspectos médicos de las diferentes fases del macrociclo de entrenamiento de los atletas, con la finalidad de lograr los resultados planteados en los programas matrices deportivos. (Altuve, 2008, p. 10)

En cuanto a dichos centros cabe aseverar que su existencia y funcionamiento, son la ocasión ideal para materializar la creación de los estudios superiores en el área de la Medicina del Deporte en Venezuela, ya que los mismos ofrecen en primera instancia: las condiciones ideales para practicar rotaciones clínicas y realizar las actividades de campo por parte del personal en formación, toda vez que los mismos cuentan con la logística, los espacios físicos, la dotación y la población

beneficiaria de tales servicios; y en segunda instancia: dichos centros podrían transformarse en las instalaciones subsidiarias del recurso humano recién formado, absorbiéndolo como personal de planta, una vez que el mismo logre las competencias y destrezas propias de la mencionada especialidad.

A manera de conclusión final para la reflexión

Con respecto a todo lo hasta ahora planteado se puede concluir que: la Medicina del Deporte como especialidad médica formal en Venezuela no se ha desarrollado como la misma requiere, motivo por el cual, se impone la necesidad de propiciar el impulso de sus estudios a nivel superior, ello en virtud de que en primera instancia existe una sensible demanda, relacionada, como se mencionó anteriormente, con el necesario relevo generacional de personal cubano, dedicado a esas funciones al frente de nuestros equipos representativos; luego el crecimiento de la infraestructura deportiva, específicamente la relacionada con los CENACADE, se posesiona como una oportunidad valiosa para la materialización de dichos estudios, de la misma forma el corto camino andado en el ejercicio de los distintos intentos por cristalizar dichos estudios en el país, permiten realizar los primeros pasos serios, formales y continuos por avanzar en dicho cometido y finalmente existe un recurso humano a la espera para cursar los mencionados estudios y así constituirse en las primeras promociones que en el campo de la Medicina del Deporte egresen de las instituciones venezolanas de educación superior.

Referencias

- Altuve, E. (2008). Deporte y Revolución Bolivariana en Venezuela (Parte Primera). *Acción motriz*, N°1, pp. 10-34, España. Disponible: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6278419>
- Arias, F. (2011). Metodología de la investigación en las ciencias aplicadas al deporte: un enfoque cuantitativo. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 16 (157). Buenos Aires. Disponible: <http://www.efdeportes.com/efd157/investigacion-en-deporte-enfoque-cuantitativo.htm>
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela. (1999) *Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela*. 5453. (Extraordinaria) marzo 3, 2000.
- Comité Olímpico Venezolano. (2016). *Punto Olímpico*, agosto 13, 2016.
- Elorza, J. (s/f). *Origen y desarrollo del deporte en Venezuela*. Disponible: <http://www.monografias.com>

Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011). *Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela*, N°39.741 del 23 de agosto de 2011.

Mediavilla, L. (2008). *Proyecto Creación de Centro de Medicina y Ciencias del Deporte en la UCV*. Universidad Central de Venezuela.

Pancorbo, A. (2012) *Medicina y Ciencias del Deporte y la Actividad Física*. Madrid: Océano / Ergon.

Ramírez, J., Baldayo, M. y Moreno, P. (2018). Las ciencias tributarias al deporte de alta calificación. *Actividad Física y Ciencias*, 9 (2), pp. 78-95. UPEL, Venezuela. Disponible: <http://revistas.upel.edu.ve/index.php/actividadfisicayciencias/article/viewFile/6885>

UNERG. (2015). *Especialización en Medicina del Deporte y la Actividad Física*. Disponible: <http://postgrado.unerg.edu.ve>

El autor:

Adonis Wilmore Núñez Herrera
Médico Cirujano, Universidad Central de Venezuela
Postgrado en Cirugía Ortopédica y Traumatología,
Hospital Central de la FAN “Dr. Carlos Arvelo”
Doctorando en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte,
UPEL-Maracay



Revista Actividad Física y Ciencias
Año 2018, vol. 10, N°1

**EL DESEMPEÑO PROFESIONAL DESDE UNA PERSPECTIVA TELEOLÓGICA DEL
DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA.
UN ACERCAMIENTO A LA DIDÁCTICA EN LA EDUCACIÓN MEDIA**

**PROFESSIONAL PERFORMANCE FROM A TELEOLOGICAL PERSPECTIVE OF
THE PHYSICAL EDUCATION TEACHER.
AN APPROACH TO EDUCATION IN MIDDLE EDUCATION**

Juan Carlos Salas García

Universidad Politécnica Territorial de los
Altos Mirandinos "Cecilio Acosta" (UPTAMCA)

juancsalasg@gmail.com

Recibido: 15-01-2018

Aceptado: 20-06-2018

Resumen

La presente investigación tuvo como propósito comprender el desempeño profesional desde una perspectiva teleológica del docente de Educación Física con la finalidad de lograr un acercamiento a la Didáctica en la Educación Media General en Venezuela. En tal sentido, su argumentación metodológica se llevó a cabo en un paradigma cualitativo a través del método fenomenológico-hermenéutico, con el que se abordó una discusión crítica del fenómeno en estudio. Para la recolección de la información se aplicaron entrevistas en profundidad. Así mismo se definieron criterios y procedimientos para el análisis interpretativo desde la visión de Martínez (2004). Entre los hallazgos se evidencia que el método didáctico abordado en el nivel de la Media General es bajo un esquema tecnicista en la aplicación de deporte como fin de la Educación Física, se interpreta que la fundamentación técnica y táctica es la elemental para describir los contenidos académico del año en curso, también se argumenta la falta de actualización permanente para impulsar las diversas concepciones de métodos de enseñanza. La descripción permitió realizar las reflexiones de la dimensión teleológica-didáctica del desempeño profesional del docente de Educación Física en la Media General con base en el Aprendizaje Significativo de Ausubel.

Palabras clave: desempeño profesional, docente de Educación Física, educación media.

Abstract

The purpose of this research was to understand the professional performance from a teleological perspective of the teacher of Physical Education in order to achieve an approach to the Didactics in General Media Education in Venezuela. In this sense, his methodological argumentation was carried out in a qualitative paradigm through the hermeneutic-phenomenological method, with which a critical discussion of the phenomenon under study was approached. In-depth interviews were used to collect the information. Likewise, criteria and procedures for interpretative analysis were defined from the view of Martínez (2004). Among the findings it is evident that the didactic method addressed at the level of the General Media is under a technical scheme in the application of sport as an end of Physical Education, it is interpreted that the technical and tactical foundation is the elementary to describe the academic content of the current year, it is also argued the lack of permanent updating to promote the different conceptions of teaching methods. The description allowed us to carry out the reflections of the teleological-didactic dimension of the professional performance of the Physical Education teacher in the General Media, based on the Significant Learning of Ausubel.

Keywords: professional performance, teacher of Physical Education, secondary education.

Introducción

En atención a los planteamientos señalados, se hace necesario formular los propósitos fundamentales para construir aproximaciones del desempeño profesional del docente de Educación Física, todo con la finalidad de exponer el fundamento teórico, ontológico, epistemológico, teleológico, inmersos en el acercamiento a la didáctica en la Educación Media General. Esto con el fin de relacionar la integración del proceso didáctico de las disciplinas deportivas del sub sistema de educación básica en el nivel de Media General con el proceso de enseñanza de los fundamentos técnicos y tácticos establecido bajo una visión pedagógica y no selectiva.

En la medida que se puedan consolidar las diferentes visiones que tenga el estudiantado de una manera amplia, le permitirá escoger el rumbo que quiere lograr en su vida, en lo referente a la actividad física de una forma global o selectiva, sin dejar atrás su interés en su proceso enseñanza y aprendizaje vinculado el principio elemental de la Educación Física, Deporte y la Recreación, permitiendo debatir los argumentos de la investigación a la forma de lograr una integración más amplia en el proceso de administración de los contenidos programáticos de cada uno de los años inmersos del nivel Media General en Venezuela referente a el desarrollo deportivista mencionado con anterioridad. De tal manera, que esta investigación permita abordar las concepciones en la

participación didáctica y pedagógica en la formación de enseñanza de la Educación Física en Venezuela dentro del sub sistema señalado.

Es importante destacar, que la praxis actual, hace necesario que se oriente al Docente de Educación Física en una visión distinta de lo acostumbrado donde se inmersa la hiper-especialización deportiva que, en algunos casos, ha sido una concepción errada por las libertades que se da en los procesos de planificación de la clase de Educación Física no diseñada. Ser docente es una construcción permanente de reflexión crítica sobre la propia actividad. Esta afirmación puede contribuir a delinear el objeto de estudio de la didáctica en las últimas décadas de producciones teóricas que coinciden en denominar un planteamiento crítico al respecto del conocimiento sobre la enseñanza, denominado enfoque tecnicista.

Esta referencia se basa en el argumento de Valdivieso (2006, 2007) quien señala que las producciones teóricas han avanzado en lo que denomina una deconstrucción de esta racionalidad instrumental en los estudios sobre la enseñanza y se aboca a la tarea de intentar redefinir y ampliar horizontes comprensivos de la didáctica, incorporando también para ello, marcos conceptuales diversos de otras disciplinas, los cuales nutren una formación integral del ser humano donde su herramienta sea enmarcada para su formación de vida. De allí deriva, que la Didáctica centra su aspecto instrumental bajo una expresión incompleta de un conjunto múltiple para crear una propuesta específica de configuración útil para el proceso de enseñanza.

Conviene resaltar que Ausubel (1986), desarrolló una teoría sobre la interiorización o asimilación, a través de la instrucción, de los conceptos verdaderos que se construyen a partir de conceptos previamente formados o descubiertos por la persona en su entorno. Es importante comprometer este proceso como aspecto distintivo de la teoría donde la organización del conocimiento en estructuras y las reestructuraciones que se producen debido a la interacción entre el sujeto y la nueva información. Este medio requiere de una instrucción formalmente establecida, que presente de modo organizado y preciso la información que debe desequilibrar las estructuras existentes.

Otro de los propósitos es fortalecer las diversas líneas de investigación que se consolidan en la Educación Física, guiada por las perspectivas de los diferentes marcos teóricos donde ocurre una transición de los procesos, los ámbitos, las situaciones, involucrando la enseñanza. Este trabajo se orienta desde un enfoque cualitativo que se concentra en la descripción y comprensión de lo particular del sujeto, más que en lo generalizable. Se preocupa por comprender la realidad social desde los significados de las personas implicadas. Se concentra en estudiar las creencias, las intenciones, motivaciones y otras características de los hechos sociales no observables directamente, ni susceptibles de experimentación.

Justificación de la Investigación

En principio, se hace necesario enfatizar, que la asignatura de Educación Física cuenta con una Carta Fundamental diseñada para proteger los principios, características y consecuencias que tiene la referida asignatura en Venezuela, y sus logros se han visto materializados desde de la visión de la Carta Magna, la Ley Orgánica de Educación y la Ley Orgánica Deporte, Actividad Física y Educación Física, herramientas necesarias para una consolidación importante en el ámbito investigativo, sin dejar atrás cada una de las visiones que se tenga en el ámbito curricular. De acuerdo con este enfoque, expresa Vattimo, (1990):

Las transformaciones culturales provocadas por las nuevas formas de organización económica y social, vinculadas también al crecimiento explosivo de las formas de comunicación mediática, han terminado con lo que los teóricos de la posmodernidad llaman la ilusión de la transparencia y devolviendo la imagen de una sociedad, opaca. (p.124)

De allí deriva, que el tiempo histórico permita avanzar de una forma más comprometida con el campo de la didáctica en el área de la Educación Física en Venezuela en relación al proceso de aprendizaje- enseñanza en el campo deportivo de una forma más global y menos selectiva, ya que en el nivel de Media General se orienta en una particularidad elemental a desarrollar un proceso de enseñanza de una forma muy técnica, buscando un resultado bajo una perspectiva atlética en la disciplina impartida en momentos de la clase, dicha orientación es una herramienta fundamental para lograr una captación de talento que sirve como base al soporte federativo de un país, pero no puede ser la visión global a la hora de impartir la enseñanza.

Esta circunstancia permite asociar la relación que se representa los procesos de enseñanza y aprendizaje entre el educador que imparte el conocimiento y el educando que lo recibe donde el objeto es la comunicación entre ambos, el cual permite entrelazar los diferentes enfoques del proceso de enseñanza dentro los parámetros didácticos de un contenido o una programación de un grado determinado. Dicha interrelación va dar contenidos acordes con los intereses de ambos factores donde el enfoque principal es la enseñanza mutua entre el educando y el educador, escogiendo las diferentes perspectivas en el proceso de asimilación de conocimiento para la visión amplia de la Educación Física y más en la Educación Venezolana y el nivel de Educación Media General.

La Educación Física y sus implicaciones en la enseñanza

Desde la incorporación de la Educación Física al contexto escolar, se ha alcanzado un desarrollo notable en cuanto a las corrientes, tendencias, contenidos, métodos, y se puede constatar en el

deporte escolar, la psicomotricidad, la psicocinética, la expresión corporal, la socio-motricidad. Cada uno de ellos dentro de la Educación Física escolarizada, la cual ha experimentado un amplio crecimiento al igual que las actividades físicas y el deporte en todas sus dimensiones.

Esto representa que la Educación Física, se va acoplando de una tradición de enseñanzas, especializaciones y horarios, los cuales se han reducido con la intención de mantenerse como asignatura en los programas escolares. Es notable la búsqueda de legitimación y justificación, auxiliándose de diferentes áreas como lo son la anatomía, la fisiología y la biomecánica. Cada una de ellas se agrupa dentro de la Educación Física, de una forma más analítica y sistemática, desarrollando un carácter de disciplina científica y pedagógica. En los últimos tiempos comienza a darse una verdadera reflexión para la búsqueda de una propia teoría y se visualizan los primeros pasos para conceptualizar la disciplina: ¿qué finalidades tiene?, ¿cuáles serían su campo y su objeto de estudio? y ¿qué la diferencia de la Educación Física en general?

La Educación Física hoy: ¿Dónde radica su especificidad?

La Educación Física, se constituye por ser una enseñanza claramente contextualizada, a diferencia de la mayoría de disciplinas pedagógicas hoy existentes, que plantean situaciones pedagógicas a partir de hecho reales, de la realidad tal como está configurada en la vida, de los escolares; es por lo tanto una pedagogía básicamente activa, que fomenta el aprendizaje a partir de la acción, mediante estructuras comportamentales y no mediante abstracciones o proyecciones de una hipotética realidad.

Tal especificidad le otorga un desmesurado potencial como un campo donde las conductas de los escolares pueden ser condicionadas de forma determinante. Pero al mismo tiempo, por esta misma razón, su poder de penetración y conformación de actitudes a través de experiencias en la acción, también se torna la mayor de sus servidumbres, un gran peligro al que se puede ver abocada: su capacidad de generar, así mismo, experiencias negativas, frustrantes e ingratas. Aquí radica el reto del profesional actual de la Educación Física.

Competencias del Docente de Educación Física

La Educación Física implica un proceso de enseñanza–aprendizaje de la actividad motriz (Ramírez, 2009). Su marco de intervención se orienta a las primeras edades evolutivas del individuo, las cuales comprenden desde la edad neonatal hasta la adolescencia. El adecuado equilibrio de desarrollo de dichas capacidades y conducta incide en el afianzamiento de la personalidad del individuo y consecuentemente, favorece la adaptación de la persona a los diversos aprendizajes escolares, sociales y deportivos.

No se debe olvidar que es una ciencia de carácter normativo – práctico – en las decisiones que describe, explica y produce los fenómenos de enseñanza, la forma de intervención más adecuada con el objeto de conseguir un aprendizaje y enseñanza de la Educación Física más eficiente.

Es indispensable la proposición de situaciones capaces de estimular la exploración y el descubrimiento, sin olvidar, que también es misión del educador ir aumentando progresivamente las dificultades de manera que encuentre una constante superación. En tal sentido, que el educador multiplique sus observaciones y las situaciones de aprendizaje para darse cuenta del progreso, así como crear y mejorar las mismas, deberá observar y favorecer las acciones, organizar el medio ambiente sin condicionar y provocar las relaciones con los demás, con su dinamismo, con su entorno, a su propio ritmo.

El Valor de la Asignatura

La Educación Física ha originado, además, una innovación en los métodos didácticos, la inclusión en el aula de todas aquellas áreas de conocimientos que la sociedad actual demanda, siempre bajo un planteamiento constructivista y significativo del aprendizaje. Es por eso que integra plenamente en esa nueva dinámica el modelo deportivo con un esquema competitivo, que ha encontrado en la escuela su lugar con facilidad, reproduciendo el fenómeno social que precede nuestra cultura, el modelo psicomotricista, tan utilizado en las primeras etapas educativas, se ha concebido como un mero soporte a los soportes a los procesos cognoscitivos – evolutivos.

Por tanto, ambas corrientes provocan adquisición de habilidades y brindan ocasiones para acercar al joven a la realidad circundante a través de experiencias reales, proporcionando ejercitaciones adecuadas a cada edad, formándolo en la exaltación de actividades positivas frente a la competición.

Es por ello, que la Educación Física y los deportes en el ámbito escolar, conforman una asignatura que es necesario orientarla por los senderos que garantice la práctica sistemática y organizada de la misma, con la finalidad de lograr la incorporación de todo educando a la búsqueda de la más sincronizada interacción cuerpo mente y al más perfecto encuadramiento en el binomio espacio – tiempo.

A pesar de estas bondades, se siguen encontrado en algunas escuelas, educandos sin motivación para participar en esta asignatura y sin metas para alcanzar el logro de una formación que supla los ratos de ocio, en los cuales han caído por falta de conocimiento sobre las bondades e importancia de lo que debería ser una verdadera Educación Física y los deportes en la Educación Básica y específicamente en el Nivel de Media General.

La Evolución de la Educación Física en el Nivel de Educación Media General

La concepción de la visión se ubica en una perspectiva holística, donde el educando es el principal interesado que sus características evolutivas y morfológicas se vayan desarrollando con el transcurrir del tiempo. Esto origina una integración de respeto mutuo para cada una de las concepciones de los procesos pedagógicos. En Venezuela surgen diversos cambios del proceso curricular orientado al enfoque deportivista. Tal aseveración se pone de manifiesto en la modalidad de Educación Básica en 1986, con los grados conocidos para la época: 7º, 8º, y 9º grado de dicho nivel y lo sigue reafirmado el Nivel del Ciclo Diversificado que comprende 4º y 5º año. Estos diseños curriculares van en un proceso de renovación por la transición política que convive en el país, donde el enfoque pasa a ser diverso con la apariencia aun de la tendencia tecnicista del deporte.

En tal sentido, estos cambios se realizan por la renovación del precepto constitucional en 1999. La carta magna vincula la importancia de la Educación Física, el deporte y la recreación en su artículo 111. Esto conlleva a redimensionar las políticas educativas en el país dando como resultados cambios en los diseños curriculares. Es por ello, que se debe integrar la forma que se ofrezca y se acepten las nociones del conocimiento, destrezas y hábitos prácticos o teóricos, donde prevalezca el intercambio directo o inverso, que permita fijar la intencionalidad de los fines y objetivos.

A tal efecto, en el campo educativo venezolano se vienen desarrollando diversos procesos de adecuación, causando confusiones en los usuarios de los diseños curriculares en cada uno de los años de estudio. En 2009 se aprueba un nuevo esquema educativo en Venezuela con la aprobación de la Ley Orgánica de Educación (2009), el cual ameritó un mecanismo necesario para poner en práctica las diversas transformaciones curriculares, relacionado con la aprobación de la Ley Orgánica de Deporte, la Actividad Física y Educación Física en el año 2011.

La Educación Media como espacio de Vida de los y las Adolescentes

Cada nivel y modalidad tiene una especificidad de la cual surgen sus propósitos según la población humana que atiende. Es así como cada educador y educadora del nivel de Educación Media debe asumir como fundamento, que este nivel va dirigido a la formación integral de las y los adolescentes. Es importante resaltar que la Educación Media forma parte de todo el sub-sistema de Educación Básica por lo que la CONTINUIDAD COGNITIVA – AFECTIVA entre la Educación Inicial, la Educación Primaria, es fundamental en este proceso de cambio curricular, superando los choques históricos entre un nivel y otro.

El Modelo de Objetivos y el Modelo de Proceso, a la luz del cambio Curricular en la Educación Media Venezolana

Desde mediados del siglo XX, la educación estuvo guiada por la racionalidad del “modelo de objetivos”. Conforme al modelo, las finalidades educativas se descomponen en objetivos del grado o año de estudio, estos en áreas y estas en asignaturas. Las asignaturas tienen objetivos generales que se desglosan en objetivos específicos.

La Didáctica entre la Teoría y la Práctica

Desde diversos soportes literarios se comienza a esgrimir como surge la vinculación teoría-práctica en la Didáctica, comenzando por sus postulados epistémicos, que van a permitir las construcciones de la teoría que podrá influir a su vez en la nueva práctica reflexiva y mejorada. En este sentido, Escudero (2007) señala que el aspecto teórico de la didáctica está relacionado con los conocimientos que elabora sobre los procesos de enseñanza y de aprendizaje. Sus argumentos consisten en la aplicación de aquellos conocimientos en la intervención efectiva en los procesos reales de enseñanza-aprendizaje.

La Didáctica en la Educación Física

Dentro de los criterios del campo de la Educación Física, se señala que todo ya está dicho en el terreno de la ciencia, sin embargo, todavía falta la conectividad en su heterogeneidad y la vulnerabilidad de lo que se quiere ser. Estos argumentos son orientados por los criterios de diversos autores como Gruppe (1976) quien expresa que a la Educación Física le falta sistematicidad e independencia teórica, a pesar de ser considerada ciencia de la Educación.

De lo anteriormente dicho se deduce, que es necesario revisar la ontología de la Didáctica de la Educación Física en sus diferentes niveles y modalidades donde se aplica la enseñanza, partiendo de los postulados, de la interpretación, y de las acciones didácticas como actividades orientadas hacia los objetivos de la Educación Física, los cuales derivan en percibir y precisar los elementos de orientación, de concepción y de decisión regidos por proceso del objetivo, que se modifica según la comprensión de lo que es y lo que se debe ser el objeto de estudio de la Didáctica, partiendo de las necesidades específicas de la práctica de actividades físicas y deportivas.

Bases Metodológicas para una Enseñanza en la Didáctica de la Educación Física

La elaboración epistemológica, se concentra en el interés de consolidación dentro del contexto del objeto de estudio definido para la Educación Física relacionado con la enseñanza de las acciones motrices. Debido a la diversidad de teorías existentes en la actualidad, el propósito

fundamental se expone en una línea metodológica indispensable dentro de la génesis del proceso de enseñanza aprendizaje de las acciones motrices.

A medida que transcurre la evolución del ser humano desde que se inicia su vida motriz, se fundamenta de manera innata a un repertorio de movimientos y reflejos incondicionados. A través de su formación y crecimiento, los reflejos se van condicionando, creando la base de los nuevos conocimientos motrices. Todo aprendizaje motriz tendrá entonces dependencia de las condiciones internas del sujeto.

Cada uno de estos niveles se argumentan en lo expuesto por Valdivieso (2006, 2007), y de los cuales surge la necesidad de construir un estamento normativo con el objeto de estudio que es la Didáctica de la Educación Física, que permita delinear con certeza la actuación de la disciplina didáctica. Es por ello, que se orienta para definir los elementos de su teoría en cuanto a la acreditación de la enseñanza y de las acciones motrices a través de etapas clasificadas en los diferentes momentos pedagógicos de las acciones. En este sentido, el autor asume los siguientes criterios:

- Primera Etapa: la generalización en esta etapa el pedagogo debe concentrarse en la explicación y la demostración, el ejecutante escucha y observa al pedagogo y comienza a desarrollar las instrucciones para fijar e integrar los métodos senso-perceptuales y verbales, como factores determinantes para la formación de la imagen ideomotriz.
- Segunda Etapa: la profundización. El pedagogo controla las posibles equivocaciones de los movimientos innecesarios que ejecuta el educando y comienza a autorregular cada uno de las acciones para crear un ámbito de movimiento eficaz. Esto repercute en los métodos prácticos de una forma global o fraccionada.
- Tercera Etapa: la consolidación. El pedagogo maneja los pequeños detalles y estimula el éxito del ejecutante, que exterioriza las acciones de calidad de una forma rápida, para dar solución a los diversos imprevistos que surjan durante la ejecución de la acción motriz.

A través de la experiencia, el autor destaca que los niveles de aprendizaje constituyen un proceso fisiológico y psicológico, que tiene un carácter objetivo de todos los sujetos con independencia de su voluntad, los cuales le van a permitir transitar por las diferentes etapas y niveles de aprendizaje, sin importar la velocidad de reacción a la dependencia de las condiciones internas del sujeto, desde un punto de vista de la experiencia motora y las diferentes condiciones sociales. Estas etapas de aprendizaje se constituyen en un proceso pedagógico de carácter subjetivo que le permite construir una propuesta epistémica a través de las diferentes tareas del proceso objetivo del nivel de aprendizaje en que se ubica el sujeto.

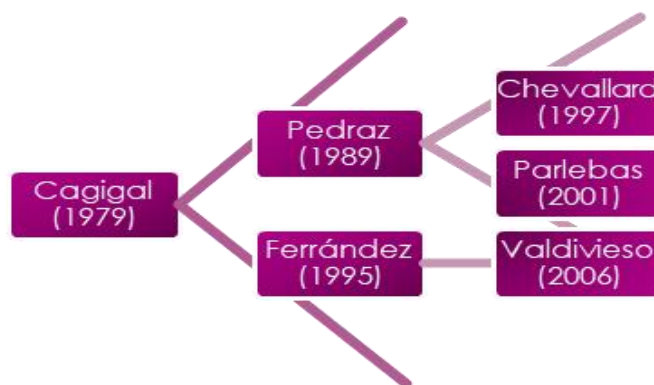


Gráfico 1. Precursores de la Didáctica. Fuente: elaboración propia.

La Importancia de la Didáctica en la Educación Física en la Media General

La Educación Física se entiende como un área más del currículo, cuyo objetivo fundamental es concebir como una parte del aprendizaje, la actividad física de forma libre, codificada o reglamentada. Es por eso, que el educador tiene que abarcar la parte anatómica, la fisiológica, la pedagógica y la sociológica a través de un esquema de formación deportivista, considerada imprescindible, aseveración que se ha modificado con el transcurso del tiempo. Es necesario que el educador sepa transmitir los diversos tipos de información y que procure indicar y lograr de manera adecuada el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física a lo largo de las diferentes fases de formación.

En la Media General la Educación Física, se argumenta de su razón de ser por sí misma y por los valores educativos que comprende esta etapa. Se relaciona con la vertiente educativa y la práctica de diferentes deportes, así como las técnicas coreográficas asociadas a la danza. No se debe olvidar que esta etapa va más allá de la práctica deportiva, lo cual debe ser un complemento de tipo técnico y social que permita programas de actividades basadas en la integración del conocimiento de ese recurso técnico deportivo. Así, el educando va a considerar el valor que representan los contenidos dentro de la relación que tiene un componente socioeducativo.

Es necesario orientar a esta población estudiantil hacia la actividad física, señalando los beneficios, transmitiendo la formación de valores sociales y personales, tanto en la forma de espectador y de participante, como en la acción desarrollada por cada uno de ellos, enmarcada en un punto de vista motor y antropológico. El papel fundamental de la Didáctica es propiciar y promover la actitud favorable en cualquier asignatura, lo que se consigue en la Educación Física incrementado el nivel de reflexión y participación en la toma de decisiones respecto al tipo de actividades a realizar y cómo llevarlas a cabo.

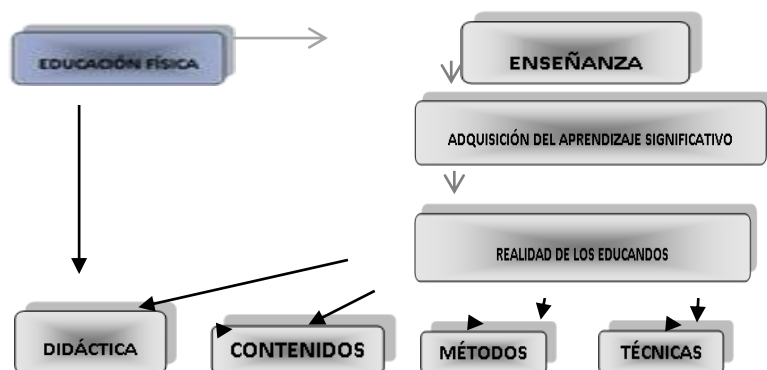


Gráfico 2. La Importancia de la Didáctica en la Educación Física en la Media General
Fuente: elaboración propia.

¿Qué se quiere lograr con la Didáctica en la Educación Física en la Media General?

La Didáctica de la Educación Física, es una ciencia de carácter normativo – práctico – decisional, que especifica donde se quiere llegar y que se quiere hacer a través de describir, analizar, explicar y predecir los fenómenos que conlleva la Enseñanza. La forma de intervención más adecuada con el objeto que persigue tanto el aprendizaje y la enseñanza de la Educación Física. También puede asumirse como la actividad dirigida a elaborar y constituir lo coherente del conocimiento integrado a una perspectiva dinámica de la ciencia.

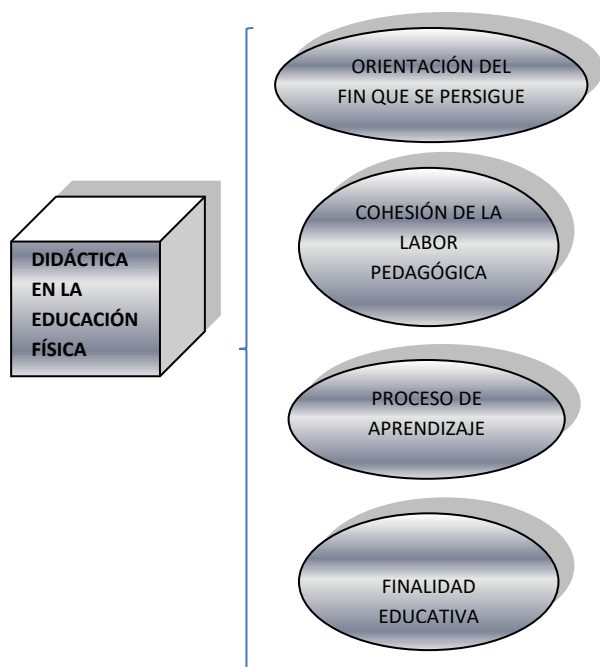


Gráfico 3. La Didáctica en la Media General de la Educación Física
Fuente: elaboración propia.

¿Cómo se interactúa?

La vinculación del Aprendizaje con la Enseñanza está relacionada de una forma espontánea, debido a que cada una de estas dependencias se retroalimenta por la importancia del proceso de adquisición de conocimientos que tiene el ser humano. A tal punto, que el factor de estudio no adquiere una diferencia de quien tiene mayor aporte, sino que la visión es fortalecer el que hacer pedagógico para procesar la información que se quiere suministrar de una manera permanente y no transitoria para quien recibe el contenido de lo que se propone abordar.

Teoría de Ausubel: Enseñanza y Aprendizaje

El objeto de la motricidad humana tiene tres enfoques diferentes: el sintético (interdisciplinar), el analítico (pluridisciplinar) y el estructural, mientras, la relación física-educativa tiene un enfoque integral.

La relación físico-educativa parte del objeto de estudio, que permite tener una visión integral en la Didáctica de la Educación Física centrada, no en una tendencia específica, no en el movimiento, sino en la persona, en el sujeto que, a partir de su accionar motriz, actúa y se compromete en la actividad física.

Teoría del Aprendizaje

El aprendizaje, se consolida en todo proceso de enseñanza y queda sostenido por el transcurrir del tiempo. Esta teoría se relaciona con el proceso de adquisición de conocimientos de una forma integral y de interés por lo que se quiere lograr en el aprendizaje. Esto permite adquirir y modificar respuestas de comprensión a través de diversas concepciones, implicando profundizar y enriquecer conocimientos, aptitudes y comportamientos.

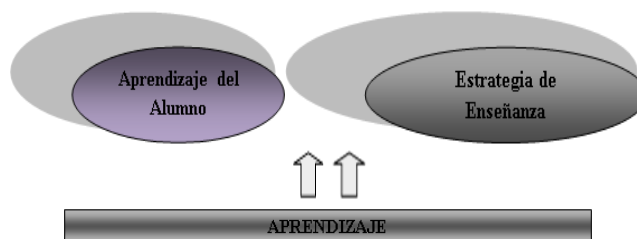


Gráfico N 4. Línea de Aprendizaje Teoría Ausubel
Fuente: Ausubel (1986).

Los principios en el arte de aprender y enseñar se orientan hacia la visión de cómo abordar lo que se quiere lograr a través de la forma de lo más sencilla a lo más compleja. Debido a este criterio, el principio es la forma de transmitir el aprendizaje adquirido mediante un mecanismo didáctico para hacer que el conocimiento impartido sea condensado por el facilitador del contenido.

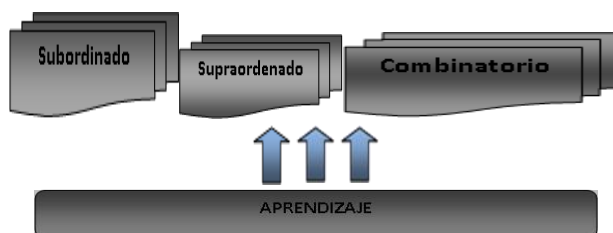


Gráfico 5. Proceso de Aprendizaje según Ausubel
Fuente: Ausubel (1986).

De allí, que la Didáctica es elemental para establecer ese proceso de enseñanza y aprendizaje. Es por eso que la Educación Física en Venezuela ha transitado por diversas vertientes en el ámbito escolar, logrando establecer diversos mecanismos para abordar los contenidos programáticos de cada nivel y modalidad de estudio. En consecuencia, la Didáctica juega un papel indispensable para establecer los procesos de enseñanza en el nivel de Educación Media General, donde los contenidos han sufrido modificaciones paulatinas para equilibrar los procesos de aprendizaje, pero siempre enmarcado en las transiciones deportivistas, creando confusiones a los receptores del currículo y a los facilitadores del mismo.

Por este motivo, principalmente se orienta profundizar y concebir un enfoque propio, permitiendo establecer que puede lograr esa corriente, pero aunado a un abordaje más didáctico que permita orientar los diversos mecanismos que puede tener la Educación Física. Desde esta perspectiva se puede lograr que la Didáctica y la Pedagogía logren cambios en los contenidos y los planes de estudio, logrando establecer un mayor avance en los estamentos teóricos propicios para los aprendizajes corporales de la sociedad en general.

Tal concepción permite reflexionar en cuanto a los fines de la Educación Física, donde se adopte una tendencia a educar con una actitud crítica orientada a través de los objetivos y contenidos, los cuales puedan ayudar a la población estudiantil inmersa en este nivel de estudio, como lo es la Educación Media General.

Esto conduce a dejar de lado la comodidad del enfoque de otras ciencias y disciplinas en la Educación Física, los mismos que han descontextualizado la esencia de la Didáctica, permitiendo adaptarse a una realidad que cambie la concepción creada y se vincule en darse cuenta de la lejanía que se ha llevado el diseño curricular específicamente desde 1er año al 5º año.

Entonces, se deben precisar los retos que emergen en el ámbito escolar con la posibilidad de implicar la motivación para alcanzar los logros personales de cada estudiante en el sistema escolar formal, de los docentes en conjunto con los estudiantes, proponiendo un cambio de paradigma ¿Qué se quiere lograr? ¿Cuál es el fin del ámbito deportivista? ¿Cómo se puede lograr el enfoque deportivista? ¿Qué forma puede intervenir la Didáctica? ¿Cuáles cambios se quieren lograr con la aplicación de la Didáctica?

¿Qué medios influyen?

El principal elemento al formalizar una enseñanza para incrementar el aprendizaje se origina de la Pedagogía bajo la mirada del proceso educativo formal. De allí deriva la importancia elemental de quien ejerza esta función como lo es el Docente. A partir de los basamentos filosóficos se argumenta el grado de significatividad del surgimiento de las acepciones, lo que conlleva a preguntarse: ¿Cómo conduzco?, ¿Cómo lo llevo?, ¿Cómo guio un aprendizaje? En tal sentido, se comienzan a establecer diversas herramientas para consolidar la Ciencia de la Pedagogía enfocada en sus virtudes y características, originando una transición al debate de orden filosófico y epistémico.

¿El porqué de la Pedagogía dentro de la Didáctica?

Es inevitable que la Pedagogía no sea tomada en cuenta en el proceso de enseñanza y aprendizaje, ya que es el principal precursor de la ciencia para introducir criterios, objetivos, metas y aportes para el beneficio del educando. De allí se deriva que la Didáctica tenga ese fenómeno tan elemental ¿Cómo enseñar? y ¿Cómo aprender? Dentro de la Educación Física, dicho recurso tiene un fortalecimiento en el transcurrir del tiempo, ocupándose de elaborar enfoques investigativos para consolidar el mecanismo de facilitar el conocimiento, siempre tomando en cuenta la concepción de un carácter semántico orientado a la producción de conocimientos estructurados en lo ético.

La Didáctica se centra en proceso y una revisión constante de las estrategias para brindar el aporte del contenido de una forma más agradable y fácil para el educando, vinculando lo que el educador debe enseñar a aprender y garantizado la solidez de la construcción del conocimiento en concordancia con la Pedagogía.

En síntesis, la Didáctica:

- Es un fenómeno educativo.
- No se puede reducir a una concepción de técnica de instrucción.
- Se caracteriza por ser una ciencia social.
- Se refiere a una teoría sistematizada y coherente.

¿Qué busco con la Didáctica?

La Didáctica es una disciplina que, desde su concepción como la rama de la ciencia derivada de la Pedagogía, dicho soporte teórico es necesario para el crecimiento de la Enseñanza en el campo educativo. Cada una de las asignaturas establecida y emergente en el proceso de aprendizaje formal a evolucionado según las necesidades de los investigadores, decir que no sea efectuado ningún cambio de paradigma, es egoísta afirmarlo.

Enfoque Paradigmático de la Investigación

Esta investigación, por sus características y propósitos se enmarca en un paradigma cualitativo, en virtud de garantizar la comprensión y el acercamiento para la descripción y caracterización del objeto de estudio. Como expresara Arias (2011), algunas disciplinas aplicadas a la Educación Física y al deporte, “pueden emplear un enfoque cualitativo e interpretativo del fenómeno deportivo”, y por consiguiente del educador físico. En concreto, la investigación se orienta por un enfoque hermenéutico con el estudio y análisis de la realidad, donde se busca comprender la subjetividad de explicar y comprender las interacciones y los significados subjetivos de una forma individual y grupal (Martínez, 2004).

Metodología

Se integra el método fenomenológico-hermenéutico aunado a la vinculación del análisis y la comprensión del fenómeno educativo, captando, mediante entrevistas, las descripciones emitidas por los informantes clave sobre el Modelo Didáctico de la enseñanza de la Educación Física en la Educación Media General. Luego, con base en los aportes señalados por los autores consultados, se origina una concepción de argumentación dentro del proceso de construcción teórica, sustentando el enfoque en los mencionados referentes.

Sujetos de Estudio

Tal criterio se selecciona de forma intencional (5) Unidades Educativa de la Media General en la Ciudad de Los Teques, Estado Bolivariano de Miranda, cumpliendo los criterios de selección establecidos por el investigador.

Confirmación o Confirmabilidad

Tal criterio se sustenta en las estancias prolongadas en el campo, la triangulación, la auditoría, el chequeo con los participantes y la reflexión sobre los prejuicios, creencias y concepciones del investigador, las cuales coadyuvan a suministrar información relacionada con la confirmabilidad.

Hallazgos de la Realidad Estudiada

El análisis e interpretación de los datos obtenidos en el estudio ha permitido generar la existencia real del fenómeno que se constituye en el objeto de estudio a través de lo teleológico del desempeño profesional del docente de Educación Física como acercamiento a la Didáctica en la Educación Media General.

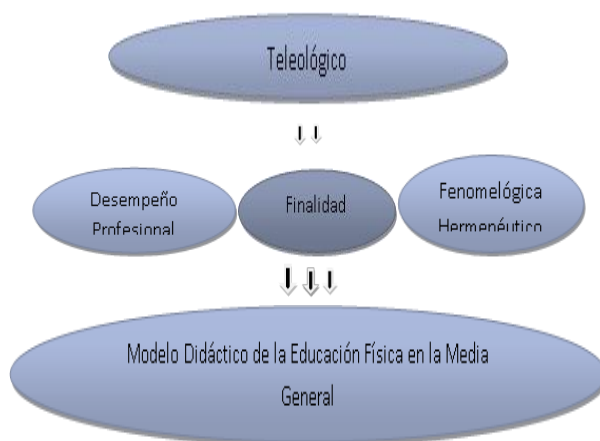


Gráfico 6. Triangulación de los datos obtenidos en Objeto de Estudio
Fuente: elaboración propia.

Las reflexiones

Los hallazgos sobre el desempeño del profesor de Educación Física en la Media General, responden al propósito de comprender que el mencionado conductor del conocimiento de los educandos trasciende al argumentar que el proceso de enseñanza interactúa de forma permanente con la perspectiva tecnicista. El rol docente en desempeño de la Educación Física, debe estar inmerso en los procesos pedagógicos de cómo se transmite y adquiere el conocimiento de forma tal, que el aprendizaje significativo trascienda en su visión como para el educando y el educador, todo dentro de una concepción en la que interactúen los procesos didácticos con su proceso de enseñanza y aprendizaje.

Como consecuencia, esto origina un descanso en la renovación programática que se automatiza de manera tradicional en los enfoques de aprendizaje, sin combinar los procesos de percepción de Ausubel (1986). Es indispensable señalar que la Educación Física en la Media General trasciende en conectar su desenvolvimiento de valorar su organismo de una forma anatómica, fisiológica y biomecánica, cada participante valora las fortalezas que pueda transmitir la obtención de resultados favorables o no tan interesantes para quien transmite su afecto hacia ellos. Esta

investigación permite develar el cambio de estereotipo tecnicista en la Media General transmitido con el transcurrir del tiempo.

El Aprendizaje: es la forma de adquisición de conocimientos para lograr una transición con el pensamiento lógico que le permite ejecutar, desarrollar y determinar lo que se quiere condensar en ese criterio. La importancia se valora a través del interés de quien interactúa con ese fin. Esto puede conllevar a que el aprendizaje trascienda en su memoria bajo una concepción cognitiva, aunada a la forma pedagógica que procesa esa información. Debido a la importancia que tiene el aprendizaje, se han desarrollado diversos estudios para consolidar la mayor efectividad del mismo.

En cuanto a las transiciones de resultados en la construcción del aprendizaje de Ausubel (1986), es necesario seguir creciendo en el campo educativo, sin menosprecio de la complejidad que se pueda presentar con otras teorías donde se organiza y diseña las orientaciones de cambio logrando diferenciar la visión en la Media General, los cuales orientan los conocimientos instruido al educando y los objetivos que la Educación Física pueda abordar en cada año de curso en el mencionado plan de estudio.

La Enseñanza: va orientar y unir la participación del aprendizaje con el mecanismo de integración de la enseñanza. Debido a esta perspectiva la Didáctica, establece el factor preponderante, ya que facilita cómo se va adquirir esa enseñanza con los procesos que se quieren llevar a cabo durante la ejecución del mismo, bajo la perspectiva de la Educación Física en la Media General. A medida que se fortalezcan las diversas perspectivas de enseñanza, se puede enmarcar la asimilación de los contenidos del programa educativo, referidos a la formación, el análisis, la comprensión, la ejecución de la especificidad para procesar su enseñanza vinculada a lo impartido por el educador.

De ahí deriva, que la Didáctica se integra en favorecer la finalidad educativa, esto permite reprogramar y ejecutar explicaciones sobre la eficiencia, la reconstrucción de las propuestas concretas, combinado la enseñanza y el aprendizaje a través de las manifestaciones del movimiento humano previsto en el simple fenómeno físico, cargado a su vez de la significación e intencionalidad de desarrollar la intervención formativa. Esto conlleva a reflexionar sobre los fines y la justificación de los contenidos temáticos del nivel que emerge el educando y como se condensa la integración de la enseñanza para conceptualizar el proceso más cualificado del binomio de la Didáctica de la Educación Física, dentro de un dialogo dialéctico presente en la transformación social, tanto del educando, como del educador.

La Educación Física, es vista como una disciplina especializada dentro de la Ciencia de la Educación, aunque es reconocida como la Ciencia del Movimiento Humano. Debido a cada uno de los señalamientos de la investigación procede a condensar una visión holística en la

concepción deportiva en la Media General y utiliza el medio didáctico para abordar y comprender sus fines de enseñanza.

Mecanismo de Ejecución: de aquí dependen las estrategias didácticas que se pretenden abordar en relación con los ejes temáticos señalados en el programa de Educación Física en la Media General, a través de los contenidos de los que dependerá la asimilación del proceso de enseñanza. Es allí, donde el educando ejecuta el contenido como lo hace en la práctica diaria, en su vida y en la educación formal. Es allí, donde el educando debe incluir en su mecanismo de ejecución en el proceso didáctico que tiene cada uno de los contenidos, su formación y recursos de aprendizaje que puedan influir en su recorrido de formación personal y académico. Las técnicas de enseñanza van a formar un rol preponderante en el mecanismo de integración y ejecución, derivado de la participación general de todos actores inmersos en sector educativo.

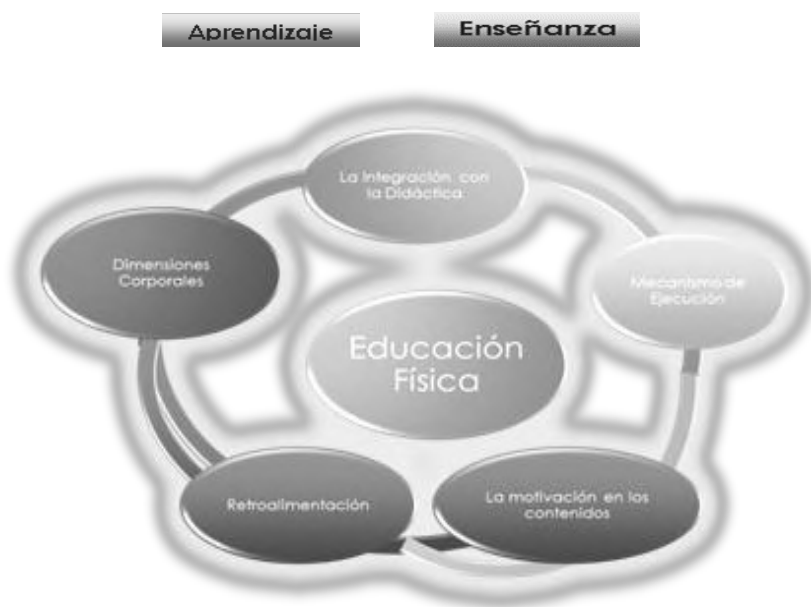


Gráfico 7. Dimensión Didáctica en la Educación Física en relación de la Media General
Fuente: elaboración propia.

Retroalimentación: dentro de proceso de enseñanza y aprendizaje, la didáctica es el medio donde se origina, si se ejecuta con acierto, la transmisión de conocimientos de una forma eficiente y clara para todos los participantes vinculados a la conducción del saber, es decir que la retroalimentación, es el medio idóneo para consultar si la información suministrada fue captada, si ocasionó confusión, si no llegó con la técnica aplicada para ser asimilada, la participación no fue la esperada, los objetivos se aplicaron de manera tecnicista y causó confusión. Cada una de estas aseveraciones se deben tomar en consideración para seguir avanzado en la ejecución de los

contenidos. En la Didáctica, la optimización, el ajuste y la autorregulación permite precisar si su fin se está logrando de manera que los educandos puedan seguir avanzado en su recorrido programático de los temas y contenidos de la asignatura.

La Motivación de los Contenidos: se vincula con la forma de abordar los esquemas de los contenidos a través de las técnicas aplicadas para llevar la información suministrada en relación con la integración de la Didáctica, inculcando la autorregulación, el reconocimiento de lo que se puede dominar, el objetivo previsto, la estimulación del logro en su avance técnico y táctico, la conexión de moverse involucrando los conocimientos aprendidos durante el aprendizaje en el proceso educativo y personal, logrando equilibrar los nuevos retos para su año académico, la asimilación de la relación de lo adquirido con la técnica didáctica definida por tal fin. Cada una de estas perspectivas de enseñanza son descritas en su nivel de simplificación. Es importante fomentar la consolidación de la adquisición de las habilidades y actitudes, promoviendo los conocimientos adaptativos de sus intereses, la participación de los recursos técnicos de la disciplina deportiva inmersa. El aprendizaje se apoyará en un esquema de autorregulación que integre los elementos para el procesamiento de sus necesidades, mientras la motivación hacia los contenidos se oriente de una manera eficiente.

Referencias

- Arias, F. (2011). Metodología de la investigación en las ciencias aplicadas al deporte: un enfoque cuantitativo. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 16 (157). Buenos Aires. Disponible: <http://www.efdeportes.com/efd157/investigacion-en-deporte-enfoque-cuantitativo.htm>
- Ausubel, D. (1986). *Psicología Educativa*. México: Trillas.
- Escudero, J. (2007). *La Didáctica como Ciencia*. México: Trillas.
- Gruppe, O. (1976). *Teoría Pedagógica de la Educación Física*. Madrid: INEF.
- Ley Orgánica de Educación. *Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela N°5.929 (Extraordinario)*, 15 de agosto 2009.
- Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física. *Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela*. 39.741, 23 de agosto 2011.
- Martínez, M. (2004). *Ciencia y arte en la metodología cualitativa*. México: Trillas.

- Ramírez, J. (2009). *Fundamentos teóricos de la recreación, la educación física y el deporte*. Maracay-Venezuela: Episteme.
- Valdivieso, F. (2006). *Hacia la Construcción epistemológica de la didáctica de la Educación Física*. Tesis doctoral no Publicada, Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico “Rafael Alberto Escobar Lara”, Maracay - Venezuela.
- Valdivieso, F. (2007) *En búsqueda de la Entidad Pérdida*. Maracay – Venezuela: Subdirección de Extensión UPEL-IPMAR.
- Vattimo, G. (1990). *La Sociedad Transparente*. Barcelona, España: Paidós.

El autor:

Juan Carlos Salas García

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Universidad Pedagógica Experimental Libertador–
Instituto Pedagógico “Rafael Alberto Escobar Lara”
Profesor Universitario a nivel de pre y postgrado (Maestría)
Dirigente y entrenador deportivo



La Revista **Actividad Física y Ciencias**, es una publicación del Centro de Investigaciones en Estudios en Educación Física, Salud, Deporte, Recreación y Danza **EDUFISADRED**, registrado en la Subdirección de Investigación y Postgrado del Pedagógico "Rafael Alberto Escobar Lara" de Maracay. Por su periodicidad semestral, está destinada a difundir información actualizada sobre las áreas de educación física, deporte, recreación y danza. Su objetivo principal es generar un espacio para la investigación, intercambio, discusión y divulgación de trabajos académicos en las mencionados campos de estudio.



ISSN: 2244-7318



Universidad Pedagógica Experimental Libertador - Venezuela
Instituto Pedagógico "Rafael Alberto Escobar Lara" - Maracay

