



MEMORIA EN EXTENSO DEL ENCUENTRO INTERNACIONAL DE ORGANISMOS EXPERTOS EN CULTURA FÍSICA



Universidad de Colima del 7 al 9 de Mayo de 2014.



DIRECTORIO

M. EN A. JOSÉ EDUARDO HERNÁNDEZ NAVA
RECTOR DE LA UNIVERSIDAD DE COLIMA
DRA. MARTHA ALICIA MAGAÑA ECHEVERRÍA
COORDINADORA GENERAL DE DOCENCIA
DR. CARLOS EDUARDO MONROY GALINDO
DIRECTOR DE PREGRADO Y POSGRADO
MTRA. ROSARIO DE LOURDES SALAZAR SILVA
DIRECTORA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION
DR. CARLOS RAMIREZ VUELVAS
DIRECTOR DE LA FACULTAD DE LETRAS Y COMUNICACIÓN

COMITÉ ORGANIZADOR
CIRIA MARGARITA SALAZAR C.
RED DE INVESTIGADORES SOBRE DEPORTE, CULTURA FISICA, OCIO Y
RECREACIÓN

ROSSANA TAMARA MEDINA VALENCIA
FIEP COLIMA

ARTURO GUERRO SOTO
CONSEJO MEXICANO DE EDUCACION FISICA

RICARDO PERALTA ANTIGA
CENTRO INTERDISCIPLINARIO DE INVESTIGACIONES DEL OCIO

COMITÉ CIENTÍFICO
ROSA MARCELA VILLANUEVA MAGAÑA
CARMEN SILVIA PEÑA VARGAS
MARTHA PATRICIA PEREZ LÓPEZ
SAMUEL MARTINEZ LÓPEZ

COMITÉ CIENTIFICO INTERNACIONAL
ESPERANZA OSORIO CORREA (COLOMBIA)
ROSSANA GOMEZ CAMPOS (CHILE)
MARCO COSSIO BOLAÑOS (PERU)
MIGUEL DE ARRUDA (BRASIL)
DAVID QUINTIAN (COLOMBIA)
SANTIAGO CALERO (CUBA)
LUPE AGUILAR (MEXICO)
JESUS GALINDO CACERES (MEXICO)
SAMUEL MARTINEZ LOPEZ (MEXICO)
PEDRO REYNAGA ESTRADA (MEXICO)



EDITORES
EMILIO GERZAIN MANZO LOZANO
GUILLERMO TORRES LOPEZ
MIGUEL ANGEL LARA HIDALGO
JALIL DEL CARMEN

COMPILADORES
CIRIA MARGARITA SALAZAR C.
ROSSANA TAMARA MEDINA VALENCIA
ARTURO GUERRERO SOTO
RICARDO PERALTA ANTIGA
JULIO ALEJANDRO GÓMEZ FIGUEROA
EMILIO GERZAIN MANZO LOZANO

ISBN: 978-607-00-79-4
7, 8 Y 9 de mayo de 2014
Colima, Col., Mexico.



PRESENTACIÓN

En el afán de continuar con la reflexión académica en torno a la cultura física desde perspectivas integrales de abordaje bio-psico-social, en el 2014, buscamos consensar los mecanismos para la articulación del conocimiento con la realidad social. La reconfiguración de estructuras y comportamientos en la manera que imaginamos, programamos y operamos el deporte, la educación física y la recreación, proveerá de certezas y por tanto, relaciones de éxito con las estrategias comunitarias.

Para ello, instituciones educativas, organizaciones de la sociedad civil y redes de investigadores sobre cultura física, deporte y sociedad, han convenido proponer una postura de afrontamiento e intervención desde la multi y transdisciplina.

En esta ocasión cuatro organismos nacionales y agrupaciones latinoamericanas de corte académico-científico convocan a todos los estudiantes, profesores, investigadores, gestores, entrenadores, deportistas, periodistas y ciudadanos interesados, a participar en este magno evento.

Objetivos del evento

1. Analizar y discutir sobre la práctica de la Educación Física en la construcción de saberes educativos y didácticos que contribuyan a socializar y difundir el conocimiento, como compromiso relevante a la compleja problemática de la práctica educativa, la investigación y el desempeño profesional en nuestro país.
2. Consensar la reflexión académica y los mecanismos de transferencia del conocimiento para la reingeniería social a través del deporte.
3. Reflexionar epistémica y metodológicamente sobre las alternativas de construcción de conocimiento crítico en Ocio y Recreación.
4. Compartir abordajes metodológicos y experiencias de implementación de estrategias para el fomento y uso de la Actividad Física en situaciones laborales, educativas y en la atención a poblaciones vulnerables.

Atentamente: Comité organizador





ÍNDICE

CONFERENCIAS MAGISTRALES.....	17
EJERCICIO Y ESTRÉS. Dr. José Del Rio Valdivia. Universidad de Colima.....	19
INGENIERÍA Y REINGENIERÍA SOCIAL EN EL DEPORTE. APUNTES HACIA UN PROGRAMA CONSTRUCTIVO. Dr. Jesús Galindo Cáceres.....	20
EL CAMPO DE LA RECREACIÓN Y EL OCIO: SU CONFIGURACIÓN COMO UN MOVIMIENTO POR LA EMANCIPACIÓN Y EL BUEN VIVIR. Mtra. Esperanza Osorio Correa.....	30
COMUNICACIONES Y EXPERIENCIAS PROFESIONALES.....	43
LÍNEA TEMÁTICA: DEPORTE.....	44
LA TOMA DE DECISIONES EN APOYO A LA CULTURA DE LA SALUD. Yolanda Cortés Álvarez, Rafael Estrella Velázquez, Cypatly Rojas Miranda y Jazel Moisés Velasco Rojas. Universidad Autónoma de Querétaro.....	45
LAS PRÁCTICAS FÍSICO DEPORTIVAS EN ESCOLARES DE NIVEL PRIMARIA: CASO CIUDAD DE COLIMA. Jesús Emmanuel Elizondo García, Christian Martín Ramos Valdovinos, Manuel Alejandro Chávez Valencia y Ciria Margarita Salazar. Universidad de Colima.....	50
EFFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN ADULTOS MAYORES EN EL CONTROL DE LA DIABETES MELLITUS -2. Thalena Abin Gómez y Carlos José Rodríguez Chávez. Departamento Educación Física de la Escuela Latinoamericana de Medicina, La Habana, Cuba.....	61
DEPORTE, TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN Y HOSTILIDAD ¿EXISTE UNA RELACIÓN? José Salinas Polanco y Alfredo Hernández Alcántara. Universidad Iberoamericana y Universidad Justo Sierra.....	67
LA ALIMENTACIÓN, UN INDICADOR DE BIENESTAR SUBJETIVO. Pérez Ruvalcaba Sara Lidia, Vidaña Gaytán María Elena, Rodríguez Morril Evelyn Irma y Teodoro Mariscal Norma Yolenny. Universidad de Colima.....	77
CONTROL DE ESTRÉS EN VOLEIBOLISTAS A NIVEL COMPETICIÓN. Angélica María Figueroa Gómez, Elías Álvarez Valadéz y Marcos Martínez Borrego. Universidad de Colima.....	81
ANÁLISIS SITUACIONAL DE LAS HABILIDADES MENTALES EN JUGADORES DE TERCERA DIVISIÓN. Julio Alejandro Gómez Figueroa, Luis Amado Guevara Reyes, Carlos Manuel Chacón Rodríguez y Pedro Julián Flores Moreno. Universidad Veracruzana e Instituto Tecnológico de Sonora.....	90
FACTORES DE ESTRÉS EN LAS GIMNASTAS DEL CENTRO DE DESARROLLO DE TALENTOS GIMNÁSTICOS DE COLIMA. Néstor Aarón Vidaña Alcará, Edwin Jonattan Ruiz Ciprian, Luis Javier Ibáñez Gutiérrez y Marcos Martínez Borrego. Universidad de Colima.....	98



LA INTELIGENCIA Y SU RELACIÓN CON EL TIEMPO DE REACCIÓN EN ESTUDIANTES DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO: UN ANÁLISIS DE GÉNERO. Omar Iván Gavotto Nogales, Teresita Valencia Falcón y Carmen Guadalupe Tapia López. Universidad Estatal de Sonora.....	106
LAS MOTIVACIONES DE LOS DEPORTISTAS GALARDONADOS EN EL MURO DEL DEPORTE DEL ESTADO DE COLIMA DE VOLEIBOL Y HANDBALL. Diego Zarate Bautista, Julio Cesar Lagos Guzmán y Rossana Tamara Medina Valencia. Universidad de Colima.....	112
LOS VALORES DE APRENDIZAJE EN LA FORMACIÓN DEL PROFESIONAL DE LA CULTURA FÍSICA Y DEL DEPORTE. Pedro Reynaga-Estrada. Laboratorio de Psicología de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Guadalajara.....	120
EFECTO DE LA INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN EL CONSUMO MÁXIMO DE OXÍGENO, PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL Y PORCENTAJE DE MASA MUSCULAR EN CORREDORES DE FONDO DE UN EQUIPO DE ATLETISMO DE GUADALAJARA. Argel Omar Gómez Mayoral, Jaime Raúl Gómez Mayoral y Juan Josué Morales Acosta. Universidad de Guadalajara.....	124
VALORES ANTROPOMÉTRICOS Y SOMATOTIPO DE DEPORTISTAS DE ÉLITE DEPORTIVA DE LUCHA OLÍMPICA Y TAEKWONDO DEL ESTADO DE COLIMA. Miguel Gutiérrez Machuca, Montserrat González Guzmán, Ricardo Naviel Mancilla Cárdenas y Maestro Héctor Icaza Campa. Universidad de Colima.....	132
EL EFECTO DE DOS MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO EN LA HIPERTROFIA, POTENCIA ALÁCTICA Y LÁCTICA DE JUGADORES DE FUTBOL RÁPIDO. Pedro Julián Flores Moreno, Eddy Jacob Solano Fierros, Hebert David Quintero Portillo y Julio Alejandro Gómez Figueroa. Instituto Tecnológico de Sonora y Universidad Veracruzana.....	137
DE LAS SIMULTANEIDADES DEL DEPORTE AL CUERPO HETEROGLÓFICO EN LA GLOBALIZACIÓN Y EL MULTICULTURALISMO. Edgar Linares Domínguez. Dirección General de Educación Normal y Actualización del Magisterio en el Distrito Federal.....	143
LA CULTURA FÍSICA EN DIEZ FAMILIAS NUCLEARES DE CLASE MEDIA DE LA CIUDAD DE COLIMA. Jesús Guadalupe Tadeo Ramírez, Juan Carlos Cárdenas Negrete, Aideé Arellano Ceballos y Ciria Margarita Salazar C. Universidad de Colima.....	147
LA EXPERIENCIA Y EL APRENDIZAJE DE LOS SELECCIONADOS MEXICANOS DE STREET SOCCER EN LA RAMA VARONIL EN LA HOMELESS WORLD CUP: COMO UN MODELO DE INCLUSIÓN EN JÓVENES VULNERABLES. Héctor Adrián Sánchez Álvarez, Carlos Iván Hernández Mesina, Edwin Justino Solís Abarca y Guillermo Torres López. Universidad de Colima.....	154
MIRADAS URBANAS: UN PASEO EN BICICLETA POR EL CIRCUITO TOLLOCAN. MOVILIDAD COMO PRINCIPIO DE ECOLOGÍA URBANA. Edith Cortés Romero y Epigmenio López Martínez. Universidad Autónoma del Estado de México.....	160
INTERVENCIÓN SOCIAL DESDE EL PROGRAMA PARA DESARROLLAR HABILIDADES Y HÁBITOS DEPORTIVOS: CIUDAD JUÁREZ Y LAS HUELLAS DE LA VIOLENCIA. Luis Lara Rodríguez, Ricardo Juárez Lozano, Joaquín Holguín Ramírez y Gabriel Medrano Donlucas. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.....	168



PERCEPCIÓN DE ATLETAS UNIVERSITARIOS SOBRE LA PRESENTACIÓN DE TAREAS DE SUS ENTRENADORES. Octavio Garza Adame, J. Francisco Cruz Palacios y José L. Tristán-Rodríguez. Universidad Autónoma de Nuevo León.....	175
INTENCIÓN HACIA EL ALTO RENDIMIENTO ENTRE HOMBRES Y MUJERES ATLETAS DEL ESTADO DE GUANAJUATO. Luis Alonso Rosales Delgado, Fredi E. Correa Romero e Yessica Ivet Cienfuegos Martínez. Universidad de Guanajuato.....	183
LA FORMACIÓN DEL DIRECTOR TÉCNICO DE FÚTBOL PROFESIONAL EN EL ESTADO DE COLIMA. Edgar Jesús Dimas Cabrera y Martha Patricia Pérez López. Universidad de Colima.....	189
GÉNESIS Y EVOLUCIÓN DE LAS ACTIVIDADES Y DISCIPLINAS DEPORTIVAS EN AGUASCALIENTES EN EL SIGLO XX. Víctor Moreno Ramos, Sara Elizabeth Flores Fernández y Ma. de Lourdes Gallegos Gallegos. Universidad Autónoma de Aguascalientes.....	197
LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL PROCESO DE SOCIALIZACIÓN DEL NIÑO DE 3 A 6 AÑOS. (EXPERIENCIA DE TRABAJO REALIZADO EN EL CENTRO SIMONCITO ANA EMILIA DELÓN. DISTRITO CAPITAL. REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA). Celso Martínez Planes. Universidad de Ciencias Pedagógicas. Guantánamo, Cuba.....	204
LA MARCHA, UN DEPORTE EN MÉXICO Y SU IMPORTANCIA A TRAVÉS DEL TIEMPO. Ana Luisa Vallejo Sánchez. Universidad Autónoma del Estado de México.....	208
PRÁCTICAS PROFESIONALES EN UN PROGRAMA EDUCATIVO EN CULTURA FÍSICA Y DEPORTE EN MODALIDAD VIRTUAL. Jose Fernando Lozoya Villegas, Ivan de Jesús Toledo Domínguez y Aracely Serna Gutierrez. Instituto Tecnológico de Sonora.....	212
EL EJERCICIO AL SERVICIO DE LA BELLEZA: EL DISCURSO DEL FITNESS COMO MECANISMO DE MODIFICACIÓN DEL CUERPO FEMENINO. Diana Valdez Nieto y Edgar Padilla González. Universidad Autónoma del Estado de México.....	215
MICHAEL JORDAN, LA INDUSTRIA CULTURAL GENERADA POR UN SOLO HOMBRE. Rodolfo Rodrigo Tovar Serrano. Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, UNAM.....	224
LÍNEA TEMÁTICA: EDUCACION FISICA.....	227
LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO ALTERNATIVA PEDAGÓGICA PARA EL MEJORAMIENTO DE LAS COMPETENCIAS MATEMÁTICAS EN EL NIVEL PRIMARIA. Evelia Reséndiz Balderas y Horacio García Mata. Universidad Autónoma de Tamaulipas / COMEFEX (Consejo Mexicano de E.F.).....	228
ARTICULACIÓN DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA CON EL PROGRAMA DE ESTUDIO 2011 GUÍA PARA LA EDUCADORA. EDUCACIÓN BÁSICA. PREESCOLAR. Benedicta Barrera Hernández. Conductora del Programa de Educación Física en la zona rural del Valle de Mexicali Baja California y Delegada de la FIEP en la Región 1.....	236



BADMINTON Y MATEMÁTICA, ASOCIADOS EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COGNITIVAS Y LAS FUNCIONES EJECUTIVAS: UNA EXPERIENCIA INNOVADORA DE INTERVENCIÓN INTERDISCIPLINARIA EN LICEO POLITZER, EN LA CIUDAD DE LA COURNEUVE, EN FRANCIA (EXPERIENCIA PROFESIONAL). María Lucia Stefanelli y Etienne Barraux. Instituto Superior de Educación Física (ISEF) de la Universidad de La Republica del Uruguay y La Courneuve, Academia de Creteil, Francia.....	241	MODELO DE SISTEMATIZACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO PROCESO PEDAGÓGICO DE FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS PROFESIONALES DE LA EDUCACIÓN EN LAS UNIVERSIDADES DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS DE CUBA. Gilberto Ramírez Smith, Isabel Pelier Pileta, Regina Venet Muñoz y Jorge Danier Curiel González. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte y Universidad de Ciencias Pedagógicas “Raúl Gómez García” de Guantánamo, Cuba.....	334
EXPERIENCIA PEDAGÓGICA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN UN SECTOR RURAL COLOMBIANO. Ana Milena Arroyo. Universidad de Cundinamarca, Colombia.....	245	PROGRAMAS EDUCATIVOS FORMADORES DE LICENCIADOS EN EDUCACIÓN FÍSICA Y AFINES EN EL ESTADO DE SONORA. Graciela Hoyos Ruiz, María Elena Chávez Valenzuela, Gricelda Henry Mejía y Carlos Ernesto Ogarrío Perkins. Universidad de Sonora.....	350
BENEFICIOS MOTRICES AL APLICAR ESTIMULACIÓN ACUÁTICA A NIÑOS DE 6 MESES A 2 AÑOS. Brenda Rocío Rodríguez Vela, Mario Alberto Villarreal Angeles, Jesús José Gallegos Sánchez y Gerardo de Jesús García Solís. Universidad Juárez del Estado de Durango.....	248	EL SUPERVISOR DE EDUCACIÓN FÍSICA COMO UN FACTOR CLAVE PARA MEJORAR LAS PRÁCTICAS EDUCATIVAS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA. Marcela Edith Heredia Reyes. Colegio Colimense de Profesionales de la Educación Física, la Recreación, el Deporte y Ciencias Afines A.C.....	360
DISCURSOS DEL CUERPO EN DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA ESCUELA SECUNDARIA EN MÉXICO DF. Carlos Humberto Arredondo Marín.....	254	IMPACTO DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL LOGRO ACADÉMICO. Alejandra Mayela Altamirano Solórzano y Carlos Parra Méndez. COMEXEF.....	367
ANÁLISIS DEL TIEMPO COMPROMISO MOTOR DE LOS ALUMNOS, EN LOS CONCURSOS; ESTATALES DE SAN LUIS POTOSÍ 2007 Y NACIONALES DE LA SESIÓN DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA (2010-2013). José Manuel Guerrero Zainos. Universidad Autónoma de San Luis Potosí.....	261	LA RIEB Y SU ESTADO DE DESARROLLO EN EDUCACIÓN FÍSICA (INVESTIGACIÓN EN EDUCACIÓN PRIMARIA). Fortunato Chi Moreno, Darío Timoteo David Espinosa Quirós, Alfredo Ortega García, Josué Ramírez Alcántara, Martha Beatriz Sánchez Trejo y Armando Soberanes Rivera. Departamento de Educación Física Valle de México.....	377
ATENCIÓN DE LA DIVERSIDAD E INCLUSIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA, A TRAVÉS DE JUEGOS COOPERATIVOS EN LA ESCUELA PRIMARIA. Jorge Iván Domínguez y González. Universidad Pedagógica Nacional.....	274	“EL JUEGO DE DESARROLLO SOCIO-EMOCIONAL”: ESTRATEGIA DIDÁCTICA EN EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA DISMINUCIÓN DE CONDUCTAS DISRUPTIVAS EN ALUMNOS DE SECUNDARIA. Eduardo Ponce Flores. Instituto Superior de Investigación y Docencia para el Magisterio Doctorado en Investigación Educativa Aplicada.....	385
BASES TEÓRICAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA PROPUESTA DIDÁCTICO-METODOLÓGICA PARA DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL MARCO DE LA RIEB. Mario Alberto Villarreal Angeles, Jesús José Gallegos Sánchez, Cristóbal Orlando Cussin Delgado y María Guadalupe Ortiz Martínez. Universidad Juárez del Estado de Durango.....	285	VINCULACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA CON EL RESTO DE LAS ASIGNATURAS EN EDUCACIÓN PRIMARIA, DESDE LA MIRADA DEL PROFESORADO DEL ÁREA. Camacho Lezama Daniel Alejandro, Maldonado Salazar Mario Alberto, Martínez Valdovinos Pablo de Jesús Emilio Gerzain Manzo Lozano. Universidad de Colima.....	393
LA CULTURA FÍSICA, CAMPO DISCIPLINARIO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. Héctor Manuel Icaza Campa. Universidad de Colima.....	292	LA NECESIDAD DE UNA FORMACIÓN PSICOPEDAGÓGICA EN LOS ENTRENADORES DEPORTIVOS ESCOLARES. Omar Iván Gavotto Nogales, Hugo Gavotto Nogales, Pablo Gutiérrez García y Ángel Berto Camacho Carrazana. Universidad Estatal de Sonora	399
APRENDIZAJE Y TRANSFORMACIÓN: PLANTEAMIENTOS BASADOS EN LAS TEORÍAS EMERGENTES, PARA TRANSFORMAR AL SER HUMANO DESDE EL MOVIMIENTO. Angel Gabriel Montoya Pachon. Universidad de Cundinamarca - Colombia.....	301	MODELO PSICOPEDAGÓGICO PARA MEJORAR LA ENSEÑANZA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE. Omar Iván Gavotto Nogales. Universidad Estatal de Sonora.....	402
PERFIL PROFESIONAL DEL DOCENTE DE EDUCACION FISICA EN ENSENADA B.C. Vianca Gpe. Meling Hernández.....	307	EL JUEGO NO COMPETITIVO: ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA FAVORECER LA INICIACIÓN DEPORTIVA ESCOLAR EN ALUMNOS(AS) DE 3° Y 4° GRADO DEL NIVEL PRIMARIA. Abel Salvador Cid. FIEP México.....	407
ESTUDIO COMPARATIVO DEL PERFIL DE LOS ASPIRANTES A LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD DE COLIMA ENTRE LAS GENERACIONES 2012-2016 Y 2013-2017. Cristhian Yazir Medina Carrillo, Gregorio Mejía Rodríguez, Jorge Alejandro Ramírez Pimentel y Rossana Tamara Medina Valencia. Universidad de Colima.....	317	CARACTERIZACIÓN DEL PROCESO PEDAGÓGICO DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA SOPORTADO DESDE LA NEUROFISIOLOGÍA, IMPLEMENTADO POR EL CARD, CON NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS DE EDAD. Guillermo Eduardo Ortega Mora. Universidad de Cundinamarca, Colombia.....	411
ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA POTENCIAR LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS QUE INCIDEN EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS DOCENTES EN FORMACIÓN DE LA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA DE GUANTÁNAMO. Celso Martinez Planes y Jorge Harris Bailey. Universidad de Ciencias Pedagógicas.....	325		



LÍNEA TEMÁTICA: OCIO	420
TESIS Y OCIO: ¿PRÁCTICAS INCOMPATIBLES?. María Azucena Ocampo Guzmán, Nidia Nayeli Rincón Velázquez y Juvenal Meza Pérez. Universidad de Colima.....	421
PRÁCTICAS DE OCIO EN MAESTROS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA CIUDAD DE QUERÉTARO. Mayra Araceli Nieves Chávez. Universidad Autónoma de Querétaro.....	430
ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA POTENCIAR LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS QUE INCIDEN EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS DOCENTES EN FORMACIÓN DE LA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA DE GUANTÁNAMO. Celso Martínez Planes y Jorge Harris Bailey. Universidad Pedagógica de Guantánamo, Cuba.....	437
¿CÓMO ASOCIAN LOS CONCEPTOS DE OCIO Y RECREACIÓN EN SU VIDA PERSONAL, LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA FACULTAD DE PEDAGOGÍA EN EL AÑO 2014?. Andrade Sandoval Ana Cecilia, Carrillo Castañeda Rosa Abril, Gómez Gaytán Tania Aracely Gómez González Claudia Judith y Pérez Martínez Fernando.	445
LOS AMBIENTES RECREATIVOS COMO MEDIADORES DE PROCESOS DE CONVIVENCIA. UNA EXPERIENCIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ADOLFO LEÓN GÓMEZ FUSAGASUGÁ, FUSAGASUGÁ, COLOMBIA. Javier Andrés Sotelo Gómez, Jeisson Augusto Castellanos y Maximiliano Quintero Reina. Universidad de Cundinamarca.....	451
DEPORTE EN COMUNIDADES OTOMÍES DE GUANAJUATO: LA MATRIZ COMUNICOLÓGICA Y LA CONSTRUCCIÓN DE COMUNIDAD A PARTIR DE LA PRÁCTICA DEL FUTBOL. Efraín Delgado Rivera y Jaime Miguel González Chávez. Universidad De La Salle, Bajío. LA LÍRICA EN EL FUTBOL. Adriana Esthela Garduño Sánchez y Luis Alberto Garduño Sánchez. Universidad Autónoma del Estado de México	465
LA LÍRICA EN EL FUTBOL. Adriana Esthela Garduño Sánchez y Luis Alberto Garduño Sánchez. Universidad Autónoma del Estado de México	555
EL JUEGO URBANO EN LA MODIFICACIÓN DE LA CONDUCTA SOCIAL POSTERIOR A LA IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS. Fátima Estefanía Jiménez Salinas, Jorge Luis González Avalos, Rossana Tamara Medina Valencia y Ciria Margarita Salazar C. Universidad de Colima.	491
CAMPAMENTO, PESCA, BUCEO, ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA EL BIENESTAR SUBJETIVO: OCIO Y RECREACIÓN EN LAS PLAYAS DE JALISCO. Evelyn I. Rodríguez Morrill, Ana Luz Quintanilla Montoya, Sara Lidia Pérez Ruvalcaba, Francisco Laca Arocena. Universidad de Colima.....	498
LÍNEA TEMÁTICA: ACTIVIDAD FÍSICA	506
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA EN COMUNIDADES RURALES DEL ESTADO DE COLIMA. David Ballesteros Peralta y Raquel Avalos Delgadillo. Instituto Colimense del Deporte.	507
PROGRAMA DE RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA PARA JORNALEROS MIGRANTES DEL CAMPO AGRÍCOLA “POZO MANUEL” EN EL MUNICIPIO DE SAN MIGUEL DE HORCASITAS, SONORA. Gricelda Henry Mejía, Graciela Hoyos Ruiz, María Julia León Bazán y Nidia Carolina Barahona Herrejón. Universidad de Sonora.	514



MUÉVETE SOBRE RUEDAS: INTERVENCIÓN EN SKATEPARK DE COLONIA “PRADOS DEL SUR”. Luis Fernando Sánchez Aguilar. Universidad de Colima.....	523
REHABILITACIÓN POR MEDIO DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS CON CIRUGIA DE MASTECTOMIA POR CÁNCER. Jesús José Gallegos Sánchez, Mario Alberto Villarreal Angeles, Jorge Ernesto González Moreno y Leslie Alejandra Walkup Núñez. Universidad Juárez del Estado de Durango.	528
SER ACTIV@; UN PROCESO DE ATENCIÓN EN LA VEJEZ DENTRO DEL MODELO AVE FÉNIX®. Claudia Angélica Alcaraz Munguía, José E. Del Río Valdivia y Mireya Patricia Arias Soto. Universidad de Colima.	536
LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS SOCIOCULTURALES Y EL VALOR MORAL COLECTIVISMO EN JÓVENES DEL COMBINADO DEPORTIVO FERMÍN LAFFITA. Rafael Cuenca Reyes. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad de Santiago de Cuba.	540
LOS ALIMENTOS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ALUMNOS DE LA ESCUELA DE BACHILLERES DE LA U.A.Q. PLANTEL SAN JUAN DEL RÍO. Cypatly Rojas Miranda, Jazel Moisés Velasco Rojas, Yolanda Cortés Álvarez y Rafael Estrella Velázquez. Universidad Autónoma de Querétaro.	544
MIRADA TEÓRICA DEL TIEMPO LIBRE Y ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES COMO FACTORES PARA PROMOVER AMBIENTES PROTECTORES EN ESCUELAS SECUNDARIAS, SIN VIOLENCIA. Paul Alejandro Villaseñor Ortiz, Federico Israel Figueroa Camacho, María Fernanda Martínez Hernández y Carmen Silvia Peña Vargas. Universidad de Colima.	563
NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL CONSUMO DE TABACO EN ESCOLARES DE LA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD DE COLIMA. José del Río Valdivia, Rommel Ramírez Moreno, Erick Antonio Sánchez Espindola y Oscar Sánchez Macías. Universidad de Colima.	561
NIVEL DE FLEXIBILIDAD Y FUERZA DE ALUMNOS DE PRIMER INGRESO DE LA UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO DE LA DIVISIÓN DE CIENCIAS DE LA SALUD. Vanessa Cadengo Ramos, Ma. Teresa Melchor Moreno, Cipriana Caudillo Cisneros, Fernando Cervantes Aguayo, Ma. Patricia Rodríguez Moreno, José G. Montaña Corona. Lic. Ciencias de la Actividad Física y Salud y el Departamento de Ciencias Aplicadas al Trabajo, División Ciencias de la Salud, Campus León, Universidad de Guanajuato.	568
ALTERNATIVA DE ACTIVIDADES FÍSICO - RECREATIVAS PARA MUJERES EN EDAD MENOPÁUSICA DE LA COMUNIDAD “VILLA NUEVA”. Carlos Alberto Lores Rea, María Julia Leyva Leyva, Carlos Zayas Marro y Yilian Pupo Alvares. Facultad de Cultura Física Holguín, Cuba.	576
CARACTERIZACIÓN DE VARIABLES DEL DESEMPEÑO FÍSICO DE UN GRUPO DE ANCIANOS EN UN ÁREA DE SALUD MUNICIPAL. Osvaldo García González, Antonio Barreto Rodríguez, Frank Medina García y Annia Montalvo Pimentel. Instituto de Medicina del Deporte. Cuba.	590
EFFECTOS DE LOS EJERCICIOS FÍSICOS DE FORMA SISTEMÁTICAS SOBRE LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS MAYORES CON ARTROSIS -ARTRITIS. Thalena abin gómez y carlos josé rodríguez Chávez. . Departamento de educación física del instituto superior politécnico José Antonio Echeverría, La Habana, Cuba.	599



FACTORES BIOPSIOSOCIALES QUE INFLUYEN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA DE ADULTAS MAYORES. Enríquez-Reyna, María Cristina, Cruz-Castruita, Rosa María, Valadez-Lira, José Alberto y Ceballos-Gurrola, Oswaldo. Facultad de Organización Deportiva y Facultad de Ciencias Biológicas Universidad Autónoma de Nuevo León.....	605
SISTEMA DE ACCIONES BASADAS EN LA TÉCNICA DEL CHI- KUNG PARA EL CONTROL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL DE ADULTOS MAYORES DIAGNOSTICADOS EN UN CÍRCULO DE ABUELOS. Rafael Cuenca Reyes y Caridad Jacas García. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad Santiago de Cuba. Cuba.....	612
ACTIVIDAD FÍSICA Y COMPOSICIÓN CORPORAL DE LOS TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS DE LA FACULTAD DE ADMINISTRACIÓN Y CONTABILIDAD, FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y LA FEDERACIÓN DE EGRESADOS DE LA UNIVERSIDAD DE COLIMA. Martha Silva Rodríguez, Ramón Cabán Cortez y Jorge Noriega Sevilla. Universidad de Colima.....	618
CONDICIONES DE TRABAJO Y ESTADO DE SALUD DE LOS ACADÉMICOS DE UNA UNIDAD DE LA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL. Hilde Eliazer Aquino López. Unidad 141 De La Universidad Pedagógica Nacional.	625
LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS, ADHERENCIA O APATÍA: UNA PERSPECTIVA DOCENTE EN B.C. Arturo Guerrero Soto. Sistema Educativo Estatal Ensenada, Baja California, México.....	635
EL PORCENTAJE DE GRASA EN FUTUROS EDUCADORES EN CULTURA FÍSICA, UN INDICADOR PREDICTIVO DE OBESIDAD EN LA ETAPA PROFESIONAL. Omar Iván Gavotto Nogales y Ángel Berto Camacho Carrazana. Universidad Estatal de Sonora.....	649
EFFECTOS DEL MASAJE TRANSVERSO PROFUNDO PARA LA REHABILITACIÓN DE LESIONES DEL DEPORTISTA. Gerardo de Jesús García Solís, Brenda Rocio Rodríguez Vela, María Guadalupe Ortiz Martínez y Leslie Alejandra Walkup Núñez. Escuela de Educación Física y Deporte Universidad Juárez del Estado de Durango.....	657
ACTIVIDADES FÍSICAS, RECREATIVAS Y FORMALES COMO BENEFICIOS INMANENTES Y TRASCENDENTES DE LA REINSERCIÓN SOCIAL EN EL CERESO DE COLIMA DESDE LA VISION DEL INTERNO. América Yunuenn Cosío Virgen, César Ignacio Cisneros Parra y Alan Emmanuel Pérez Barajas. Universidad de Colima.....	664
HÁBITOS FÍSICOS EN NIÑAS Y NIÑOS CON SOBREPESO Y OBESIDAD. Adriana Berenice Cobio Nagao y Javier Álvarez Bermúdez. Universidad Autónoma de Nuevo León. NIVELES DE SOBRE PESO Y OBESIDAD EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA DE LA ESEF-UAS. María Magdalena Salazar Landeros, Sergio Paredes Osuna y Brandon Ricardo Lerma Ramos.....	671
NIVELES DE SOBRE PESO Y OBESIDAD EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA DE LA ESEF-UAS. María Magdalena Salazar Landeros, Sergio Paredes Osuna y Brandon Ricardo Lerma Ramos.	677
PERCEPCIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERÍA OBSTETRICIA UNAM. Adela Alba-Leonel, Julio Hernández Falcón, Joaquín Papaqui Hernández, Rubén Roa Ponce y Sirenia Pérez Cabrera. Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia, UNAM.	685



EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD FUNCIONAL MEDIANTE EL SENIOR FITNESS TEST Y EL ÍNDICE DE KATZ DE LOS ADULTOS MAYORES ASILADOS EN LA ARMONÍA, CASA DEL ADULTO MAYOR. Graciela Bejarano Covarrubias y Héctor Manuel Icaza Campa. Universidad de Colima.....	691
PRECONCEPTOS DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE: ESTUDIO DE CASO DE LOS ASPIRANTES A LA UNIVERSIDAD VERACRUZANA. Julio Alejandro Gómez Figueroa, Luis Quintana Rivera, Luis Amado Guevara Reyes y Ángel de Jesús Rivera Girón. Universidad de Colima.	698
DISCURSO Y ACUERDOS.....	709
DISCURSO DE BIENVENIDA A LA REUNIÓN ORDINARIA DE LA RED	



CONFRENCIAS MAGISTRALES





EJERCICIO Y ESTRÉS

Dr. José Del Rio Valdivia. Universidad de Colima

Médico Cirujano y Partero-Universidad de Guadalajara, Doctorado en Ciencias Fisiológicas con Especialidad en Fisiología, CUIB-Universidad de Colima (1993-1997). Diplomado en Nutrición Humana; Facultad de Ciencias Químicas-Universidad de Colima (1995). Diplomado en Entrenamiento Deportivo; SEP-CONADE (1996). Miembro de la Comisión Médica de la (FISU) International University Sports Federation (2004-2007). Profesor e Investigador Tiempo Completo titular "A" en la Facultad de Medicina de la Universidad de Colima, desde el año 1998 a la fecha. Miembro fundador y evaluador del COMACAF.

El estrés es una reacción fisiológica del organismo para afrontar cualquier situación que se percibe como amenazante o que requiere una demanda incrementada de nuestra capacidad funcional. Cuando entramos en una situación de estrés, entran en juego diversos mecanismos de defensa que incluye modificaciones neuroendocrinas, es decir la activación del eje Hipotálamo-hipófisis-glándulas suprarrenales. Por lo tanto, es una respuesta natural y que se requiere como un medio de supervivencia. La palabra estrés tiene su origen en la voz inglesa "stress" que significa: Tensión.

El estrés puede provocar diferentes reacciones y dependiendo de la capacidad individual para afrontar situaciones difíciles es como reaccionamos ante él. Cuando estamos sometidos a una situación estresante, iniciamos un proceso que denominamos "evaluación cognitiva", dirigida a valorar, por un lado los estresores internos y externos (el estímulo estresante) y por otro lado los recursos personales que tenemos para enfrentar la amenaza (capacidad funcional). La evaluación cognitiva por parte de un individuo varía dependiendo de: los rasgos de personalidad, auto-eficacia percibida, experiencia previa con el estímulo estresante y nivel de soporte social, entre otras cosas. Así pues, a algunas personas el estrés les provoca preocupación, temor, irritabilidad, tristeza y dificultad para manejar adecuadamente las situaciones que causan frustración; mientras que para otros el estrés proporciona un reto que motiva a la obtención de logros y metas en la vida.

Se han identificado como las situaciones más estresantes, los problemas financieros, la cárcel, el divorcio, los exámenes escolares, la muerte de un familiar y el diagnóstico de una enfermedad terminal.

Respuesta fisiológica del estrés

Según Walter Cannon señaló que la respuesta fisiológica del estrés nos permite reaccionar ante una situación de emergencia con todo nuestro potencial físico para: Superar el peligro, y lograr un proceso de adaptación, es decir nos permite enfrentar o huir.

Hans Selye, describe que en una respuesta ante el estrés, se presentan tres etapas: reacción de alarma, resistencia y agotamiento, estas dos últimas cuando son eficientes permiten el proceso de adaptación.

Durante la reacción de alarma ocurre la activación del eje glandular, con la secreción del Factor Liberador de Corticotropina por el Hipotálamo, que provoca la liberación de la hormona Adenocorticotropa y esta a su vez inicia la liberación de cortisol por las glándulas suprarrenales, por otro lado el eje simpático suprarrenal medular. Estos procesos de activación traen como consecuencia final el aumento de glucosa, lípidos y aminoácidos, como sustratos útiles para enfrentar o huir.

El órgano que nos permitirá realizar las acciones de enfrentamiento o huida es el músculo esquelético, de tal manera que si tenemos los sustratos necesarios para que esta maquinaria se eche a andar, debemos de utilizarlo en ello.



INGENIERÍA Y REINGENIERÍA SOCIAL EN EL DEPORTE. APUNTES HACIA UN PROGRAMA CONSTRUCTIVO.

Dr. Jesús Galindo Cáceres

Mexicano. Doctor en Ciencias Sociales. Autor de 31 libros y más de trescientos cincuenta artículos académicos publicados en catorce países de América y Europa. Promotor cultural en diversos proyectos desde 1972. Profesor en Argentina, Brasil, Colombia, Perú, España y México desde 1975. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores SNI-CONACYT desde 1987, SNI III. Miembro de la Red Deporte, Cultura Física, Ocio y Recreación desde 2006. Trabaja en la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (2010-2014).

Resumen.- En la primera parte se ensaya un apunte de exploración del espacio conceptual del deporte. Inicia con las imágenes asociadas al mundo del espectáculo y la mercadotecnia, y cierra con la configuración necesaria y posible del cuerpo en todas sus dimensiones básicas, de lo físico a lo emocional y social, integradas en la práctica deportiva. En la segunda se presenta el esquema básico de la Reingeniería Social del Deporte, que enfrenta a los efectos de ingenierías sociales históricas previas con la voluntad actual de una Ingeniería en Comunicación Social que busca reforzar o modificar comportamientos, de acuerdo a una serie de diagnósticos generales y particulares. La tercera parte se propone una guía general de construcción de Programas de Investigación en Ingeniería y Reingeniería Social en el Deporte. Partiendo de la necesidad de diagnósticos particulares que permitan construir la agenda de asuntos y temas sobre los cuales se actuará, la propuesta identifica tres ámbitos de acción, desde lo público, desde lo privado, desde lo social. El ámbito de lo social se explora un poco más en el marco de la construcción posible de vida social desde los colectivos civiles, como en el caso del movimiento de las rodadas y el ciclismo civil, que articula vida social y vida física en un mismo comportamiento constructivo.

Palabras clave.- Ingeniería Social, Reingeniería Social, Ingeniería en Comunicación Social, Deporte, Vida civil.

I. Explorando el espacio conceptual del Deporte.

Entre una definición legal, una por usos y costumbres, y otra constructiva desde la Ingeniería Social tenemos un espacio conceptual amplio y diverso, aunque con algunos puntos de referencia preponderantes. El deporte parece tener una definición automática cuando la carga de su concepto cae de inmediato en las imágenes de la televisión, el espectáculo. Detrás están otras imágenes asociadas a la vida escolar y al juego en la calle. Las Olimpiadas y los campeonatos de fútbol o béisbol profesional también son parte del imaginario deportivo. Todas estas visiones se condensan en algo que está asociado al deporte como una actividad de otros, aquellos que nos brindan un tiempo de entretenimiento. El deporte en este sentido es extraño a la propia vida práctica de la actividad física. Somos más espectadores, seguidores, consumidores, que practicantes deportivos. El tema no es secundario, marca una frontera que divide al espectáculo de la vida cotidiana, la cual redundante en una lejanía del deporte como actividad ciudadana cotidiana, refuerza la cercanía del deporte como el negocio de la industria del entretenimiento. Una definición legal supondría la práctica civil, formativa, de política pública de salud, de calidad de vida a través de un cuerpo en movimiento. Pero esa definición no nombra la parte más extensa y común de la relación de la gente con la práctica deportiva. El tema es que existe una poderosa y eficiente Ingeniería Social del Deporte que ha promovido la dimensión del espectáculo, pero no la ciudadana y de salud pública.



Esta situación puede cambiar, existe una Ingeniería Social posible para ello, lo cual supondría una Reingeniería de la situación actual.

El punto central es la configuración constructiva del deporte, su enorme potencial creador y articulador de comportamientos. Un proyecto de formación de ciudadanos es posible, deseable y sustentable. La primera imagen que aparece del deporte suele estar asociada a la actividad física ejecutada bajo ciertas normas y en la búsqueda de cierto resultado medible, un record, un marcador. Parecería que el asunto se reduce al esfuerzo físico, al talento coreográfico, y al impulso competitivo por ganar. Pero no es así, todo ello es un medio para algo más, para el fondo social de la actividad física. El deporte fue sintetizado para formar ciudadanos, para aprender la forma del autocontrol, la figura de la cooperación y la colaboración. Lo que sucede con la práctica del deporte tiene en la actividad física sólo su base, el sentido del deporte es la construcción de un hábito de relación con la vida a partir del ajuste del comportamiento a las normas de la coreografía y la interacción social. El deporte es una tecnología social para formar individuos y colectividades respetuosas, autocontroladas, colaboradoras. De ahí que la Ingeniería Social posible está aún por desarrollarse, y que la Ingeniería Social presente necesite más de un ajuste, una total Reingeniería.

El tema de los profesionales del deporte y sus genealogías es parte de la búsqueda de la comprensión del asunto. La distancia entre sus prácticas actuales y las prácticas posibles es el gradiente de lo que se puede construir. Así pues la práctica misma del deporte es el centro de su configuración como tecnología social, y por tanto supone un desarrollo posible en diversas dimensiones, que pasan por lo físico, lo emocional, lo social-ciudadano. Pero por otra parte está la gran matriz del deporte contemporáneo, el espectáculo, la industria del entretenimiento. Ahí también es posible intervenir la Ingeniería Social actual, en el tránsito hacia una Ingeniería Social alterna, más constructiva, más cercana a los principios constructivos originales de la actividad deportiva. El profesional del deporte se configura en la actualidad en la guía del espectáculo que proviene del cine y la música. El deportista se va construyendo hoy en la forma de una estrella del espectáculo, con el glamur de un músico pop. En ese sentido es un ejemplo de comportamiento, la personificación de un paquete de valores estéticos, morales, sociales. En principio la persona del deportista profesional se asocia con la mercadotecnia comercial común, sirve para vender productos del mercado, desde jabones, pasando por comida industrializada, automóviles, y todo tipo de mercancías. La articulación funciona, la estrella deportiva es una mercancía más, un objeto portador de valor de cambio. Existe una sofisticada Ingeniería Social que ha desarrollado a través de las últimas décadas esta situación. Podría suceder que los mismos personajes, o algunos muy similares, fueran portadores de otros paquetes de valor, en un sentido cívico ciudadano. La Ingeniería Social alterna está a la vista, supondría en parte una reingeniería de lo que está vigente por ahora, o por lo menos una intervención parcial para abrir el espacio de difusión de estas personalidades exitosas y carismáticas hacia otros roles constructivos de la vida social de los espectadores. Eso es por completo posible, y en algún sentido necesario, urgente.

El operador moral de la actividad deportiva es el centro de la problematización contemporánea sobre el tema. Más allá del cuerpo como forma consumible, se abre un espacio de posibilidades constructivas hacia una reintegración compleja del cuerpo y la vida social. El cuerpo está en el centro de la actividad deportiva, el punto es que no sólo se trata del cuerpo, en ningún caso se trata sólo del cuerpo. El deporte es una forma de construir la personalidad social, por tanto implica elementos que en forma sustantiva son emocionales, afectivos, de imagen del mundo, de uno mismo, de la relación con los otros. En un sentido radical el deporte no es un asunto del cuerpo, es un asunto de la vida social. La separación histórica entre cuerpo individual y vida social ha pervertido al principio constructivo del deporte original, reduciéndolo a sólo rendimiento físico y capacidad de ejecución coreográfica, cuando no es sólo mercancía. El deporte es sobre todo educación moral, construcción de personalidad social. Así que una Reingeniería social del deporte supondría reintegrar lo que ha sido separado, cuerpo y vida social son parte de un mismo movimiento constructivo en la práctica deportiva.

Más allá del deporte la vida social del cuerpo en movimiento en una sociedad que se encuentra dentro de un proceso civilizatorio es el asunto principal para estudiarlo e intervenirlo. Estamos hablando del fondo complejo de un proyecto de vida social y sus operaciones de construcción. El punto clave de



la Reingeniería Social del Deporte es el cuerpo, la reconceptualización del cuerpo, la construcción de una percepción del cuerpo como entidad actuante y articuladora del mundo, de la vida social en particular. Todo parte del cuerpo, todo regresa al cuerpo, el cuerpo es el centro de nuestra vida. Pero el cuerpo no es algo separado de lo que pensamos, sentimos, imaginamos, recordamos. El cuerpo es el lugar de la imaginación, de la creación, de la vinculación social. Una Reingeniería Social del Deporte mueve el cuerpo al centro de la vida social, y a la vida social le vuelve a otorgar un cuerpo. Hemos descompuesto lo que está unido, lo que necesita desarrollarse en una unidad compleja, dinámica, en evolución. El deporte es una tecnología social que puede promover en forma intensa y completa la unidad de la vida a partir del cuerpo. La actividad deportiva es socializante ante todo, y en ese sentido integra todos los aspectos que la vida humana supone, los articula, los desarrolla, no mueve en forma individual y colectiva a la búsqueda de la complejidad, a la vivencia de la complejidad, en forma gozosa, saludable, empática.

II. Ingeniería y Reingeniería Social en el Deporte.

Por una parte, el punto de partida es la propuesta de una Ingeniería Social general y su aproximación al deporte como operador en la construcción de un programa de formación de ciudadanos. Esto es posible al retomar a Norbert Elias y su propuesta del proceso de civilización asociado al deporte. El deporte es un macro operador en el proceso civilizatorio, eso es lo que el profesor Elias sostiene como tesis. El deporte implica el autocontrol en el dominio coreográfico de las rutinas y las ejecuciones, y en el contacto físico se ordena en el mismo principio constructivo que la danza, las emociones están sujetas a la ejecución no a la excitación libre y espontánea. El deporte fue diseñado para impactar en la cultura guerrera pre-moderna, con su afán asesino en el encuentro con los otros, para transformar matones en ciudadanos, para intervenir la genealogía de una Ingeniería Social previa donde el guerrero homicida tenía un lugar privilegiado, en el tránsito a una sociedad cortesana de la disputa ordenada y pacífica y del autocontrol del impulso violento, convivencia entre ciudadanos respetuosos de la ley y el orden. El deportista en este sentido es un sujeto civilizado, autocontrolado, y el grupo de deportistas es un equipo de ejecución civilizada, ordenada, coordinada, pacífica. En este contexto civilizatorio el deporte nos hace libres de nuestros impulsos y nuestras pulsiones detonadoras de violencia. Si estos perfiles sociales conectan en forma orgánica a la civilización humana con la configuración deportiva, en ese sentido el deporte es una tecnología social de un diseño de Ingeniería Social para la convivencia. Hacer un ejercicio de imaginación sobre lo que suponía el diseño del deporte en su origen entre el siglo XVIII y el siglo XIX, implica entender qué buscaban aquellos ingenieros sociales, abrir la posibilidad de evaluar la eficiencia de aquel ejercicio de creación tecnológica, y por supuesto, que es lo que más nos interesa en este momento, inaugura la posibilidad de retomar el diseño original para su aplicación impecable, para hacerle ajustes, o para reordenar sus principios constructivos y operaciones para un nuevo diseño. Es posible imaginar una reingeniería deportiva de lo social a partir del conocimiento técnico de la ingeniería original en su diseño.

Y por otra parte, es importante el reconocimiento de la situación actual del deporte y las genealogías que lo constituyen, como las escuelas de educación física, el deporte espectáculo, la vida cotidiana escolar, y la vida callejera y amical del deporte. Al reflexionar sobre el deporte desde la Ingeniería Social su configuración queda unida a la genética del proceso de civilización, nace para civilizar, para promover el autocontrol y reducir la violencia. ¿Qué sucedió desde entonces? ¿Qué sucedió con la plataforma original de su diseño? ¿Qué es lo que tenemos hoy como consecuencia de aquel diseño de tecnología social? El Deporte estuvo asociado en principio a la educación formal, a la formación de caballeros de la nobleza. Este elemento continúa hasta hoy pero no sólo como educación de las élites gobernantes, y no como parte de la educación integral de un líder. Ahora tenemos escuelas de educación física, especializadas, dentro de un gradiente jerárquico escolar, en donde la educación física está en el último lugar, antes de ella está la educación de las ciencias, las humanidades y las artes. El tema de la formación de las élites se ha diluido en la emergencia general de la movilidad social, deporte para todos. Y por otra parte el deporte hoy es un fenómeno de movilidad social en un sentido más específico, permite a miembros de las clases bajas moverse mediante el intercambio de sus competencias deportivas a cambio de dinero y status, desde el deporte amateur hasta el deporte profesional del espectáculo. Los deportistas del espectáculo son estrellas de las industrias culturales,



ganan dinero, son famosos, son un modelo a seguir por los que no tienen status económico y poseen competencias de desempeño deportivo superiores al término medio. El espectáculo es el centro de la vida social del deporte contemporáneo, el consumidor-espectador es el rol deportivo más común y más extendido, el fútbol uno de sus nichos más productivos. La Ingeniería Social del deporte actual más desarrollada está asociada al mundo del espectáculo y su mercadotecnia, la Ingeniería Social de la educación física ocupa un lugar secundario, y en cierto sentido es subsidiaria de la Ingeniería Social del deporte espectáculo. El resto de la vida social del deporte es una imagen que se replica entre el reflejo de la educación física y el deporte espectáculo, en donde la mercadotecnia deportiva está al centro.

La Reingeniería Social en el deporte articula la propuesta general constructiva de una Ingeniería Social del deporte a priori y su situación actual con sus genealogías. La imagen general es que la situación actual, la que sea sobre cualquier asunto o configuración, es producto de algún tipo de Ingeniería Social, ya sea esta de tipo histórico natural, o de tipo histórico voluntario. Una y otra Ingenierías se distinguen por el agente gestor-promotor. En un caso el agente es el devenir mismo de la vida social que asocia diversos procesos e intenciones en algo que ya no tiene propiamente un agente interesado, sólo es el movimiento natural espontáneo de los usos y costumbres. En el otro caso lo que aparece es un agente específico encargado en forma intencional de promover el movimiento social en una u otra dirección. Siempre aparece alguna Ingeniería Social en la genética de lo que sucede, pero también acontece la vida social en forma accidentada, ciega, en reproducciones de tiempos pasados, en continuidad de Ingenierías desaparecidas en su forma original. Esta es una manera de ver la historia social desde esta perspectiva. En este contexto el deporte contemporáneo en sus diversos aspectos es producto de ciertas Ingenierías Sociales promovidas por agentes intencionados contemporáneos, o como resultado del movimiento reproductivo de Ingenierías pasadas. Se trata en primer lugar de diagnosticar la situación, para evaluar la consistencia, la presencia, la preponderancia, de las Ingenierías Sociales pasadas con agentes actuales evidentes, y distinguir los usos y costumbres derivados de Ingenierías Sociales históricas en procesos de inercia reproductiva. Sólo así se puede proceder a actuar con una voluntad actual. El proceso de Ingeniería Social del deporte que así diagnostica sabrá con qué vectores de composición y organización se enfrenta, cuáles son más influenciables y cuáles no, cuáles están en procesos muy condensados y cuales están diluidos. Y así diciendo.

Se trata de partir del esquema general de Ingeniería Social, diagnóstico y síntesis del espacio tiempo en el cual se ejecutará la intervención. El programa metodológico general de la Ingeniería Social está centrado en dos operaciones constructivas, la primera es el diagnóstico de la situación en la cual se actuará, la segunda la acción constructiva propiamente tal derivada de la situación diagnosticada. Cada operación general tiene sus propias características, y ambas están ligadas en el proceso general de la intervención social. Por una parte se requiere del conocimiento sobre la trayectoria de los sistemas de información que operan constructivamente en las situaciones presentes, esto aplicando un análisis social desde la Comunicología. Estos sistemas de información permiten percibir a la matriz de indicaciones, prescripciones, prohibiciones, que operan en una situación social diagnosticada. Estos diversos sistemas de información interactúan entre sí de cierta manera y son vividos por los actores sociales en cierta forma en un sistema de comunicación. Conocer todo ello es parte del diagnóstico general. El presente es el sistema de comunicación en el cual viven los miembros de la situación diagnosticada, es la forma en la cual los sistemas de información se aplican, se ejecutan en lo cotidiano. Mediante el diagnóstico se obtiene una configuración de trayectoria de dichos sistemas de información, es decir, se marcan por lo menos tres momentos en el tiempo pasado para comparar cuales componentes han permanecido, cuáles han ido desapareciendo, y cuáles han ido apareciendo. Se requiere una hipótesis de lo que marca estas diferencias y constantes. La acción de intervención se ajusta a la tendencia identificada de la matriz de sistemas de información y del sistema de comunicación, es decir, el futuro. Si no se interviene el sistema de comunicación actual tendrá cierta tendencia como la más probable, y otras más o menos probables. El punto es que el diagnóstico permite identificar cuáles son los componentes sistémicos que se pueden intervenir con el mayor efecto posible para modificar la tendencia del sistema de comunicación y sus sistemas de información. Este es el procedimiento básico en el caso de una Reingeniería Social del deporte. Por una parte identificar los sistemas de información que prescriben la situación actual en la configuración de su trayectoria, y por otra parte la identificación de los componentes que marcan la tendencia al



futuro, específicamente los que pueden ser alterados o no, para mantener la tendencia o modificarla.

La Reingeniería consiste en identificar la Ingeniería Social histórica actual operante en la configuración de la situación presente del deporte, y su intervención desde la Ingeniería en Comunicación Social general constructiva y sistémica. Dos Ingenierías Sociales frente a frente, la histórica y la de Comunicación Social. El tema central de la Reingeniería del deporte es el de las dos ingenierías, por una parte la que nos ha llevado hasta la situación actual, y por otra parte la que puede operar sobre la situación actual para modificar la continuidad entre la trayectoria del pasado al presente, y la tendencia del presente al futuro. En este sentido hay varios escenarios posibles como resultado de la Ingeniería que actuará en búsqueda de un futuro alternativo.

El asunto es delicado y de naturaleza estratégica. Son diversos los escenarios según el modelo de acción, el área social de diagnóstico e intervención, y los costos y tiempos deseados para el cambio. El diagnóstico es la clave, y entre más global y extenso sea, mejor. Es decir, es pertinente realizar en principio un diagnóstico general de la situación del deporte en México, al tiempo que se dimensiona la situación por regiones, ciudades, tipos de comportamiento, tipo de actores, o lo que se decida enfatizar. Una vez con el diagnóstico general será más sencillo ir al paso siguiente, el diagnóstico particular del nicho social en el cual se trabajará. El tema de la operación de la Ingeniería Social también pasa por el agente de operación, digamos que no es lo mismo un diagnóstico desde la política pública del ejecutivo o del legislativo federal, a que la escala sea a nivel estatal o municipal, o si se trata de una Organización Civil, un iglesia, un partido y organización política, o un grupo de vecinos o un grupo escolar. Como sea el diagnóstico general es necesario para identificar a los agentes colaboradores y los opositores, por ejemplo. Y en el diagnóstico particular la configuración pragmática, de comportamiento específico se convierte en el centro, así como en la operación de programa estratégico. Por ejemplo la relación entre la situación social general de convivencia ciudadana y el comportamiento particular de como salir a correr, andar en bicicleta, o la realización de un juego de fútbol en una liga infantil mixta de barrio. En todos estos diversos escenarios de actuación concreta pragmática, el diagnóstico general es un antecedente directo, al tiempo se es indispensable el diagnóstico pragmático particular de los comportamientos concretos asociados a la reproducción o el cambio del escenario que aparece en el diagnóstico general. Las operaciones de intervención derivan del diagnóstico, y el diagnóstico enfatiza las operaciones previas, de la Ingeniería social previa, ante la cual la Ingeniería Social actuante tendrá que negociar tiempo espacio de acción, reforzando comportamientos concretos o modificándolos.

III. Construyendo Programas de Investigación en Ingeniería y Reingeniería Social en el Deporte.

Aquí el punto central es la construcción de una agenda de temas y asuntos por trabajar desde una Ingeniería en Comunicación Social del Deporte. El primer paso para el trabajo de Reingeniería es la lista de temas y asuntos sobre los cuales se pretende actuar. El inicio del proceso es estratégico, y depende de la agencia que lo esté gestionando. Así por ejemplo, una asociación civil que trabaja en barrios pobres urbanos, iniciará su trabajo en relación a la Reingeniería del deporte con el diagnóstico de todos los elementos deportivos y no deportivos asociados a los actores urbanos de esos barrios, niños, jóvenes, adultos, viejos, según género, ocupación, estudiantes, trabajadores, comerciantes, desempleados, comercio informal. Cada una de estas categorías supone un diagnóstico particular, y todos los sectores están configurados en sistemas de información comunes que también hay que diagnosticar. Si la agencia viene de un gobierno municipal el vector constructivo del diagnóstico podría ser similar al de la asociación civil. Interesante el asunto de la convergencia de intereses, y la posible articulación de acciones cuando dos o más agentes coinciden en un mismo nicho social.

La decisión sobre la lista de temas y asuntos tiene una importancia clave. Por una parte se puede iniciar el proceso con una lista a priori, a partir de marcos de información previos, de la propia localidad en donde se trabajará, o de referencias externas de diverso tipo. Aquí la decisión implica un riesgo por la falta de un perfil específico directo de la población objeto. En la opción alterna la decisión se tomará después de un trabajo de diagnóstico primario de base, el cual incluye información sociográfica y etnográfica de la población objeto, la cual es la base de la selección de los temas y asuntos sobre en los cuales actuará la Reingeniería deportiva. La acción de intervención sintetizada no es sobre lo general, es sobre lo particular que impactará a lo general. De ahí la necesidad de



información sobre lo general para jerarquizar las acciones sobre lo particular, acciones que a su vez impactarán según la estrategia seleccionada en lo general.

La agenda de temas y asuntos requiere una visión en extensión junto con una jerarquía y una perspectiva estratégica. La vida social es extensa y diversa en comportamientos particulares, que articulados entre sí configuran un todo cotidiano. Todos estos comportamientos y actividades pueden ser jerarquizados desde una perspectiva socio-antropológica, en la guía de una Comunicología que sustenta a la Ingeniería en Comunicación Social que se está construyendo. Los grupos y comunidades están sujetos a diversos sistemas de información en los cuales unos son más centrales y otros periféricos. Por ejemplo, en un barrio popular urbano los sistemas de información centrales pueden estar asociados al trabajo y al dinero, la figura del cuerpo y los indicadores de calidad de vida están sujetos a esa determinación. El diagnóstico supone identificar las articulaciones cotidianas a esta configuración central, visibilizando sobre todo los comportamientos cotidianos que deterioran la convivencia y los que la favorecen. La actividad deportiva presente o posible deberá asociarse a esa matriz de comportamientos subordinados al trabajo y la búsqueda de dinero. La Reingeniería deportiva se enfocará en esos comportamientos para reforzarlos o alterarlos. Por ejemplo la rutina cotidiana del movimiento del cuerpo de la casa a la calle y de la calle a la casa, así como la rutina cotidiana del movimiento del cuerpo dentro de la casa de la cama a salir a la calle, y de la llegada de la calle a la cama. Puede ser que los comunimétodos, comportamientos con efecto directo en la convivencia social, que serán seleccionados como el centro de la estrategia reconstructiva estén ubicados en los primeros momentos del día después de despertar, los momentos del día justo antes de salir de la casa, los momentos justo antes de regresar a la casa desde la calle y justo antes de ir a dormir. Y ahí se arma el programa de acción intervención.

La visión estratégica supone que los primeros asuntos por desarrollar favorecerán el desarrollo de los siguientes. Siguiendo con el ejemplo anterior supongamos que el comportamiento clave está ubicado sobre todo en el tránsito de la casa al trabajo y del trabajo a la casa, y en lo que sucede después de llegar a casa o antes de salir de ella. Quince minutos de ejercicio en los momentos ubicados en la casa, antes de salir a la calle, asociados a su vez a convivencia familiar o vecinal, y quince minutos de actividad física en los dos tránsitos entre la casa y la calle, asociados a convivencia ciudadana, dan una hora al día de actividad física, en donde además se refuerzan configuraciones de vida familiar, vecinal y ciudadana. El efecto reconfigurador de la guía de cambio puede tener efectos de grandes cambios en el resto de la vida social cotidiana, y por tanto en el resto de la vida social colectiva. De pequeños cambios, vendrán grandes cambios. De cortos momentos de intervención devienen modificaciones de fondo en la temporalidad social general.

Los ámbitos posibles de acción de una Reingeniería social deportiva serían públicos, privados o sociales. La estrategia de acción puede ser sectorial o multisectorial. Parecería que el sector público tiene de oficio el mandato constitucional de ocuparse de estos asuntos, por tanto es un sector que requiere de apoyo tecnológico inmediato tanto para sus diagnósticos, como para el diseño de sus operaciones de intervención. El sector privado está demasiado involucrado en oficios de operación comercial y financiera para ocuparse en temas de desarrollo social, es un sector que requiere un trabajo de reingeniería social a fondo en el perfil básico de su comprensión y sentido de la vida social integral productiva, la intervención social desde el sector privado supone primero una intervención social en el sector privado. Queda como tercer sector el social, el que incluye a la mayoría de la población. Parecería en principio que su Ingeniería Social depende de las grandes instituciones, como el Estado mismo, las iglesias, los grandes y medianos corporativos. La tradición que reproducimos en nuestros ámbitos latinoamericanos nos lleva a pensar casi siempre en el sector social como un objeto de acción, la gente, el pueblo, la masa, pero también hay vida organizada en la base de la pirámide social, también hay gestión y propuesta desde los barrios y las pequeñas poblaciones, también hay sujetos sociales. La pregunta por la Reingeniería social deportiva en este texto enfatizará a este tercer sector, y le pondrá un nombre al operador básico de la gestión, colectivos sociales civiles.

¿Existe colectivos sociales del deporte? ¿Cuáles son los colectivos sociales del deporte? ¿Qué tipo de colectivo social hace falta para impulsar una rearticulación programática constructiva del deporte en México? Estas son algunas de las preguntas sobre la Reingeniería social del deporte enfocada al sector social a través de los colectivos sociales civiles. Una cosa es lo que sucede en el campo de



las políticas públicas, los presupuestos oficiales, los puestos de elección popular, en la legislación de leyes y reglamentos, y la programación y operación de programas desde el poder ejecutivo, y otra lo que sucede desde la sociedad civil como actor organizado y encargado de la gestión de su propio desarrollo. Quedan por otra parte los empresarios y sus intereses económicos y financieros sólo interesados en el deporte si les deja alguna utilidad en dinero. La vida social del deporte es civil en algunos puntos, se trataría de empoderarlos, y en el mismo movimiento empoderar a la sociedad civil.

Un colectivo social civil es un grupo de individuos que se asocian para hacer algo de interés común para el grupo y/o para otros grupos. Con un concepto tan sencillo es posible imaginar de inmediato que la vida social está constituida por colectivos sociales interactuando en diversas formas en la búsqueda de algo que les satisface, les agrada, les hace sentir bien. La vida social que no está constituida por colectivos sociales es la institucional, como la asociada a la familia, al trabajo o a la escuela. En otro nivel se encuentra las iglesias, las organizaciones políticas, las empresas. Nuestra vida puede llegar a estar ordenada sólo por lo que las instituciones proponen. En cierto sentido las instituciones son también colectivos, pero con la característica de ser formalizados y de sobrevivir normativamente a sus fundadores. Una institución es una matriz de normas y operaciones en donde la voluntad individual está sujeta y puesta en forma, sistemas de información centrales. Los colectivos son mucho más flexibles, y sujetos a la voluntad y el entusiasmo de sus integrantes, por lo tanto son frágiles, son efímeros, son fluidos, sistemas de comunicación emergentes. La vida social podría caracterizarse por la relación entre esa parte dura y prescriptiva que representan las instituciones, y esa parte blanda y constructiva que representan los colectivos. ¿Cómo está configurado el mundo del deporte y el desarrollo del cuerpo en forma social desde esta perspectiva?

El deporte en principio es institucional, la vida del cuerpo social está puesta en la forma de las prescripciones institucionales. Por una parte la familia y la escuela, por otra parte el trabajo y la calle, y por otra parte el entretenimiento y el tiempo libre. En una primera mirada al tiempo-espacio social parecería que todo está cubierto por la vida institucional, que los grupos e individuos están por completo sujetos a matrices de orden que van pautando su comportamiento a la largo de la vida. Pero no es así del todo, los colectivos existen, y los individuos se agrupan para armar planes de convivencia y recreación. Desde el programa recreativo para el fin de semana con los amigos, hasta la organización comunitaria para defenderse de la inseguridad en pueblos y barrios urbanos. ¿Es posible pensar esta configuración de vida social asociada al deporte?

El tema es muy sugerente, la imagen es la de grupos de individuos, de actores sociales, de ciudadanos, de vecinos, de compañeros de trabajo o escuela, reuniéndose y organizándose para hacer algo juntos en beneficio de su actividad física, salud, recreación, a través de comportamientos enfocados en su cuerpo y la convivencia social. Por ejemplo las rodadas en bicicleta. Un grupo de amigos se juntan para pasear, convivir y hacer ejercicio. Después invitan a otros, se forma un colectivo que reúne una vez a la semana por la noche, los viernes, a gente que le gusta andar en bicicleta, que disfruta el paseo con otros, conociendo gente, conviviendo con ella, haciendo nuevos amigos. El comportamiento y la actividad visible impactan a otros, que también forman colectivos para organizar rodadas, y cada mes se juntan uno y otros para una gran rodada nocturna. La vida social a través de la forma tecnológica social del colectivo, abre espacio y tiempo para mejor vivir, para mejor convivir, para mejor estar en la ciudad. ¿Cuántos de estos ejemplos tenemos a la vista? ¿Cuántas de estas experiencias podemos sistematizar y compartir? ¿Cuántas de estas vivencias pueden ser reforzadas desde la gestión civil misma? ¿Cuántas pueden ser promovidas, sustentadas, gestionadas por los aparatos públicos y las empresas? Estas son las preguntas que surgen en relación al deporte y los colectivos sociales civiles. Con la muy importante característica de la iniciativa civil, el empoderamiento de las redes sociales de información y comunicación, la circulación de ejemplos en forma horizontal, el enriquecimiento de la vida social civil desde la propia vida social civil enriquecida.

Una Ingeniería Social del deporte enfocada en los colectivos sociales civiles implica una estrategia, una visión, una claridad, dirigidas a fortalecer los vínculos sociales al mismo tiempo que se genera empoderamiento civil, al tiempo que se realiza actividad física, y se fomentan los componentes civilizatorios de la vida colectiva, enfatizando la creatividad, el entusiasmo, la alegría, la empatía, la solidaridad. Para ellos se necesita conocer a fondo a las Ingenierías Sociales históricas operantes en la actualidad, y a partir de ellas configurar las articulaciones que permitan la promoción de una mejor

vida social en lo individual, lo grupal y lo colectivo, a través de la articulación de la actividad física y la convivencia social.

IV. Apunte Bibliográfico.

- ABBAGNANO, Nicola (1966) Diccionario de filosofía, Fondo de Cultura Económica, México.
- ABURTO Morales, Salvador (2007) Psicología del arte, Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey.
- ACOT, Pascal (1979) Introducción a la Ecología, Editorial Nueva Imagen, México.
- ADAMS, Richard N. (1978) La red de la expansión humana, Ediciones de la casa chata, México.
- ALVARO, José Luis y Alicia Garrido (2003) Psicología social. Perspectivas psicológicas y sociológicas, McGraw-Hill, Madrid.
- ALVIRA, Martín, Francisco (1991) Metodología de la evaluación de programas, Centro de Investigaciones Sociológicas, Madrid.
- ANDER-EGG, Ezequiel (1990) Repensando la investigación-acción-participativa, El ateneo, México.
- ANDERSON, Ralph E. y Irl Carter (1994) La conducta humana en el medio social, Gedisa, Barcelona.
- ANZIEU, Didier y Jaques-Yves Martin (1997) La dinámica de los grupos pequeños, Biblioteca Nueva, Madrid.
- ATTALI, Jacques (1999) Diccionario del siglo XXI, Paidós, Barcelona.
- AUGÉ, Marc (1998) Hacia una antropología de los mundos contemporáneos, Gedisa, Barcelona.
- BATESON, G. et al. (1984) Comunicación, La matriz social de la Psiquiatría, Paidós, Barcelona.
- BAUMAN, Zygmunt (2008) Comunidad, Siglo XXI editores, Madrid.
- BERRENDONNER, Alain (1987) Elementos de Pragmática lingüística, Gedisa, Buenos Aires.
- BERTALANFFY, Ludwig V. (1979) Perspectivas de la teoría general de sistemas, Alianza, Madrid.
- CIMADEVILLA, Gustavo (2004) Dominios. Crítica a la razón intervencionista, la comunicación y el desarrollo sustentable, Prometeo Libros, Buenos Aires.
- COULON, Alain (1988) La etnometodología, Cátedra, Barcelona.
- DABAS, Elina y Denise Najmanovich (compiladoras) (1995) Redes. El lenguaje de los vínculos, Paidós, Buenos Aires.
- DE KERCKHOVE, Derrick (1999) Inteligencias en conexión, Gedisa, Barcelona.
- ECO, Umberto (1978) Tratado de Semiótica general, Nueva imagen-Lumen, México.
- ELIAS, Norbert (1987) El proceso de la civilización. Investigaciones Sociogenéticas y Psicogenéticas, Fondo de Cultura Económica, Madrid.
- ELIAS, Norbert y Eric Dunning (1995) Deporte y ocio en el proceso de la civilización, Fondo de Cultura Económica, México.
- FÁBREGAS, Andrés (2001) Lo sagrado del Rebaño. El fútbol como integrado de identidades, Colegio de Jalisco, Zapopan.
- FALS-BORDA, Orlando (1990) El problema de cómo investigar la realidad para transformar la praxis, Tercer mundo, Bogotá.



- FIGUEROA, P. (1977) La investigación de la comunicación grupal en América Latina, CIESPAL, Quito.
- FREIRE, Paulo (1976) ¿Extensión o comunicación?, Siglo XXI, México
- FRIED Shnitman, Dora (editora) (1994) Nuevos paradigmas, cultura y subjetividad, Paidós, México.
- GALINDO Cáceres, Luis Jesús (2005) Hacia una Comunicología posible, Universidad Autónoma de San Luis Potosí, San Luis Potosí.
- GALINDO Cáceres, Jesús (2006) Cibercultura. Un mundo emergente y una nueva mirada, CNCA-Instituto mexicano de la cultura, Toluca.
- GALINDO Cáceres, Luis Jesús (2012) Ingeniería en Comunicación Social y Deporte, Instituto de Altos Estudios en Deporte, Cultura y Sociedad, México.
- GALINDO Cáceres, Jesús (coordinador) (1998) Técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación, Addison Wesley-Longman, México.
- GARCÍA, Rolando (2000) El conocimiento en construcción. De las formulaciones de Jean Piaget a la teoría de sistema complejos. Gedisa, Barcelona.
- GERGEN, Kenneth J. (1996) Realidades y relaciones, Paidós, Barcelona.
- GRACIA Fuster, (1997) El apoyo social en la intervención comunitaria, Paidós, Barcelona.
- GUMUCIO Dagron, Alfonso y Thomas Tufte (editores) (2008) Antología de Comunicación para el Cambio Social: Lecturas Históricas y contemporáneas. Consorcio de Comunicación para el Cambio Social, La Paz.
- HACKING, Ian (1996) Representar e intervenir, Paidós-UNAM, México.
- HAMMERSLEY, Martyn y Paul Atkinson (1994) Etnografía. Métodos de investigación, Paidós, Barcelona.
- HANNERZ, Ulf (1986) Exploración de la ciudad, Fondo de Cultura Económica, México.
- JOHNSON, Steven (2003) Sistemas emergentes, Turner-Fondo de Cultura Económica, Madrid.
- LARA, Guido (editor) (2008) Sesiones de grupo, AMAI, México.
- LEVINSON, Stephen C. (1989) Pragmática, Teide, Barcelona.
- LEWIN, Roger (1995) Complejidad. El caos como generador del orden, Tusquets, Barcelona.
- LI, Charlene y Josh Bernoff (2008) El mundo Groundswell. Cómo aprovechar los movimientos sociales espontáneos de la Red, Ediciones Urano, Barcelona.
- LÓPEZ-YARTO Elizalde, Luis (1997) Dinámica de grupos, Desclée de Broker, Bilbao.
- LOURAU, René (1994) El análisis institucional, Amorrortu, Buenos Aires.
- MACÍAS, Norma y Diana Cardona (2007) Comunicometodología, UIC, México.
- MANERO Brito, Roberto (1992) La novela institucional del socioanálisis, COLOFÓN, México.
- MARC, Edmond y Dominique Picard (1992) La interacción social, Paidós, Barcelona.
- MARCUELLO Servós, Chaime (compilador) (2006) Sociocibernética. Lineamientos de un Paradigma, Institución Fernando el católico, Zaragoza.
- MARTÍN Serrano, Manuel (2007) Teoría de la comunicación. La comunicación, la vida y la sociedad.



- McGraw Hill, Madrid.
- MASSONI, Sandra (2007) Estrategias. Los desafíos de la comunicación en un mundo fluido, Homo Sapiens Ediciones, Rosario.
- MATURANA R., Humberto (1996) La realidad: ¿objetiva o construida?, Antrhopos-UIA-ITESO, Barcelona.
- MEAD, George Herbert (1968) Espíritu, persona y sociedad, Paidós, Buenos Aires.
- MORRIS, Charles (1962) Signos, lenguaje y conducta, Losada, Buenos Aires.
- NAJMANOVICH, Denise (2005) El juego de los vínculos, Biblos, Buenos Aires.
- OLIVEN, Ruben G. y Ariel S. Damo (2001) Fútbol y cultura, Editorial Norma, Buenos Aires.
- PAKMAN, Marcelo (compilador) (1997) Construcciones de la experiencia humana (dos volúmenes), Gedisa, Barcelona.
- PÉREZ, Rafael Alberto (2008) Estrategias de comunicación, Ariel
- PIAGET, Jean (2005) La equilibración de las estructuras cognitivas: problema central del desarrollo, Siglo XXI, México.
- PRIGOGINE, Ilya (1993) ¿Tan sólo una ilusión? Una exploración del caos al orden, Tusquets, Barcelona.
- RESÉNDIZ Núñez, Daniel (2008) El rompecabezas de la ingeniería. Por qué y cómo se transforma el mundo. Fondo de Cultura Económica, México.
- RIFKIN, Jeremy (2010) La Civilización Empática. La carrera hacia una conciencia global en un mundo en crisis, Paidós, México.
- RIVERA, Leidi, José Manuel Vargas y Rocío Rodríguez (coordinadores) (2009) Reflexiones desde abajo/ sobre la promoción cultural en México II, Editorial Endora, México.
- ROBERTS, Kevin (2005) Lovemarks. El futuro de las marcas, Ediciones Urano, Barcelona.
- RODRÍGUEZ, Josep A. (1995) Análisis estructural y de redes, CIS, Madrid.
- ROGERS, Carl (1993) Grupos de encuentro, Amorrortu, Buenos Aires.
- ROGERS, Everett M. y F. Floyd Shoemaker (1974) La comunicación de innovaciones, Herrero Hermanos, México.
- SCHNEIDER, Eric D. y Dorion Sagan (2008) La Termodinámica de la vida. Física, cosmología, ecología y evolución, Tusquets, Barcelona.
- SLUZKI, Carlos (1996) La red social, Gedisa, Barcelona.
- VARELA, Francisco J. (1990) Conocer, Gedisa, Barcelona.
- VILLASANTE, Tomás R. (1998) Cuatro redes para mejor vivir (dos tomos), Lumen-Humanitas, Buenos Aires.
- VON FOERSTER, Heinz (1998) Sistémica elemental, EAFIT, Medellín.
- WAGENSBERG, Jorge (1994) Ideas sobre la complejidad del mundo, Tusquets, Barcelona.



EL CAMPO DE LA RECREACIÓN Y EL OCIO: SU CONFIGURACIÓN COMO UN MOVIMIENTO POR LA EMANCIPACIÓN Y EL BUEN VIVIR

Mtra. Esperanza Osorio Correa

Psicóloga, especialista en Gerencia Social, Magister en Desarrollo Educativo y Social, doctorando en Pensamiento y Cultura en América Latina. Directora Ejecutiva Nacional y Directora Centro de Investigaciones Funlibre, Coordinadora Académica Maestría en Estudios Latinoamericanos de Ocio, Directora Revista Latinoamericana de Recreación, espeosorio@funlibre.org

Resumen

Encontrarle el sentido a un proyecto como la Maestría de Estudios Latinoamericanos de Ocio y desde donde se está construyendo, va más allá de mirarla como un programa de formación aislado de las dinámicas del campo o dentro de los límites de una educación orientada a certificar un título. Este proyecto es parte de una red de acciones y propósitos que en su conjunto buscan avanzar en la creación de espacios y dinámicas que permitan encontrar un lugar otro para el campo, para quienes trabajan en él, y principalmente para generar condiciones para que el ocio vía el campo de la recreación se constituya en una alternativa de transformación en lo concreto de la vida cotidiana de los seres humanos.

Para hacer de este desafío una utopía realizable, ha sido necesario construir otro lugar desde el cual movilizar el pensar y el hacer en diferentes ámbitos del campo. Entre otros aspectos fundantes, porque lo estamos haciendo con clave latinoamericana, y ello nos implica avanzar en la comprensión de los fenómenos sociales y educativos que abordamos desde una exigencia de la complejidad, el trabajo colectivo, y la recuperación de lo propio, sin que ello signifique un asilamiento de las realidades; por el contrario, nos significa abordar fenómenos como la globalización en sus incidencias para nuestra propia realidad y como ello a su vez nos conduce a actualizar nuestros propios referentes. Es decir, la mirada al campo no es la misma hoy que hace una década e incluso que hace cinco años.

En este contexto la Maestría en Estudios Latinoamericanos de Ocio, es un resultado de este movimiento, posible en virtud de las vinculaciones con otros movimientos y actores que nos han dado la fuerza y el espacio para proponer un espacio de formación realmente alternativo, un espacio de formación de sujetos y de producción de conocimiento fuera de los cánones establecidos, pero en diálogo con las lógicas vigentes de manera tal que lo que hacemos no signifique un aislamiento más.

En este texto abordo en principio, aquellos elementos que consideramos vinculantes para el desarrollo del campo desde una perspectiva latinoamericana, las acciones desarrolladas y su sentido y por último, el enfoque y apuestas de la Maestría de Estudios Latinoamericanos de Ocio.

LA NECESIDAD DE UN PROYECTO ÉTICO POLÍTICO:

La problematización de la recreación y el ocio¹ hoy, nos plantea exigencias epistémicas y metodológicas que nos permitan ampliar el horizonte de análisis de dichos fenómenos, no tan solo en virtud de los profundos y acelerados cambios sociales, culturales, económicos, sino también de cómo se han construido sus significados y se ha producido conocimiento históricamente.

¹ Aquí me refiero a la recreación como el campo que configura una red de relaciones, tensiones, y capital económico y cultural que tienen un propósito común y al ocio como la vivencia de sujetos concretos.

Si el reto es construir un pensamiento latinoamericano para la recreación y el ocio, es también una exigencia ampliar las relaciones que hemos establecido con otros campos y disciplinas, con los movimientos sociales y de manera específica con las emergencias que nuestras realidades como región y en cada uno de nuestros países, nos colocan en el reto de actualizar las preguntas que nos hacemos y, desde dónde las hacemos.

Usualmente las preguntas que nos planteamos devienen de otros campos, en algunos casos derivadas de la producción de conocimiento académico instituido desde grupos y centros ajenos a nuestras realidades, lo que no lo hace un conocimiento ilegítimo, y es muy probable que en un momento acudamos a él, pero que no puede ser el origen de problematizaciones propias. Por otra parte, si bien las preguntas se pueden derivar de la realidad, es válido hacerse la pregunta sobre en qué mirada se soporta, qué entendemos por realidad, qué articulaciones se incluyen, a quiénes involucra; que tan amplia esa mirada, con qué otros fenómenos se relaciona.

Por otra parte, la problematización puede surgir desde el campo de la recreación y el ocio, lo cual tampoco es una limitante o por decirlo de alguna manera desacertado, pero igual permanece la pregunta sobre si hemos sido capaces de dar cuenta de lo que realmente sucede, qué se ha producido y quiénes somos en el campo; más aún cuando muchos de los estudios o las estadísticas oficiales se remiten a la institucionalidad como referente, dejando por fuera la multiplicidad de experiencias que se dan en las comunidades, en los pueblos, en los barrios, como producciones de realidad de las comunidades y de organizaciones y, que por estar localmente situadas, o ser frágiles desde una perspectiva institucional, no son acreditadas como fuente y productoras de conocimiento y de otras alternativas posibles para dignificar la vida de los seres humanos.

Es indudable, como lo he anotado en otros escritos, que el hecho de “sacar” la experiencia de ocio del lugar en que ha estado, esto es, como algo ajeno a la vida cotidiana de los seres humanos, como ese oasis de paz que no da cuenta de las realidades de los sujetos sino que lo sacan de ella, aséptico, y compensador, nos ha abierto infinitas posibilidades de problematización y construcción como campo, y nos desafía en relación con nuestra propia capacidad para pensarnos y ser creativos en la perspectiva de configurarnos como una real alternativa por el buen vivir de nuestras sociedades y como un espacio de subversión en la búsqueda y construcción de subjetividades que regulen otros modos de pensar y vivir.

Por otra parte nos reta en nuestra capacidad para tomar conciencia y comprender las múltiples formas de operar del ocio en la sociedad y diría minimizar a los sujetos a través de prácticas que regulan las relaciones con el mundo cotidiano de los grupos e instituciones y que construyen valores, normas, modos de ser y estar externos a los sujetos; y por ello, al aumentar nuestra comprensión del fenómeno en su complejidad, ser capaces de movilizar acciones para tener incidencia sobre el modo como actúa la matriz de necesidades y satisfactores en nuestros contextos.

Otra posibilidad abierta al vincular el ocio a la realidad, en su complejidad y movimiento, ha sido la emergencia de un proceso de ruptura de las dicotomías; la ruptura de la dicotomía ocio - trabajo, que nos mantenía en el círculo vicioso de pensarlo en su función productiva para merecernos la legitimación política dentro de los modelos económicos vigentes, y que apertura a ver al ocio dentro de sus propias potencialidades y ampliaciones teóricas posibles y desde sus implicaciones y consideraciones éticas políticas, superando aquellas definiciones centradas en explicaciones - más que en comprensiones - individualistas de la experiencia; que si bien aportan a su interpretación, no agotan la complejidad del fenómeno y sus relaciones con la realidad de los sujetos singulares y colectivos.

Como anota Quintar (2007:15), la ruptura de parámetros en la producción de conocimiento es, por exigencia de razonamiento, un acto de pensamiento crítico, subjetivo y colectivo que desafía nuestras prácticas más cotidianas, significa reaprender a leer nuestros contextos y pensarnos con perspectivas de futuro. Para nosotros como campo nos implica resignificar desde otras lógicas de razonamiento los cuerpos teóricos que nos han dado el confort de la explicación terminada y repensarlos desde otros lugares. Esto implica una lectura de los conceptos que trasciende sus referencias empíricas y que



configura universos de observación; pero, a la vez supone la necesidad de reformular conceptos según estén determinados en su contenido por el sistema del que son parte, o por su recorte fragmentario de la realidad. Zemelman (2009) nos plantea:

El razonamiento al romper con los límites de las definiciones de contenido opera mediante proposiciones constructoras de teoría a través de las cuales el razonamiento articulado refleja la exigencia de objetividad, más allá de la lógica interna de cualquier sistema conceptual; si la constitución teórica es parte de la delimitación de un campo que contiene alternativas teóricas posibles, la teoría se incluye en una lógica de construcción de la relación con la realidad, a través de recortes de universos de observación que se transforman en objetos de estudio (p. 165-166)

Desde esta perspectiva y en lo concreto, ¿cuáles son las rutas posibles para pensarnos una construcción propia del campo?. Un punto de partida es pensarnos como proyecto ético político. Quintar (2007: 13, 14), afirma que existen por lo menos dos condiciones estructurantes de la esperanza como acto ético político: a) un proyecto que articule y dé sentido, y b) el nosotros que da vida al proyecto, éste último implica un espacio - tiempo - relacional que se abre entre sujetos; espacio - tiempo que hace posible que circule el deseo de saber, de producir conocimiento, de hacer historia, de recrear la realidad, de contribuir a la reinención de mundos posibles. En este sentido, el nosotros no es un lugar al que se entra, sino un espacio a construir y resignificar permanente e incansablemente.

Un acto ético político permeado por el sueño de la utopía que emerge de la conciencia del estado del presente en nuestras sociedades que incluye aquello que consideramos no está como debía, para nuestro caso, no sólo por la recreación en sí, sino el imperativo de actuar sobre el mundo; y en segundo lugar, la creencia y la confianza en el poder humano para lograrlo. Como anota (Bauman, 2007: 138), una utopía es ante todo una imagen de otro universo, diferente del que se conoce por experiencia directa o por haber oído hablar de él.

Por lo tanto, un proyecto ético político que se construya a partir de un pensar colectivo, intersubjetivo, deberá ser capaz de superar las limitaciones autoimpuestas por los parámetros que han anquilosado nuestra mirada epistémica y teórica; incapacitándonos para ver más allá de las totalidades a partir de las cuales nos hemos formado, que incluya totalidades que den cuenta de la pluralidad histórica y cultura de nuestra región; con una exigencia, y es que este proyecto ha de tener una direccionalidad concreta que no se agote en la comprensión y el discurso, sino que nos encaminen a un accionar histórico en espacios-tiempos de diversas escalas y niveles territoriales y en la construcción de conocimiento.

De Sousa Santos (2009: 101 - 104), en su crítica a la indolencia de la razón señala que ésta se da bajo cuatro formas diferentes: la razón impotente, la razón arrogante, la razón proléptica y la razón metonímica. Esta última, de acuerdo con el autor, se reivindica como única forma de racionalidad, asume la totalidad como orden donde hay una sola lógica que gobierna tanto el comportamiento del todo como cada una de sus partes y que en su forma más acabada se expresa en la dicotomía que oculta jerarquías por ejemplo conocimiento científico versus conocimiento tradicional. Desde la razón metonímica, nada que quede por fuera de esa totalidad es considerado en la medida que se piensa exhaustiva e incluyente y ninguna de las partes dentro de la misma puede ser pensada por fuera de ella.

Las coptaciones generadas por la razón metonímica, ha reducido el campo de la recreación y el ocio al lugar de un “bien accesorio”, inscrito en la dicotomía más global norte-sur que determina los modos de disfrute y los espacios tiempos del ocio; o como lo había señalado en la dicotomía trabajo - no trabajo; productivo - no productivo²; y su legitimación se da en función del pensamiento productivo y el pensamiento legislativo, que por plantearse desde una totalidad excluyente deja por fuera otras subjetividades y modos de expresión y manifestaciones culturales en los tiempos de ocio - también coptados - desde otras lógicas por ejemplo, de oriente como señala De Sousa Santos, o de nuestro

propio contexto, sea de pueblos originarios u otros grupos humanos que son capaces de ser desde ese otro lugar no incluido en la totalidad.

Por otra parte, tal lógica reduce la experiencia en sí misma, la traduce en una actividad que se sustenta en un presente fugaz, una experiencia que se agota en sí misma, dejando por fuera, porque desde la razón metonímica no cabe ni se valora, la riqueza de las experiencias que no entran en la lógica de las epistemes institucionales; es por ello, y lo planteo como provocación que nos hemos quedado en la crítica de la recreación institucional, sin que tal crítica trascienda al reconocimiento, recuperación y valoración de lo que se da en el campo de la recreación por fuera de estos límites. Somos parte por conciencia o inconciencia de esa producción de no existencia (De Sousa Santos, 2009: 108 - 109), al ser descalificados como campo cuando se nos sitúa en la dicotomía deporte-recreación, lo que nos hace ininteligibles o descartables, y sabemos que esto tiene elementos políticos y económicos subyacentes.

Así, un proyecto ético político que nos sustente como colectivo y como campo, nos exige otra lógica de razonamiento que nos implica pensar desde la historia, pensar desde la vida, dinámicamente, en contra o trasgrediendo los límites, pensar en lo ajeno, en lo diferente (Zemelman, 2007: 37); lo que como anota este mismo autor, lleva a contradecir las lógicas de producción de conocimiento; y por otra parte, a salirse de esa totalidad de la que habla De Sousa Santos desde la razón metonímica.

En este sentido y acogiendo hospitalariamente la propuesta de Zemelman, la totalidad planteada se resignifica como unidad analítica. Esto es, De Sousa Santos (2009), nos propone como procedimiento de una dilatación del presente la proliferación de las totalidades, no su ampliación en los términos que la plantea la razón metonímica, sino en su coexistencia y apertura desde la heterogeneidad que compone cualquier totalidad considerando que sus partes tienen vida propia, con múltiples articulaciones y movimientos propios.

Considero que una posibilidad epistémica y metodológica para pensarnos desde otro lugar nos la sugiere Zemelman (2009) desde el presente potencial, recortes de presente que nos permiten quedar situados al interior de una historia, abierta, susceptible de ser potenciada en su misma objetividad de las que son parte las prácticas sociales; en este caso la totalidad como categoría analítica sirve para determinar la base desde la cual se capta a lo inclusivo o indeterminado de la realidad, cumple la función de ser la estructura pertinente para comprender los hechos aislados; lo que exige un concepto de racionalidad más amplio, conforme con la concepción de realidad que no admite fragmentación.

Esta lógica de razonamiento incluye al sujeto, su rescate y liberación de los bloqueos autoimpuestos e impuestos por las circunstancias sociales, que también tiene que ver con la comodidad que las lógicas instauradas nos dan, generando una postura que evita el conflicto y el movimiento, sin tener en cuenta que ello nos empobrece; en consecuencia desplazarnos significa incomodarnos con los otros, y superar la impotencia que deriva en el sujeto los límites desde los cuales se coloca frente a su realidad y posibilidades de transformación.

Desde aquí la constitución de un colectivo con pretensiones de abarcar “lo latinoamericano” deberá dar cuenta de múltiples subjetividades en cuerpo presente de actores y gestores con la disposición de entrar en un juego donde el para qué nos supere individualmente, donde la escucha privilegia el mirar de los otros y las otras, que no predetermina modos de exclusión para la producción de conocimiento y la acción

² Como anota Veblen, “A los ojos de los hombres civilizados, la vida de ociosidad es bella y ennoblecedora en sí misma y en sus consecuencias. Este valor directo subjetivo del ocio y de las otras demostraciones de la riqueza es, en gran parte, sin duda secundario y derivado. Es, en cierta medida, un reflejo de la utilidad del ocio como medio para conseguir el respeto de los demás, y, en otra parte, resultado de una sustitución mental”. El ocio aquí significa pasar el tiempo sin hacer nada productivo. Durante el estado del estadio depredador propiamente dicho, y en especial en las primeras etapas del desarrollo cuasi-pacífico de la industria que sigue al estadio depredador, una vida ociosa es la demostración más sencilla y, concluyente de fuerza pecuniaria, y por tanto de superioridad de poder, con tal de que el caballero ocioso pueda vivir siempre con facilidad y desahogo manifiestos. En Veblen, T. (1944). *Teoría de la Clase ociosa*. México: Fondo de Cultura Económica.



HACIENDO CAMINO:

No tiene discusión el hecho que las incidencias son posibles sólo en la medida que seamos capaces de enfrentar nuestro lugar de no existencia³ desde las lógicas de razonamiento totalitarias en el sentido aquí expresadas, haciendo posible lo supuestamente imposible. Quienes hemos trabajado largo tiempo en este campo, desde sus diferentes niveles y espacios-tiempos, nos hemos enfrentado a esta lógica, donde en la lucha por la supremacía de los diferentes campos - económico, cultural, etc.- nos invitan a desaparecer dentro sus propias totalidades; lo cual se vuelve un reto en sí mismo, pues es creer que es posible, aún con aquellos excluyentes entrar en un diálogo posible.

Nuestro desafío como colectivo:

Desde esta perspectiva, considero que avanzar en la construcción de un lugar propio para el campo de la recreación, como movimiento y posibilidad es necesario convocar y construir un proyecto ético político de largo aliento, con logros concretos en el camino, y que el propósito por un buen vivir basado en la dignidad humana sea la fuerza que ponga en marcha el motor colectivo en virtud de un sueño, o ilusión como denomina Bourdieu (2010) con reglas del juego propias basadas en otras lógicas de razonamiento que nos permitan construir formas de poder alternas y alternativas, es decir, formas más socializadas del poder social como lo denomina Lao Montes (2007: 165).

La conformación de un colectivo latinoamericano con la capacidad de constituirse en un movimiento en sí, involucra necesariamente, primero tomar conciencia del lugar que ocupamos quienes hacemos parte de este colectivo en virtud del capital simbólico, de reconocimiento, de notoriedad o legitimación que ocupamos o nos ocupan, para así mismo determinar las estrategias desde las cuales movilizarnos, en la perspectiva de generar y autogenerar resignificaciones y desplazamientos sobre quién tiene el poder y en qué lugar se le coloca, de tal manera que como parte del proceso mismo de conformación de este colectivo, construyamos unas reglas del juego incluyentes que orienten nuestro accionar, reconociendo de antemano que no son las que nos imponen desde los campos académico, político o económico; por lo tanto, el reto está en que como colectivo seamos capaces de ampliar el espacio de igualdad, sin niveles de subordinación, que hemos venido construyendo.

Proyecto que considero debe convocar y crear condiciones de despliegue de lo nuevo, lo radical del poder creador tanto de las colectividades como de los seres humanos singulares, en el sentido que Castoriadis (2005:94), habla imaginario e imaginación; en este sentido un imaginario social instituyente, rediseñar instituciones para que sean portadoras de significaciones que no se refieren a la realidad ni a la lógica que se cristalizan en el imaginario social instituido, en la medida que éste último juega el papel de asegurar la continuidad de la sociedad, la repetición y la producción de las formas, que regulan la vida de los sujetos. Esto nos implica como sujetos y nos exige hacernos cargo, como ya he anotado, de desafíos frente a un proceso de apertura - cierre, que problematice el imaginario social instituido, en la lógica de transgredir totalidades impuestas que limitan el poder de los sujetos para la construcción de proyectos autónomos, que es parte del reclamo que hacemos al hablar de la construcción de un campo de la recreación que nos sea propio y tan atravesado por las epistemes institucionales.

En esta perspectiva, otra de las tensiones por abordar y que nos demanda tomar posición, además de las expuestas en el apartado anterior, es justamente a partir de la colocación desde otro lugar, preguntarnos sobre el cómo vamos a gestionar el que se nos mantenga en el lugar de lo inútil, o nuestra propia capacidad para entrar en el terreno de lo funcional. Castoriadis (2005) nos plantea una distinción entre la cultura en el sentido estricto del término y lo funcional de la vida social. Para él la cultura es del dominio del imaginario, del dominio de lo poiético⁴, lo que en la sociedad llega más allá de lo instrumental. Como él afirma, en relación con que existe en la sociedad y cómo son reducidas a lo uno o lo otro: “en ellas siempre encontramos danzas, decoraciones, cosas que no sirven para nada. Estos primitivos que tenían tantas dificultades para vivir, lograron encontrar un tiempo para esta estupideces” (p. 99).

³ Para De Sousa Santos (2009), en la sociología de las ausencias plantea que son varias las razones a través de las cuales la razón metonímica produce la no existencia, las cuales se dan como producto de una monocultura racional que excluye todo aquello que no cabe en su totalidad y en su tiempo lineal, pág.109

⁴ cursiva del autor

La permanencia de la pregunta sobre la funcionalidad de la experiencia del ocio en lo singular o lo colectivo como una exigencia tanto epistémica como metodológica, nos refiere entre otros lugares al papel que juegan en el campo de las políticas públicas y de la legitimación que no es dada en virtud de sus incidencias sobre problemas concretos de los sujetos en la realidad. Para ejemplificar, las preguntas constantes que se nos hacen sobre sus efectos sobre la delincuencia, el consumo de sustancias ilícitas, el desarrollo humano entre otras, que a partir de su concreción en programas, restringen otras miradas y el sentido de las prácticas en los tiempos espacios de ocio en la sociedad, que entrañan una valoración que no puede ser negada, en la medida que lo poiético es el territorio de sentido del ocio.

No planteo estos dos elementos como opuestos, o en la dicotomía de lo bueno o lo malo, como nos ha ocurrido en relación con la crítica a quienes hablan de la funcionalidad del ocio. Si asumimos lo funcional como aquello relativo a las necesidades vitales, y por lo tanto, preocupación en cualquier apuesta de transformación, nos deberíamos remitir a preguntas sobre como las expresiones funcionales del ocio han conducido a la automatización y la instrumentalización, es decir, aumentar el nivel de complejidad del análisis, sin quedarnos en los parámetros atributivos de la funcionalidad que tienen el riesgo de quedarse en sus connotaciones negativas.

Esto significa hacernos cargo - gestores y actores - representados por organizaciones, asociaciones civiles, organizaciones de recreadores, movimientos sociales que le encuentran sentido a un ocio justo y como espacio para la libertad y una transformación posible construir un campo capaz de entregar a la sociedad resultados concretos en términos de la superación de problemas socialmente relevantes para la dignidad de los seres humanos, sin que ello violente los principios mismos del ocio como necesidad de los seres humanos.

Quizá este sea uno de los aspectos que oriente la construcción colectiva, desde una pedagogía con intencionalidades distintas, como es el movilizar la resignificación en torno al valor accesorio atribuido a la recreación en virtud de lógicas de poder que coloca en el centro el crecimiento económico y un desarrollo humano que en su ruta sacrifica a los seres humanos y todo aquello que les rodea, que instrumentaliza al sujeto y que en ese camino, regula prácticas y patrones de poder en los espacios de recreación y le reconoce algún valor sólo en la medida que contribuya a tal propósito.

Por lo tanto, será posible salir del túnel en que en ocasiones nos sentimos inmersos en la medida que despleguemos nuestro poder como sujetos para resistir a ese lugar, a partir de una propuesta de organización y la generación de mecanismos y espacios que se salen de la lógica instaurada, y que si bien debemos movernos dentro de ella para comprenderla y transformarla, no signifique legitimar sus modos de operar.

Para que el colectivo en sí mismo no se constituya en barrera para nuestras expresiones singulares y como representantes de otros colectivos, hemos iniciado la organización de dicho colectivo, a partir de subvertirnos a nosotros mismos y propiciar acciones colectivas incluyentes desde otros espacios de igualdad, donde las lógicas de poder que regulan nuestro ser y estar no da primacía a unos sobre los otros y las otras, por el contrario, pretendemos que tal primacía sea circular en función de los despliegues posibles como sujetos colectivos.

El punto de partida es entonces el existir como espacio de discusión, de reflexión, de circulación de la palabra, de producción de conocimiento y obviamente para potenciar lo posible, a través de las prácticas de transformación en nuestros propios contextos. Esto es, estamos plenamente conscientes que el pensar sin acción no hace posible la transformación.

Ámbitos de acción:

Desde esta perspectiva, ¿cuáles consideramos que deben ser nuestros ámbitos de incidencia? ¿cómo hacer de las acciones resultados?. Consideramos que debemos incidir por lo menos en:

1. La Producción de conocimiento desde nuestras propias realidades.



2. La creación y mantenimiento de mecanismos y espacios de circulación de conocimiento incluyentes que no descarten la riqueza de las experiencias producidas en nuestros entornos
3. La formación de sujetos capaces de generar transformaciones en sus espacios cotidianos.

En cuanto al primero, la producción de conocimiento, no es novedoso afirmar que los parámetros que han orientado la investigación en ocio y recreación en nuestra región, es principalmente la producción asociada a modelos externos, señalado también por otros autores (por ejemplo Tabares, 2011, Gomes y Elizalde, 2012), lo que afortunadamente está cambiando y es parte del hecho que estemos hablando de ello. Tal producción ha estado regulada y normatizada por políticas de investigación y parámetros que excluyen lo diverso y lo posible, lo que ha llevado a que se legitimen sólo modos de investigación y resultados que se encuentran dentro de los límites de las universidades o centros de investigación que también, entran en el juego de buscar el prestigio por las formas legitimadas del llamado método científico, y que desacreditan todo aquello que no se da dentro de esos muros, desconociendo producciones y circulaciones alternativas, particularmente de quienes tienen la experiencia o que incluya como sujetos parte de la investigación a los propios sujetos.

Como señalan Gomes y Elizalde (2012), “en general las teorías producidas en otros contextos presentan características distintas de aquellas existentes en las sociedades latinoamericanas actuales, mostrándose inadecuadas para dialogar con nuestras realidades en el sentido de enfrentar los desafíos del presente”.

En este mismo sentido Tabares (2011:217) afirma que “los marcos de análisis desde los que se definen campos como el ocio, mediados por los contextos donde son producidos, generan las más de las veces aplicaciones sin ninguna traducción en realidades diferentes, produciendo el ocultamiento de aspectos fundamentales que condicionan las formas de expresión del ocio y la recreación en lo local”,

Ocultamientos a mi parecer tienen que ver justamente, con la cooptación del pensar en y para el ocio, a partir de parámetros que nos explican y lo mantienen dentro de límites cerrados, de ahí la pertinencia de una propuesta como la de Hugo Zemelman que nos invita a repensar la metodología y la producción de conocimiento desde otras lógicas de razonamiento, que amplíen nuestro potencial creador y la pertinencia de lo que producimos para nuestros contextos.

Uno de las claridades sobre la que me parece oportuno dar cuenta en esta propuesta, es que construir un conocimiento propio no significa centrarnos sobre nosotros mismos negando la relación de la región y nuestros países en particular con el mundo y la producción de conocimiento que históricamente nos han donado múltiples investigadores, filósofos, etc., la diferencia está en cómo entrar en diálogo con esa producción, desde qué postura y a partir de qué. Es decir, no quedarnos en los límites de una teoría que predetermina conceptos y horizontes de análisis, sino de la realidad para que sea ella la que nos amplíe tales horizontes.

Por lo tanto se trata de un investigador o investigadora que no esté fuera de la realidad, que se capaz de navegar hacia una investigación donde el “sujeto investigador”, no considera que el conocimiento está en su poder, o en la teoría por sí misma, sino que sus conocimientos y comprensiones entran a formar parte de una constelación de relaciones de producción de conocimiento con los otros; como plantea Dussel (2007:26), comunidades históricas hablando intersubjetivamente, llegando a acuerdos como punto de partida para hacer ciencia.

La historicidad por otra parte, se refiere a actualizar la problematización del fenómeno del ocio y la recreación situado en las relaciones que nos plantea éste en realidades concretas y sus movimientos en el presente. En palabras de Zemelman, dar cuenta del ritmo del fenómeno y la relación de éste con otros fenómenos a partir de considerar la realidad sociohistórica en la articulación de sus procesos. Lo anterior tiene una exigencia metodológica y en la forma de razonar el fenómeno de manera pertinente, es decir, no como se quisiera que fuera, no como el a priori teórico sino como una situación histórica emergente en la que se inserta ese fenómeno.

En este sentido, la función de la historicidad es tener en cuenta el ritmo específico del fenómeno derivada de su reacción concreta con respecto a otro; esta historicidad así entendida “debe mantenernos alerta en la forma de pensar” (Zemelman, 2007: 48). Se concibe la historia como auto despliegue de la sociedad a través del tiempo en sus características esenciales, un tiempo histórico en cada caso particular, con su tiempo particular, sus articulaciones significativas, sus anclajes y sus proyectos (Castoriadis, 2005: 260).

Por ello es pertinente preguntarnos; ¿estamos haciendo las preguntas acerca del ocio y la recreación soiohistóricamente?, ¿estamos tomando en consideración las problematizaciones a las que nos conducen la globalización, la tecnología, la industria del entrenamiento y en general las lógicas que atraviesan la matriz de necesidades que regulan las prácticas en el presente?; o por el contrario, nos hemos quedado en un análisis que no se sale de sí mismo sin tener en cuenta los movimientos de la realidad y el lugar en que ella nos coloca para la producción de conocimiento?; y cuando afirmo quedarnos en un análisis que no se sale de sí mismo, me refiero si nos hemos quedado encerrados dentro de los mismos conceptos y referentes teórico sin dar lugar a lo indeterminado, sin insertar la producción de conocimiento en coyunturas que nos delimitan especificidades históricamente determinadas en cuanto a una interrelación dinámica de procesos económicos, políticos, sociales y culturales.

Desde la perspectiva aquí planteada, el desafío de producir conocimiento propio para la construcción del campo nos exige, primero, generar procesos que partan e incluyan al sujeto en espacios de igualdad y construcciones intersubjetivas; segundo, situar el fenómeno en realidades concretas desde su presente potencial, un presente ampliado en cuanto a sus posibilidades de transformación de realidades concretas. Como nos aporta Zemelman (2009), producir conocimiento desde otras lógicas de razonamiento nos exige subordinar la teoría a un primer momento metodológico de aprehensión problematizadora de la realidad, que a partir de la construcción de campos delimitados y objetivados en sus articulaciones, amplíen las posibilidades de teorización en la medida que no entramos a la realidad con determinaciones conceptuales que encierran en sus límites históricos, disciplinares y teóricos la construcción de conocimiento; por el contrario, que sirva como elemento ordenador de posibles construcciones teóricas.

Lo anterior también implica el cuestionamiento del saber y del rigor científico, lo que De Sousa Santos (2012) denomina la ecología de los saberes⁵. Ello supone, por una parte un espacio de diálogo entre el conocimiento científico y aquél denominado no científico por ser producto de modos alternativos de producción de conocimiento, pero también una distribución más equitativa del mismo, en la medida que actualmente tal distribución sólo llega a quienes tienen acceso al conocimiento por pertenecer a grupos o entidades legitimadas como únicas productoras de conocimiento.

De este cuestionamiento surgió precisamente la pregunta de cómo instaurar espacios y mecanismos de circulación del conocimiento, del saber y la palabra, del encuentro colectivo, que se concretó en la Revista Latinoamericana de Recreación, los encuentros latinoamericanos, simposios y congresos; espacios desde los cuales se pretende dar cabida a otras experiencias y producciones que no tienen opción, por que son desacreditadas o consideradas no válidas. Ahora bien, como anota De Sousa Santos, lo anterior no significa dar el estatus de conocimiento científico a todo saber, o descartar la rigurosidad epistemológica o metodológica, implica resignificar los criterios de validez naturalizados desde jerarquías universales y abstractas; se pretende y particularmente para nuestro campo, que investigaciones excluidas por encontrarse en el limbo de lo no legitimado, o de la “no existencia” entren en igualdad de oportunidades a un diálogo que potencie y haga posible la contribución del campo a la construcción de otras miradas y espacios posibles para los seres humanos, que es en últimas lo que justifica ética y políticamente la investigación.

⁵ La ecología entendida como la práctica de la agregación de la diversidad a través de la promoción de interacciones entre entidades parciales y heterogéneas. El autor habla de cinco ecologías: de los saberes, de las temporalidades, de los reconocimientos, de las transescalas, de las productividades (De Sousa Santos, B. (2012: 113-132).





La formación de sujetos para y desde el campo:

Sin lugar a dudas y como se ha planteado ningún proyecto político es viable sin sujetos con la capacidad para hacerlo posible; en nuestro caso, en el cual uno de los desafíos es la construcción de un campo autónomo, entendida esta autonomía desde la interdependencia y la relación con otros campos y obviamente con los sujetos que hacen viables sus propias dinámicas de construcción, se nos hizo aún más urgente pensar en la creación de un espacio de formación que respondiera a las emergencias de la región en relación con sus necesidades de transformación social, económica, política y de independencia epistémica.

Otra consideración, tiene que ver con el modo que se viene caracterizando la formación en recreación en nuestros países, que ha estado inscrita en la formación de educadores físicos principalmente, limitando los desarrollos académicos y científicos del campo de la recreación, en la medida que esta interdependencia ha colocado a la recreación como una asignatura, más no como un eje que haga parte estructurante de los diseños curriculares. Por otra parte, si bien, aunque gradualmente se han venido desarrollando programas de formación específica: México, Venezuela, Colombia, Uruguay, Brasil, Ecuador, en los niveles de pre o postgrado, éstos no cubren las significativas necesidades de formación de quienes trabajan directa o indirectamente en el campo.

Por otra parte, evidenciamos desde nuestra experiencia, nuestras prácticas y entorno relacional que la formación no es sólo insuficiente en número, sino en pertinencia y posibilidad de respuesta a la complejidad de la realidad demandante de sujetos capaces de comprenderla y actuar sobre ella, por una parte, y por otra, de construir críticamente el campo de sus prácticas y producir conocimiento.

Por ello consideramos que era necesario pensar en una opción de formación que diera cuenta de la realidad y de los sujetos en esa realidad, de los cambios en los imaginarios sociales, y por otra parte, de los acelerados y profundos cambios en la ciencia y la técnica; acompañado de unas preguntas estructurantes que nos orientaran: ¿qué podemos hacer desde nuestro campo? ¿cómo tenemos que actuar para contribuir a recuperar el poder del pensamiento y la praxis, es decir, el poder del sujeto? ¿qué subjetividades construyen los sujetos desde sus tiempos espacios de ocio?

Acompañados por el Instituto de Pensamiento y Cultura en América Latina, en voz y presencia de Hugo Zemelman y Estela Quintar, recuperamos preocupaciones y propuestas que veníamos desarrollando convencidos que lo educativo como lo anota la misma Estela Quintar (s.f.) es una posibilidad de resistencia por el derecho a pensar, la enseñanza como espacio esperanzado y como promesa constante desde donde poder contribuir al cambio de nosotros mismos para cambiar nuestro entorno, y desde allí a nuestras sociedades.

Desde esta perspectiva consideramos que la Maestría en Estudios Latinoamericano de Ocio, si bien debía por fuerza normativa traducirse en asignaturas, debíamos tener presente campos problemáticos delimitados que nos permitieran objetivar los ejes estructurantes de la maestría. Estos campos que siguen en construcción con los estudiantes que participan en el programa y de los que debíamos empezar a dar cuenta son:

- Los sujetos en formación, los profesores y los sujetos sociales. ¿Qué lugar ocupará cada uno en el proceso de formación? ¿cómo se harán posibles sus interacciones y diálogo? ¿qué conocemos de cada uno? ¿Desde dónde formar para que el estudiante se haga cargo de su proceso?. La diversidad de los estudiantes nos plantearon exigencias y la necesidad de concebir el programa en su complejidad creciente pero también en relación con la especificidad del campo. Por otra parte, la didáctica nos debía posibilitar situar a los sujetos históricamente y en sus contextos, lo que redundaría además en la circulación de unos contenidos que dieran cuenta de la diversidad en la medida que la maestría operaría en diferentes países, por lo tanto no se podía pensar en fórmulas estandarizadas.

- Las condiciones del campo de la recreación desde su lugar institucional, sus relaciones y el lugar que ocupa tanto en los imaginarios sociales como en las epistemes institucionales (entidades públicas a cargo, la academia, la religión, la familia), que han configurado cada una desde sus propias colocaciones subjetividades que han determinado modos de ser y estar en el ocio y en las dinámicas del campo

- La consideración epistémica fundamental de que el ocio es históricamente construido en cuanto fenómeno y ellos nos implica privilegiar en los contenidos y la metodología de enseñanza aprendizaje lo que le sucede a los sujetos y su subjetividad en su cotidianidad como hacedores de esa realidad y por ende de conocimiento. Nos implica por tanto desde los espacios tiempos de la maestría dar cuenta de aquello que ha determinado tal construcción desde la experiencia de los sujetos, para entrar en un diálogo distinto con contenidos científicos, es decir, hacer un uso crítico de ellos a partir de la construcción de una colocación que le permita al estudiante reconocer y tomar conciencia acerca de los parámetros - de lo determinado - y desde allí ampliar su horizonte hacia lo dándose (Quintar, 2006).

- Otro campo de problematización en construcción se relaciona con la identificación y comprensión de los modos como se expresan las prácticas de ocio en la sociedad actual y los contextos específicos, es decir, desde dos niveles, el macro y el micro estructural, con el propósito de aumentar la comprensión de los impactos, los efectos y las relaciones del ocio con la vida cotidiana por una parte, y por otra con la complejidad de sus relaciones con otros fenómenos. En esta construcción entonces, se dan varios niveles de análisis que sirven a la reflexión, espacio-temporal y estructural, lo cual tiene como pretensión analizarlo en su especificidad con niveles de complejidad mayores.

Esta posición nos ha implicado avanzar en el proceso de repensar categorialmente los cuerpos teóricos que han explicado la recreación y el ocio a lo largo de su construcción histórica como campo de estudio, más aún cuando en este propio ejercicio encontramos la insuficiencia y desfase de la teoría del ocio desde sus miradas disciplinares, al ser enfrentadas con el modo cómo la realidad nos está mostrando el fenómeno en los sujetos singulares y colectivos y los acontecimientos y parámetros que lo determinan y nos plantea como desafío en la maestría - a profesores y estudiantes - corporizar a partir de nuestro propio ejercicio como sujetos históricos la flexibilidad y “porosidad” para reconstruir cuerpos teóricos, rearticularlos frente a las emergencias y circunstancias actuales.

Como anota Quintar (s.f.), los nudos problemáticos articulan - con sentido subjetivo e histórico social - Unidades de Aprendizaje, asignaturas o temáticas. Este es un proceso de formación donde: a) tiene sustancial presencia lo que podríamos llamar pensamiento categorial, privilegiando a la interpretación y a la relación como operaciones de pensamiento medulares, operaciones que contribuyen a la resolución de problemas que la realidad muestra; b) se actúa una postura que exige una forma de razonamiento crítico y, c) se producen sentido y significados - conocimiento - con especificidad histórica.

Desde la postura anteriormente señalada el objetivo - para qué - de la Maestría de Estudios Latinoamericanos de Ocio es “Formar investigadores-educadores críticos que, a través del proceso de concientización sobre la realidad contemporánea en América Latina y la evaluación del papel que sus habitantes y sus prácticas socioculturales desempeñan en la misma, participen reflexivamente en el análisis, evaluación y construcción de políticas, marcos legales, programas educativos y construcciones teóricas en el campo del ocio”, una formación que les haga sentido a los estudiantes, una producción de conocimiento corporizado, donde los objetos de conocimiento de construyen a





partir de aprehensión de la realidad que la objetiva y amplía las posibilidades de teorización, una teorización en diálogo con la realidad y los sujetos y no fuera de ella.

Es decir, la formación de sujetos capaces de transformar sus realidades y desarrollar un pensar un crítico en relación con el campo del ocio y la recreación, en un espacio-tiempo de construcción colectiva, bajo el convencimiento que sólo en la medida que logremos articular lógicas de pensamiento intersubjetivamente, podremos realmente avanzar en una construcción propia del campo, pertinente a nuestros contextos.

Por lo tanto, la organización de los contenidos de la maestría y su objetivación en la práctica de los espacios tiempos de formación se estructuran a partir de la relación del ocio con las realidades latinoamericanas y de los contextos propios de los estudiantes, con la cultura, la educación, y todas aquellas dimensiones que determinan los modos en que se manifiesta se comprende y explica, explicación que sólo será posible en la medida que construyamos un conocimiento historizado, potenciando el presente, ampliándolo para construir apuestas nuevas y creativas.

Bibliografía

- Bauman, Z. (2007). *Tiempos líquidos. Vivir en una época de incertidumbre*. Barcelona: Tusquets Editores S.A.
- Bourdieu, P. (2010). *El sentido social del gusto. Elementos para una sociología de la cultura*. Argentina: siglo veintiuno editores.
- Castoriadis, C. (2007). *Figuras de lo pensable*. México: Fondo de Cultura Económica.
- De Sousa Santos, B. (2009). *Una epistemología del Sur*. México, d.f.: CLACSO Coediciones - Siglo veintiuno editores.
- Dussel, E. (2007). *Pensar en América Latina*. En *Pensamiento y producción de conocimiento. Urgencias y Desafíos en América Latina*. México: Instituto Politécnico Nacional - Instituto Pensamiento y Cultura en América Latina. Pág. 19-32.
- Gomes, C., Elizalde, R. (2012). *Horizontes latinoamericanos del ocio*. Belo Horizonte: Editora ufmg.
- Lao-Montes, A. (2007). *Pariendo una globalidad sin dominación: Políticas y pedagogías descolonizadoras*. En *Pensamiento y producción de conocimiento. Urgencias y Desafíos en América Latina*. México: Instituto Politécnico Nacional - Instituto Pensamiento y Cultura en América Latina. Pág. 153-168.
- Osorio, E. (2011). *El campo de la recreación como un modelo de justicia social: una mirada a la experiencia*. En *Revista Latinoamericana de Recreación*, Vol 1, No. 1 32-51-
- Quintar, E. (2006). *La enseñanza como puente para la vida*. México: Instituto Politécnico Nacional - Ipecal.
- Quintar, E. (2007). *La esperanza como práctica*. En *Pensamiento y producción de conocimiento. Urgencias y Desafíos en América Latina*. México: Instituto Politécnico Nacional - Instituto Pensamiento y Cultura en América Latina. Pág. 11-18.
- Quintar, E. (s.f.) *Didáctica no parametral*. *Revista Pedagógica de la Universidad de Lasalle Bogotá Colombia*.
- Tabares, F. (2011). *El conocimiento del ocio en las sociedades periféricas. Análisis de la producción científica sobre ocio, recreación y tiempo libre en Colombia*. Tesis doctoral Universidad de



Deusto - Instituto de Estudios de Ocio de Bilbao.

- Zemelman, H. (2007). *Epistemología de la conciencia histórica. Análisis de coyuntura*. En *Pensamiento y producción de conocimiento. Urgencias y Desafíos en América Latina*. México: Instituto Politécnico Nacional - Instituto Pensamiento y Cultura en América Latina. Pág. 33-60.
- Zemelman, H. (2009). *Uso crítico de la teoría*. En *torno a las funciones analíticas de la totalidad*. México. Instituto Politécnico Nacional.



COMUNICACIONES Y EXPERIENCIAS PROFESIONALES



LÍNEA TEMÁTICA: DEPORTE

LA TOMA DE DECISIONES EN APOYO A LA CULTURA DE LA SALUD.

Yolanda Cortés Álvarez, Rafael Estrella Velázquez, Cypatly Rojas Miranda y Jazel Moisés Velasco Rojas.
Universidad Autónoma de Querétaro

Resumen

El objetivo de la presente investigación es lograr una conciencia en los individuos del municipio de San Juan del Río, Querétaro en relación a todos los aspectos que abraza la cultura de la salud. y con ello contribuir a una vida sana, una vida buena y por lo tanto alcanzar la verdadera felicidad.

Se presenta un estudio de caso como ejemplo viviente de toma de decisiones enfocadas en esta cultura y cuyo resultado es vivir más de ochenta años.

Palabras clave: cultura de la salud, toma de decisiones y vida buena.

Abstract

This research has the objective of achieving awareness in the people of San Juan del Río, Querétaro in relation to all aspects held in the culture of health and thereby contribute to a healthy life, a good life and thus achieve true happiness.

A case study is presented as a living example of decision-making focused on the culture and the result is a life of more than eighty years old.

(Keywords: health culture, decision making, good life)

Encontramos en Zarco (2010:21) la manifestación de que el fin de todo ser humano en este planeta es lograr una *vida buena*, una *vida plena*. Este autor indica que el individuo logra este objetivo cuando toma la decisión de integrar de forma coordinada su mente, cuerpo, espíritu, entorno y cultura. Ojalá que todos los seres en este planeta tuviéramos esta definición a nuestro alcance ya que para demasiados, el sinónimo de vida buena, vida plena, en el sistema capitalista que se tiene establecido en nuestro país, es el amasar una pequeña fortuna, con un pequeño yate y una mansión, así se logra la felicidad.

Desafortunadamente vivimos una época pletórica de vulgaridad y de mediocres sedientos de dinero (Ríos, 2013:128), confundidos y olvidando que Oscar Wilde en una de sus frases indica que el dinero no da la felicidad, pero procura una sensación tan parecida, que se necesita un experto para diferenciar la felicidad verdadera de la que proporciona éste y sólo teniendo mucho dinero se podría experimentar esta diferencia. (<http://www.buscalogratis.es/frases-de-oscar-wilde.htm>), tal vez aquí radica el fundamento de que toda persona sólo se interese en acumular riqueza.

Por otra parte, a partir de los 80's el hombre ha conseguido grandes logros en el ámbito científico y tecnológico, sin embargo aún existen las enfermedades y el dolor. Hoy en día se conoce cómo se expresa el material genético humano y con esto tendremos conocimiento, prevención y el correcto manejo de enfermedades, se sabe cómo tratarlas, pero no cómo definitivamente erradicarlas, así se puede mencionar el cáncer y la diabetes.

Cierto es que se está tomando conciencia desde hace años a nivel nacional y el propio gobierno estatal de Querétaro destina presupuesto como parte de la prevención, promoción y la educación para la salud (Zarco 2010 :27), con esta toma de acción por parte del gobierno, se establece que como consecuencia, los médicos son responsables de brindarnos calidad de vida y para demostrarlo, se expresan dos interrogantes:

1. ¿Cuántos de nosotros continuamos con nuestras vacunas después de que cubrimos todos los sellos de nuestra cartilla de vacunación?

2. ¿Cuántos asistimos por lo menos una vez al año a realizarse análisis clínicos?

Permítase responder algunas preguntas más relacionadas con la propia generación de un entorno sano:

3. ¿Qué , cuándo y cuánto comemos y bebemos?

4. ¿Cómo nos comportamos?

5. ¿Cómo nos relacionamos?

6. ¿Cómo tratamos a nuestro planeta?

Si respondiéramos a cada una de estas preguntas de acuerdo al orden antes expuesto, y de forma periódica, se entraría a lo que en su momento los autores Simon (1945) e Ivancevich, et. al (1997) establecieron como decisiones programadas.

La aplicación de esta forma de toma de decisiones resulta vital para convertirse en seres íntegros ya que sólo cuando el ser humano se conoce en realidad y sabe de su entorno se logra una humanidad que avanza hacia una vida plena que no depende de ningún organismo internacional, país, estado o municipio, sino de manera única y exclusiva la vida plena o verdadera felicidad está en manos de cada integrante habitando este planeta.

Para Zarco (2010:28) el conjunto de ideas, estilos de vida, hábitos y comportamientos del ser humano en relación con la salud de su propio cuerpo corresponde a la definición de cultura de la salud, desde una perspectiva biopsicosocial, es decir: la mente, el cuerpo y el entorno.

Enfatizando con el autor anterior en cuanto a que: todo proyecto que tenga como objetivo estimular en la sociedad el desarrollo de la cultura de la salud debe centrarse en hacer todo lo posible para ralentizar el deterioro biológico del organismo y disminuir su vulnerabilidad a la enfermedad, por supuesto, mediante acciones preventivas que para este caso se proponen acciones que respondan a las seis preguntas enlistadas arriba, desplegándolas en toda la vertiente física, psíquica y social, de aquí la importancia de que en el mismo nivel está el cuerpo, mente y lo socio-ambiental.

Es por lo anterior que la humanidad debe estar sumamente dispuesta y preocupada ante los tópicos de: estilo de vida, la actividad física, la dieta, el entorno socio-ambiental, la comunidad, las relaciones sociales, la vivienda, la educación, las condiciones laborales ya que esto es la sociología de la enfermedad y/o socialización de la salud, aspecto este poco estudiado y que es una necesidad de potencializarse en pleno siglo XXI

Método.

La metodología cualitativa, Hernández (2006:26) fue la metodología seguida para esta investigación, a través de un estudio de caso descriptivo YIN(1993:5) ya que se reunió la teoría descriptiva aplicable al ámbito, la técnica aplicada consistió en observación directa repetitivamente y entrevista semiestructurada, la estrategia a seguir consistió en elaborar un plan de acción, posteriormente se efectuó observación directa aproximadamente tres meses de noviembre, diciembre 2013 a enero 2014 para concluir con una entrevista semiestructurada, así como la toma de nota respectiva e interpretación de la entrevista.

Resultados.

Después de realizar mínimo cuatro días a la semana observación directa en el lugar denominado parque de los Guzman, punto de reunión de la población de la zona noreste para efectuar la actividad física necesaria para el diario, en el Municipio de San Juan del Río, Qro. en un horario de las 7:25 hrs, el resultado fue la identificación del estudio de caso, el Sr. Pablo Espinoza Gazca.



Imagen 1. Interior de Parque de los Guzman. 600 mts. la vuelta.

Tabla 1. Descripción del sujeto de investigación

Aspecto	Respuesta
Origen	Celaya, Gto.
Fecha de nacimiento	6 de junio de 1930
Edad	83 años
Enfermedades	Diabético desde hace 31 años

Fuente: elaboración propia con datos de entrevista 2014

La respuesta para la pregunta en la entrevista 2014 aplicada al Sr. Espinoza en relación a que cuál consideraba que era el éxito para a su edad continuar haciendo ejercicio, una vez que ya había informado que de manera diaria realiza cuatro vueltas en el interior de paso de los Guzmán, lo que representan 2.4 kms. Su respuesta fue muy sencilla, dijo: “Cuido mi estómago, no como carne, ni blanca, o sea, ni pollo porque con lo que los alimentan tiene muchos químicos”.



Imagen 2. Sr. Pablo Espinoza Gazca en su recorrido diario en parque de los Guzman

El señor Pablo cree que muchas de las enfermedades las cura el agua, y que él a través del libro, la Medicina natural al alcance de todos logra una buena salud. Dentro de lo que él señaló como componentes básicos que ayudan a mantener en buen funcionamiento el organismo señaló la chía y el té de ajenjo.

El señor Espinoza está consciente de que el hombre nace, crece y que muere y él quiere irse completo, ya que su esposa tuvo que hacerlo en pedacitos al tener la diabetes igual que él. Es por esto que don Pablito *tomó la decisión* hace 12 años de comenzar de manera disciplinada en el parque de los Guzman su rutina de ejercicio diario, sin dejar a un lado que él fue hombre de campo y esto también pudo ayudarlo a mantener una buena condición física, adicional a que mencionó que su mamá le faltaron cuatro meses para cumplir los cien años cuando falleció.

Conclusiones y/o discusión.

Con toda justificación se puede precisar la importancia que tiene para todo individuo el conocer la definición de la cultura de la Salud ya que la gran mayoría de la gente nos encontramos enfocados en considerar que únicamente con dinero se puede tener una salud y por ende una buena vida, enfoque basado en el sistema capitalista que se estableció en nuestro país en donde la felicidad está en que con dinero se logra todo.

Es necesario que todo habitante del municipio de San Juan del Río, Qro., la República Mexicana y el mundo tenga presente las seis preguntas que se plantearon, pero sobre todo que busque dar la mejor respuesta, ya que de aquí se desprenderá un abanico enorme de *toma de decisiones* que al final se traducirán en vida de calidad. y sobre todo más vida, ya que como se observó con el Sr. Pablo,

cuidando su estómago en cuanto a qué comer y cuidando las cantidades, junto con una disciplina de ejercicio se pueden pasar los ochenta años de vida en nuestro municipio.

Resulta indispensable en este siglo XXI que cada quien tome decisiones acertadas de manera preventiva, que aumenten el indicador de la esperanza de vida.

Los únicos responsables de la calidad de vida que se quiere son los propios individuos, por lo que en las manos cada quién tiene su vida.

Bibliografía.

- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2006) Metodología de la Investigación. 5ª. Edición. México: Mc. Graw-Hill Pag. 26
- Ivancevich, J., Peter, L., Steven, J. y Crosby, P. (1997) Gestión, calidad y competitividad. pag. 158-159, 168, 184, 187, 189) México: Mc Graw-Hill
- Ríos, C. (2013) Maquiavelo aplicado a los negocios. El arte de ganar dinero como supremo bien. Ed. Lea, S. A., Argentina, pag. 128.
- Simon, H. (1945) Conducta administrativa. New York: Mc. Millan
- Recopilación de frases del famoso escritor británico Oscar Wilde, Dublin, Irlanda, <http://www.buscalogratis.es/frases-de-oscar-wilde.htm> fecha de consulta 28 de febrero, 2014.
- Yin, R. (1993) Applications of case study research, Sage Publishing, Newbury, Park. C.A. pág. 3
- Zarco, J. (2010) Ser y estar sano: la cultura de la salud. Ed. Península, 1ra. Edición. Barcelona, España, pag. 21, 27



LAS PRÁCTICAS FÍSICO DEPORTIVAS EN ESCOLARES DE NIVEL PRIMARIA: CASO CIUDAD DE COLIMA.

Jesús Emmanuel Elizondo García, Christian Martín Ramos Valdovinos, Manuel Alejandro Chávez Valencia y Ciria Margarita Salazar.

Universidad de Colima.

Resumen.

La presente investigación arroja datos concretos acerca de los hábitos físicos deportivos que tienen los escolares de nivel primaria en el municipio de Colima. Dicha investigación es de carácter descriptivo, para la cual un cuestionario “Hábitos físico deportivos de los habitantes” fue aplicado a 380 escolares de 5to y 6to grado de las escuelas Eliodoro Silva Palacios, Gregorio Torres Quintero y José María Morelos. Los resultados obtenidos de dicho instrumento, muestran que el 33.4% (127 escolares) practican un deporte, el 22.6%. (86 escolares) practican varios deportes, el 11.6% (44 escolares) no realizan ningún deporte extraescolar y el 32.4% (123 escolares) dejaron de practicarlo.

Palabras claves: Hábitos, deporte, escolares.

Abstract

This research shows specific data about physical sport habits among students from primary school in the city of Colima. This research is descriptive, in which a questionnaire called “physical sport habits” was applied to 380 students from 5th and 6th grade from Eliodoro Silva Palacios, Gregorio Torres Quintero and José María Morelos schools. The results obtained show that 33.4% (127 students) practice sports, 22.6% (86 students) practice several sports, 11.6% (44 students) they do not practice any sport and 32.4% (123 students) stopped practicing.

Key words: Habits, sport, school.

INTRODUCCION:

Anteriormente se podía apreciar una mayor realización de actividades tanto físicas como deportivas por parte de los niños. Actualmente el desarrollo de las tecnologías ha tenido una evolución muy acelerada que día con día se va mejorando, favoreciendo a que tengamos un estilo de vida muy cómodo.

Todas estas comodidades han hecho que en lugar de favorecer nuestro estilo de vida lo agraven de cierta manera ya que en la mayoría de los casos favorece a la inactividad o al estilo de vida sedentario que día a día se hace más frecuente tanto en adultos como en los niños, lo que los hace más propensos a padecer obesidad y por consiguiente desarrollar enfermedades cardiovasculares que esta conlleva etc.

Este alto volumen de uso ha sido llamado un factor que contribuye a la obesidad infantil (Crespo, 2001; Gortmaker, 1996, Robinson, 1999 en: National Association for Sport and Physical Education, 2009).

El estilo de vida sedentario por parte de los niños comienza con el alto consumo televisivo en conjunto con la robotización e informatización del juego, el cual tradicionalmente se ha practicado tradicionalmente al aire libre y de forma dinámica (Tercedor, 1998; Casimiro, 1999).

En la actualidad, los niños que ingresan al primer grado se estima que gastan un promedio de 51 minutos por día jugando juegos de video y 14 minutos por día el uso de ordenadores, además de 172 minutos cada día viendo la televisión. (Hersey y Jordan, 2007 en: National Association for Sport and Physical Education, 2009)

La OMS indica que entre las edades de 5 a 17 años es necesario realizar una práctica física a nivel moderada-intensa durante 60 minutos, tres o más días a la semana para poder obtener los beneficios a la salud.

Otros de los beneficios en los niños y niñas que estos obtienen al realizar alguna práctica deportiva durante la fase escolar son: aumento del desempeño académico, mejora de la responsabilidad, reduce alteraciones del comportamiento, mejora la relación con los padres, disminuye delincuencia además de mantener la condición física y favorecer la adopción de hábitos saludables a lo largo de la vida (Kemper, De Vente, Van Mechelen, & Twisk 2001; McMurray, Harrell, Bangdiwala, & Hu, 2003; Rodríguez-Hernández, Feu, Martínez-Santos, & de la Cruz-Sánchez 2011; Telama, Yang, Laakso, & Viikari, 1997).

Aunque los niños realicen actividad física dentro de la escuela, se ha demostrado que no es suficiente para promover beneficios saludables óptimos (Simons-Morton, Hara, & Parcel, 1987). Esto es debido a que no dedican el tiempo suficiente en las clases de educación física a practicar actividad física.

Algunos autores consideran que la predicción de modelos activos en el estilo de vida adulto pudiera hacerse a través de la participación deportiva durante la niñez y adolescencia, (Van Reusel, Renson, Lefevre, Beunen, Simons, Claessens, Lysens, Vanden Eynde y Maes, 1990; Telama, Yang, & Laakso, 1996). Normalmente se piensa que los hábitos de actividad física se transfieren automáticamente de la niñez y de la adolescencia a la madurez (Blair, 1995).

Mas por otra parte, es más probable que la inactividad física persista a la actividad, pues los jóvenes sedentarios tienen una gran probabilidad de seguir siendo poco activos en su tiempo libre durante la edad adulta (Raitakari y cols., 1994; Telama, Leskinen, & Yang, 1996). Este hallazgo también era confirmado en un estudio longitudinal belga (Van Reusel y cols., 1990).

Estas edades son las más adecuadas para comenzar los procesos de intervención significativos para la creación de hábitos de vida saludables en sus edades posteriores, porque es cuando comienzan los primeros contactos sociales, que pueden favorecer el inicio de determinadas conductas relacionadas con la salud (Delgado, Sánchez & Pablos, 1994). Además de que según (Kelder, Chery, Perry, & Klepp, 1994), algunos hábitos de vida quedan consolidados con bastante firmeza antes de los 11 años, por tanto los alumnos de quinto y sexto año son los candidatos idóneos.

Los determinantes de un estilo de vida activo son diversos, y actualmente existen evidencias de que la práctica de actividad física no sólo está condicionada por factores personales, como la motivación por la misma, la percepción de competencia, el deseo de cuidar la propia salud o mejorar la imagen física, sino que también existen factores sociales y ambientales que condicionan la adopción de un estilo de vida activo (Sallis y Owen, 1999).

Como uno de los principales determinantes sociales y de mayor influencia para la realización o práctica deportiva es la familia, (Ornelas, Perreira, & Ayala 2007; Sallis, Prochaska, & Taylor, 2000).

Además de otros factores como las influencias del entorno afectivo próximo, la configuración del contexto urbano y la percepción que tienen las personas de su entorno de residencia se asocian con el patrón de actividad física habitual que desarrollan: la distancia a los lugares de prácticas deportivas, iluminación, aceras para caminar, seguridad, etc. (Sallis y Owen, 1999).



Con todo esto tanto los determinantes sociales, las influencias del entorno, la configuración del contexto urbano y la percepción que tienen las personas de su residencia forman parte fundamental para la creación de hábitos deportivos en los niños y niñas.

Sustento teórico

Agentes socializadores influyentes en la práctica deportiva

Los principales determinantes sociales y de mayor influencia para la realización de alguna práctica deportiva es la familia, la influencia de los padres ha sido descrita como uno de los principales mecanismos que determinan la práctica de actividad física en los niños y jóvenes (Ornelas, Perreira, & Ayala 2007; Sallis, Prochaska, & Taylor, 2000).

Los amigos constituyen otro pilar importante en la socialización del individuo relativa a la práctica de actividad física durante el tiempo libre (Jiménez, Pérez, y García, 1999). Marín y Olivares (2009) han descrito que la principal motivación que los adolescentes de educación secundaria obligatoria encuentran para practicar actividad física durante su tiempo libre es compartir la misma con los amigos. Así mismo, en los adultos se observa este mismo fenómeno.

Teoría de la imitación.

Según la teoría de la imitación (Torre, 1998) menciona que los niños y niñas no hacen lo que las personas mayores les dicen que hagan si no que imitan las conductas y acciones que observan por parte de los adultos. Dicho esto si los niños tienen el primer ejemplo de sus padres al practicar alguna actividad física o deportiva ellos tendrán interés por practicarla.

Influencia del contexto urbano

Las influencias del entorno afectivo próximo, la configuración del contexto urbano y la percepción que tienen las personas de su entorno de residencia se asocian con el patrón de actividad física habitual que desarrollan: la distancia a los lugares de prácticas deportivas, iluminación, aceras para caminar, seguridad, etc. (Sallis y Owen 1999; Salazar, 2013).

Diseño metodológico:

La investigación que se realiza es de tipo cuantitativo y a su vez es descriptiva (Supo, 2011) pues se determinó el porcentaje de la población infantil que realiza una práctica física o deportiva, además se conoció si la actividad física que realizan es benéfica para su salud mediante los parámetros establecidos por la OMS (leve, moderada o intensa).

La población son los niños y niñas que cursan el nivel de primaria de los grados de 5° y 6°, en la zona urbana del municipio de Colima con el deporte.

El método a usar en la actual investigación es el empírico. Según Hernández Sampieri (2010) el método empírico, se aproxima al conocimiento del objeto mediante su conocimiento directo y el uso de la experiencia, entre ellos encontramos la observación y la experimentación.

El instrumento a utilizar para medir los hábitos físicos o deportivos de los niños y niñas en el municipio de Colima, es un cuestionario que consta de 20 preguntas antes usado por la Empresa Pública de Deporte en la comunidad de Andalucía España en el año del 2007. Por medio del cual se identifican tres posibles variables de escolares en relación a la práctica deportiva: Escolares con incidencia deportiva; escolares con incidencia deportiva nula y escolares que practicaban anteriormente más ya no lo hacen.

Por su nivel cognitivo la encuesta se aplicó a los niños y niñas de nivel primarias que cursan los

grados de 5° y 6° exclusivamente. Se aplicó el cuestionario de manera grupal, revisando y contestando las preguntas en conjunto con la persona responsable de aplicar el cuestionario para en caso de que surjan dudas, poder atenderlas y que se conteste de la mejor manera la encuesta.

Resultados

En los resultados de la práctica deportiva en los escolares de 5to y 6to grado del municipio de Colima, arrojaron que de los 380 encuestados 127 que representan el 33.4% practican un deporte, los que practican varios que son 86 representan el 22.6%. Quienes no realizan ningún deporte extraescolar fueron 44 representando el 11.6% y los que dejaron de practicarlo son 123 que representan el 32.4%. El 65.9% de los niños son activos, ya que a comparación de las niñas realizan menos práctica deportiva arrojando un 46.7%.

Los niños que no practican deporte fueron 34.1% en cuanto a las niñas el 53.3% por lo tanto prevalece la práctica deportiva por parte los niños que de las niñas. (Ver tabla 1)

En cuanto a la edad los niños de 10 y 11 años tienen una mayor práctica deportiva en comparación de 12 a 13 años.

Por parte de los grupos los niños de 5to tienen mayor participación en varios deportes (31.3%) que los de 6to (13.2%) pero a diferencia de estos los niños de 6to tienen mayor participación en la práctica de un deporte (39.0%) a los de 5to (28.3%) (Ver tabla 1).

Tabla 1. Análisis de práctica deportiva por sexo, edad y año escolar

Categoría	Práctica 1		Práctica varios		No. práctica		Antes practicaba	
Generales	127	33.4%	86	22.6%	44	11.6%	123	32.4%
Sexo								
Mujer	55	28.2%	36	18.5%	32	16.4%	72	36.9%
Hombre	72	38.9%	50	27%	12	6.5%	51	27.6%
Edad								
10	33	29.5%	30	26.8%	9	8.0%	40	35.7%
11	57	33.9%	40	23.8%	18	10.7%	53	31.5%
12	35	36.8%	15	15.8%	16	16.8%	29	30.5%
13	2	40.0%	1	20.0%	1	20.0%	1	20.0%
Grupo								
5to	56	28.3%	62	31.3%	18	9.1%	62	31.3%
6to	71	39.0%	24	13.2%	26	14.3%	61	33.5%

En los niveles de frecuencia con los que escolares realizan la práctica deportiva encontramos que el 39.7% practica 3 o más veces por semana, 12.6% practica 2 veces por semana, 1.6% 1 vez por semana y .5% practica con menos frecuencia. (Ver tabla 2).

Tabla 2 Frecuencia con la que practica deporte

	3 veces por semana o mas	2 veces por semana	1 vez por semana	Con menos frecuencia	Solo en vacaciones	No aplica
Niños	151	48	6	2	5	167
porcentaje	39.7%	12.6%	1.6%	.5%	1.3%	43.9%



En cuanto a los deportes más practicados están el fútbol (20.5%), el atletismo (14.5%), baloncesto (9.7%) balonmano (5.8%), la práctica deportiva extraescolar dependerá mucho la influencia del profesor de educación física, en cuanto a los deportes vistos en clase con mayor relevancia. Siendo los deportes en conjunto los más practicados.

Tabla 3. Análisis de deportes mas practicados

Deporte	Practica	No practica	No aplica
Atletismo	55 14.5%	168 44.2%	167 43.3%
Baloncesto	37 9.7%	176 46.3%	167 43.9%
Balonmano	22 5.8%	191 50.3%	167 43.9%
Beisbol	13 3.4%	200 52.6%	167 43.3%
Bolos	2 .5%	211 55.5%	167 43.3%
Carrera Pie	11 2.9%	202 53.2%	167 43.3%
Ciclismo	21 5.5%	192 50.5%	167 43.3%
Frontón	2 1.3%	208 54.7%	167 43.3%
Fútbol	78 20.5%	135 35.5%	167 43.3%
Fútbol de sala	11 2.9%	202 53.2%	167 43.3%
Gimnasia	12 3.2%	201 52.9%	167 43.3%
Golf	3 .8%	210 55.3%	167 43.3%
Halterofilia	0 0%	213 56.1%	167 43.3%
Judo	0 0%	213 56.1%	167 43.3%
Karate	12 3.2%	201 52.9%	167 43.3%
Lucha	6 1.6%	207 54.5%	167 43.3%
Natación	26 6.8%	187 49.2%	167 43.3%
Squash	1 .3%	212 55.8%	167 43.3%
Taekwondo	10 2.6%	203 53.4%	167 43.3%
Tenis	2 .5%	211 55.5%	167 43.3%
Tenis de mesa	0 0%	213 56.1%	167 43.3%
Triatlón	2 .5%	211 55.5%	167 43.3%
Voleibol	23 6.1%	189 49.7%	167 43.3%
Otros	27 7.1%	186 48.9%	167 43.3%

En lo relativo a la variable de uso del tiempo libre, los escolares prefieren las actividades familiares (78.2%) en primer término, en segundo momento, escuchar música (70%) en tercer lugar, ver la televisión (61.3%), uso de internet (57.9%) y estar con los amigos (50%) en cuanto a la práctica deportiva, el 36.6% de los estudiantes deciden practicar deporte en tiempo libre y verlo 24.7% (Ver Tabla 4).



Tabla 4. Análisis de uso del tiempo libre en escolares de primaria.

Actividad	Prácticamente todos los días	2 o 3 Veces por semana	1 vez por semana o fin de semana	En Vacaciones	Con menos frecuencia	Nunca
Estoy con mi familia	297 78.2%	21 5.5%	26 6.8%	17 4.5%	15 3.9%	4 1.1%
Voy a bailar	25 6.6%	31 8.2%	21 5.5%	25 6.6%	61 16.1%	216 56.8%
Voy al cine	18 4.7%	22 5.8%	128 33.7%	47 12.4%	116 30.5%	49 12.9%
Voy al teatro	21 5.5%	13 3.4%	24 6.3%	31 8.2%	127 33.4%	164 43.2%
Hago deporte	139 36.6%	86 22.6%	23 6.1%	24 6.3%	59 15.5%	49 12.9%
Veo deporte	94 24.7%	55 14.5%	60 15.8%	15 3.9%	71 18.7%	85 22.4%
No hago nada en especial	51 13.4%	25 6.6%	27 7.1%	23 6.1%	71 18.7%	183 48.2%
Estoy con los amigos	190 50%	41 10.8%	40 10.5%	20 5.3%	39 10.3%	50 13.2%
Voy de excursión	18 4.7%	19 5.0%	36 9.5%	40 10.5%	105 27.6%	162 42.6%
Veo la tele	223 61.3%	57 15.0%	25 6.6%	9 2.4%	40 10.5%	16 4.2%
Leo Libros o revistas	119 31.3%	76 20.0%	36 9.5%	21 5.5%	59 15.5%	69 18.2%
Escucho la radio	138 36.3%	39 10.3%	33 8.7%	12 3.2%	69 18.2%	89 23.4%
Escucho música	266 70.0%	46 12.1%	15 3.9%	7 1.8%	30 7.9%	16 4.2%
Toco un instrumento musical	42 11.1%	22 5.8%	28 7.4%	21 7.4%	78 20.5%	189 49.7%
Asisto actos culturales	26 6.8%	19 5.0%	25 6.6%	18 4.7%	118 31.1%	174 45.8%
Asisto a conciertos	21 5.5%	11 2.9%	6 1.6%	17 4.5%	85 22.4%	240 63.2%
Juegos videojuegos	142 37.4%	50 13.2%	40 10.5%	20 5.3%	61 16.1%	67 17.5%
Uso de internet	220 57.9%	61 16.1%	33 8.7%	7 1.8%	33 8.7%	26 6.8%
Tareas domesticas	194 51.1%	60 15.8%	42 11.1%	14 3.7%	41 10.8%	29 7.6%
Viajar	49 12.9%	22 5.8%	27 7.1%	149 39.2%	74 19.5%	59 15.5%
Caminar o pasear	143 37.6%	87 22.9%	58 15.3%	31 8.2%	35 9.2%	26 6.8%



La influencia y afición por la práctica deportiva referida por los padres y madres a los escolares de primaria de la ciudad de Colima, está más orientada a la motivación que a la práctica. Los informantes revelaron que los padres que se activan físicamente son el 37.1% y las madres el 41.3%, en lo relativo a la motivación el 88.4% de los escolares señalan ser motivados por sus progenitores para practicar deporte (Ver Tabla 5).

Tabla 5. Análisis de incidencia en la práctica físico deportiva de los padres y madres.

	Si		No	
¿Realiza actividad física o deporte tu papá?	141	37.1%	239	62.9%
¿Realiza actividad física o deporte tu mamá?	157	41.3%	223	58.7%
¿Tus padres te motivan para que practiques algún deporte?	336	88.4%	44	11.6%

Dentro de los motivos más frecuentes para no realizar ninguna práctica deportiva sobresalen: el no tener tiempo (8.7%), no tener instalaciones deportivas cercanas (2.6%) y salgo muy cansado de la escuela (2.4%). (Ver tabla 6)

Tabla 6. Razones por la que no practica deporte

	Si		No		No aplica	
No me gusta	7	1.8%	40	10.5%	333	87.6%
Por salud	0	0%	47	12.4%	333	87.6%
No me enseñaron en la escuela	0	0%	47	12.4%	333	87.6%
No le veo utilidad	2	.5%	45	11.8%	333	87.6%
No tengo tiempo	33	8.7%	14	3.7%	333	87.6%
No hay instalaciones deportivas cerca	10	2.6%	37	9.7%	333	87.6%
No hay instalaciones adecuadas	4	1.1%	42	11.1%	333	87.6%
Salgo muy cansado de la escuela	9	2.4%	37	9.7%	333	87.6%
Por flojera	8	2.1%	38	10%	333	87.6%



Los motivos del abandono de la práctica deportiva son diversos, las razones con mayor incidencia en los escolares de Colima son: salgo cansado de la escuela (10%), los estudios exigen demasiado (7.1%) y por no tener instalaciones deportivas cercanas (5%). (Ver tabla 7)

Tabla 7. Motivos de abandonos de la práctica deportiva

Tabla 7. Motivos de abandonos de la práctica deportiva

	Si		No		No Aplica	
No tenía instalaciones deportivas adecuadas	5	1.3%	116	30.5%	259	68.2%
No tengo instalaciones deportivas cercanas	19	5.0%	102	26.8%	259	68.2%
Por lesiones	18	4.7%	103	27.1%	259	68.2%
Por salud	15	3.9%	106	27.9%	259	68.2%
Se enfado con el entrenador	17	4.5%	104	27.4%	259	68.2%
Tus papas no te dejan hacer deporte	4	1.1%	117	30.8%	259	68.2%
Los estudios exigen demasiado	27	7.1%	94	24.7%	259	68.2%
Salgo cansado de la escuela	38	10%	83	21.8%	259	68.2%
Por flojera	16	4.2%	105	27.6%	259	68.2%
Dejo de gustarte el deporte	14	3.7%	107	28.2%	259	68.2%
No verle la utilidad al deporte	2	.5%	119	31.3%	259	68.2%
Mis amigos no hacen deporte	2	.5%	119	31.3%	259	68.2%
Falta de motivación familiar	7	1.8%	114	30%	259	68.2%
Falta de dinero	11	2.9%	110	28.9%	259	68.2%
Por obligaciones familiares	16	4.2%	105	27.6%	259	68.2%



Conclusiones

- 1.- Del 100% de los escolares encuestados determinamos que el 56% tienen participación en la práctica deportiva mientras que los que no practican representan un 44%, con referencia al género en la práctica deportiva en los escolares podemos concluir que los niños tienen mayor incidencia en esta que las niñas. Mientras que por edad los niños de 10 y 11 años presentan mayor participación en varias disciplinas deportivas mientras que los de 12 y 13 años prevalece la tendencia a la participación en un solo deporte.
- 2.- En cuanto a la frecuencia de la participación deportiva por parte de los escolares encontramos que, solamente el 39.7% del total cumplen con los parámetros establecidos por la OMS, de practicar 3 o más veces por semana. Mientras que el 16% practica con menos frecuencia y el 43.9% no practica ninguno. Por lo cual concluimos que sobresale la poca o nula participación deportiva por parte de estos.
- 3.- En los deportes con mayor incidencia de participación, prevalecen los deportes básicos y de conjunto que son: fútbol con mayor demanda, en segundo término el atletismo, en tercer puesto basquetbol seguido del hándbol. La práctica deportiva extraescolar dependerá mucho la influencia del profesor de educación física, en cuanto a los deportes vistos en clase con mayor relevancia.
- 4.- Respecto a la tendencia al uso del tiempo libre concluimos que los escolares presentan mayor frecuencia realizando actividades familiares, mas sin embargo las 3 tendencias siguientes que predominan son actividades pasivas (Escuchar música, ver televisión y estar en internet), siendo esto un factor que puede contribuir a un estado sedentario.
- 5.-Respecto al fomento deportivo concluimos que el aliento de los padres hacia sus hijos a practicar actividades deportivas no es el único factor que determina la práctica del infante.
- 6.- Los motivos para no practicar una actividad deportiva o de dejar de practicarla son similares, por lo cual concluimos en: los motivos más frecuentes para que se presente esta conducta por parte de los escolares son dos, el primero que es el factor escuela, se puede relacionar a que se les exige demasiado dentro de la institución y por esto no tienen tiempo de practicar algún deporte o también salen muy cansados de esta. El segundo factor es la lejanía de las instalaciones deportivas de su hogar por lo que se complica el traslado hacia las mismas.

Bibliografía.

- Biddle, S. S. (1998). *Young and active? Young people and health enhancing physical activity: evidence and implications*. London: London: health education authority.
- Blair, S. (1995). "Exercise prescription for health".
- Boreham, C. A. (1997). *Physical activity, sports participation, and risk factors in adolescents*. Medicine and science in sports and exercise.
- Casimiro, A. (1999). "Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, al finalizar los estudios de educación primaria y de educación secundaria obligatoria". Universidad de Granada: tesis doctoral.



- Castillo, I. B. (s.f.). *PATRONES DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN NIÑOS Y ADOLESCENTES*. Universidad de Valencia.
- Crocker, P. B. (1997). *Measuring general levels of physical activity: preliminary evidence for the physical activity questionnaire for older children*. Medicine and Science in sport and exercise.
- Delgado, E., & Pablos, M. L. (1994). *Programa de prevención de drogodependencias (tabaco y alcohol) al finalizar la educación primaria*. Consejería de Asuntos Sociales, Sevilla Junta de Andalucía.
- Educación, N. A. (2009). *Appropriate Use of Instructional Technology in Physical Education*. Estados Unidos de Norte America : Reston.
- Educación, N. A. (2009). *Appropriate Use of Instructional Technology in Physical Education*. Estados Unidos de Norte America : Reston.
- Jiménez, R. P. (1999). |Evaluación de la actividad física en población juvenil de Mallorca. *Revista de Psicología del Deporte*.
- Juarez, b. (1996). *quiero coger. tangamandapio: sesenta y nueve*.
- Kelder, S. H., Chery, M., Perry, L., & Klepp, K. I. (1994). "Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behaviors". *American Journal of Public Health*.
- Kemper, H. C. (2001). *Adolescent motor skill and performance: Is physical activity in adolescence related to adult physical fitness?* *American Journal of Human Biology*.
- Marín, F. J. (2009). *Motivaciones hacia la práctica física deportiva y su entorno social en el alumnado de secundaria de un centro público y un centro privado de Granada*. Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación.
- McMurray, R. G. (2003). *Tracking of physical activity and aerobic power from childhood through adolescence*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*.
- Mcpherson, B. C. (1989). *The social significance of sport*.
- Mendoza, R. S. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud*. Madrid .
- Ornelas, I. J. (2007). *Parental influences on adolescent physical activity: a longitudinal study*. *international Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
- Parcel, G., Simons-Morton, B., Hara, N., Baranowski, T., Kolbe, L. . ., & Bee, D. (1987). "School promotion of healthful diet and exercise behavior: An integration of organizational change and social learning theory interventions". *Journal of School Health*.
- Pate, R. L. (1994). *Descriptive epidemiology of physical activity in adolescent*. . *Pediatric Exercise Science*.
- Piéron, M. y. (1991). *Livre blanc sur la condition physique des jeunes en Belgique*, Bruxelles.
- Raitakari, O., Porkka, K., & Taimela, S. T. (1994). "Effects of persistent physical activity and inactivity on coronary risk factors in children and young adults".
- Rodríguez-Hernández, A. F.-S.-S. (2011). *Prevalencia y distribución de la inactividad física y el exceso de peso en la población española en edad escolar*. *Revista de Ciencias del Deporte*.
- Ross, J., Dotson, C. O., Gilbert, G., & Katz, S. (1985). *What are kids doing in school physical education?* *Journal of Physical Education*.



Sallis, J. F. (1993). Epidemiology of physical activity and fitness in children and adolescents. *Critical reviews in food science and nutrition*.

Sallis, J. F. (1999). *Physical activity and behavioral medicine*. Thousand Oaks: Sage.

Sallis, J. F. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*.

Simons-Morton, B. G., Hara, N. M., & Parcel, G. S. (1987). Children and fitness: A public health perspective.

Telama, R., & Leskinen, E. y. (1996). "Stability of habitual physical activity and sport participation. A longitudinal tracking study".

Telama, R., Yang, X., & Laakso, L. y. (1996). Physical activity in childhood and adolescence as predictors of physical activity in young adulthood.

Tercedor, P. (1998). Estudio sobre la relación entre actividad física habitual y condición física-salud en una población escolar de 10 años de edad. Universidad de Granada : Tesis doctoral.

Torre, E. (1998). "La actividad física deportiva extraescolar y su interrelación con el área de educación física en el alumnado de Enseñanzas Medias". Universidad de Granada : Tesis doctoral.

Van Reusel, B., Renson, R., Lefevre, J., Beunen, G., Simons, J., Claessens, A., y otros. (1990). "Sportdeelname. Is jong geleerd ook oud gedaan?".



EFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN ADULTOS MAYORES EN EL CONTROL DE LA DIABETES MELLITUS -2.

Thalena Abin Gómez y Carlos José Rodríguez Chávez. Departamento Educación Física de la Escuela

Latinoamericana de Medicina, La Habana, Cuba.

Resumen.

Se aplicó el programa de Cultura Física Terapéutica a 30 adultos mayores jubilados del C.M # 2 del Policlínico Jorge Luis Ramírez del municipio Playa entre 65-70 años en el control de la Diabetes Mellitus-2, con el objetivo de demostrar los efectos favorables de realizar ejercicios físicos de forma sistemática en el control de esta enfermedad, donde se comparó con un grupo de 10 jubilados de la misma área de salud que no realizaban ejercicios físicos. Se tuvieron controladas variables como dieta, forma de ejercicios físicos, medicamentos como dosis de insulina, cifras de triglicéridos y colesterol tipo de obesidad mediante el trabajo conjunto médico de la familia y Lic. Cultura Física. Se demostró un control en la glucemia de los 30 pacientes que fueron sometidos al programa de ejercicios físicos de forma sistemática estos niveles no se elevaban de manera regular sino más bien muy esporádicas en comparación a los 10 que no fueron sometidos a dicho programa y no realizaban ningún tipo de ejercicios los niveles se elevaban de manera regular. Se realizaron pruebas de capacidades físicas mediante un diagnóstico realizado antes y después de aplicado el programa demostrándose un aumento de las pruebas de rendimiento motor.

Palabras claves: Programa de Cultura Física terapéutica, Diabetes Mellitus-2, adultos mayores jubilados

Abstract

A program of therapeutic physical culture was applied to 30 retired older people of C.M 2 at Jorge Luis Ramirez Polyclinic in Playa Municipality for the control of Diabetes Mellitus-2, with the objective of demonstrating the favorable influence of doing physical exercises systematically for controlling this disease. They were compared to a group of 10 retired people from the same health area that did no physical exercises. Certain variables such as diet, types of exercises, medications like insulin doses, triglyceride and cholesterol figures, obesity type, were controlled by means of the family doctor and the Physical Culture. B.A's collaborative work. It was shown a control of glucemia in the 30 patients undergoing the program systematically, the levels of glucemia did not rise regularly but rather very sporadically in comparison with the 10 people who were not applied the program and did not do any types of exercises, levels got higher regularly. Tests of physical capacities were made, through a diagnosis, before and after applying the program, being demonstrated an increase of motive performance tests.

Key Words: Program of Physical Culture, Diabetes Mellitus, Retired people

Introducción

El papel positivo del ejercicio sobre la diabetes se conoce desde hace muchos años, actualmente se recomienda la práctica deportiva regular a las personas diabéticas porque junto con la propuesta



alimentaría y el tratamiento farmacológico, es uno de los puntos importantes de su tratamiento.

Cualquier práctica deportiva debe efectuarse de forma regular y controlada, así se puede mantener un buen estado físico y psíquico. Al mismo tiempo se consigue un mejor control de la glucemia y una mejor calidad de vida. El ejercicio será un acto agradable y una práctica segura para las personas con Diabetes, si se adoptan medidas correspondientes.

Problema de investigación. ¿La aplicación del programa de Cultura Física Terapéutica para el tratamiento de la DM-2, favorecerá en cuanto a la disminución de la dosis de insulina diaria de los adultos mayores del C.M # 2 del municipio Playa?

Objetivo: Demostrar la influencia favorable del programa de Cultura Física Terapéutica, para el tratamiento de la Diabetes -2 en adultos mayores de 65-70 años del CM #2 del Policlínico Jorge Luis Ramírez, de Playa en cuanto a la disminución de la dosis de insulina diaria.

Metodología

Materiales y métodos: Población 120 adultos mayores del CM # 2 del Municipio Playa del área de salud Policlínico Jorge Luis Ramírez

Muestra: 40 adultos mayores de los cuales 30 se les aplicó el programa de ejercicios y a 10 adultos mayores que no se les aplicó el programa y no realizaban ninguna actividad física

Criterio de selección de la muestra: adultos mayores, edad entre 65-70 años y que padecieran de Diabetes 2.

Criterio de inclusión: todos los adultos mayores que padecieran de Diabetes -2 que comprendieran las edades entre 65-70 años del CM # 2 del área de salud Jorge Luis Ramírez del municipio Playa y que quisieran participar en la investigación, y que no tuvieran otras enfermedades como HTA, artrosis, que no tuvieran los triglicéridos ni el colesterol descompensado, y que tuvieran grado I de obesidad

Criterio de exclusión: los que no fueran de ese consultorio, no comprendieran las edades de 65-70, que padecieran de enfermedades como HTA, artrosis, que tuvieran los triglicéridos, colesterol descompensado y que tuvieran grado II ni III de obesidad

Para tener en cuenta estos criterios se realizó de forma escrita el consentimiento por parte de estos adultos mayores de que serían objetos de investigación lo cual consta en acta, se le realizaron análisis de sangre previos para ver cómo estaban los niveles de colesterol y triglicéridos, se le realizaron mediciones antropométrica talla y peso para calcular el índice de masa corporal y ver el grado de obesidad

La duración con que se trabajó en la aplicación del programa de C.F.T fue de seis meses en el período de enero-junio del 2012 y la duración de las sesiones de trabajo fue entre 20 y 60 minutos, ya que menos de 20' provocaría beneficios cardiovasculares mínimos y más de una hora aumentaría el riesgo de hipoglucemia.

Se tomaron 12 valores glucemia) cada dos semanas por el período de seis meses para evaluar si estaba influyendo positiva o negativa en los pacientes la incorporación del programa de ejercicio teniendo en cuenta la edad, y la aplicación del Test de Ruffier antes y después

La intensidad trabajada deben elegirse ejercicios de intensidad moderada, los cuales fluctuarán entre el 50 y el 70 % de la frecuencia cardíaca máxima, siendo los valores máximos y mínimos los que a continuación exponemos:

Máximo: el 70 % de 200 - edad ----- (200 - edad) 0,70.

Mínimo: el 50 % de 200 - edad ----- (200 - edad) 0,50.

Mayores de este porcentaje activan excesivamente el sistema adrenérgico, con el consecuente aumento de la glucemia.

Modalidad: estos ejercicios se realizaron en condiciones *aeróbicas*, pues los mismos aumentan la frecuencia respiratoria y el pulso; a la vez que la glicemia y la tensión disminuyen y las calorías se usan eficientemente, por ser muchos de los diabéticos tendentes a ser obesos, no son recomendables los ejercicios *anaeróbicos* debido a su efecto hipertensor.

El aumento gradual y progresivo de las cargas: se realizó con el rigor correspondiente, para asegurar la efectividad de este proceso, sin olvidar la dieta y la medicación.

La variación ondulatoria y cíclica de la carga: garantizó la verdadera adaptación del organismo, este proceso debe garantizar el aumento ascendente de la carga, redoblándose el control médico del paciente.

La diferenciación de la carga: en estos pacientes y las respuestas orgánicas son más marcadas que en personas sanas, la determinación de las mismas se realizaron de forma individual, teniendo en cuenta las características de cada paciente, del resultado de su control médico, del suministro de medicamentos y de su dieta.

La continuidad del proceso de ejercitación es decir la relación trabajo - descanso no se le debe restar importancia, pues con estos pacientes se debe tener mucho control y cuidado con la aplicación de la carga y el reposo (relación trabajo-descanso), además de la ingestión de alimentos y el suministro de medicamentos.

Efectos agudos que tuvimos en cuenta a la hora de la realización ejercicio físico en los diabéticos, aumentó la asimilación de glucosa por el músculo, disminuye la necesidad de insulina, aumenta la movilización de la insulina desde la zona subcutánea, aumenta el flujo capilar, aumenta la unión de la insulina a los eritrocitos y monolitos, existe riesgo de hipoglucemia.

Para la evaluación de los pacientes que participan en el programa se utilizó el Test de marcha de los 6 minutos, el Test de Ruffier El Test de marcha de los 6 minutos es una prueba de terreno sencilla, que permite evaluar funcionalmente y de forma periódica (entre 1 y 3 meses) al diabético.

La prueba mencionada anteriormente, además de evaluar a los pacientes, brinda un parámetro (pulso entrenamiento) de mucha importancia para la prescripción y control de los ejercicios físicos. El test de Ruffier una prueba de terreno sencilla, que permite evaluar la adaptación cardíaca al esfuerzo.

Metodología:

Tomar pulso en reposo (P)

Aplicar carga (30 cuclillas en 45 seg)

Tomar pulso inmediatamente finalizada la carga (P1)

Tomar pulso pasado un minuto luego de terminada la carga (P2)

Aplicar la siguiente fórmula:

$$R = \frac{(P + P1 + P2 - 200)}{10}$$

Evaluación

Excelente > 0

Bien 0-5



Regular 6-10

Pobre 11-15

Malo < 15

Las recomendaciones que tuvimos en cuenta para el trabajo de los ejercicios físicos con estos pacientes: Trabajamos ejercicios de recuperación, con intensidad decreciente (ejercicios de recuperación sobre la marcha, estáticos y de relajación). Analizamos la participación y el trabajo realizado por cada paciente y su estado de ánimo y físico en cada sesión de trabajo. Realizamos tomas de pulso y comparamos con los valores del pulso de la parte inicial del trabajo físico. Revisamos los pies de los pacientes, para verificar si hubo o no alguna lesión en ellos durante la sesión de trabajo. Se informan los objetivos de la próxima sesión y los ejercicios y capacidades que van a trabajar. Señalamos el momento indicado para la inyección de insulina a los pacientes que la necesitaban.

Resultados

Los efectos que tuvimos como resultados de la aplicación de los ejercicios físicos en los diabéticos fueron los siguientes: mejoraron sus capacidades físicas de manera general, disminuyeron sus tejidos adiposos, aumentaron las capacidades oxidativa-metabólica, mejoraron sus sistemas cardiovasculares, mejoraron sus sistemas respiratorios, aumentaron las capacidades máximas de oxígeno (VO2 máxima), disminuyeron en muchos casos la necesidad de insulina de manera regular, aumentaron las capacidades máximas aerobia, mejoraron sus capacidades de trabajo, mejoraron su tensión arterial, disminuyeron los triglicéridos, aumentaron el HDL - *Colesterol (bueno)*

A pesar que se tuvieron variables controladas como la toma de la glucemia en horarios de la mañana, la dieta y la introducción de la práctica sistemática de los ejercicios físicos en toda la muestra y población que fueron sometidos a la investigación, como que fueran todos Diabéticos tipo II Se demostró un control en la glucemia de los 30 adultos mayores que fueron sometidos al programa de ejercicios físicos de forma sistemática estos niveles no se elevaban de manera regular sino más bien muy esporádicas en comparación a los 10 que no fueron sometidos a dicho programa pero no realizaban ejercicios los niveles de glucemia se elevaban de manera regular (Tablas, I,II,III,IV,V) Se evidenció mediante el Test de Ruffier un aumento en la adaptación cardiovascular al esfuerzo en un diagnóstico realizado antes y después de aplicado el programa evidenciándose desventajas en el que los realizaban de forma sistemática y los que no Tabla VI

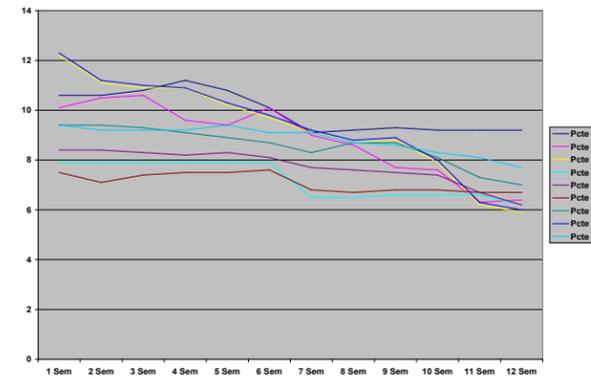


Tabla III. Pacientes con 68 años

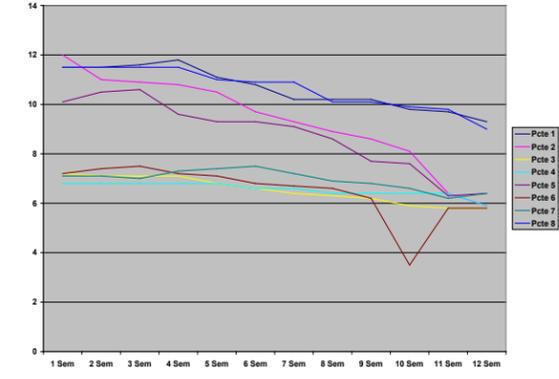


Tabla IV. Pacientes con 70 años

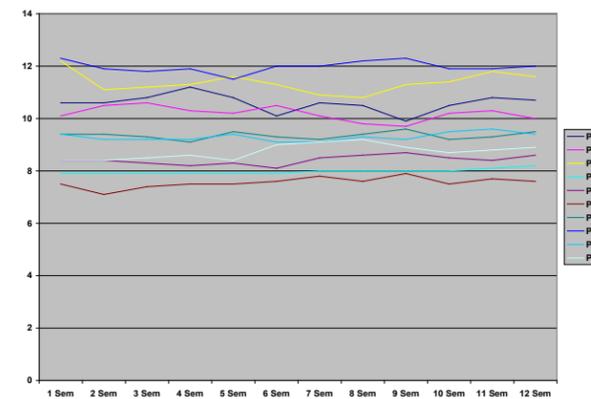


Tabla V. Grupo control sin ejercicios

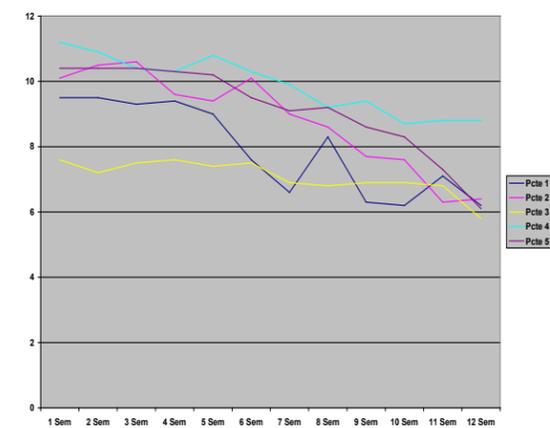


Tabla I. Pacientes con 65 años



Tabla II. Pacientes con 66 años

Adaptación cardiovascular al esfuerzo de los adultos mayores que fueron partícipes del programa	
Antes-adultos mayores	Después
10 -pobre	15 bien
10-malo	15 excelente
10-regular	

Tabla VI. Test de Ruffier.



Conclusiones

En los 30 adultos mayores del CM. #2 del Policlínico Jorge Luis Ramírez fueron beneficiados mediante la aplicación del programa de ejercicios físicos demostrándose el control de la Diabetes Mellitus -2 en cuanto a la disminución de la dosis diaria de insulina, así como una mejor adaptación cardiovascular al esfuerzo lo que nos demuestra que la práctica de ejercicios físicos realizados de forma sistemática para esta patología mejora la calidad de vida de estos adultos mayores.

Bibliografía.

- Amaro Méndez S.(2011) Hormona y actividad física. Ed. Ciencia Médica.
- Carvajal Martínez, Francisco Diabetes Mellitus y ejercicio Físico. (2010). Editorial Pueblo y Educación.
- Carvajal Martínez, F. (2011). El Ejercicio Físico en el Diabético.
- Carvajal Martínez F. (2009). Diabetes Mellitus y ejercicios físicos. Ed. Pueblo y Educación.
- Colectivo de Autores. La Cultura Física con fines Terapéutica. Tomo II. Habana, INDER, 1988.
- Hernández González, Reinol. (2012). Evaluación de un Programa de entrenamiento físico en pacientes obesos con infarto del miocardio. Tesis de Maestría en Cultura Física Terapéutica. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
- Serra Grima JR. Prescripción de ejercicio físico para la salud. Barcelona, Ed Paidotribo, 2011



DEPORTE, TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN Y HOSTILIDAD ¿EXISTE UNA RELACIÓN?

José Salinas Polanco y Alfredo Hernández Alcántara.

Universidad Iberoamericana y Universidad Justo Sierra.

Resumen

Se realizó una investigación en grupos de adolescentes que practicaban deporte y que no lo practicaban con el propósito de revisar si el deporte juega un papel protector o de riesgo en los grupos con respecto a factores de riesgo en trastornos de la conducta alimentaria y en rasgos de personalidad. Se encontró que la hostilidad es una variable que influye en todos los grupos sin importar si practican deporte o no y también se asocia con factores de riesgo en trastornos de la conducta alimentaria.

Palabras clave: adolescentes, deporte, factores de riesgo, trastornos de la conducta alimentaria, hostilidad.

Abstrac

We made a research in groups of adolescents athletes and non athletes in order to review if sport has risk or protective roll in eating disorders and personality traits. We found that hostility is a trait that influences in all the groups regardless of whether they play sports or not. Hostility also associated with risk factors of eating disorders.

Keywords: Adolescents, sport, risk factors, eating disorders, hostility.

Introducción

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) constituyen en la actualidad cuadros de gran relevancia social, especialmente en población de más alto riesgo: mujeres jóvenes y adolescentes de países desarrollados o en vías de desarrollo (Peláez, Labrador & Raich, 2005). En los últimos años la incidencia y la prevalencia de estas enfermedades han aumentado de gran manera, y también se ha descrito un inicio a edades cada vez más precoces (Olza, Velilla, Garcés & Andrés, 2000).

Hoy en día en que la moda es estar delgado, la gente con sobrepeso y obesa sufre un aislamiento social y emocional que es probablemente la parte más dura de sobrellevar y la que con más frecuencia los impulsa a tratar de bajar de peso. El anhelo de delgadez, agregado a la insatisfacción corporal y a las dietas restringidas que se llevan a cabo son factores precipitantes de los trastornos alimentarios, debido al incremento en nuestra sociedad de querer conseguir todo fácil y rápido y sin esfuerzo, sumado a la constante tendencia de que lo estético y lo superficial son los mejores ejemplos de que cada vez se observan más mujeres y hombres con cuerpos esculturales a costa de dietas de cualquier índole (Vélez & Herrasti, 2002).

Por otra parte la actividad física en general y el deporte en particular constituyen actividades y fenómenos profunda y extensamente instaurados en nuestra sociedad occidental actual. Es uno de los

fenómenos socioculturales más importantes, contradictorios e influyentes del presente siglo. Dicha actividad se encuentra presente y afecta la vida de una cantidad indeterminada de personas, de varias edades y generaciones, ya sean éstos quienes lo practican, quienes lo dirigen, lo juzgan, analizan, enseñan o simplemente, meros espectadores. Esta actividad ocupa un gran espacio en nuestra sociedad, lo que sucede en y alrededor del deporte es cobertura diaria en medios noticiosos, incluso sobrepasando en amplitud a tópicos tan importantes como es la economía de un país (Soto, 2001).

Autocontrol, autodisciplina, seguimiento de instrucciones y reglas, autoestima y otros hábitos saludables así como respeto al horario de las comidas y una alimentación equilibrada, se ven incrementados por la práctica de deporte (Jiménez-Castuera, Cervelló-Gimeno, García-Calvo, Santos-Rosa & Iglesias-Gallego, 2007; Strelan, Mehaffey & Tiggemann, 2003).

Los deportes son con frecuencia una causa de trastornos del comportamiento alimentario. Sobre todo aquellas disciplinas en las cuales se le exige al deportista una figura delgada o un peso determinado. Se han encontrado varios factores que inciden en el desarrollo de los TCA en los deportistas, estos factores llegan a ser muy parecidos a los que se encuentran en la población en general (Díaz, 2005).

Sin embargo los deportistas presentan otros factores tales como la presión del entrenador, así como un excesivo entrenamiento o el inicio de una dieta a temprana edad para lograr la figura y el peso deseado (Montenegro, 2006; Patel, Greydanus, Pratt & Phillips, 2003). En otros términos puede decirse que cuando el cuerpo se convierte en el principal instrumento de trabajo del deportista se incrementa la vulnerabilidad a los trastornos de alimentación (Behar & Hernández, 2002). Por otra parte los deportistas que han recibido comentarios críticos acerca de su figura corporal y de su peso experimentan emociones negativas como vergüenza, ansiedad, perfeccionismo, culpa, hostilidad, miedo, trastorno obsesivo compulsivo y depresión (Díaz, 2005). Dosil (2004), propone una clasificación de deportes que contienen un alto riesgo para el desarrollo de un TCA:

Método.

Diseño de investigación.

La investigación fue de carácter correlacional de campo y transversal y confirmatorio en su segunda etapa. Se manejó con un diseño factorial de 2 X 2 grupos (deportistas-no deportistas, hombres y mujeres), con observaciones independientes.

Participantes.

La presente investigación se dividió en dos etapas: en la primera etapa se manejó una muestra de n = 80 dividida como sigue: 20 mujeres deportistas, 20 hombres deportistas, 20 mujeres no deportistas y 20 hombres no deportistas. Se trabajó una segunda etapa en su primera fase con una muestra no probabilística con un tamaño n = 600 formada por cuatro grupos: 1) mujeres deportistas (natación n = 78; nado sincronizado n = 52; clavados n = 7 y waterpolo n = 7) 2) hombres deportistas (natación n = 94; clavados n = 12 y waterpolo n = 44), 3) mujeres no deportistas (n = 150), y 4) hombres no deportistas (n = 150) La segunda fase estuvo compuesta con n = 160, con 4 grupos cada una con una n = 40). 1) Mujeres deportistas (natación n = 16; nado sincronizado n = 12; clavados n = 8 y waterpolo n = 4) 2) hombres deportistas (natación n = 25; clavados n = 4 y waterpolo n = 11), 3) mujeres no deportistas (n = 150), y 4) hombres no deportistas (n = 150) (ver tabla 2 en la que se expone la distribución de la muestra de deportistas).

Instrumentos.

Se utilizaron el Cuestionario de Alimentación y Salud (Gómez Péresmitré 1998) de formato xx para mujeres y formato xy para hombres y el Análisis del Temperamento de Taylor y Johnson T-JTA (Pereyra, 1985).

Resultados.

Primer estudio.

Correlación rasgos de personalidad y factores de riesgo en TCA.

Con el propósito de estudiar la relación entre los rasgos de personalidad y factores de riesgo se procedió a la aplicación del análisis de correlación. Ahora bien en relación al análisis de intercorrelaciones puede verse en la tabla 1 que las Rs más altas fueron Rs > .25 entre ansiedad e insatisfacción corporal, ansiedad y preocupación por el peso y la comida; entre depresión e imagen corporal. En general las Rs entre rasgos de personalidad y factores de riesgo fueron de magnitud media y baja.

Llama la atención la relación que el rasgo hostilidad establece con todos los factores de riesgo investigados, preocupación por el peso y la comida, insatisfacción corporal, comer compulsivo y dieta restrictiva, en ese orden de más a menos. En el otro extremo dominancia no se relaciona con los factores de riesgo con excepción de dieta restringida y preocupación por el peso y la comida, a más dieta mayor dominancia y mayor preocupación más dominancia. Por último debe señalarse al contrario de lo que se esperaba que ansiedad y depresión no se relacionan con dieta restrictiva, aunque si lo hacen con conducta alimentaria compulsiva.

Tabla 1. Coeficientes de correlación entre las variables de personalidad y factores de riesgo en TCA.

	Ansiedad	Depresión	Dominancia	Hostilidad
Insatisfacción corporal	.27*	.34*	.02	.32**
N	80	80	80	80
Conducta alimentaria compulsiva	.20	.31*	.11	.22*
N	80	80	80	80
Preocupación por el peso y la comida	.35*	.22*	.22*	.26**
N	80	80	80	80
Dieta restringida	.20	.17	.29**	.29*
n	80	80	80	80

** Correlación significativa al nivel 01.

* Correlación significativa al nivel 05.

Análisis descriptivo de las variables de estudio rasgos de personalidad.

Variable hostilidad.

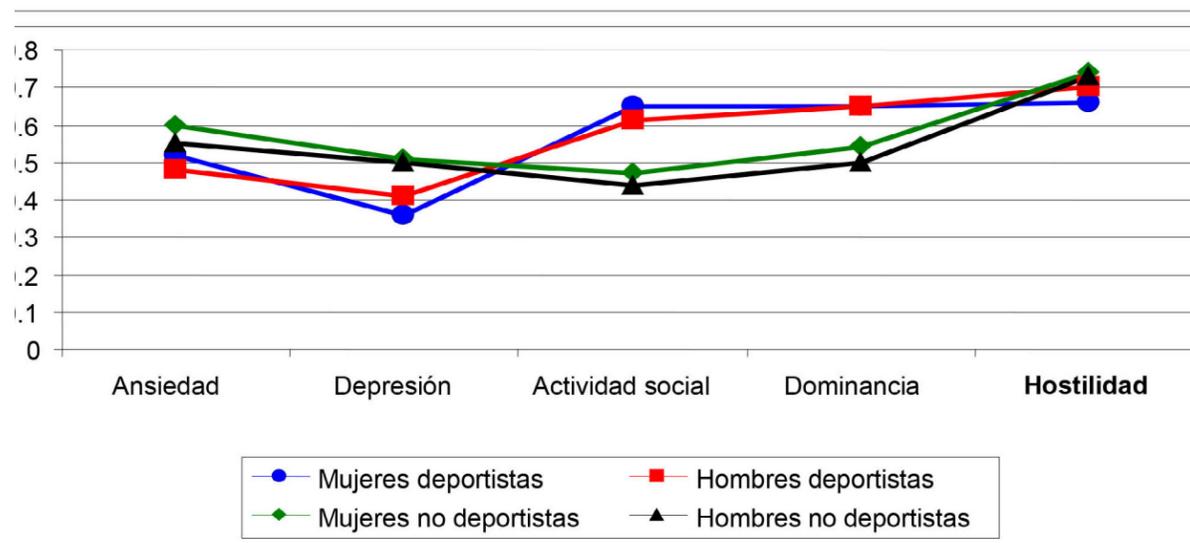
Con respecto a la variable hostilidad puede notarse en la tabla siguiente que sin importar grupo (deportista/no deportista) ni sexo (mujer/hombre) todos los participantes presentan problemas en el manejo de la misma. De acuerdo con los puntos de corte que proponen Taylor y Johnson todos los grupos requieren un cambio (deseable) en el manejo de este rasgo de personalidad. Sin embargo al aplicar la prueba t se observa que se encontraron diferencias significativas por grupo. Siguiendo los valores de las medias se observa que el grupo de no deportistas presenta mayor problema (X = .74) que el de los deportistas (X = .68). Al realizar la comparación por sexo no se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres.

Tabla 2. Distribución de la variable hostilidad por grupo y por sexo.

	Mujer	Hombre	Medias marginales	Prueba t
Deportista	X = .66 S = .23 Pc = des.	X = .70 S = .22 Pc = des.	X = .68	t = -3.391 p = .001
No deportista	X = .74 S = .17 Pc = des.	X = .73 S = .18 Pc = des.	X = .74	
Prueba t		t = -1.102	p = .271	

En la siguiente gráfica puede observarse que de las variables de personalidad analizadas en esta segunda etapa del estudio, la variable hostilidad fue la que presentó puntuaciones más altas, esto confirma el primer resultado visto en la anterior tabla en la cual se observa que esta variable de hostilidad presenta mayor problema a comparación de los demás rasgos analizados.

Figura 1. Descripción de las variables de personalidad por grupo y por sexo.



Segundo estudio. Primera etapa.

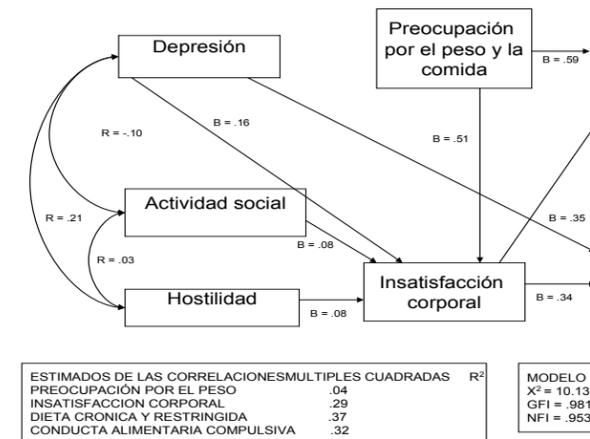
Modelo de ecuaciones estructurales para mujeres deportistas. Versión corta. (5 rasgos de personalidad de la prueba de Taylor y Johnson).

El modelo en mujeres deportistas (figura 2) presenta un buen ajuste al encontrarse una $X^2 = 10.133$ gl = 8 p = .256 que no produjo diferencias significativas, por lo que de acuerdo con Arburckle y Wothke (1999), el modelo cumple con una de las condiciones que lo califica como factible de realizarse. Al observar las medidas de ajuste (GFI, AGFI, NFI), éstas son bastante buenas al resultar mayores de 0.90; mientras que la medida RMSEA fue menor de 0.05 con un índice de 0.042, por lo que el modelo es adecuado.

En el grupo de mujeres deportistas, los efectos totales estandarizados resultaron moderados en su mayoría, (B .33 a .59), mientras que otros mostraron influencias más bien bajas (B .08 a B .16) (figura 15). Puede observarse que la variable depresión tiene una influencia directa sobre conducta

alimentaria compulsiva con un peso B = .35, mientras que el peso que tiene sobre la variable insatisfacción corporal es de B = .16. Es importante señalar que depresión también influyó sobre la conducta alimentaria compulsiva de manera indirecta, esto es a través de insatisfacción corporal (ver figura 15). Asimismo, se observa una influencia directa de preocupación por el peso en dieta crónica y restringida (B = .59) y en insatisfacción corporal (B = .51). Por otra parte dieta crónica y restrictiva ejerce una influencia directa en conducta alimentaria compulsiva (B = .24). Debe señalarse también la correlación recíproca (R = .21) entre depresión y hostilidad. Es importante dejar asentado que insatisfacción corporal tiene un papel mediador entre rasgos de personalidad (depresión y hostilidad) y conducta alimentaria anómala (dieta crónica y restringida y conducta alimentaria compulsiva).

Figura 2. Modelo de mujeres deportistas. Versión corta (5 rasgos de personalidad de la prueba de Taylor y Johnson).



Segundo estudio. Segunda fase.

Modelo de ecuaciones estructurales para mujeres deportistas. Versión larga. (9 rasgos de personalidad de la prueba de Taylor y Johnson).

Entre los índices de bondad de ajuste de mujeres deportistas, (figura 3) la chi cuadrada ($X^2 = 21.281$ gl = 13 p = .068) tal como se esperaba no resultó significativo por lo que el modelo fue factible de realizarse (Arburckle & Wothke, 1999). Al observar las medidas de ajuste GFI, AGFI, y NFI, estas obtuvieron valores de .72 a .89 que pueden considerarse como de mediana aceptación mientras que la medida RMSEA fue de .13 valor por arriba del .05 de acuerdo con Cohen (1988).

En el modelo de mujeres deportistas puede verse el papel que juegan los rasgos de personalidad tales como depresión, hostilidad y actividad social, tanto por sus correlaciones que presentan entre ellos así como por la relación directa que establecen hostilidad y actividad social con insatisfacción corporal.

La correlación más alta se encontró entre depresión y hostilidad, R = .43, dichos factores también se correlacionaron con el rasgo de actividad social, cabe señalar que en ambos casos el índice de correlación fue negativo, R = -.33 para depresión y R = -.18 para el caso de la hostilidad, la actividad social aparece como un factor protector en el grupo de mujeres deportistas, a mayor actividad social menor hostilidad y depresión. Cabe destacar que este mismo rasgo se encontró en el modelo de este mismo grupo en su versión corta, puede confirmarse que en las mujeres deportistas es un factor protector tanto en su versión corta como la versión larga. Entre más se presente este factor los

índices de hostilidad y depresión son menores. Asimismo a mayor actividad social menor es el peso o la influencia del IMC ($R = -.15$) como factor de riesgo para la aparición de TCA, específicamente de conducta bulímica (comer compulsivo).

Puede observarse que el índice de masa corporal (IMC) se correlaciona con la actividad social $R = -.15$ y a su vez influye en la insatisfacción corporal $B = -.07$, vale la pena señalar que ambos índices son negativos, en el caso de la correlación entre IMC y actividad social indica que entre más se presente dicho factor de la personalidad menor es el papel del IMC para la aparición de factores de riesgo en trastornos de la conducta alimentaria (TCA), y a su vez se ve también (figura 43) que el IMC ($B = -.07$) y actividad social ($B = -.08$) influyen de manera negativa con insatisfacción corporal, de hecho, nuevamente puede verse el papel protector del rasgo activo social, a mayor actividad social, menor insatisfacción corporal.

Es importante hacer énfasis en el lugar central o mediador que ocupa el factor de insatisfacción corporal, sin embargo debe señalarse que, en general, las relaciones de los diferentes factores (hostilidad, activo social, IMC y preocupación por el peso) con insatisfacción corporal tienen cargas o pesos beta muy bajos (de $.05$ a $.09$). Por lo que puede decirse que el valor cognoscitivo del modelo reside en que indica las relaciones y direcciones de las ligas que se establecen entre los factores, condición que sirve de punto de partida en la búsqueda (investigación) de relaciones más fuertes.

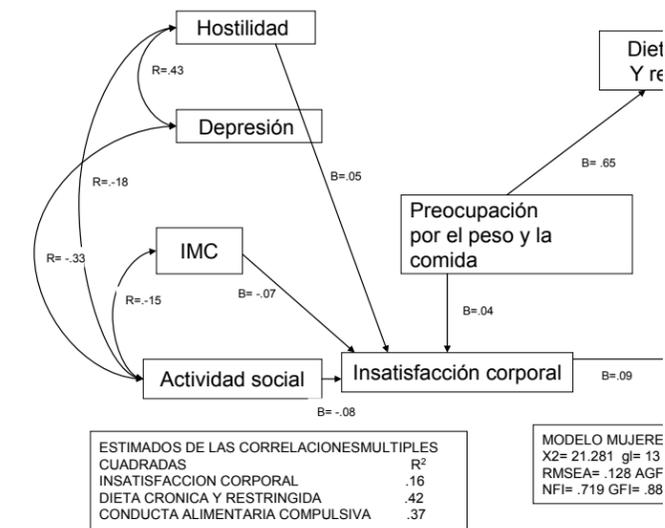
Puede concluirse que cuando las mujeres deportistas son activas socialmente y no se preocupan mucho por el IMC, es poco probable que estén insatisfechas con su cuerpo. Por otra parte el rasgo hostilidad también presenta una influencia sobre la insatisfacción corporal, sin embargo puede verse que dicha influencia es mínima $B = .05$.

Ahora bien ¿Cuál es el papel que juegan los factores de riesgo en TCA en este modelo? Puede verse (figura 43) que las ligas directas que se establecen entre preocupación por el peso ($.65$) □ dieta crónica y restringida □ ($.60$) □ conducta alimentaria compulsiva dieron cuenta de las cargas beta más altas del modelo ($.65$ y $.60$). En primer lugar Puede verse que insatisfacción corporal influye sobre conducta alimentaria compulsiva ($B = .09$) aunque se observa que la influencia es mínima.

Por otro lado preocupación por el peso y la comida influye tanto en insatisfacción corporal $B = .04$ como en dieta crónica y restringida $B = .65$, esto indica que el factor preocupación por el peso tiene una alta influencia en la aparición de dieta restringida lo que a su vez facilita las condiciones para que se produzcan conductas bulímicas (atacón o comer compulsivo)

Preocupación por el peso y la comida juega un papel central en el presente modelo, al influir en dos ocasiones, de manera indirecta en conducta alimentaria compulsiva, a través de insatisfacción corporal y a través de dieta crónica y restringida. De hecho este factor es el que explica el porcentaje de varianza más alto (42%) ($R^2 = 0.42$), Mientras que conducta alimentaria compulsiva explica el 37% e insatisfacción corporal el 16%.

Figura 3. Modelo 2 de ecuaciones estructurales mujeres deportistas. Versión larga de la prueba (9 rasgos de personalidad de la prueba de Taylor y Johnson).



Discusión.

La respuesta a la pregunta que se planteó en torno al papel del deporte (protector/riesgo) se respalda con los hallazgos encontrados a lo largo de nuestro estudio: un hallazgo importante es que no obstante que en todos los grupos se encontraron problemas con el rasgo de hostilidad, los deportistas lo manejan mejor, encontrando ya, en la parte inicial de nuestra investigación (estudio piloto y primer estudio) al deporte como un indicador que muestra el papel protector del deporte (Hanton et al., 2003; Katjna & Tusak, 2004; Kirkcaldy, Shephard & Siefen, 2002; Steptoe, Kimbell & Basford, 1998; Taliaferro, Rienzo, Pigg., Miller, & Dodd, 2009). Papel que se confirma posteriormente.

Por otra parte, dentro de la misma temática (papel protector del deporte) se encontraron interacciones significativas en las variables de actividad social, los deportistas son más activos socialmente a comparación de los hombres no deportistas, aunque con respecto a la insatisfacción corporal puede observarse que las mujeres, sin importar si son deportistas son quienes se encuentran más insatisfechas, confirmando el carácter genérico de la misma, como lo reportan estudios previos (Acosta & Gómez-Peresmitré; 2003; Bloomgarden & Calogero; 2003; Gómez-Peresmitré, 1998; Gómez-Peresmitré et al., 2001; Gómez-Peresmitré et al., 2000; Guglielmino, 2004; Hausenblas & McNally, 2004; Ocampo, López, Álvarez & Mancilla-Díaz, 1999).

Asimismo, al igual que hay mayor insatisfacción corporal en las mujeres sin importar si son deportistas, también hacen más dieta restringida con el propósito de control de peso, confirmando lo que también se ha reportado ampliamente a saber, que el seguimiento de dieta restringida se ha convertido en una práctica característica femenina (Cooley & Toray, 2001; DiBartolo & Shaffer, 2002; Edlund, Halvarsson & Sjöden, 1996; Gómez-Peresmitré & Ávila, 1998; Healtherton, Nichols, Mahamedi & Keel, 1995).

Por otro lado ¿Se relacionan los rasgos de personalidad con los factores de riesgo en TCA? Depresión se relaciona significativamente con conducta alimentaria compulsiva así como ansiedad lo hace con preocupación por el peso y la comida. Debe hacerse notar que hostilidad se relacionó significativamente



con todos los factores de riesgo en TCA. Puede decirse entonces que parece ser que este rasgo de personalidad, hostilidad, se perfila como un factor de riesgo en TCA. De acuerdo a lo que se plantea en la discusión se pueden obtener unas conclusiones finales para este estudio las cuales se enlistan a continuación:

1. Todos los grupos sin importar si eran deportistas o no deportistas mostraron tener problema con el manejo del rasgo hostilidad. Este rasgo se relacionó con insatisfacción corporal y con preocupación por el peso y la comida, mostrando ser un rasgo de personalidad que actúa como factor de riesgo en TCA.

2. El deporte mostró ser un factor protector encontrándose que: A) en los deportistas (independientemente del sexo), que son socialmente activos disminuye la depresión, la hostilidad y la insatisfacción corporal; B) los deportistas mostraron un mejor manejo de ansiedad, depresión, actividad social y dominancia; C) entre los no deportistas además del rasgo de depresión que comparten con los deportistas aparece el rasgo de ansiedad.

3. Depresión ansiedad y hostilidad fueron factores que se relacionaron en varios resultados con dieta crónica y restringida y conducta alimentaria compulsiva.

Bibliografía.

- Acosta, M. V. & Gómez-Peresmitré, G. (2003). Insatisfacción corporal y seguimiento de dieta. Una comparación transcultural entre adolescentes de España Y México. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1), 9-21.
- Arbuckle, J. L. & Wothke, W. (1999). *Guía 4.01 del usuario de los AMOS*. Chicago:Smallwaters.
- Behar, A. R. & Hernández, T. P. (2002). Deportes y trastornos de la conducta alimentaria. *Revista Médica de Chile*, 130(3), 287-294.
- Bloomgarden, A. & Calogero, R. (2003). The Use of EMDR in the Treatment of Body Image disturbance, *The Renfrew Perspective: A professional Journal of The Renfrew Center Foundation*.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd. Ed). New York: Academic Press.
- Cooley, E. & Toray, T. (2001). Body image and personality predictors of eating disorders symptoms during the college years. *International Journal of Eating Disorders*, 30(1), 28-36.
- Díaz, I. (2005). Propuesta de un programa de prevención de trastornos de la conducta alimentaria para entrenadores. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5(1-2), 67-80.
- DiBartolo, P.M. & Shaffer, C. (2002). A comparison of female college athletes and nonathletes: Eating disorder symptomatology and psychological well-being. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24(1), 33-41.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw Hill.
- Edlund, P., Halvarsson, K. & Sjöden, P. (1996). Eating Behaviors, and Attitudes to Eating, Dieting, and Body Image in 7-year-old Swedish Girls. *European Eating Disorders Review*, 4(1), 40-53.
- Gómez-Peresmitré, G. (1998). Imagen corporal ¿Qué es más importante, sentirse atractivo o ser atractivo? *Psicología y Ciencia Social*, 2(1), 27-32.
- Gómez-Peresmitré, G., Alvarado, G., Moreno, L., Saloma, G. S. & Pineda, G. G. (2001). Trastornos de la alimentación. Factores de riesgo en 3 diferentes grupos de edad: Prepúberes, púberes y adolescentes. *Revista Mexicana de Psicología*, 18(3), 313-324.

Gómez-Peresmitré, G. & Ávila, A. E. (1997). *Como medir factores de riesgo asociados con imagen corporal: Insatisfacción y distorsión*. México: Facultad de Psicología UNAM.

Gómez-Peresmitré, G., Granados, A., Jáuregui, J., Tafoya, S. & Unikel, S.C. (2000). Trastornos de alimentación: Factores de riesgo asociados con imagen corporal y conducta alimentaria en muestras de sexo masculino. *Revista de Psicología Contemporánea*, 7(1), 4-15.

Guglielmino, M. (2004). Chrysalis camp: Uniting and empowering girls an Ealing disorders primary prevention program. *The Sciences & Engineering*, 64(7-B), 3523 US: Univ. Microfilms International.

Hanton, S., Evans, L. & Neil, R. (2003). Hardiness and the competitive trait anxiety response. *Anxiety Stress & Coping*, 16(2), 167-184.

Hausenblas, H. A. & Mack, D. E. (1999). Social physique anxiety and eating disorders correlates among female athletic and nonathletic populations. *Journal of Sport Behavior*, 22, 502-513.

Heatherton, T.F., Nichols, P., Mahamedi, F. & Keel, P. (1995). Body, weight, dieting, and eating disorder symptoms among college students, 1982 to 1992. *American Journal of Psychiatry*, 152(1), 1623-1629.

Jiménez-Castuera, R., Cervelló-Gimeno, E., García-Calvo, T., Santos-Rosa, F. J. & Iglesias-Gallego, D. (2007). Estudio de las relaciones entre motivación, práctica deportiva extraescolar y hábitos alimenticios y de descanso en estudiantes de educación física. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(2), 385-401.

Kajtna, T. & Tusak, M. (2003). Personality and motivation of top athletes. *Horizons of Psychology*, 12(1), 67-84.

Kirkcaldy, B.D., Shephard, R.J. & Siefen, R.G. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behavior among adolescents. *Social PsychiatryPsychiatric Epidemiology*, 37(11), 544-550.

Montenegro, S. (2006). Disordered Eating in Athletes. *Athletic Therapy Today*, 11(1), 60-62.

Ocampo, T. G., López, A. X., Álvarez, R. G. & Mancilla-Díaz, J. M. (1999). Percepción de la imagen corporal en estudiantes de danza clásica con y sin trastornos alimentarios. *Estudios de Antropología Biológica*, 9, 521-535.

Olza, I., Velilla, M., Garcés, E. & Andrés, M. (2000) Trastornos de la conducta alimentaria de inicio temprano (menores de 14 años). España. <http://www.psiquiatria.com/articulos/tralimentacion/17825>. Documento recuperado el 24 de octubre de 2002.

Patel, D. R., Greydanus, D. E., Pratt, H. D. & Phillips, E. L. (2003). Eating disorders in adolescent athletes. *Journal of Adolescent Research*, 18(3), 280-296.

Pereyra, Z. L., (1985). Estandarización del inventario de personalidad, Análisis del Temperamento de Taylor y Johnson, (T-JTA, en la población de estudiantes de Ciudad Universitaria. Tesis de licenciatura inédita. Facultad de Psicología, UNAM.

Soto G. J. (2001). *Arousal sus implicaciones en el rendimiento deportivo*. España. <http://www.psiquiatria.com/comportamental/15478>. Documento recuperado el 16 de octubre de 2002.

Steptoe, A., Kimbell, J. & Basford, P. (1998). Exercise and the experience and appraisal of daily stressors: A Naturalistic Study. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(4), 363-374.

Strelan, P., Mehaffey, S. J. & Tiggemann, M. (2003). Self-objectification and esteem in young



women: the mediating role of reasons for exercise. *Sex Roles*, 48(1-2), 89-95.

Taliaferro L. A., Rienzo B. A., Pigg, R. M., Miller, M. D. & Dodd, V. J. (2009). Associations between physical activity and reduced rates of hopelessness, depression, and suicidal behavior among college students. *Journal of American College Health*, 57(4), 427-436.

Vélez, M.Y. & Herrasti, E. (2002). La influencia de los medios de comunicación en la imagen corporal. <http://www.psiquiatria.com/articulos/tralimentacion/5373/>. Documento recuperado el 12 de noviembre de 2002.



LA ALIMENTACIÓN, UN INDICADOR DE BIENESTAR SUBJETIVO.

Pérez Ruvalcaba Sara Lidia, Vidaña Gaytán María Elena, Rodríguez Morril Evelyn Irma y Teodoro Mariscal Norma Yolenny.

Universidad de Colima.

Resumen

Este trabajo forma parte de un estudio más amplio sobre el bienestar subjetivo en población universitaria. El **objetivo** del presente estudio fue: Establecer las diferencias del significado psicológico del constructo bienestar subjetivo en universitarios de la Universidad de Colima. **Método.** Se llevó a cabo la aplicación de una red semántica del constructo de bienestar subjetivo a una muestra a conveniencia de 15 mujeres y 15 hombres estudiantes de licenciatura. **Resultados.** Las mujeres establecen dentro de sus definidoras el dinero, hablar, la salud, la satisfacción, el dormir y comer; y en los hombres, dinero, amistad, la salud, la familia, la música y comer. **Concluyéndose** que el comer es parte de la percepción de bienestar tanto en hombres como mujeres.

Palabras: alimentación, bienestar subjetivo, hombres, mujeres.

Abstrac

This work forms a part of a more wide study on the subjective well-being in university population. The aim of the present study was: Establish the differences of the psychological meaning of the "subjective well-being" in university students of Colima's University. **Method.** There was carried out the application of a semantic network of the "subjective well-being" to a sample to convenience of 15 women and 15 men students of the University of Colima. **Results.** The women establish inside his works the money, to speak, the health, the satisfaction, to sleep and to eat; and in the men, money, friendship, the health, the family, the music and to eat. **Concluding** that to eat is a part of the perception of subjective well-being so much in men as women.

Words: eat, subjective well-being, men, women.

Introducción.

El estudio y medición del bienestar subjetivo ha generado gran interés en los últimos 15 años, enfocándose en medir los resultados del cuidado de la salud y de los servicios sociales (Moons, Budts y De Geest, 2006; citado por Schnettler, Miranda, Sepúlveda y Denegri, 2011); si consideramos que dentro del área de la salud, la alimentación es un factor determinante para la subsistencia del ser humano, se asume que la conducta de alimentarse será un satisfactor y por ende generará en el individuo un bienestar subjetivo si ésta se ve cubierta en la medida en que la persona lo crea necesario. Se ha relacionado el bienestar subjetivo con la percepción de satisfactores en la vida (Neugarten, Havighurst y Tobin, 1961), con la identificación de tales satisfactores y su vinculación direccional tanto de los afectos positivos como afectos negativos (Diener, 2000; Lu, Glimour, Kao, Weng, Hu, Chem, Huang y Shih, 2001). El hablar de afectos positivos y negativos nos remite a pensamientos y por supuesto conductas, emociones y sentimientos; por tanto la identificación del significado



psicológico del bienestar subjetivo estará cargado de palabras que representen cogniciones, acciones, sensaciones, emociones y sentimientos relacionados con afectos positivos.

Son muchos los autores que han tratado de definir la felicidad o el bienestar. Según Diener y Diener, 1995, las concepciones se pueden agrupar en torno a 3 categorías: 1.- Bienestar como la valoración del individuo de su propia vida en términos positivos. Ésta agrupación es la relativa a la “satisfacción con la vida”. 2. Bienestar relacionado con los sentimientos o afectos positivos sobre los negativos (planteamiento iniciado por Bradburn, 1969, con el desarrollo de la Escala de Balance Afectivo; estableciendo que la felicidad resulta del juicio global al comparar sentimientos positivos con los negativos); es por ello que la definición de bienestar está mas cercana al uso cotidiano que se da al término, por tanto una persona es más feliz cuando en su vida predomina la experiencia afectiva positiva sobre la negativa. 3.- La felicidad-bienestar es una virtud o gracia (García, 2002). Tal uso cotidiano que se dará al término de bienestar podrá obtenerse a través del el método cualitativo de “redes semánticas”, que se realizó en ésta investigación, con el fin de establecer el significado psicológico de bienestar subjetivo en mujeres estudiantes de nivel licenciatura de la Universidad de Colima.

Marco teórico

Bienestar subjetivo que incluye dos dimensiones ortogonales aunque complementarias: la cognitiva, que se refiere a los juicios acerca de la satisfacción con la vida, y la emocional, comprendida entre los polos de la afectividad positiva y la afectividad negativa (Omar, Paris, Souza, Almeida y Pino, 2009; 71), y factores como bienes materiales e ingresos, contribuyen poco en la percepción del bienestar subjetivo (Diener, Suh, Lucas, y Smith, 1999; citado por Roysamb, Harris, Magnus, Vitterso y Tambs, 2002), considerándose cogniciones positivas relacionadas con el vigor y la agilidad mental (Hill y Argyle, 2002; Toysamb, Harris, Magnus, Vitterso y Tambs, 2002), Dado que para Zajonc (1980), todos los eventos están codificados en el tono afectivo, entonces como continúa señalando Cheng (2003), el afecto positivo y el negativo tienen dotación, contraste e impacto directo con el bienestar; donde los afectos positivos pueden ser los relacionados con un contenido exuberante, emocionante, agradable, feliz, significativo, alegre, cómodo, relajado y en paz, en cambio los correspondientes a los afectos negativos serían, el sentirse triste, impotente, asustado, decepcionado, amargado, tenso, inseguro, agotado, enfadado y deprimido.

Aunado a lo anterior, el percibir el estrés como un reto superable, es factible que el individuo pueda disfrutar de un nivel satisfactorio de ajuste con el bienestar subjetivo (Waysman, Schwarzwald & Solomon, 2001; citado por Almedom, 2005), donde la emocionalidad positiva y la autorregulación predicen el bienestar subjetivo (Lengua, 2003; citado por Omar, Paris, Souza, Almeida y Pino, 2009), contribuyendo de ésta manera a la reducción del estrés y la ansiedad frente a los exámenes (Cheng, 2004; Norlander, Johansson y Bood, 2005).

Este amalgamaje entre los constructos de bienestar subjetivo, afectos positivos y negativos y la percepción del estrés, proporcionan el soporte teórico para el objetivo de la presente investigación: Al tomar en cuenta que la dimensión emocional del bienestar subjetivo, sería la responsable de la mayor tendencia a experimentar emociones positivas entre los que sienten alto bienestar subjetivo y satisfacción con la propia vida (Omar, Paris, Souza, Almeida y Pino, 2009), y que a mayor percepción de emociones positivas mayor bienestar subjetivo, el taller de manejo del estrés con realidad virtual proporcionado en ésta investigación, facilita la expresión emocional, la autorregulación y la recreación de sensaciones positivas como lo expresaron los estudiantes (calor, suavidad, ligereza), aspecto que abre una nueva línea de investigación relacionada con las sensaciones positivas el manejo del estrés y la mayor percepción de bienestar subjetivo

Dentro de las necesidades básicas del individuo, la alimentación constituye uno de los temas principales de discusión dentro del ámbito científico, dado que además de la evidente relación de su relación con salud, el consumo de alimentos se encuentra mediado por muchos factores, al margen de los estrictamente nutricionales (Bisogni, Connors, Devine y Sobal, 2002; Fischler, 1988; Rozin, 1980; citado por Schnettler, Miranda, Sepúlveda y Denegri, 2011).

METODO

Sujetos:

30 universitarios, 15 mujeres de un promedio de edad 20.8 años, en un rango de 20 a 23 años y 15 hombres con un promedio de edad de 21.1 años, en un rango de 19 a 24 años.

Instrumento:

Redes semánticas. Se empleó el siguiente formato de aplicación, ya que de acuerdo con Alvarez-Gayou (2006), es conviene contar con un instrumento específico para que los participantes contesten.

Palabra o concepto estímulo: **BIENESTAR SUBJETIVO**

Palabra o concepto estímulo: BIENESTAR SUBJETIVO

Palabras definidoras	Jerarquías
	1
	2
	3
	4
	5

Se utilizó la técnica de **Redes semánticas**, en este sentido, Figueroa, González y Solís (1981), señalan que ésta estrategia de recolección de datos tiene como propósito fundamental, aproximarse al estudio del significado de manera “natural”, es decir directamente con los individuos, evitando la utilización de taxonomías artificiales creados por los investigadores para explicar la organización a nivel de memoria semántica, intentando así, consolidarse como una de las más sólidas aproximaciones al estudio del significado psicológico, y con esto al estudio del conocimiento. Ya que se puede describir el conocimiento o al menos la información relevante que determina el comportamiento del individuo. Bajo este tenor y para tener una buena red semántica, se debe solicitar con claridad a los participantes que realicen dos tareas fundamentales (Gómez, Flores, y Jiménez, 1999): 1.- Definir con la mayor precisión el estímulo, con mínimo cinco y máximo diez palabras sueltas, que pueden ser: verbos, adverbios, sustantivos, adjetivos, nombres, pronombres, etc. Sin utilizar artículos ni preposiciones. 2.- Jerarquizar dichas palabras, en función a la importancia o a la cercanía que consideren que tenga cada una de ellas con el estímulo definido; asignándosele el número 1 a la palabra estímulo de más importancia, el 2 a la siguiente, y así sucesivamente hasta jerarquizar todas las palabras definidoras.

Procedimiento:

Una vez que fueron llevadas a cabo las aplicaciones, se obtuvieron los diez principales valores o resultados, con los cuales se analizó la información generada por los participantes.

Se obtuvo: el **Valor J**, es un indicador de la riqueza semántica de la red y que resulta del total de palabras definidoras generadas por los participantes para definir al estímulo; el **Valor M**, es un indicador del peso semántico obtenido para cada una de las palabras definidoras producidas, se obtiene al multiplicar la frecuencia de aparición por la jerarquía obtenida para cada palabra definidora; el **Valor FMG**, es un indicador en término de porcentajes, de la distancia semántica que hay entre las diferentes palabras definidoras que conforman el conjunto SAM, se obtiene para todas las palabras definidoras que conforman el conjunto SAM, por medio de una regla de tres, tomándose como punto de partida la palabra definidora con el valor M más alto, que representa el 100%; el **Conjunto SAM**, es un indicador de cuáles fueron las palabras definidoras que conforman el núcleo central de la red, es

decir, las que están más cercanas al centro mismo del significado que tiene el concepto; se obtiene al identificar como mínimo las 5 palabras más altas.

Tratamiento de los datos

Las palabras así obtenidas fueron vaciadas y analizadas en hojas de cómputo del programa Excel analizadas de la siguiente forma: 1) se registraron las palabras definidoras, tabulando tanto frecuencia como el orden de presentación, 2) se obtuvo el valor “J”, que se refiere al número de palabras definidoras contenidas en la red semántica por estímulo, 3) así también la frecuencia ponderada para cada una de las palabras definidoras, multiplicándolas por una constante, dependiendo del orden jerárquico (10 para el primer lugar, 9 para el segundo, 8 para el tercero y así sucesivamente), obteniéndose así el valor “M”, 4) se agruparon las palabras definidoras y sus frecuencias con base al valor “M”, 5) se calculó el conjunto SAM total.

Resultados.

Siendo el conjunto SAM el que establece la representatividad de las palabras definidoras señaladas por la población estudiada en cuanto al constructo de bienestar subjetivo, a continuación se presentan las diferencias obtenidas entre hombres y mujeres que participaron en éste estudio.

Para los hombres estuvo conformado: por dinero (Valor M 94%), amistad (Valor M 43%), salud (Valor M 35%), familia (Valor M 23%), la música (Valor M 31%) y comer (Valor M 28%); ver gráfica 1.

Para las mujeres el conjunto SAM englobó las definidoras de, dinero (Valor M 26%), hablar (Valor M 24%), satisfacción, (Valor M 20%), salud (Valor M 20%), dormir (Valor M 17%) y comer (Valor M 11%); ver gráfica 2.

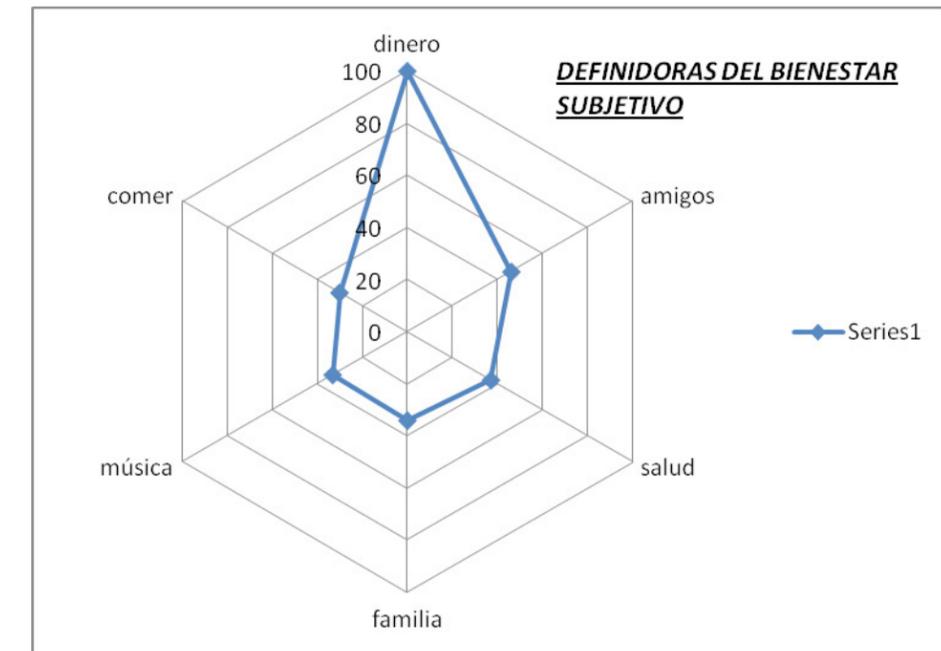
Al iniciar ésta investigación, se estableció que la identificación del significado psicológico del bienestar subjetivo estaría relacionada con definidoras que aludieran a: cogniciones, acciones, sensaciones, emociones y sentimientos relacionados con afectos positivos; ahora los resultados nos indican que existen palabras que representan acciones como el dormir y comer en mujeres, hacer amigos y comer en hombres, palabras que establecen una cognición como lo es el hablar que solo se presentó en las mujeres y la definidora de satisfacción reportada solo por mujeres se puede colocar en los sentimientos.

Al relacionar las definidoras con el ambiente cultural de Colima, se puede establecer que los estudiantes participantes en ésta investigación, integran el dinero, las amistades, la familia, la música y la comida, en ambientes de recreación como los botaneros, las cenadurías, los restaurantes, las fiestas tradicionales de cada región del Estado de Colima, entre otras; generándose un ambiente de bienestar subjetivo.

Es evidente que para las mujeres, “el hablar” es un satisfactor, sería necesario establecer mecanismos psicológicos que permitieran que los hombres también la identifiquen como tal.

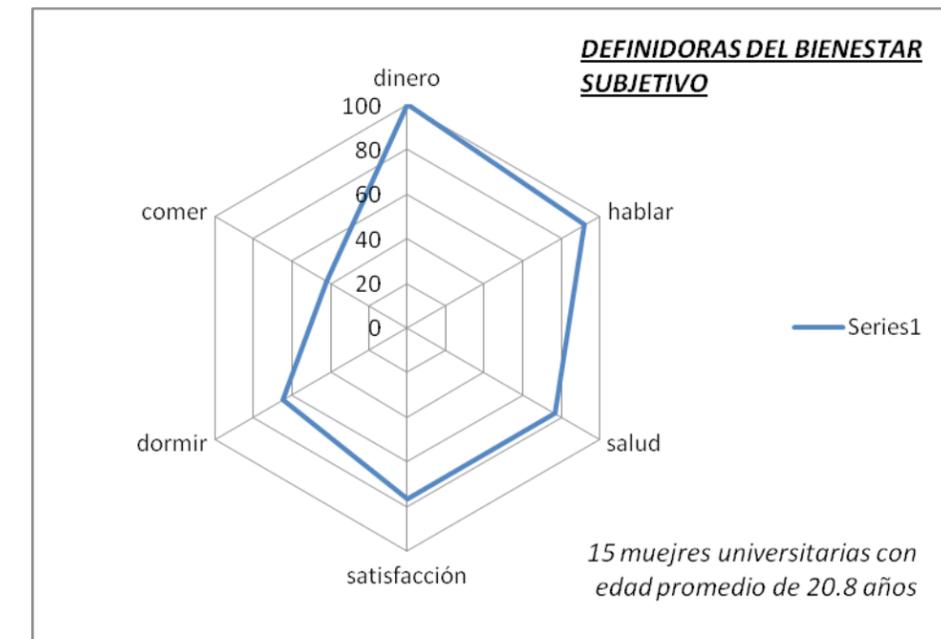
Para los profesionales de la Salud es interesante saber que el deporte si forma parte del constructo de bienestar subjetivo, sin embargo, pertenece a los últimos porcentajes del Conjunto SAM “deporte”, esto es, para las mujeres (Valor M, 11 y un 42%), y para hombres (Valor M15 y un 16%).

Gráfica 1. Palabras definidoras del constructo bienestar subjetivo en 15 hombres universitarios



En ésta gráfica se observa que el comer se encuentra en 6to. lugar en el que se define el constructo bienestar subjetivo, con un porcentaje de 30%

Gráfica 2. Palabras definidoras del constructo bienestar subjetivo en 15 mujeres universitarias



En ésta gráfica se observa que el comer se encuentra en 6to. lugar en el que se define el constructo bienestar subjetivo, con un porcentaje de 42%

Discusión y conclusiones

Estamos de acuerdo con Bisogni, Connors, Devine y Sobal, 2002; Fischler, 1988; Rozin, 1980; citado por Schnettler, Miranda, Sepúlveda y Denegri, 2011), en que la elección de los alimentos ha sido reconocida como un proceso que conlleva motivaciones psicológicas, sociales, culturales, económicas y biológicas; ya que en el presente estudio se encontró que la alimentación en sí misma es uno de los



factores más importante dentro de la percepción del bienestar subjetivo para mujeres universitarias. La preservación de la vida se logra por medio de conductas alimentarias que satisfacen necesidades de nutrientes y también por una serie de compensaciones homeostáticas que se realizan cuando se producen desequilibrios en el medio interno. Las diferencias en cuanto a nutrientes y los desequilibrios homeostáticos generan impulsos (competencia por sustancias nutritivas), el impulso dirigido a atacar se convierte en acicate para la huida. Tanto las conductas alimentarias como las respuestas de enfrentamiento tienen dos componentes, uno muscular-esquelético y el otro visceral que se complementan (Fisher, A.J., Granger, D.A., Newman, M.G., (2010); en cuanto a la respuesta de alimentación, será necesario establecer su componente subjetivo dirigido a generar bienestar en quien se alimenta y posiblemente tales enfrentamientos por la obtención de nutrientes no solo se deban a satisfacer el hambre, sino también el bienestar subjetivo.

No podemos negar que las cenadurías en Colima son un ícono de la cultura culinaria, que son visitadas por Colimense en fines de semana y entre semana también, si relacionamos éste hecho con los resultados de la presente investigación, se hace evidente generar una línea de investigación donde se estudie en mayor población la definidora de bienestar subjetivo encontrada esto es el comer.

Bibliografía.

- Almedom, M. (2005). Resilience, hardiness, sense of coherence, and posttraumatic growth: All paths leading to "Light at the end of the tunnel"? *Journal of Loss and Trauma*, 10:253-265.
- Álvarez-Gayou, J. (2006). *Como hacer Investigación Cualitativa. Fundamentos y metodología*. México: D. F.: Paidós
- Figuroa, J., González, E. y Solís, V. (1981). Una aproximación al problema del significado: las redes semánticas. *Latinoamericana de Psicología*, 13(3), 447-458.
- Fisher, A.J., Granger, D.A., Newman, M.G., (2010). Sympathetic arousal moderates self-reported psychological arousal symptoms at baseline and physiological flexibility in response to a stressor in generalized anxiety disorder. *Biological Psychology* 83, 191-200.
- Gómez, R., Flores, G. y Jiménez, G. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Aljibe.
- Cheng, S. (2004). Endowment and contrast: the role of positive and negative emotions on well-being appraisal. *Personality and Individual Differences*, 37(5), 905-915.
- Lu, L., Glimour, R., Kao, S., Weng, T., Hu, H., Chem, J., Huang, S. y Shih, J. (2001). Two ways to achieve happiness; when the east meets the west. *Personality and individual difference*, 30:1161-1174
- Omar, A., Paris, L., Souza, M., Almeida, S. y Pino, R. (2009). Validación del inventario de bienestar subjetivo con muestras de jóvenes y adolescentes argentinos, brasileros y mexicanos *Suma Psicológica*, 16(2): 69-84.
- Roysamb, E., Harris, J., Magnus, P., Vitterso J. y Tambs, T. (2002). Subjective well-being. Sex-specific effects of genetic and environmental factors. *Personality and Individual Differences*, 32:211-223.

CONTROL DE ESTRÉS EN VOLEIBOLISTAS A NIVEL COMPETICIÓN.

Angélica María Figueroa Gómez, Elías Álvarez Valadéz y Marcos Martínez Borrego.

Universidad de Colima.

Resumen

Este proyecto de tipo descriptivo tiene la intención de demostrar los factores que intervienen en el control de estrés y la relación que tienen con su rendimiento deportivo en la selección cadetes de voleibol femenino del municipio de Manzanillo, para esto se aplicó el cuestionario "Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (CPRD), el cual ayuda a determinar los agentes causales de dicho problema.

El factor "control de estrés" nos da una media de 49.73 ± 15.86 , aplicando un análisis ANOVA los resultados nos muestran un nivel de significancia en participación de .603, en puesto de juego .348 y en experiencia deportiva .248, lo que nos confirma que estas variables no influyen en la alteración del control de estrés de cada una de las jugadoras.

En las preguntas del cuestionario CPRD en el factor Control de Estrés que se enfocan en las características de la respuesta del deportista (concentración, confianza, tensión) en relación con las demandas del entrenamiento y de competición se obtuvo que las jugadoras disponen de mayores recursos psicológicos para controlar el estrés.

Palabras clave: Estrés, rendimiento deportivo, características psicológicas.

Abstract

This descriptive project intends to demonstrate the factors involved in the control of stress and the relationship they have with their sports performance at the women's volleyball of the municipality of Manzanillo cadets selection, for this was applied the questionnaire "Psychological Characteristics Related with Performance Sports" (CPRD), which helps to determine the causative agents of this problem.

The factor "control of stress" gives us an average of 49.73 ± 15.86 , applying an analysis ANOVA results show us a level of significance in participation of .603, in post game .348 and sports experience. 248, which confirms to us that these variables do not influence the alteration of the stress of each of the players control.

In the questions of the questionnaire CPRD in the factor stress Control that focus on the characteristics of the response of the athlete (concentration, confidence, stress) in relation to the demands of training and competition was that the players have more psychological resources to manage stress.

Key words: Stress, sports performance, psychological characteristics.

Introducción

En algún momento de nuestra vida todos hemos experimentado los síntomas del estrés, esto puede ser visto como un proceso que empieza cuando nos encontramos con una demanda situacional ya sea por un periodo corto de tiempo o por alguna situación que sea más extensa, un ejemplo de esto puede ser una simple tarea, una oportunidad o alguna acción que requiera de ajuste por parte del individuo; o



en un término más fuerte es la muerte de un ser querido (Sarason, 1980). Aunque en algunas ocasiones el estrés puede motivarnos para realizar ciertas tareas.

La respuesta que da el cuerpo a los estímulos del estrés puede causar un gran desgaste en el mismo, ya que mientras más largo sea el tiempo en el que la mente se siente estresada, más tiempo se mantiene activado el sistema de reacciones físicas y por consiguiente puede ir causando problemas muy serios en todo el organismo y principalmente en el aspecto psicológico.

Adentrándonos en el ámbito deportivo, el estrés puede manifestarse en el momento en que se debe tomar una decisión de manera inmediata pero que tiene cierto grado de riesgo y principalmente se ve acompañado de más factores estresantes como los gritos por parte de los entrenadores, cobro del técnico (arbitraje malo o bueno), los padres de familia, amigos, compañeros de equipo (en caso que sea deporte de conjunto), o bien, cuando hay presión por parte de las porras o exigencia del nivel de competición, este problema es más visible en las categorías juveniles o infantiles, debido a que los niños son más vulnerables y susceptibles al control de sus emociones y por consiguiente a esta problemática (Noce 1994; Chagas, 1995; Samulski, 1996; Navarro, 1995; Calvo 1997.)

Por lo tanto, nosotros buscamos determinar la relación existente entre rendimiento deportivo y los factores que afectan el control de estrés en las jugadoras de voleibol, así mismo, comprobaremos los factores que intervienen en su estado psicológico y que ocasionan un descontrol en su estado emocional.

En el voleibol es un deporte extremadamente dinámico y aunque actualmente viene sufriendo constantes modificaciones en sus reglas, se caracteriza por ser una modalidad que exige al atleta habilidad, precisión y regularidad (Noce; Greco; Samulski, 1997), esto va causando cierto estrés en los deportistas, por lo que se logra una descompensación en su rendimiento, pero cuando sucede en una competición éstas asumen una proporción mucho mayor (Rose, 1994; Madden, 1990: et. Al.).

Todo este estrés puede variar en cada jugadora de acuerdo a la especificidad de las tareas (colocador, rematador, etc.). La función del acomodador es muy importante, pues de él depende la jugada que se hará y a que atacante seleccionar para que termine una jugada de manera eficaz, por lo tanto sería el jugador que más se ve afectado en su control de estrés (Rose, 1993; Vasconsellos, 1993; Changas, 1995, Scanlan, (1984) y Lewthwaite, (1984).

Todo esto surge porque las principales características psicológicas que se necesitan en el momento del juego son la atención, percepción, memoria, toma de decisiones, motivación y control emocional (Noce, 1999).

Analizando estos aspectos, en el equipo femenino de voleibol percibimos casos similares, ya que al momento de que cada jugadora toma una decisión en los entrenamientos o partidos es muy notorio el estrés y de ésta manera su rendimiento disminuye.

Al desconocer los motivos de este suceso tomamos la decisión de hacer esta investigación puesto que existen muchos factores que pueden intervenir haciendo que se pierda su control de estrés.

Sustento teórico

Los conceptos que se presentan a continuación son fundamentales en el proceso de esta investigación, puesto que son los puntos clave que nos ayudaran a investigar y a entender dicho proceso.

El estrés se ha definido en las Ciencias Médicas como: El estado de tensión excesivo resultante de una acción brusca o continuada para el organismo (Rivolier, 1999). De esta misma manera menciona que en Ciencias del Deporte se define el estrés como: Gran sollicitación psíquica y/o física, vivida como una carga y que conduce a reacciones de defensa específicas para dominar la situación amenazante.

Y desde un punto de vista psicológico, se entiende el estrés como un conjunto de manifestaciones generales no específicas como respuesta a una demanda cualquiera del entorno, incluido el psicosocial

(Rivolier, 1999).

El estrés causa un desequilibrio entre la persona, el entorno y la demanda. El sujeto en situación deportiva percibe una demanda e intenta dar respuesta, cuando percibe un desequilibrio entre ambos, o sea, cuando la demanda supera la capacidad de dar respuesta se produce un incremento de la ansiedad, hay reacciones fisiológicas y psicológicas que influyen positiva y/o negativamente en el rendimiento. (Tallano, Laura. 2008).

En Psicología, al rendimiento deportivo se le conoce como la cantidad de trabajo resuelto correctamente por un individuo en un tiempo determinado, o bien como la calidad o cantidad de respuestas producidas (Marschner, 1976).

Por otra parte Glaber (1998), le da el concepto como la realización de una actividad deportiva asociados con el propio esfuerzo (Gabler, 1988).

Sapp y Haubenstricker (1978) mencionan que en EE.UU. el índice de abandono se encuentra en el 30% de los deportistas de entre 6 a 18 años de edad, de igual forma que en Canadá (Pooley, 1980); mientras que en Australia es el 60% en edad escolar (Robertson, 1986).

En estudios más recientes comentaron Gould y Petlichkoff (1988) que el abandono de los programas deportivos para jóvenes en EE.UU. se encontraba en un 35% anual y los que no participan ocupan el 56% (Martens, 1986). La cifra aumenta según se acercan a los 18 años (edad máxima en el deporte juvenil).

Estos resultados se obtienen gracias a los estudios que indican que el nivel de estrés es cada vez mayor, ya que ahora la práctica deportiva en niños y jóvenes está enfocada en la competición y la búsqueda de resultados y no en la satisfacción de participar (Goldstein y Krasner, 1991).

En la Universidad de Zaragoza y Universidad Nacional de Educación a Distancia, Gimeno, Fernando; Buceta, José M^a y Llantada Pérez, Carmen, en el 2007 realizaron una investigación donde se analizó la influencia que tienen las variables psicológicas en la obtención del éxito, la continuidad a largo plazo y las lesiones que les suceden, todo esto en contexto del deportista de competición. Su instrumento fue el cuestionario de Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.

La Universidad de San Martín de Porres en el Instituto de Investigación de Psicología, la Universidad de Buenos Aires y la Asociación Educativa Tenis Prendel, Bossio Reyes, Maro; Raimundi, María Julia y Correa Gómez, Luis realizaron un estudio en donde presentaron un programade entrenamiento psicológico aplicado en jugadoras de voleibol de alto rendimiento y evaluaron la eficacia de pre test y post test, mediante análisis estadísticos.

Los resultados mostraron diferencias estadísticas significativas en las áreas de autoconfianza, control de la atención y energía negativa, en esta área el puntaje promedio descendió. En las áreas de visualización, motivación, actitud positiva y energía positiva, los promedios muestran un incremento, pero no de forma estadísticamente significativa.

Método

La investigación será de tipo descriptivo, esto se define de acuerdo a que gracias a los datos obtenidos con el cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), se dará a conocer cuáles son los factores principales que intervienen en el control de estrés del equipo.

El contenido del factor de estrés en el CPRD abarcados categorías de ítems:

- Las características de la respuesta del deportista (e.g. concentración, confianza, tensión) en relación con las demandas del entrenamiento y de competición.
- Las situaciones potencialmente estresantes que pueden provocar estrés y en cuya presencia es necesario el control.



La población del objeto de estudio es el equipo de selección cadetes de voleibol femenino del estado de Colima.

La muestra está conformada por 11 jugadoras de voleibol del municipio de Manzanillo, de las generaciones 1998 - 1999.

El proceso metodológico comenzara con la aplicación del cuestionario antes de que el equipo tenga su participación en el estatal para olimpiada, en caso de que ganen el pase al regional, se les aplicara un post test, incluyendo a las jugadoras que sean seleccionadas de los otros municipios que participen en este evento.

Antes de llevar a cabo la aplicación de los cuestionarios a las jugadoras, asistiremos con el entrenador para explicarle nuestro plan de trabajo y pedir permiso para poder aplicar el cuestionario, a las jugadoras se les explicara el fin del cuestionario, se les hará saber que sus respuestas serán totalmente confidenciales y únicamente se mostraran los resultados finales, para que puedan contestar libremente.

El cuestionario tendrá el enfoque en el control de estrés y los factores que influyen en el desempeño de las jugadoras, consiste en hacer el llenado de una ficha con sus datos personales en donde se incluye datos de su curricular como deportista y enseguida contestar los 55 ítems, cada uno con 6 opciones de respuesta, según en la medida que se encuentre en acuerdo o desacuerdo.

El último paso consistirá en vaciar las respuestas a la hoja de resultados de la evaluación del CPRD, analizarlos para demostrar los factores que afectan el control de estrés y de qué manera intervienen en su rendimiento deportivo.

Resultados

En la Tabla1 se muestran los resultados que arrojó el cuestionario CPRD, que se aplicó a 11 jugadoras de voleibol utilizando para analizar como principales variables causantes de estrés la participación que tienen las jugadoras en el equipo (si es titular o reserva), el puesto de juego que ocupan (posición) y el tiempo que tiene de experiencia practicando cada una de ellas este deporte. Se estandarizó cada una de las variables en los diferentes factores que maneja el CPRD, pero nosotros nos enfocamos únicamente en el factor “control de estrés”.

El factor “control de estrés” nos da una media de 49.73 ± 15.86, analizando este resultado y observando el resultado individual podemos decir que estas variables sí alteran el control de estrés de cada jugadora, pero una vez que se aplica un análisis ANOVA nos muestra un nivel de significancia en participación de .603, en puesto de juego .348 y en experiencia deportiva .248, lo que nos confirma que estas variables no influyen en la alteración del control de estrés de cada una de las jugadoras.

Tabla1. Resultados generales del CPRD por participación dentro del juego, puesto de juego y experiencia deportiva.

Variable	Factor del Control de Estrés		Factor IER		Factor Motivación		Factor Habilidad Mental		Factor Cohesión Equipo		DS
	M	SE	M	SE	M	SE	M	SE	M	SE	
Generales	49.73	15.86	29.82	8.65	20.82	5.34	22.27	3.37	15.82	4.07	.603
Participación											
Reserva	46.80	21.19	30.00	10.86	21.00	4.63	23.20	3.83	16.60	3.36	
Titular	52.17	11.32	29.67	7.44	20.67	6.31	21.50	3.08	15.17	4.79	.348
Puesto de juego											
Universal	60.00	14.00	36.00	8.71	23.00	4.35	23.33	2.08	17.00	3.60	
Acomodador	64.00	-	36.00	-	26.00	-	22.00	-	22.00	-	.70
Centro	53.50	16.26	24.00	12.72	14.00	.00	18.00	.00	11.50	.70	
Banda	37.00	14.83	26.50	7.55	20.00	5.29	22.75	4.11	14.50	3.41	
Libero	48.00	-	30.00	-	26.00	-	26.00	-	20.00	-	.248
Experiencia Deportiva											
5 años	20.00	-	16.00	-	21.00	-	18.00	-	13.00	-	
6 años	54.43	13.56	31.14	9.02	20.71	6.37	23.00	3.87	15.43	3.59	
7 años	51.00	18.38	34.00	2.82	21.50	6.36	22.50	.70	16.50	7.77	
10 años	44.00	-	26.00	-	20.00	-	21.00	-	20.00	-	

En base a la alta puntuación en las preguntas 8, 14, 19, 41 y 54 del CPRD en el factor Control de Estrés que se enfocan en las características de la respuesta del deportista (concentración, confianza, tensión) en relación con las demandas del entrenamiento y de competición se obtuvo que las jugadoras disponen de mayores recursos psicológicos para controlar el estrés. (Tabla 2.1 y 2.2).

Tabla 2.1. Resultados de respuestas del cuestionario CPRD del equipo de voleibol.

PREGUNTAS	T.D	D	I	A	T.A	N.E
1.- Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.	8	12	2	1	0	-
2.- Mientras duermo, suelo <<darle muchas vueltas>> a la competición (o el partido) en la que voy a participar.	12	-	14	-	0	-
3.- Tengo una gran confianza en mi técnica.	0	2	8	6	8	-
4.- Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar.	-	15	-	3	0	-
5.- Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.	-	2	8	-	18	-
6.- Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.	0	3	6	3	8	-
7.- A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido).	0	2	4	12	8	-
8.- En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien.	-	-	4	18	12	-
9.- Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.	8	3	4	4	0	-
10.- No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo.	16	3	8	-	0	-
11.- Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).	4	6	10	1	0	-
12.- A menudo estoy <<muerto(a) de miedo>> en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido).	12	3	8	2	0	-
13.- Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	8	15	4	1	0	-
14.- Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo.	24	6	2	2	-	-
15.- Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.	0	2	4	6	16	-
16.- Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando una prueba).	-	12	12	1	0	-
17.- Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.	16	9	4	2	-	-
18.- Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	-	1	4	9	16	-
19.- Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).	24	-	6	2	0	-
20.- Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o un partido).	24	-	4	1	0	-
21.- Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	8	6	6	2	0	-
22.- Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	-	1	2	3	24	-
23.- Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me <<veo>> haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión.	8	3	2	2	0	-
24.- Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	0	-	8	6	8	-
25.- Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.	-	2	4	15	8	-
26.- Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.	12	3	6	1	0	-
27.- Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.	0	4	10	6	-	-
28.- Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso(a).	12	12	4	2	-	-

T.D: Totalmente en Desacuerdo; D: en Desacuerdo; I: Indiferente; A: de Acuerdo; T.A: Totalmente de Acuerdo y N.E: No Entendí.

- Control de estrés

Tabla 2.2. Resultados de respuestas del cuestionario CPRD del equipo de voleibol.

PREGUNTAS	T.D	D	I	A	T.A	N.E
29.- En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.	-	1	6	6	16	-
30.- Soy eficaz controlando mi tensión.	-	1	8	12	8	-
31.- Mi deporte es toda mi vida.	-	-	6	12	8	-
32.- Tengo fé en mí mismo(a).	0	1	4		20	-
33.- Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.	0	1	4	9	11	-
34.- A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo.	16	9	2	3	-	-
35.- Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.	12	9	2	1	0	-
36.- El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).	4	9	4	3	0	-
37.- Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen solo de mí.	-	-	12	12	8	-
38.- Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.	0	-	2	3	32	-
39.- No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.	34	3	-	-	0	-
40.- En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.	-	-	2	15	20	-
41.- A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.	28	3	-	1	0	-
42.- Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.	0	1	2	12	12	-
43.- Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).	0	1	6	12	8	-
44.- Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.	16	18	-	1	0	-
45.- Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado).	-	1	10	3	16	-
46.- A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.	32	3	2	1	-	-
47.- Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).	4	6	8	2	0	-
48.- No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.	12	8	6		0	-
49.- Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.	0	2	8	7		-
50.- Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).	0	2	4	15	4	-
51.- Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores.	20	12	2	2		-
52.- Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.	4	15	6		0	-
53.- Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido).	12	12	2	2	0	-
54.- Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).	0	1	2	15	12	-
55.- Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.			2	9	28	-

T.D: Totalmente en Desacuerdo; D: en Desacuerdo; I: Indiferente; A: de Acuerdo; T.A: Totalmente de Acuerdo y N.E: No Entendí.

- Control de estrés

Conclusiones

Entre los principales hallazgos que nos ofrece la revisión de los datos y estadísticos empleados, las variables usadas como posibles causantes de estrés no influyen en la alteración del control de éste y el desequilibrio que ocurre entre la jugadora, el entorno y la demanda se debe a cuestiones personales de cada jugadora o factores relacionados con la preparación del deportista (Preparación Volitiva General).

Bibliografía

- Bossio, Raimundi, Gómez, C. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de alto rendimiento. Murcia, 12 (1), 9-16.
- Dietrich, Carl, Lehnertz. (2001). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Paidrotivo: Barcelona.
- Gimeno, Buceta, Pérez, L. (2001). El cuestionario Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD): características psicométricas. *Análise Psicológica*, 1 (XIX), 93-113.
- Gimeno, Buceta, Pérez, L. (2007). Influencia de las variables psicológicas en los deportes de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19 (4), 667-672.
- Guillén, G. (S/D). Problema Emergente en el Deporte Competitivo Infantil: EL estrés de los jóvenes deportistas. *Kinesis*, 31 (S/D), 1-3.
- Márquez. (2006). Estrategias del afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 6 (2), 359-378.
- Noce, Samulski. (2002). Analisis del estrés psíquico en colocadores brasileños de voleibol de alto nivel. *F. Noce*, 11(1), 137-155.
- Sierra, Ortega. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Fortaleza*, 3 (1), 10-59.



ANÁLISIS SITUACIONAL DE LAS HABILIDADES MENTALES EN JUGADORES DE TERCERA DIVISIÓN.

Julio Alejandro Gómez Figueroa, Luis Amado Guevara Reyes, Carlos Manuel Chacón Rodríguez y Pedro Julián Flores Moreno.

Universidad Veracruzana e Instituto Tecnológico de Sonora.

Resumen

El presente estudio lleva por objetivo analizar el estado situacional de las habilidades mentales de los jugadores por posición de un equipo de tercera división de la ciudad de Xalapa Veracruz., La muestra estuvo conformada por 14 futbolistas, con un rango de edad de 3 años, teniendo como mínimo los 16 y como máximo los 19 años, el promedio de edad a la que iniciaron a jugar el fútbol es de 9.07 ± 3.73 años. El instrumento que se utilizó para la medición de las dimensiones de concentración, motivación, confianza, control de la ansiedad, visualización y énfasis de equipo fue el PSIS R-5. Entre los hallazgos del estudio se encontró que los delanteros son los que obtienen valores más altos en el énfasis de equipo, con una puntuación de 34, mientras que en los porteros obtienen valores menores en la visualización, con una puntuación de 21, en relación a los defensas se encontró que, la habilidad psicológica con valores más elevados sobre los demás miembros del equipo es el control de la ansiedad, con una puntuación de 35.2 ± 3.56 , mientras que los mediocampistas se ubican con puntuaciones bajas en la concentración, es decir obtuvieron 18.6 ± 2.97 , esto los ubica por debajo de sus compañeros que ocupan otras posiciones en el equipo. Dentro de las conclusiones de la indagación se menciona, la necesidad de monitorear las habilidades mentales de los jugadores durante todo el torneo, para poder implementar un programa de intervención psicológica, donde intervengan todos los elementos del proceso de entrenamiento deportivo.

Palabras Clave: Habilidades Psicológicas, Jugadores de Tercera División

Abstrac

This study takes aim analyze the situational state of mental skills of players by position of a third division team from the city of Xalapa Veracruz. The study subjects of 14 players, with an age range of 3 years, taking at least 16 and at most 19 years, the average age at which started playing football is 8.14 ± 3.37 age. The instrument used for measuring the dimensions of concentration, motivation, confidence, anxiety control, visualization and focus of the team was PSIS R-5. Among the findings of the study it was found that the forward are the highest values obtained in emphasis team with a score of 34, while the lower values obtained goalkeepers on display, with a score of 21, compared to defence found that psychological skill with higher values on the rest of the team is to control anxiety, with a score of 35.2 ± 3.56 , while midfielders are located with low scores on the concentration, ie obtained 18.6 ± 2.97 , this places them below their peers who hold other positions in his team. Among the conclusions of the inquiry mentioned, the need to monitor the mental abilities of the players throughout the tournament, in order to implement a program of psychological intervention, which involved all elements of the sports training.

Keywords: Psychological Skills, Third Division Players

Introducción

Hablar de habilidades psicológicas en el ámbito de la educación física y el entrenamiento deportivo hoy en día es de suma importancia, ya que diversos autores han aportado a esta área del conocimiento un sinnúmero de hallazgos que son base de otros estudios. González J., y Cols., (2012), determinan que la influencia de la clase de educación física se puede observar tanto en sentido positivo como en negativo, sobre la percepción del desarrollo, mejora física, psicológica y social en los alumnos de nivel básico.

Es conocido que la permanencia en actividades físicas y deportivas en edad juvenil, aseguran el bienestar y la conservación de la salud, tal y como lo afirma Arruza y Cols., (2008), que tras realizar un estudio en 1008 jóvenes de 18 años en adelante, afirman que la duración de la práctica físico deportivo parece estar asociada a una mejora de la salud general. Así como, Leo F., y Cols., (2011) declaran que el clima motivacional creado por el entrenador implica positivamente con el compromiso de los deportistas sobre los factores que fomentan la intención de persistencia en el deporte. Cantón E., y Cols., (2012) afirman que los deportistas ante una competición de éxito, influye más en la experimentación de emociones agradables que en la de emociones desagradables.

López A., y Cols., (2012) recomiendan que los educadores, entrenadores y familiares, deben reforzar las acciones que estén dirigidas a dotar de autonomía personal y toma de decisiones percibidas como voluntarias por los deportistas, ya que se hallan en el origen de las percepciones de buena salud general y emocional, así como de bienestar psicológico mientras se sigue compitiendo.

Olmedilla A., y Cols., (2010) declaran que el entrenamiento psicológico es una forma más del entrenamiento deportivo que, poco a poco, se ha insertado en el método de trabajo de muchos deportistas y equipos deportivos. Por otro lado, el mismo autor Olmedilla Z., y Cols., (2009), estudian a 72 futbolistas de 14 a 24 años, para determinar la percepción del éxito, la presencia de ansiedad como rasgo y registro de lesiones en el deporte, concluyendo que la ansiedad como rasgo se relaciona con un mayor número de lesiones, sobre todo con las ocurridas en los partidos y que los futbolistas jóvenes que presentan niveles mayores de ansiedad competitiva, sufren un mayor número de lesiones durante los partidos. Es por ello que realizar la indagación en el equipo de tercera división de la ciudad de Xalapa Veracruz, sobre el estado situacional de las habilidades psicológicas para establecer el programa de prevención de lesiones desde la esfera psicológica.

Por tal razón es necesario evaluar las capacidades mentales de los entrenados y los efectos que tiene la carga física en cada uno de ellos, por tal razón la valoración del trabajo psicológico debe centrarse, básicamente, en la mejora del funcionamiento psicológico de los deportistas, aunque no se pueda, ni se deba obviar su relación con el rendimiento deportivo (Olmedilla A., y Cols., 2010). Pues la preparación psicológica de los deportistas incluye tanto el entrenamiento de habilidades mentales que potencian la ejecución y el rendimiento en entrenamientos y competiciones así como en períodos de reposo y recuperación, como el establecimiento de rutinas o planes de acción dirigidos a organizar la actuación del deportista antes, durante y después de las competiciones poniendo en práctica las habilidades psicológicas aprendidas (Godoy D., Vélez M., y Pradas F., 2009).

No podemos perder de vista que el director técnico del equipo es un elemento en el proceso del entrenamiento deportivo con mucho nivel de significancia en los resultados obtenidos por sus jugadores, ya que la influencia del entrenador en el funcionamiento psicológico de sus deportistas puede ejercerse a través de distintas vías, como por ejemplo, la toma de decisiones que afectan a los deportistas, los mensajes que transmite en las charlas, sus expresiones, gestos, tonos de voz, el tipo de ejercicios que emplea en los entrenamientos, los objetivos de rendimiento que plantea, el "clima" psicológico que establece.

Método

Participantes

La muestra estuvo conformada por 14 jóvenes pertenecientes al club de fútbol Asociación “FNERRR Xalapa”, que compete en la tercera división del torneo regido por la Federación Mexicana de Fútbol (FMF) con un rango de edad de 3 años, es decir la edad mínima es de 16 y la máxima de 19 años, la edad promedio a la que inician a jugar este deporte es a los 8.14 años. Estos jugadores realizan 3 entrenamientos a la semana, con una duración promedio de 2.24 horas de trabajo físico, técnico y táctico. La distribución de los jugadores fue de 2 porteros, 5 jugadores defensivos, 5 jugadores de medio campo y 2 atacantes. Solo un jugador de los catorce, mantiene una relación de unión libre. 12 de ellos declaran haber sufrido algún tipo de lesión por la práctica del fútbol asociación, 3 han participado en competiciones internacionales y el objetivo del club es posicionarse dentro de los primeros lugares de su zona para poder aspirar a la etapa final del torneo.

El cuerpo de entrenamiento está conformado por el director técnico y su preparador físico que tiene funciones de auxiliar.

Instrumento

Para la medición de las habilidades psicológicas de; concentración, motivación, confianza, control de la ansiedad, visualización y énfasis de equipo, para ello se utilizó el Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte Forma R-5 (PSIS R-5) 1987 de Michael J. Majoney, Adaptado al Español por López J. (2002), este instrumento está conformado por 45 ítems de auto-contestación, seleccionando una opción según sea el grado de acuerdo o desacuerdo con cada planteamiento.

Procedimiento

La aplicación del instrumento se realizó con el consentimiento de los directivos del equipo, padres de familia y los jugadores, explicándoles que los resultados obtenidos serían para observar sus habilidades mentales actuales. Posterior a la instrucción de llenado, se continuo con la contestación para lo cual se les ofreció un lugar limpio, bajo la sombra y con buena iluminación. Esto se realizó antes de iniciar su práctica y bajo la aclaración de dudas por parte de los encuestadores. El tratado estadístico de los datos se realizó en el software Excel 2010.

Resultados

Posterior al tratamiento de los datos recabados en la intervención y procesados en el programa Excel se generó la información que se presenta a continuación.

En la tabla 1, se observan las variables de: edad de la muestra, que es de 17.21 ±1.05 años, la edad de inicio en la práctica del fútbol asociación es de 9.07 ±3.73 años, con estos dos valores se calculó los años de práctica de los jugadores que es de 8.14 ±3.37 años. Este dato se obtuvo con la finalidad de observar cómo es que se correlacionan estrás tres situaciones, tomadas como variables independientes con las habilidades psicológicas, dicho análisis se realizará con la prueba estadística llamada “r de Pearson”.

	Años	Años de Práctica	Edad de Inicio de la Práctica
Media	17.21	8.14	9.07
Error típico	0.28	0.90	1.00
Mediana	17	8	9.5
Moda	17	7	10
Desviación estándar	1.05	3.37	3.73
Coefficiente de Variación	0.06	0.41	0.41

Curtosis	-0.81	-0.94	-0.05
Coefficiente de asimetría	0.44	-0.44	0.67
Rango	3	10	13
Mínimo	16	2	4
Máximo	19	12	17
Cuenta	14	14	14
Nivel de confianza (95.0%)	0.61	1.95	2.15

Tabla 1., Resultados de la Estadística Descriptiva

En la tabla 2, se muestran los estadísticos descriptivos de las habilidades psicológicas de todo el equipo, en la cual se puede observar que los 14 jugadores en conjunto tiene un énfasis de equipo alto con 33.07 ±1.44 puntos, niveles de confianza 32.14 ±4.04 y control de la ansiedad 32.79 ±5.18 en estados por encima de la motivación 25 ±3.33, concentración 21.57 ±3.16 y la visualización 22.21 ±3.45.

	Concentración	Control Ansiedad	Confianza	Visualización	Motivación	Énfasis de Equipo
Media	21.57	32.79	32.14	22.21	25	33.07
Error típico	0.84	1.38	1.08	0.92	0.89	0.38
Mediana	22.5	33	31.5	22.5	26	33
Moda	23	33	30	26	27	33
Desviación estándar	3.16	5.18	4.04	3.45	3.33	1.44
Coefficiente de Variación	0.15	0.16	0.13	0.16	0.13	0.04
Curtosis	-0.50	0.73	0.45	-0.28	-0.36	1.74
Coefficiente de asimetría	-0.67	-0.07	0.12	-0.59	-0.77	-1.41
Rango	10	20	15	11	11	5
Mínimo	16	22	24	16	18	30
Máximo	26	42	39	27	29	35
Cuenta	14	14	14	14	14	14
Nivel de confianza (95.0%)	1.82	2.99	2.33	1.99	1.92	0.83

Tabla 2., Estadística Descriptiva de las Habilidades Psicológicas

A continuación se realiza un análisis por posición que ocupan los jugadores en el equipo, para observar el comportamiento de los valores en las habilidades psicológicas y en las dimensiones de violencia, es decir si estas sufren algún cambio en relación a los resultados analizados de forma grupal.

En la tabla 4, detalla la edad, edad de inicio en la práctica deportiva y por ende los años de práctica del fútbol asociación. Donde se observa que los jugadores medio campistas son los que llevan más años practicando este deporte con 9.6 ± 2.3 años, mientras que los delanteros son los que mayor edad tienen 18.5 ±0.71 años, los defensas son los más novatos con 6.6 ± 2.97 años de práctica.

	Porteros		Defensas		Medios		Delanteros	
	P	DS	P	DS	P	DS	P	DS
Edad	17.5 ± 0.71	17.2 ± 0.45	16.6 ± 1.34	18.5 ± 0.71				
Edad Inicio	8 ± 2.83	10.6 ± 3.13	7 ± 2.55	11.5 ± 7.78				
Años de Práctica de Fútbol	9.5 ± 3.54	6.6 ± 2.97	9.6 ± 2.30	7 ± 7.07				

Tabla 4., Análisis comparativo de la edad, edad de inicio y años de práctica en el fútbol

En la tabla 5, se muestran los resultados de las habilidades psicológicas por posición, donde los que mayor motivación tienen son los medio campistas con 27.4 ± 1.52 , siendo los porteros los que obtienen valores bajos de esta habilidad mental con 22 ± 1.41 , en relación a la concentración, los guardametas son los que califican con puntuaciones elevadas, es decir 23.5 ± 0.71 , mientras que los medios son los que obtienen puntuaciones bajas 18.6 ± 2.97 , en el control de la ansiedad, los jugadores defensivos son los que obtienen los valores altos con 35.2 ± 3.56 y los delanteros obtienen los valores menores con puntuaciones de 30 ± 0.0 , la visualización se comporta homogénea en todos los jugadores pues se observa un rango de 21 a 22.8 puntos, el énfasis de equipo es mayor en los delanteros con 34 puntos y menor en los porteros con 31.5 ± 2.12 , por último, en la habilidad psicológica de la confianza, se observa un rango de 31.5 a 32.4 en todos los jugadores.

	Porteros		Defensas		Medios		Delanteros	
	P	DS	P	DS	P	DS	P	DS
Motivación	22 ± 1.41	24.8 ± 2.86	27.4 ± 1.52	22.5 ± 6.36				
Concentración	23.5 ± 0.71	23.2 ± 1.30	18.6 ± 2.97	23 ± 4.24				
Control Ansiedad	31.5 ± 6.36	35.2 ± 3.56	32 ± 7.18	30 ± 0.00				
Visualización	21 ± 0.00	22 ± 5.52	22.8 ± 2.59	22.5 ± 0.71				
Énfasis de Equipo	31.5 ± 2.12	33.8 ± 0.84	32.6 ± 1.52	34 ± 0.00				
Confianza	31.5 ± 0.71	32.4 ± 2.88	32.2 ± 6.61	32 ± 1.41				

Tabla 5., Análisis comparativa de las habilidades psicológicas

Posterior al análisis de las habilidades psicológicas por posición de los jugadores en el equipo se mostrarán los resultados obtenidos de las pruebas de r de pearson entre las variables de años de edad, edad de inicio en la práctica del fútbol y los años de experiencia en el deporte (años de práctica deportiva).

En la tabla 7, se puede observar lo determinante que es para estos jugadores los años de práctica en el fútbol para que sus habilidades psicológicas sean estimuladas, es decir, a más años de experiencia deportiva mayor será su visualización $r=0.421$, y mayor será su motivación $r=0.418$. Las habilidades psicológicas que están correlacionadas de forma positiva con los años de edad son, la concentración con una $r=0.540$, la confianza $r=0.428$ y el énfasis de equipo $r=0.447$. Mientras que las habilidades mentales que se correlacionan positivamente con la edad de inicio en la práctica deportiva son; la

concentración $r=0.728$, el control de la ansiedad $r=0.423$, la confianza $r=0.224$ y el énfasis de equipo $r=0.200$.

Habilidad	Edad	Edad Inicio	Años
Concentración	0.540	0.728	-0.637
Control Ansiedad	-0.019	0.423	-0.474
Confianza	0.428	0.224	-0.115
Visualización	-0.014	-0.384	0.421
Motivación	-0.308	-0.465	0.418
Énfasis de Equipo	0.447	0.200	-0.082

Tabla 7., Análisis estadístico con la Prueba r de Pearson

En relación a las habilidades psicológicas que no son positivas tenemos que, nada influirá los años de edad con el control de la ansiedad $r=-0.019$, con la visualización $r=-0.014$, y con la motivación. En relación a las correlación negativa de la edad de inicio en la práctica del fútbol asociación es con la visualización de $r=-0.384$ y con la motivación es de $r=-0.465$. Las correlaciones negativas entre los años de práctica deportiva (experiencia) con las habilidades psicológicas de la concentración $r=-0.637$, con el control de la ansiedad $r=-0.474$ y con la confianza $r=-0.115$.

Discusión

Con los resultados encontrados en el estudio, se sustenta la oportunidad de insertar en el grupo de trabajo del equipo de tercera división, al psicólogo del deporte, para que este realice sus intervenciones con los jugadores de forma individual. Esta acción se reafirma con lo mencionado por Olmedilla A., y Cols., (2010), cuando el psicólogo del deporte trabaja con los jugadores de forma individual, pueda tener un feedback directo y fiable de la eficacia de su trabajo, que cuando lo hace con equipos o grupos deportivos. En estos casos no tiene una visión tan clara del proceso de entrenamiento psicológico, apareciendo otras variables como las relaciones entre los miembros, cooperación y cohesión, rendimiento individual y de equipo, los resultados, que hacen que la percepción de eficacia pueda difuminarse.

Godoy D., Vélez M., y Pradas F., (2009), mencionan que se puede observar que las habilidades psicológicas en las que los deportistas muestran los mayores déficit, son las que menos se asocian a la mera experiencia en el deporte, tal es el caso de los jugadores de tercera división, que sus años de experiencia en el deporte no se correlacionan con su concentración y el control de la ansiedad.

Las habilidades psicológicas que se asociaron con los años de práctica deportiva son la visualización y la motivación, por tanto, la actuación específica de un/a psicólogo/a del deporte es fundamental, así como lo afirma Godoy D., Vélez M., y Pradas F., (2009), lo que sí se obtiene con la edad y la experiencia es un mayor grado de conocimiento de las capacidades y habilidades de uno mismo, esto



es, de su grado de competencia, sus posibilidades y sus limitaciones, así como una mayor conciencia de la necesidad de un entrenamiento apropiado para desarrollar estas cualidades relevantes para el éxito deportivo Godoy D., Vélez M., y Pradas F., (2009).

Conclusiones

Se puede concluir que la edad de inicio es un factor que marca diferencias entre los jugadores del equipo, por ello las técnicas de preparación psicológica deben estar orientadas a las necesidades de cada jugador, pues es notable la diferencia que existe en la concentración de los mediocampistas en relación a los porteros, ya que un error del guardameta se ve comúnmente reflejado en el marcador del encuentro a diferencia de los errores que comenten los jugadores de medio campo.

Otra de las diferencias que existen en las habilidades mentales es el control de la ansiedad, siendo los jugadores defensivos los que mayor estímulo de esta habilidad poseen, pues su rol dentro del equipo varía de acuerdo a la posición del balón (defensivo-ofensivo), es decir, si su equipo es el que ataca con mayor énfasis, su participación a la ofensiva es mínima, por tal razón su adaptación a estas circunstancias es mayor, caso contrario a los delanteros, que son los que menos control de ansiedad tienen dentro del equipo, pues ellos están continuamente en contacto con el balón a la ofensiva y si su equipo mantiene una posición defensiva no tienen contacto con él, es por ello que no se adaptan a estas circunstancias.

Otra de las conclusiones a las que se llega en el estudio es que; será determinante la edad de los jugadores, es decir que entre más años tenga estos elementos del equipo, mayor será su concentración y la confianza. Los nueve años de edad para iniciar en la práctica de fútbol es favorable para que los jugadores se concentren y controlen su ansiedad. Y a partir de los ocho años de experiencia en el fútbol será un indicador que marque el incremento de la visualización y la motivación de estos jugadores.

Es evidentemente necesario que se implemente en este equipo un asesoramiento psicológico profesional, ya que se hace prioritario monitorear las habilidades mentales de los jugadores durante todo el torneo para alcanzar los objetivos establecidos. Por ello es importante la participación de los padres de familia, jugadores, cuerpo técnico y directivos en el proceso del entrenamiento deportivo en relación al área psicológica y no solo se priorice el área física, técnica-táctica, donde solo los jugadores y entrenadores participan activamente. Con este modelo tradicional de entrenar en el fútbol, queda de lado el aspecto mental, causando que no se tome en cuenta para el logro deportivo.

Bibliografía:

- Arruza J. y cols., (2008). Repercusiones de la duración de la Actividad físico-Deportiva sobre el Bienestar psicológico. *Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte* - vol. 8
- Cantón E., Checa I. (2012). Los Estados Emocionales y su Relación con las Atribuciones y las Expectativas de Autoeficacia en el Deporte. *Revista de Psicología del Deporte* 2012. Vol. 21, núm. 1, pp. 171-176
- Gallego J., y cols., (2011). Programa de Natación Adaptada para Personas Mayores dependientes: Beneficios Psicológicos Físicos y Fisiológicos. *Revista de Psicología del Deporte* 2012. Vol. 21, núm. 1, pp. 125-133
- Godoy D., Vélez M., y Pradas F., (2009). Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en jóvenes jugadores de tenis de mesa, bádminton y fútbol. *Revista de Psicología del Deporte* 2009. Vol. 18, núm. 1 pp. 7-22
- González J., y cols., (2012). Indicadores de Bienestar Psicológico Percibido en Alumnos de Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte* 2012. Vol. 21, núm. 1, pp. 183-187
- Leo F., y cols., (2010). Análisis de la Incidencia del Clima Motivacional y la Cohesión de Equipo sobre el grado de Compromiso de Jóvenes Futbolistas. *CCD 16 I año 7 I volumen 6 I Murcia 2011 I* pág. 5 a 13 I ISSN: 1696-5043
- Leo F., y cols., (2011). Análisis del Clima motivacional como antecedente de la Eficacia Colectiva en Futbolistas Profesionales. *Revista de Psicología del Deporte* 2011. Vol. 21, núm. 1, pp. 159-162
- Olmedilla A. y cols., (2008). Ansiedad Competitiva, Percepción de éxito y Lesiones, un estudio en futbolistas. *Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte* - vol. 9
- Olmedilla A., y cols., (2010). Programa de intervención psicológica en futbolistas: evaluación de habilidades psicológicas mediante el CPRD. *Revista de Psicología del Deporte* 2010. Vol. 19, núm. 2, pp. 249-262
- Rivas C., y cols., (2012). Bienestar Psicológico, Salud General, Autonomía Percibida y Lesiones en Futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte* 2012. Vol. 21, núm. 2, pp. 365-371





FACTORES DE ESTRÉS EN LAS GIMNASTAS DEL CENTRO DE DESARROLLO DE TALENTOS GIMNÁSTICOS DE COLIMA.

Néstor Aarón Vidaña Alcará , Edwin Jonattan Ruiz Ciprian, Luis Javier Ibáñez Gutiérrez y Marcos Martínez Borrego.

Universidad de Colima.

Resumen

La presente investigación corresponde al tipo exploratorio que tiene el propósito de identificar cuáles son los factores que provocan el estrés en las gimnastas del centro de desarrollo de talentos gimnásticos de Colima. El estudio está compuesto por 14 atletas del municipio de villa Álvarez. A quienes se aplicó el cuestionario del CPRD para encontrar hallazgos más significativos para poder cambiar su desempeño. Entre los hallazgos más significativos que encontramos al aplicar la prueba es, que las gimnastas con un mayor nivel de competencia, tienen un mayor grado de nivel de estrés a comparación a las que se encuentran en un nivel menor.

Palabras claves: Control de estrés, gimnastas, competencias.

Abstract

The following research corresponds to the exploratory type which has the purpose of identifying the factors causing stress in gymnasts which train in the Centro de Desarrollo de Talentos Gimnásticos de Colima. The study is composed by 14 athletes that live in Villa de Alvarez. Those who have been participating in the filling of the questionnaire CPRD to find most significant findings in order to change their performance.

Key words: stress control, gymnastic, competition

Introducción

El estrés es el grado de desequilibrio percibido entre las exigencias que nos plantean en el trabajo o en cualquier otro entorno. (Humphrey, 1998).

Existen dos tipos de estrés de acuerdo Humphrey:

El eustres el cual es el estrés positivo donde el individuo mantiene la mente abierta y creativa. El distres es estrés perjudicante o desagradable. . El estrés afecta todos los ámbitos del ser humano, por ende, este abarca cualquier tipo de situaciones que impliquen la utilización de diferentes capacidades, tal es el caso de la práctica deportiva donde se busca siempre el máximo rendimiento. Márquez (2004) nos menciona que el estrés deportivo es un desequilibrio que se presenta en el deportista, cuando se percibe este dicho desequilibrio, la demanda supera la capacidad de dar respuesta, se produce un incremento de la ansiedad, hay reacciones fisiológicas y psicológicas que influyen positiva y/o negativamente en el rendimiento y en el desempeño del atleta Márquez (2004) para hablar del estrés se debe de considerar tres componentes:

- 1.- Situaciones que rodean a los deportistas.
- 2.- Preocupaciones que el deportista tiene.
- 3.- Respuestas que da la persona a las propias preocupaciones.

Esto tiene que ver el tipo de deporte Griffin, (1972); Simón y Martens, (1979) mencionan que los deportes individuales causan un mayor estrés que los deportes de equipo, esto porque la responsabilidad se diluye entre los miembros del equipo.

Otro determinante es la importancia de la competencia, mientras más importante sea, será mucho mayor el grado de ansiedad manifestado. (Lowe y McGrath, 1971; Feltz y Albrecht, 1986). Homson (1967) y Lowe y McGrath (1971) destacan como determinantes durante el trascurso de la competición, lo complicado del deporte (situaciones críticas, tareas específicas, dificultad) son los aspectos que parecen incrementar los niveles de ansiedad.

Gould y Petlichkoff (1988) señalan que uno de los principales motivos de abandono de la práctica deportiva es el estrés, y la tasa de los que no participan en alguna es de 56% (Martens, 1986).

Los determinantes que surgen en la primera etapa mencionan que influye mucho el tipo de deporte que practique la persona, tiempo previo y la importancia de la competencia.

En cuanto el tipo de deporte Griffin, (1972); Simon y Martens, (1979) mencionan que los deportes individuales causan un mayor estrés que los deportes en equipo, esto porque en equipo la responsabilidad se diluye entre los miembros, mientras que en el individual la responsabilidad solo recae en uno.

Referido al tiempo previo a la competencia Gould, Horn y Spreeman, (1983); Gould, Petlichkoff y Weinberg, (1984) exponen que a medida que se vaya acercando el momento de la competencia aumenta la ansiedad del deportista.

Otro determinante, es la importancia de la competencia, que señala que mientras más importante sea, será mucho mayor el grado de ansiedad manifestado en los deportistas. (Lowe y McGrath, 1971; Feltz y Albrecht, 1986).

Segunda etapa es el estrés durante la competición. Investigaciones previas señalan que los sucesos al momento de la competición son los que generan más ansiedad, Homson (1967) y Lowe y McGrath, (1971) destacan como determinantes durante el transcurso de la competición, lo complicado del deporte (situaciones críticas, tareas específicas, dificultad) son los aspectos que parecen incrementar



los niveles de ansiedad.

La tercera etapa es después de la competencia. El resultado obtenido se vuelve un factor destacado de estrés cuando este es negativo a lo que se pretendía, mostrándose en forma consistente en los perdedores. (Scalan y Passer, 1978, 1979; Scalan y Lewthwaite, 1984; Martens y Gill, 1976; Gill y Martens, 1977).

El trabajo consiste en conocer los factores que provocan estrés en las gimnastas del centro de desarrollo de talentos gimnásticos de Colima, que estimulan y ocasionan un desequilibrio emocional así como mal desempeño, aunado a una deserción deportiva.

Algunos de los factores provocadores de estrés son ocasionados desde los distintos aparatos que en la gimnasia son utilizados (Viga, caballo, barras asimétricas, piso) alguno puede causar temor e incluso una mala experiencia en alguno puede mantener insegura a la atleta. Existen factores externos que también afectan en el estrés, problemas familiares, falta de confianza, hasta un simple mal día en la escuela.

Sustento teórico

Gould y Petlichkoff (1988) señalan que uno de los principales motivos de abandono de la práctica deportiva es el estrés, y la tasa de los que no participan en alguna es de 56% (Martens, 1986) entonces se crea una paradoja si el motivo es el estrés en sí, o la exigencia al momento de realizar la práctica deportiva.

Folkman y Lazarus (1984) mencionan que “el estrés es una relación entre la persona y el ambiente”, dado a que si el sujeto no muestra comodidad o una adaptación al sitio en el que se encuentra, las demandas ambientales se vuelven un peligro hacia él.

Marquez (2004) menciona que la búsqueda del éxito y el triunfo en cualquier disciplina deportiva, conducen a los deportistas a tener cargas de entrenamiento cada vez mayores. Si las cargas de entrenamiento son excesivas el resultado consecuente puede ser negativo, por ende, el deportista no mejorara en su rendimiento deportivo, incluso se puede acumular una fatiga que con el tiempo le haga disminuir el desempeño Urhausen y Kindermann, (2002).

Método.

La unidad de observación fueron 14 gimnastas del Centro de Desarrollo de Talentos Gimnásticos de Colima en sus diferentes categorías entre las edades de 7 a 16 años. A las que se les aplico el cuestionario del CPRD a un mes de ir a una competencia de preparación que se llevara en el estado de Guanajuato aproximadamente en 3 meses.

El instrumento utilizado fue el cuestionario del CPRD “Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de Mahoney (Mahoney, Gabriel y Perkins, 1987; Mahoney, 1988). El instrumento esta dividió en 5 categorías que son control de estrés, motivación, influencia de la evaluación del

rendimiento, habilidad mental y cohesión de equipo. Las cuales están integradas por 55 preguntas con su respectivo valor asignado por los autores. En el presente trabajo solo abordamos la variable del control de estrés.

Control del estrés

El contenido de este factor abarca varias categorías de ítems:

- Las características de la respuesta del deportista (concentración, confianza, tensión) en relación con las demandas del entrenamiento y de competición.
- Las situaciones potencialmente estresantes que pueden provocar estrés y en cuya presencia es necesario el control (el día anterior a una competición, los momentos previos a la misma y durante la propia competición, cometer un error, un mal entrenamiento, una lesión).

Influencia de la evaluación del rendimiento.

El contenido de este factor, abarca las siguientes categorías de ítems:

- Las características de la respuesta del deportista (perder la concentración, ansiedad, dudas de hacerlo bien, sentirse motivado) ante situaciones en las que éste evalúa su propio rendimiento o se plantea que lo están evaluando personas significativas a él.
- Los antecedentes que pueden originar o llevan implícita una valoración del rendimiento deportivo del deportista.
- Las personas que emiten o pueden emitir juicios sobre la ejecución del deportista (entrenador, compañeros del equipo, espectadores, adversarios)- las situaciones en las que el propio deportista u otras personas emiten o pueden emitir juicios acerca del rendimiento deportivo del primero (al participar en una competición, al destacar más la labor de otros miembros del equipo, al recibir críticas o reconocimiento, al escuchar y observar las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador);
- Las situaciones en las que la actuación del deportista es negativa (mala ejecución o error, decisiones en contra de árbitros o jueces, comentarios o actuaciones poco deportivas de los adversarios, éxitos o fracasos en competiciones anteriores).

Motivación

Este factor abarca los siguientes contenidos:

- La motivación-interés de los deportistas por entrenar y superarse día a día.- el establecimiento y consecución de metas u objetivos.
- La importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del deportista.
- La relación coste/beneficio que para el deportista tiene su actividad deportiva.

Habilidad mental.

Este factor incluye habilidades psicológicas que pueden favorecer el rendimiento deportivo:



- Establecimiento de objetivos.
- Análisis objetivo del rendimiento.
- Ensayo conductual en imaginación.
- Funcionamiento y autorregulación cognitivos

Cohesión de equipo

Este factor se refiere a la integración del deportista en su equipo o grupo deportivo, abarcando los siguientes contenidos:

- Relación interpersonal con los miembros del equipo.
- El nivel de satisfacción trabajando con los otros miembros del equipo.
- La actitud más o menos individualista en relación con el grupo.
- La importancia que se le concede al espíritu de equipo y que se aplica y se califica.

Resultados

El factor de estrés identificado en la muestra de 14 gimnastas refleja una media de 45 ± 15.80 , una vez analizado el margen de la desviación típica por edad, observamos que las edades de 10 años (70 media) y 15 años (22.50) generan una amplitud en la dispersión de los datos, para identificar si estas edades determinaban la media general, se realizó un análisis ANOVA notando un nivel de significancia de .325, por tanto, no existe diferencia por edad (Ver Tabla 1).

El factor de influencia de la evaluación del rendimiento de las 14 gimnastas refleja una media de 21.93 ± 10.55 una vez analizada la desviación típica por edad, observamos que en las edades de 10 años (32 media), 7 años (31 media) es muy similar, aunque haya una diferencia de edad significativa para el resultado. En cambio en las edades de 8 años (16.50 media) y 9 años (18 media) son resultados muy significativos en comparación a las ya mencionadas anteriormente.

Por otro lado, el factor de motivación arrojó la siguiente media 21.93 ± 7.92 , en las atletas de 10 años (32 media) y 15 años (12.50 media) por lo que existe un grado muy amplio de diferencia (19.50) lo que es muy notorio que las mayores no le den la misma importancia que las menores, o que tengas otros intereses. Se realizó un análisis ANOVA notando un nivel de significancia de .325, por tanto, no existe diferencia por edad.

El factor de habilidad mental muestra una media de 21.50 ± 6.54 , una vez analizado observamos en las edades de 11 años (26 media) y 15 años (14.50 media) los resultados de este factor fueron poco variables, mantuvieron un rango aproximado de 11 puntos de diferencia. Se realizó un análisis ANOVA notando un nivel de significancia de .325, por tanto, no existe diferencia por edad.

Factor de cohesión de equipo nos revelo que la media 14.64 ± 5.13 , las atletas de 8 años (19.50 media) y 9 años (9 media) muestra resultados equilibrados, la diferencia que se tiene es de 10.50. Se realizó un análisis ANOVA notando un nivel de significancia de .325, por tanto, no existe diferencia

por edad.

El factor de estrés identificado en la muestra de 14 gimnastas refleja una media de 45 ± 15.80 , una vez analizado el nivel de competencia, observamos en los niveles de nivel 2 (27) y nivel 5 (52.75) generan una amplitud en la dispersión de los datos. (Ver Tabla 1).

El factor de influencia de la evaluación del rendimiento, de las 14 gimnastas refleja una media de 21.93 ± 10.55 , una vez analizada la desviación por nivel, nos arrojó el siguiente resultado nivel 4 (23.83) y nivel 2 (8) lo que nos muestra un resultado un poco notorio. Porque la diferencia es de 15 aproximadamente. (Ver Tabla 1).

El factor de motivación, en las 14 atletas arrojó la siguiente media 21.93 ± 7.92 , nos muestra un resultado muy amplio en el nivel 3 (25.67) y nivel 2 (9) lo que la diferencia es de 16. (Ver Tabla 1).

El factor de habilidad mental en la muestra de 14 gimnastas obtuvo una media de 21.50 ± 6.54 , los resultados fueron nivel 5 (24.75) y nivel 2 (12) por ende, el rango que se tiene de diferencia es de 12.75. (Ver Tabla 1).

El factor de cohesión de equipo en la muestra de 14 gimnastas mostró una media de 12.25 ± 5.79 los resultados obtenidos fueron nivel 2 (20) y nivel 5 (12.25) por el cual la diferencia es de 7.75. (Ver Tabla 1).

Tabla 1. Resultados generales del CPRD por edad y clase, nivel.

Variable	Factor Estrés		Factor IER		Factor Motivación		Factor Habilidad Mental		Factor Cohesión Equipo		DS X
	M	SE	M	SE	M	SE	M	SE	M	SE	
Generales	45	15.8	21.93	10.5	21.9	7.92	21.5	6.54	14.6	5.1	
Edad											
7 años (3)	55.67	14.0	31	2.6	26.3	4.04	24	6.92	17.6	2.8	.32
8 años (2)	39.5	2	16.50	12.0	3	9.19	17	7.07	7	8	5
9 años (2)	45	17.6	18	2	15.5	.00	23.5	10.6	19.5	.70	
10 años (1)	70	7	32	14.1	0	-	23	0	0	7	.01
11 años (1)	48	18.3	24	4	24		26	-	9	4.2	0
12 años (2)	43.50	8	20.50	-	32	.707	23.5		12	4	
15 años (2)	22.50	-	15.00		22	16.2	14.5	6.36	11	-	
16 (1)	44.00		18.00	21.9	23.5	6	0	7.77	16		
		12.0		2	12.5				12.0	5.6	
		2		7.07	0				0	5	
		2.12			23.0				16	9.8	
					0					9	
Nivel											
Nivel 2	27.00	-	8.00	-	9.00	-	12.0	-	20.0	-	
Nivel 3	51.33	19.0	22.33	13.2	25.6	4.72	0	3.05	0	3.5	
Nivel 4	39.67	0	23.83	0	7	9.31	19.3	7.92	15.6	1	
Nivel 5	52.75	14.1	22.25	9.51	20.0	4.57	3	5.05	7	5.7	
		8		11.9	0				22.0	14.8	0
		14.8		5	25.2				0	3	5.7
		6			5				24.7	12.2	9
									5	5	



Conclusión

Una vez analizados los factores de estrés en las gimnastas del centro de desarrollo de talentos gimnásticos de Colima, determinamos que no existe una diferencia por edad, aunque en los datos analizados en el margen de la desviación típica por edad se observe que si hay una amplitud de ellos.

En el apartado de la influencia de la evaluación del rendimiento observamos que en los resultados en las edades de 10 y 7 años son muy similares. Una vez analizando la desviación por nivel, nos arrojó un resultado muy poco notorio con una diferencia de 15 aproximadamente.

En el apartado de motivación, notamos una gran diferencia de resultados en las atletas de 10 y 15 años. Se analizó, que las atletas mayores no le dan la misma importancia que las menores, porque las de 15 años ya tienen otros intereses. Comparando el nivel de competencia observamos que el nivel 3, tiene mejores resultados que el nivel 2.

Por otro lado, en el apartado de habilidad mental, los resultados fueron pocos variables, la diferencia fue de 11 puntos. Haciendo una relación en cuando al nivel de competencia no existe una gran diferencia, 12 puntos aproximadamente.

En el apartado de cohesión de equipo, nos revelo los siguientes resultados en las atletas de 8 y 9 años, existiendo resultados equilibrados. Comparando el nivel de competencia del nivel 2 y nivel 5 tienen una diferencia de 7.75.

Bibliografía.

- Arruza, J. A., Arribas, S., Otaegi, O., González, O., Irazusta, S. & Ruiz, L. M. (2011). Percepción de competencia, estado de ánimo y tolerancia al estrés en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Anales de Psicología*, 27(2) 536-543. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16720051029>
- García, F. G. El estrés de los jóvenes deportistas. Recuperado de <http://www.gi.ulpgc.es/psicologiadeporte/imag/EL%20ESTRES%20DE%20LOS%20JOVENES%20DEPORTISTAS.pdf>
- González-Carballido, L. G. (2001). Estrés y deporte de alto rendimiento. ITESO. Recuperado de <http://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/118/estres%20y%20deporte.pdf?sequence=2>
- Jaenes Sánchez, J. C., Carmona Márquez, J. & Lopa Peralto, E. (2010). Evaluación y análisis de habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en gimnastas de rítmica. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1) 15-28. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311126267002>
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health*



- Psychology*, 6(2) 359-378. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33760209>
- Molinero, O., Salguero, A. & Márquez, S. (2011). Análisis de la recuperación-estrés en deportistas y relación con los estados de ánimo: Un estudio descriptivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2) 47-55. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227019269006>
- Molinero, O., Salguero, A. & Márquez, S. (2012). Estrés-recuperación en deportistas y su relación con los estados de ánimo y las estrategias de afrontamiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1) 163-170. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235124455021>
- Rosa, S. M. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: Fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378. Recuperado de http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-182.pdf
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, 3(1), 10-59. Recuperado de http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-65.pdf
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, 3(1), 10-59. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1518-61482003000100002&script=sci_arttext
- Valcarce, M. E. (2011). Niveles de estrés-recuperación en deportistas varones de la provincia de León a través del cuestionario RESTQ-76. *Cuadernos de Psicología del deporte*, vol. 11. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227019296002>



LA INTELIGENCIA Y SU RELACIÓN CON EL TIEMPO DE REACCIÓN EN ESTUDIANTES DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO: UN ANÁLISIS DE GÉNERO

Omar Iván Gavotto Nogales, Teresita Valencia Falcón y Carmen Guadalupe Tapia López.
Universidad Estatal de Sonora

Resumen

El objetivo de la investigación fue verificar la relación entre la inteligencia y la velocidad de reacción empleando los Test de Inteligencia Raven y el Test óculo-manual con regla, para observar la posible existencia de correlación entre las variables e identificar las diferencias de género. El estudio se guió con base en las siguientes preguntas de investigación: ¿Existe correlación en los resultados de ambos test en estudiantes de entrenamiento deportivo? ¿Existe diferencia significativa en los resultados de los test entre hombres y mujeres? El estudio se realizó en la Universidad Estatal de Sonora, a 60 estudiantes, 35 hombres y 25 mujeres, entre 18 y 35 años de edad, todos estudiantes universitarios. En ambas pruebas las puntuaciones obtenidas por los hombres fueron superiores a las obtenidas por las mujeres, aunque no significativamente. La investigación proporciona evidencia empírica que confirma las aportaciones de Richard J. Haier cuando señala que los cerebros de hombres y mujeres consiguen los mismos resultados, a pesar de las diferencias físicas existentes y aunque no se confirma una diferencia significativa entre las medias de los dos grupos no es posible descartar las diferencias de género establecidas por Shaywitz. Se concluye que con los test aplicados no se demostró la existencia de relación entre velocidad de reacción e inteligencia. Al no encontrarse una dependencia estocástica entre las variables inteligencia y velocidad de reacción se rechaza la posibilidad de hacer predicciones de concurrencia entre las variables como lo intentó Galton y Eysenck.

Palabras clave: Inteligencia, reacción, test, género, estudiantes.

Abstract

The aim of the research was to verify the relationship between intelligence and reaction speed test using the Raven Intelligence Test and eye-hand with a ruler, to observe the possible existence of correlation between variables and identify gender differences. The study was guided based on the following research questions: Is there a correlation in the results of both test students in athletic training? Is there significant difference in test results between men and women? The study was conducted at the State University of Sonora, 60 students, 35 men and 25 women, between 18 and 35 years of age, all college students. In both tests the scores for men were higher than those obtained by women, although not significantly. The research provides empirical evidence that confirms the contributions of Richard J. Haier when he says that the brains of men and women get the same results, despite existing physical differences and although a significant difference between the means of the two groups is not confirmed is not possible to rule out gender differences established by Shaywitz. It is concluded that the test applied to the existence of relationship between reaction rate and intelligence was not demonstrated. Since no stochastic dependence between variables intelligence and reaction speed the ability to make predictions of concurrence between variables tried as Galton and Eysenck rejected.

Keywords: Intelligence, reaction test, gender students.

Introducción

Desde los inicios de la Psicología Diferencial varios científicos han intentado explicar fenómenos complejos en términos de procesos más simples o elementales. A finales del Siglo XIX, Sir Francis Galton intentó predecir la inteligencia individual a través del Test de Discriminación Sensorial y Coordinación Motora, consideró que el factor más importante en la inteligencia humana era el genético, comprobando que las características sobresalientes se heredaban de padres a hijos (Machek, 2006). Galton propuso el método biométrico, que consiste en evaluar ciertas características físicas como la fuerza con que se aprieta el puño, la circunferencia del cráneo y el tiempo de reacción refleja. Este método aún se sigue aplicando en la biología, las investigaciones sobre ejercitación física y la psicología fisiológica (PSICOACTIVA, 2014).

Eysenck a finales del Siglo XX retomó la idea de Galton estableciendo que la inteligencia era una consecuencia importante de la rapidez mental, planteando la investigación de la inteligencia general en función de la velocidad de procesamiento de la información (Rosado, 2013). Varios autores aseguran que la inteligencia se relaciona con medidas tan sencillas como el tiempo de reacción, el tiempo de elección o el tiempo de inspección, así que a mayor inteligencia, mayor rapidez y consistencia en el tiempo empleado en emitir una respuesta ante estas tareas simples (De Juan-Espinosa, 1997).

Marco Teórico

La psicología cognitiva ha renovado el interés sobre el tiempo de reacción, esta vez como medidor de los procesos mentales, pretendiendo además identificar las fases del proceso, manipulando variables externas que pueden afectar a cada fase. Tomando en cuenta una serie de estadios en los que puedan desglosarse los procesos cognitivos que implican la realización de una tarea concreta, cada uno de ellos analizado en términos de tiempo empleado para la emisión de la respuesta correspondiente, o tiempo de reacción. Estos estadios o fases permiten analizar la actividad mental en función de los procesos subyacentes a la resolución de tareas cognitivas, por lo que este tipo de conocimiento posibilita acercarse al entendimiento de la naturaleza y el funcionamiento, en tiempo real, de la inteligencia, alejándose del carácter estático de los planteamientos estructurales.

Al presentarse un estímulo del ambiente existirá un tiempo de reacción del organismo para emitir una respuesta, el tiempo que transcurre entre el estímulo y la respuesta se le llama tiempo de respuesta. Sin embargo, el tiempo que tarda en iniciarse la reacción después de recibirse un estímulo se le conoce como tiempo de reacción y el tiempo que transcurre después de iniciada la reacción hasta generar la respuesta, se le conoce como tiempo de movimiento o reacción motora (Roca, 1983).

De acuerdo con Rosado (2013) Eysenck confirmó que el tiempo de decisión y el tiempo de movimiento, están negativamente correlacionados con el coeficiente intelectual, si bien el tiempo de decisión suele ser más informativo que el de movimiento. Además existe una correlación negativa entre la inteligencia y la variabilidad intraindividual que presentan los sujetos tanto en las medidas de tiempo de reacción como de tiempo de reacción de elección. Una debilidad metodológica de los estudios realizados es que la mayor parte de los mismos utiliza estudiantes, lo que inevitablemente restringe el rango del coeficiente intelectual y atenúa las correlaciones.

En la educación formal los estudiantes pueden adquirir dos tipos de aprendizaje: el aprendizaje mental y el aprendizaje motor, el cual se ha definido como un conjunto de procesos relacionados con la práctica o la experiencia que induce la aparición de cambios relativamente permanentes en el comportamiento capacidad física (Schmidt, 1988, citado en Rosero, 2012).

El tiempo de reacción es una capacidad física coordinativa que está relacionada con el rendimiento humano y puede ser definida como el intervalo de tiempo que existe entre la presentación de un estímulo y el subsiguiente comportamiento de respuesta (De Brito, Silva, Cid, Ferreira y Marques, 2011). Por ejemplo, cuando una persona tiene que realizar alguna acción en respuesta a un estímulo (visual, auditivo, táctil), transcurre un cierto tiempo entre la recepción del estímulo y la ejecución de la acción. Este intervalo de tiempo se conoce como tiempo de reacción de una persona.



El tiempo de reacción en el ámbito deportivo, es comprendido como la capacidad para responder rápidamente, con una postura adecuada y controlada, a un estímulo que puede ser un movimiento, señal o sonido. Donde en ocasiones la reacción es más importante que la velocidad pura. Por las características de muchos deportes no es posible alcanzar la velocidad máxima de los jugadores, y lo que se exige frecuentemente es una reacción explosiva (De Brito et al., 2011).

De acuerdo con Soto, Pérez y Rojo (2011) el cerebro necesita un periodo mínimo de captación del estímulo visual de 60-70 milisegundos (ms) para poder así interpretar, y posteriormente establecer la respuesta y ejecutarla, lo que junto a la fiabilidad del instrumento utilizado, daría lugar al tiempo de reacción. En relación a la localización segmentaria de la respuesta motora, se puede clasificar el tiempo de reacción en tiempo de reacción corporal (del miembro inferior o de cualquier otra parte del cuerpo) o tiempo de reacción manual (de las manos); mientras que en función del número de alternativas o estímulo-respuesta posibles se suelen clasificar como tiempo de reacción simple y si son más de una se denomina tiempo de reacción electiva (Martínez, 2003, citado en Soto, Pérez y Rojo, 2011).

Sin embargo los tiempos de reacción de los deportistas que se han obtenido en laboratorio no han manifestado una buena correlación con la eficacia deportiva, y por lo tanto no ha constituido una medida con poder predictivo.

Galilea y Roca (1983) han confirmado que no existe diferencia significativa entre las aptitudes diferenciales de deportistas; así como entre las respuestas con los miembros dominantes y los no dominantes; tampoco se han identificado diferencias significativas entre deportistas de alto rendimiento y los deportistas de nivel medio. Estos autores concluyen que mediciones realizadas en laboratorio del tiempo de reacción no obtuvieron resultados para encontrar diferencias significativas entre jugadores de varios deportes, por lo que no recomiendan emplear el tiempo de reacción como variable determinante para la selección de posibles talentos deportivos o bien para la predicción del éxito en una actividad deportiva. Los mismos investigadores señalan que en la medición del tiempo de reacción se deben tomar en cuenta otras variables que pueden afectar el resultado de pruebas reacciométricas, como: las actitudes ante la prueba, las expectativas, la motivación, los errores y las distracciones.

Martínez (2002) establece que la inquietud principal de los investigadores en las ciencias del deporte es saber quién tiene un mejor tiempo de reacción, es decir, encontrar diferencias individuales entre los deportistas, considerando que el tiempo de reacción o velocidad de representa, representa el tiempo que transcurre a partir de la presentación de un estímulo hasta el inicio de una respuesta, considerando que la reacción motora es la prontitud en que se realiza una acción para responder a un estímulo determinado.

De acuerdo con Richard J. Haier experto en neurología pediátrica de la Universidad de California, los cerebros de hombres y mujeres consiguen los mismos resultados, a pesar de las diferencias físicas existentes. Por lo general, los hombres tienen un cerebro más grande, sin embargo las mujeres poseen más conexiones entre el hemisferio derecho e izquierdo, pero el resultado intelectual es el mismo (La flecha, 2008). Sin embargo, Paul Irving y Richard Lynn, del Centro de Psicología de la Universidad de Manchester, establecieron que a partir de los 14 años, los hombres superan a las mujeres en unos 5 puntos en lo que se refiere a coeficiente intelectual y en la Escuela de Trastornos de la Comunicación de la Universidad de Sydney, Australia, el investigador J. Shaywitz en 1996, descubrió que las áreas cerebrales relacionadas con el lenguaje son de un 20 a un 30 por ciento más grandes en las mujeres que en los hombres.

El estudio se guió con base en las siguientes preguntas de investigación: ¿Existe correlación en los resultados de ambos test en hombres y mujeres que estudian entrenamiento deportivo? ¿Existe diferencia significativa en los resultados del Test de Inteligencia de Raven entre hombres y mujeres que estudian entrenamiento deportivo? ¿Existe diferencia significativa en los resultados de Test óculo-manual con regla entre hombres y mujeres que estudian entrenamiento deportivo?

El objetivo del estudio se centró en verificar la relación entre la inteligencia y la reacción motora

empleando los Test de Inteligencia Raven y el Test óculo-manual con regla en centímetros para observar la posible existencia de fuerza de asociación entre las variables e identificar las diferencias de género.

Hipótesis

H0: La media de los valores del Test de Raven es igual en hombres y mujeres.

H0: La media de los valores del Test óculo-manual con regla en centímetros que mide la reacción motora es igual en hombres y mujeres.

H0: Las variables de inteligencia y velocidad de reacción son independientes y no están relacionadas.

H1: Las variables de inteligencia y velocidad de reacción no son independientes y están relacionadas.

Estableciéndose un nivel de significancia $p \leq 0.05$ para rechazar H0.

Metodología

El estudio se realizó durante el mes de enero de 2014 en el Laboratorio de Desempeño Físico de la Universidad Estatal de Sonora, en el área de reacciometría. Obteniéndose una muestra de 60 estudiantes, siendo 35 hombres y 25 mujeres, con un rango de edad entre 18 y 35 años, todos estudiantes de la Licenciatura en Entrenamiento Deportivo de la Universidad Estatal de Sonora.

Para medir el tiempo de reacción se utilizó el Test óculo-manual con regla en centímetros (50 cm), La persona a la cual se le midió el tiempo de reacción colocó su mano unos 10 cm por debajo de la mano del aplicador de la prueba, intentando sujetar con los dedos índice y pulgar separados de cada lado de la regla al dejarse caer sin aviso auditivo.

En el test de velocidad de reacción aplicado corresponde a un solo estímulo y una sola respuesta, necesitando solamente un proceso de detección, obteniéndose el tiempo de reacción a través de la

$$\text{formula } T = 0.045\sqrt{d}\sqrt{d}$$

Encontrándose la fuerza de asociación a través del coeficiente de correlación de Pearson de las variables resultado del Test de inteligencia de Raven y el Test óculo-manual con regla en centímetros. El Test de Raven es un test factorial que presenta el factor general innato con el objeto de encontrar menor influencia de la cultura, obteniendo un .79 para el factor general o innato y de inteligencia adquirida sólo un .15, presentando resultados consistentes para cada persona y resultados claramente variables entre sujetos. Al someterse a las pruebas de confiabilidad de Kuder-Richardson se obtuvieron cifras que oscilan de 0.87 a 0.81 (Maldonado, 2003).

Resultados

La media de los dos grupos fue de 21 años. Los hombres obtuvieron en el Test de Raven una media de 41.7 de los sesenta puntos posibles con una desviación estándar de 6.28 y en mujeres se registró una media de 39.7, con una desviación estándar de 5.67, por lo que fue superior el promedio de los hombres con 2 puntos.

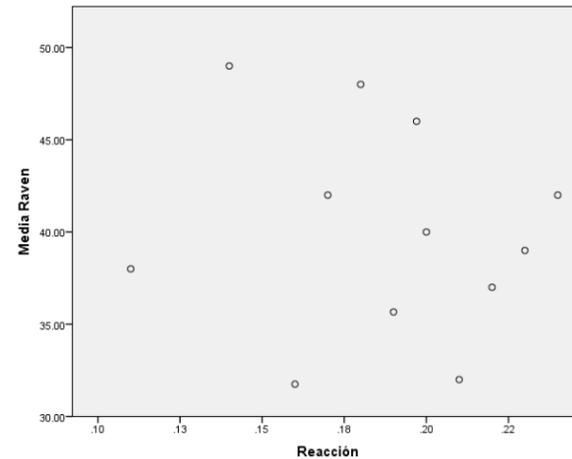
La velocidad de reacción en hombres tuvo un promedio de .178 ms, con una desviación estándar de .03 y en mujeres de .188 ms con una desviación estándar de .02, resultando las mujeres con una desventaja de .010 ms, con respecto a los hombres.

No se encontró relación entre las variables inteligencia y velocidad de reacción; edad e inteligencia, ni entre edad y velocidad de reacción.

La hipótesis es aceptada al obtenerse un valor de $p = .799$, confirmándose que las variables de inteligencia y velocidad de reacción en hombres y mujeres son independientes y no están relacionadas.

No se encontró diferencia significativa en el género entre las medias de las variables a un nivel de significancia de $p \leq 0.05$.

Figura 1: Resultados de la correlación de las variables inteligencia y velocidad de reacción en hombres.



Fuente: Elaboración propia.

La distribución de los datos obtenidos que corresponden al Eje X, representa la velocidad de reacción en milisegundos (ms) y el Eje Y, representa el resultado del Test de Raven. Se puede observar una amplia dispersión de los datos, haciendo evidente la no relación entre las variables.

Conclusiones

En ambas pruebas las puntuaciones obtenidas por los hombres fueron superiores a las obtenidas por las mujeres, aunque no significativamente. La investigación proporciona evidencia empírica que confirma las aportaciones de Richard J. Haier cuando señala que los cerebros de hombres y mujeres consiguen los mismos resultados, a pesar de las diferencias físicas existentes y aunque no se confirma una diferencia significativa entre las medias de los dos grupos no es posible descartar las diferencias de género establecidas por Shaywitz. Se concluye que con los test aplicados no se demostró la existencia de relación entre velocidad de reacción e inteligencia. Al no encontrarse una dependencia estocástica entre las variables inteligencia y velocidad de reacción se rechaza la posibilidad de hacer predicciones de concurrencia entre las variables como lo intentó Galton y Eysenck. Por lo tanto, se aceptan las hipótesis nulas del estudio: a) Las variables de inteligencia y reacción motora son independientes y no se puede afirmar que existe correlación; b) La media de los valores del Test de Raven es igual estadísticamente en hombres y mujeres; y c) La media de los valores del Test óculo-manual con regla en centímetros que mide la reacción motora es igual estadísticamente en hombres y mujeres.

Bibliografía

De Brito, A., Silva, C., Cid, L., Ferreira, D., y Marques, A. (2011). Atención y tiempo de reacción en practicantes de kárate Shotokan. *Revista De Artes Marciales Asiáticas*, 6(1), 141-156. Recuperado de <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=4c801bbc-bfa9-4958-b3ab-4d03734989c2%40sessionmgr198&vid=10&hid=124>

De Juan-Espinosa, M. (1997). La inteligencia, según Hans Jürgen Eysenck. *Revista de Psicología General*

y Aplicada. 50(4), 513-536. Universidad Autónoma de Madrid. Recuperado de

Galilea, B. y Roca, J. (1983). Tiempo de reacción y deporte: una aproximación empírica. *APUNTS*. (20), 119-122. España. Recuperado de http://www.apunts.org/watermark/ctl_servlet?f=10&pidet_articulo=13104817&pidet_usuario=0&pidet_revista=277&fichero=277v20n078a13104817pdf001.pdf&ty=61&accion=L&origen=apunts&web=www.apunts.org&lan=es

La flecha. *Tu diario de ciencia y tecnología*. (2008). La diferencia entre el cerebro del hombre y la mujer. Recuperado de <http://laflecha.net/archivo/canales/ciencia/noticias/la-diferencia-entre-el-cerebro-del-hombre-y-la-mujer>

Machek, G. (2006). Individually administered intelligence tests. *Human Intelligence*. Recuperado de <http://www.intelltheory.com/intelligenceTests.shtml>

Maldonado, M. (2003). Test de matrices progresivas de Raven. Recuperado de <http://www.psicologosdemexico.com.mx/archivos/Test%20de%20Matrices%20progresivas%20de%20Raven.PDF>

Martínez, Oscar. (2002). Tiempo de reacción visual en el karate. Tesis doctoral. Universidad Politécnica de Madrid. Recuperado de

Psicoactiva (2014). Galton Francis (1822-1911). España. Recuperado de <http://www.psycoactiva.com>

Roca, J. (1983). *Tiempo de reacción y deporte*. Barcelona: Generalitat de Catalunya-INEF.

Rosado, M. P. (2013). Psicología Diferencial: Enfoque procesual del estudio de las diferencias individuales en inteligencia. *Psicología online*. Disponible en <http://www.psicologia-online.com/pir/inteligencia-y-tareas-simples-de-velocidad-mental.html>

Rosero, M. (2012). Aportes de la educación física al aprendizaje y desarrollo motor en la etapa escolar del desarrollo humano. Universidad del Valle, Santiago de Cali, Colombia. Recuperado de <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/4511/1/CB-0470429.pdf>

Soto, J., Pérez, J. y Rojo J. (2011). Estudio del tiempo de reacción ante estímulos visuales en deportistas con y sin discapacidad auditiva: aplicaciones deportivas. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF). Universidad Politécnica de Madrid.

Recuperado de http://www.paralimpicsport.org/cida2011/images/stories/cida_a.pdf

Wardle, D. A. (1998). The Time Delay in Human Vision. *The Physics Teacher*. (36), 442-444. Department of Physics, University of Auckland. New Zealand. Recuperado de http://users.df.uba.ar/acha/Lab1/time_delay.pdf



LAS MOTIVACIONES DE LOS DEPORTISTAS GALARDONADOS EN EL MURO DEL DEPORTE DEL ESTADO DE COLIMA DE VOLEIBOL Y HANDBALL

Diego Zarate Bautista, Julio Cesar Lagos Guzmán y Rossana Tamara Medina Valencia.
Universidad de Colima.

Resumen:

El siguiente estudio corresponde al tipo de investigación descriptivo, con una metodología cuantitativa, donde el propósito es conocer que motivaciones influyeron en el logro de sus metas hacia la práctica deportiva en la que han participado, reconociendo sus logros en el muro del deporte del estado de Colima dentro de los años 2009 al 2013. Para el logro de esta investigación se emplea una serie de cuestionarios, Entre los resultados más significativos se pretende conocer y descubrir las motivaciones de los atletas y factores que se involucren en ellos. De acuerdo con la teoría de Maslow de las necesidades y motivaciones.

Palabras clave: Motivaciones, Atletas y Deporte

Abstrac

The following study corresponds to the descriptive research, a quantitative methodology, where the purpose is to know that motivations influence the achievement of your goals towards sports in which have participated, recognizing their achievements on the wall of the sport in the State of Colima in the years 2009 to 2013. For the achievement of this research used a series of questionnaires, among the most significant results is to know and discover the motivations of athletes and factors that are involved in them. According to the theory of Maslow of needs and motivations.

Key words: motivation, athletes& Sport

Introducción

Para comenzar a adentrarnos en el tema debemos primeramente saber de dónde y por quienes comienza la práctica deportiva de competición. Esta comienza desde la antigua Grecia con los juegos de deporte escolar para de ahí pasar al deporte de competición, era ahí en donde se diferenciaban éstos.

Uno de los máximos exponentes fue Platón dando importancia al intelecto y la educación del cuerpo, relacionando al cuerpo con la mente, importantes aspectos para un ser que piensa y estar consciente de lo que realiza. Primeramente para la formación de un atleta debe comenzar por el gusto y la satisfacción de poder realizar una tarea y practicar un deporte por satisfacción o estar en nivel de competición.

En esa época el deporte fue considerado un gran aporte para la formación del desarrollo del cuerpo y el honor de participar en competiciones, la influencia de los demás para la lucha o un combate donde sobrevivía el más fuerte y capaz, demostrando así sus habilidades para ser reconocido su esfuerzo como atleta.

Hernández Moreno (1994) dice que el deporte con la práctica motriz tiene una gran relación con la educación física partiendo de ella para enfocarse a las actividades de su agrado con las que comparte el niño con sus compañeros y busca que sus habilidades sean reconocidas por los demás. Ahora en

la actualidad el deporte marca la dirección del adolescente a la práctica deportiva llevando sus capacidades más a fondo intentando con las oportunidades para ser conocidos en el estado de Colima.

Los logros reconocidos de estos deportistas están en el muro del deporte en el estado del Colima, quien realiza esta tarea es el instituto colimense del deporte (INCODE), a petición del gobernador Mario Anguiano Moreno por conducto de la secretaria en ejercicio de la facultad que le confiere al párrafo del artículo 37 bis de la Ley de Estimulo y Fomento al Deporte y la Cultura Física.

Dentro del inicio hacia la práctica deportiva se enfoca el desarrollo del deportista haciendo que su interés sea mayor para estar en la competencia demostrando sus capacidades a los hacia los demás deportistas.

Sustento teórico

Florence (1991) señala que un alumno motivado se manifiesta en el grupo de clase con diferentes conductas: es activo, se agota, atiende a las explicaciones, las cuestiona, ayuda a los compañeros se interesa por hacer más, adelanta su turno, esta alegre, se interesa por su desempeño y repite sus ejercicios. Siente placer y deseo de ejercitarse y aprender en la clase de Educación Física.

Según Torre (1997) un alumno que presenta una actitud más positiva a la clase de educación física es aquel que se siente motivados, satisfechos y tiene un mejor rendimiento físico, los alumnos que perciben la clase como emocionante, divertidas, útiles y saludables son los que a su vez, obtienen niveles más favorables de motivación, autosatisfacción y actitud hacia las mismas.

Ahora bien, sin restar importancia a la influencia que ejerce el profesor de educación física sobre la creación de actitudes positivas hacia la práctica físico-deportiva, hemos de rescatar el papel que juega el entorno socio-afectivo del alumno sobre las mismas, y en él, la familia.

La familia proporciona el ambiente social primario en el que el practicante puede desarrollar su identidad, autoestima y motivación para tener éxito en la práctica físico-deportiva. Es en ésta donde los jóvenes aprenden las principales habilidades para afrontar las demandas de la vida en general y de la vida deportiva en particular, por lo tanto, actúa como agente socializador ejerciendo gran influencia en la vida del deportista (Hellstedt, 1995).

Uno de los agentes con mayor capacidad de influencia en la socialización de los niños y adolescentes es la familia, y dentro de ella los padres juegan un papel de relevancia significativa en este proceso (Musitu y cols., 1996).

Ahora bien, como señalan Escartí y García-Ferriol (1994), aunque la influencia de los padres comienza en la niñez y está presente a lo largo de toda la vida del joven deportista, ésta se hace más sutil hacia la adolescencia, pues existe cambios en el que pasan a ejercer mayor influencia el profesor, los compañeros o el entrenador (Weiss y Smith, 2001).

A medida de que se acerca la etapa de la adolescencia la influencia de otras personas que pueden ser el profesor o el entrenador en la práctica físico deportiva toman un papel en el desarrollo de adolescente.

Hoy en la actualidad las necesidades de introducir la educación física hacia la vida cotidiana es un beneficio para la formación integral del alumno en el desarrollo personal y una mejora en calidad de vida obteniendo como resultado lo que se ha aprendido al poner en práctica su destreza y habilidades en función de una actividad determinada.

Calvo (2008) menciona que el Ministerio de Educación y Ciencia de España en 1992 entiende que la enseñanza de la educación física ha de promover y facilitar que cada alumno llegue a comprender su propio cuerpo y sus posibilidades, y a conocer y dominar un numero variado de actividades corporales y deportivas, de modo que, en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo

personal, ayudándole a adquirir los conocimientos, destrezas, actitudes, hábitos que le permitan mejorar las condiciones de vida y de salud, así como disfrutar y valorar las posibilidades de movimiento como medio de enriquecimiento y disfrute personal de relación con los demás.

En el documento de motivaciones y necesidades escrito por la Dra. Lupe Aguilar Cortez nos dice que la motivación en el motor del hombre, es difícil pensar en realizar una actividad, trabajar, construir algo, incluso pintar, escribir, practicar algún deporte, realizar actividades recreativas, si no existe una motivación de por medio.

La motivación no solo nos impulsa a vivir, a hacer las cosas con ganas; además se refleja en nuestras actitudes, en nuestra expresión: en lo que decimos, cómo lo decimos, en lo que hacemos, cómo lo hacemos y finalmente en nuestras decisiones.

La motivación se define como:

“Voluntad de ejercer altos niveles de esfuerzos hacia las metas organizacionales, condicionadas por la habilidad del esfuerzo de satisfacer una necesidad individual.” Stephen Robbins.

“Factores que provocan, canalizan y sustentan un comportamiento individual.” James Stoner y Edward Freeman.

Método

El estudio es de carácter descriptivo, de acuerdo con Sampieri (2010), una investigación descriptiva busca especificar propiedades, características, y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice; describe tendencias de un grupo o población.

Con un enfoque metodológico cuantitativo, el cual “utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población” (Hernández et al, 2003; p.5).

La metodología que se llevó a cabo fue la aplicación de una “encuesta para medir las necesidades y motivaciones en atletas” a los 9 que se encuentran en el muro del deporte en las disciplinas de Voleibol y Handball, 5 y 4 deportistas respectivamente, deportes en los cuales se ha logrado un alto desempeño y alcanzado los mejores lugares en las competencias que se ha participado. El cuestionario está conformado en 2 secciones, en la cual la primer sección consta de 8 preguntas generales del atleta. La segunda sección está conformada en 4 preguntas y con opción de respuesta múltiple, el cual tiene por objetivo determinar las motivaciones del deportista y con esto, observar de donde provinieron estas para llegar a ser un atleta galardonado en el muro del deporte del Estado de Colima en las diferentes ramas que se desempeñaron.

Resultados

Para lograr hacer nuestro estudio utilizamos la teoría de la jerarquía de las necesidades de Maslow. Es la teoría más difundida, y consiste en un ordenamiento de necesidades de forma jerárquica, de manera que el individuo asciende en ellas en orden estricto. Es decir cuando la necesidad número uno ha sido satisfecha la número dos se activa, y así sucesivamente. En la cual en las tablas de resultados nos referimos a las necesidades de Maslow ya antes mencionadas.

1. Necesidades fisiológicas: incluye el hambre, la sed, el sexo, el refugio y otras necesidades físicas.
2. Necesidades de seguridad: incluye la seguridad y la protección del daño físico y emocional.
3. Necesidades afectivas o sociales: incluye el afecto, la pertenencia, la aceptación y la amistad.

4. Necesidades de autoestima: incluye los factores de estima interna como el respeto a uno mismo, la autonomía y el logro, así como también los factores externos de estima como el estatus, el reconocimiento y la atención.

En las tablas nos muestra los resultados en dos apartados las cuales son por disciplina y por sexo/género, para poder darnos cuenta lo que piensan los atletas de cada una de las distintas disciplinas. Así como también saber la distinta forma de pensar de los hombres y las mujeres.

Por disciplina podemos ver que tenemos 4 sujetos en handball y 5 en voleibol en total 9 sujetos de los cuales 5 son masculinos y 4 femeninos.

Tabla 1 Resultados del gusto por asistir a los entrenamientos.

Categorías	Disciplina Handball N=4		Voleibol N=5		Sexo Masculino N=5		Femenino N=4	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1. Que disminuía la tensión cotidiana	25.0%	75.0%	20.0%	80.0%	20%	80%	25%	75%
2. Mejorar mi nivel de juego	100%	0%	100%	0%	100%	0%	100%	0%
3. Mayor seguridad en su persona	0%	100%	0%	100%	0%	100%	0%	100%
4. Más aprecio	0%	100%	0%	100%	0%	100%	0%	100%
5. Con mayor libertad	50%	50%	0%	100%	40%	60%	0%	100%
6. Entusiasmo	50%	50%	80%	20%	80%	20%	50%	50%
7. Satisfacción	75%	25%	80%	20%	100%	0%	50%	50%
8. Confianza en sí mismo	50%	50%	60%	40%	80%	20%	25%	75%
9. Mejora en mi estado físico	25%	75%	40%	60%	40%	60%	25%	75%

En la tabla 1 podemos ver que el gusto por asistir a los entrenamientos de parte de los atletas de handball, se inclinaban más por la necesidad y motivación de mejorar su nivel de juego, por sentir una gran satisfacción, entusiasmo y confianza en sí mismo, mientras que por parte de los de voleibol también coincidía que lo mas primordial fue por mejorar en su nivel de juego y continuando así por el entusiasmo, satisfacción y la confianza en sí mismo.

Por otra parte tanto los hombres como las mujeres coincidieron en que mejorar su nivel de juego era lo primordial, mas no así por obtener mayor seguridad en su persona, ni por sentirse más apreciados.



Tabla 2 Resultados del pensamiento respecto a los beneficios de ser atleta de alto rendimiento.

Categorías	Disciplina				Sexo			
	Handball N=4		Voleibol N=5		Masculino N=5		Femenino N=4	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
10. Tener prestigio	0%	100%	80%	20%	40%	60%	50%	50%
11. Obtener confianza de los demás	0%	100%	60%	40%	20%	80%	50%	50%
12. Aumentar mi seguridad	50%	50%	80%	20%	60%	40%	75%	25%
13. Generar compañerismo	75%	25%	60%	40%	80%	20%	50%	50%
14. Sentirme más apreciado	0%	100%	60%	40%	40%	60%	25%	75%
15. Mejorar la Interacción en la sociedad	25%	75%	40%	60%	60%	40%	0%	100%
16. Obtener satisfacción	100%	0%	60%	40%	80%	20%	75%	25%
17. Elevar mi auto - imagen	50%	50%	80%	20%	80%	20%	50%	50%
18. Comprensión de los otros	0%	100%	20%	80%	0%	100%	25%	75%

En la tabla 2 podemos ver que el pensamiento respecto a los beneficios de ser atleta de alto rendimiento fueron primordialmente para los de handball el obtener simplemente una gran satisfacción y siguiéndole el generar compañerismo. Mientras que para los de voleibol el tener prestigio, aumentar su seguridad y elevar su auto - imagen fue lo más indispensable para ellos.

Por otra parte respecto al género, los hombres coincidieron la mayoría con que generar compañerismo, obtener satisfacción y elevar su auto - imagen fue lo primordial para ellos, mientras que las mujeres se interesaban mas por aumentar su seguridad y simplemente obtener satisfacción.

Tabla 3 Resultados respecto al beneficio que el deporte como tal les brindo.

Categorías	Disciplina				Sexo			
	Handball N=4		Voleibol N=5		Masculino N=5		Femenino N=4	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
19. Mejorar las relaciones interpersonales	25%	75%	100%	0%	60%	40%	75%	25%
20. Obtener confianza	25%	75%	80%	20%	60%	40%	50%	50%
21. Sentirse con mayor seguridad	50%	50%	80%	20%	80%	20%	50%	50%
22. Alcanzar logros personales	75%	25%	80%	20%	100%	0%	50%	50%
23. Apreciarse así mismo	75%	25%	60%	40%	100%	0%	25%	75%

24. Sentir placer	75%	25%	40%	60%	60%	40%	75%	25%
25. Sentirse satisfecho	75%	25%	60%	40%	80%	20%	75%	25%
26. Adquirir conocimiento	75%	25%	80%	20%	100%	0%	50%	50%
27. Mejorar mi auto - expresión	50%	50%	80%	20%	80%	20%	50%	50%

En la tabla 3 nos podemos dar cuenta de que los beneficios que el deporte como tal les brindo a los atletas fueron varios, la mayoría de los mencionados en la tabla, tanto como para los de handball y voleibol.

Tabla 4 Conocer para que fue factor el ser deportista.

Categorías	Disciplina				Sexo			
	Handball N=4		Voleibol N=5		Masculino N=5		Femenino N=4	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
28. Ser trascendente	25%	75%	100%	0%	60%	40%	75%	25%
29. Desarrollar habilidades motoras	0%	100%	40%	60%	20%	80%	25%	75%
30. Desarrollarme físicamente	25%	75%	60%	40%	60%	40%	25%	75%
31. Obtener logros	50%	50%	60%	40%	60%	40%	50%	50%
32. Desarrollo de vocaciones	75%	25%	60%	40%	80%	20%	50%	50%
33. Sentir placer	25%	75%	20%	80%	20%	80%	25%	75%
34. Proponerte, enfrentar y superar desafíos	75%	25%	100%	0%	100%	0%	75%	25%
35. Para realizarte como persona	50%	50%	100%	0%	80%	20%	75%	25%
36. Obtener grandes satisfacciones	75%	25%	100%	0%	80%	20%	100%	0%

En la tabla 4 nos damos cuenta de que el haber elegido ser deportista en los atletas de handball primordial mente fue factor para desarrollar una vocación, obtener grandes satisfacciones y proponer, enfrentar y superar desafíos, mientras que para los de voleibol se agregó en mayoría de los atletas el trascender y a si como también para realizarse como personas.

Por otra parte los hombres en su totalidad coincidieron en que el proponer enfrentar y superar desafíos fue lo más relevante para ellos, mientras que para las mujeres fue el simple hecho de obtener grandes satisfacciones.



Conclusiones

Con esta investigación realizada hacia los deportistas que se encuentran en el muro del deporte del Estado de Colima, en las disciplinas de Voleibol y Handball dentro de los años del 2009 al 2013, concluimos que estos llegaron a ser reconocidos por diferentes motivaciones, ya sean intrínsecas y/o extrínsecas, las cuales fueron fundamentales para lograr ese alto nivel de competitividad. Los resultados que nuestras muestras nos arrojaron fueron diferentes en cuestión del sexo y el deporte que cada uno de estos practicaba. Los deportistas varones de las 2 ramas tuvieron mucha concordancia referente a sus necesidades y motivaciones a diferencia de las mujeres, las cuales sus objetivos solo eran obtener grandes satisfacciones al llegar a ser atletas de alto nivel.

En algunos deportistas la principal motivación que tuvieron para iniciarse en la práctica deportiva provino por parte de los profesores, quienes fueron estos los que animaron a que su nivel de competitividad y habilidades las desarrollaran en un nivel más elevado de competencia y lograr grandes triunfos.

El apoyo durante la carrera deportiva de estos atletas principalmente viene de los familiares directos (padres, hermanos) quienes estuvieron presentes en los logros que obtuvieron estos atletas en el deporte que practicaron y de esta manera, mediante esfuerzos y entrenamientos lograron ser reconocidos en el muro del deporte del Estado de Colima.

Cada atleta como anteriormente mencionamos, tuvieron diferentes necesidades y motivaciones que permitieron que sus habilidades y cualidades dentro del deporte en el que mejor se desarrollaban, fueran a llegar a ser primeramente atletas seleccionados y representar a su estado o país en diferentes competencias y niveles de las mismas, para posteriormente ser reconocidos por las autoridades deportivas del Estado de Colima.

Bibliografía

- Aguilar, C., Guadalupe (2002). Medición de actitudes, satisfacciones, intereses y motivaciones. Documento de trabajo.
- Aguilar, C. Guadalupe. (2003). La educación física en el siglo XX. Revista Educar.
- Echazarreta, Rafael Ramos, et al (2007). "La influencia de los profesores sobre el ocio físico deportivo de los jóvenes: percepción de los agentes educativos más cercanos a ellos. Revista de curriculum y formación del profesorado. Rescatado de <http://www.ugr.es/~recfpro/rev112ART6.pdf>
- Gómez, H., Raúl. (2002). La enseñanza de la educación física, Stadium, Buenos Aires.
- Gómez, P. H., Murcia, J. A. M., & Rodríguez, M. G. H. (2006). Pensamiento del alumno sobre la educación física según la edad. Apunts: Educación física y deportes, (85), 28-35. <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=114>
- Hellín, G., Hellín, P., & Moreno, J. A. (2004). Relación de los hábitos de práctica deportiva con el pensamiento hacia la Educación Física. Revista de Educación Física, 96, 5-13. <http://www.um.es/univefd/Habitos.pdf>
- Medrano, Pedro, & Contreras, R.O. (2005). Enfoques actuales de la educación física y el deporte. Retos e interrogantes: el manifiesto de antigua, Guatemala. Revista iberoamericana de educación. n.º 39, rescatado de <http://www.rieoei.org/rie39a09.pdf>
- Moreno, J. A., Rodríguez, P. L., & Gutiérrez, M. (2003). Intereses y actitudes hacia la Educación Física. Revista Española de Educación Física, XI, 2, 14-28. <http://www.um.es/univefd/Interactividad.pdf>
- Moreno, J. A., & Hellín, M. G. (2012). El interés del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria

hacia la Educación Física. Revista electrónica de investigación educativa, 9(2). <http://redie.uabc.mx/ojs/index.php/redie/article/view/173>

Rivera, F. J. C., Bueno, S. T., & Resa, J. A. Z. (1994). Educación física en la enseñanza primaria. Aljibe. Book: http://www.educacion+fisica+de+la+ense%C3%B1anza+primaria&btnG=&hl=en&as_sdt=0%2C5

Romero, C. (2004). Argumentos sobre la formación inicial de los docentes en educación física. Profesorado: Revista de curriculum y formación del profesorado, 8(1), 4. <http://www.ugr.es/~recfpro/rev81ART5.pdf>



LOS VALORES DE APRENDIZAJE EN LA FORMACIÓN DEL PROFESIONAL DE LA CULTURA FÍSICA Y DEL DEPORTE.

Pedro Reynaga-Estrada.

Laboratorio de Psicología de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Guadalajara.

Introducción

La formación del profesional de la cultura física y del deporte cubre distintas áreas y disciplinas relacionadas con la educación física, las ciencias del movimiento, las ciencias del ejercicio, de la actividad física o del entrenamiento deportivo. Este complejo campo hace que todavía existan debates a nivel nacional e internacional sobre su nominación. No vamos a adentrarnos en dicha polémica en tanto las concebimos como campos relacionados (véase Silva, Reynaga, 2008; Einsenberg, 2007).

La tendencia positivista de las ciencias por valorar el conocimiento objetivo contrasta con las nuevas pretensiones en el campo educativo de formar en competencias axiológicas o valorales, como parte del aprendizaje del estudiante y la enseñanza del profesor, que plantea la inclusión de la subjetividad del sujeto en el aprendizaje. El hecho de la construcción del conocimiento desde las experiencias individuales y colectivas del sujeto ubica el problema en las ciencias de la educación, como la pedagogía, la didáctica y la psicología. El trabajo docente requiere analizar los aspectos objetivos y subjetivos del estudiante, como sujeto- objeto del conocimiento. El trabajo del docente con personas lleva a que requiera analizar las condiciones de vida y valores que escapan estrictamente al salón de clases (al ámbito técnico- pedagógico) y obliga a estudiar las prácticas, significados y relaciones que se presentan en el fenómeno educativo de los alumnos: el hogar, la institución, la comunidad y la sociedad en general (González, 1995; Fierro, 1999).

El juego y el deporte son los vehículos de la convivencia social en todas las épocas de la humanidad. Con ello se origina la necesaria influencia de la actividad física en el incremento de las relaciones personales- sociales y de comunicación con los demás. En la educación física y el deporte la superación de metas y la lucha ante el esfuerzo; la capacidad de cooperar y trabajar en equipo; las actitudes positivas y la participación y la empatía, son un medio para promover el desarrollo individual para la fomentar valores como la maduración personal y de grupo (Sánchez- Bañuelos, 1996).

Planteamiento del problema.

Eisenberg (2007) retomando a Schmelkes y Danoso, menciona las características y la importancia de la Educación Física en la formación de los valores humanos. La educación física es una herramienta para valorar el movimiento humano y la vida misma, como una de sus características esenciales, como una expresión de la evolución y el auto movimiento de la materia. La dinámica del sistema social capitalista favorece la crisis de valores, con la búsqueda de la plusvalía no sólo de los valores materiales sino de todos los valores (estéticos, morales, religiosos, etcétera). Y como su nombre lo dice, la plusvalía es el valor demás que se consigue en las mercancías, como lo explicó con detalle Carlos Marx en su teoría de la economía política desde la visión materialista socio histórica- dialéctica. Por ello, la calificación o puntuación que se le otorgue a las actitudes, acciones o ideas debe ser diferente dependiendo de su ámbito, para no confundir o inducir al conflicto la dinámica psicopedagógica de los valores.

Se deberán determinar cuáles serán los valores prioritarios, importantes y secundarios en la unidad de aprendizaje del programa respectivo, según los objetivos, competencias o habilidades que se pretendan cumplir con los alumnos en un sistema curricular integrado teórica y metodológicamente.

El trabajo educativo no es neutral, siempre conlleva valores hacia los que se dirige la práctica docente. Las acciones y prácticas, tanto de profesores como de alumnos manifiestan sus valores personales a través de sus preferencias conscientes o inconscientes, de sus actitudes, de sus juicios de valor, todos los cuales definen una orientación acorde a su actuación cotidiana. Los valores humanos comunican constantemente sus valores a través de su forma de ver y entender el mundo, de valorar y entender las relaciones humanas, de apreciar el conocimiento y de relacionarse con la manera en que se aprende o se enseña en la escuela.

El trabajo del maestro está intrínsecamente conectado con un conjunto de valores tanto personales y sociales como institucionales, ya que la educación como proceso intencional de formación de personas lleva implícita una orientación hacia el logro de determinados propósitos, a través de los cuales se pretende apuntar la formación de un determinado hombre y construir un determinado modelo de sociedad. Es así como la meta en la educación liberadora es formar personas participativas, activas que transformen sus condiciones de vida para mejorarlas, entre las que se influyen las condiciones educativas sociales que repercutirán en las demás áreas (Fierro, 1999).

Debido a que la escuela es un campo fructífero para las relaciones personales, los valores están compartiéndose y reproduciéndose constantemente, consciente e inconscientemente a través de las ideas, de las actitudes y de los modos de interpretar la realidad. Pero los valores en la escuela también se observan en la normatividad explícita e implícita, en las reglas que rigen la convivencia escolar: en lo que se permite y lo que se prohíbe, en lo adecuado y en lo inadecuado, en lo que se “valora” y en lo que no. Los valores más profundos y que tienen más fuerza son los que no se enumeran, los que no se enuncian. La actuación de alumnos y profesores está tamizada por el marco particular de cada escuela y de cada sistema educativo.

Estrategia.

La psicopedagogía de los valores busca favorecer el diálogo, el desarrollo personal, el aprendizaje por errores y la importancia del esfuerzo en vez del éxito individual (como tradicionalmente se asume el deporte); para generar un ambiente más participativo, inclusivo e igualitario (Peiró-Velert y Devís-Devís, 2001). El alumno, al decir su palabra frente al mundo, como dice Paulo Freire, establece su autonomía y la libertad necesarias desde su propia perspectiva en el proceso educativo. No reproduce lo que el profesor le enseña, sino lo recrea. Recupera la memoria histórica desde su propia construcción.

Profesor y alumno coinciden en el espacio áulico y como agentes y representantes de una sociedad determinada tienen la oportunidad de ser sujetos educativos activos. Por ello, el análisis de la práctica docente es uno de los ejes centrales; y la reflexión (la conciencia) es la herramienta básica de educadores y educandos para modificar las experiencias personales a partir del análisis de la vida cotidiana. Fierro (1999) señala que los elementos centrales para el análisis de la práctica cotidiana son los discursos, las prácticas y los espacios organizativos del quehacer docente. Estos elementos, son las formas concretas en que se manifiestan los valores.

Entre los elementos de análisis del quehacer docente están los métodos de enseñanza que utiliza, la forma en que organiza el trabajo con sus alumnos, el grado de conocimiento que tiene de ellos, las normas que rigen el trabajo en el aula, los tipos de evaluación que emplea, la manera en que enfrenta los problemas académicos y los aprendizajes adquiridos por ellos (Fierro, 1999).

Se trata de favorecer a través del razonamiento y la argumentación, la comprensión del valor de nuestras actuaciones en circunstancias concretas, así como sus consecuencias (Devís-Devís, J. & V. Pérez-Samaniego, 2001).

La educación física estudia y enseña a pensar en la corporeidad y en el movimiento. La misión final



es que el profesional de la cultura física viva el movimiento, lo promueva con el ejemplo y mejore la calidad de vida de sí mismo y de las personas con quienes trabaja (Eisenberg, 2007).

El enfoque propuesto concibe la unión entre la manifestación personal y profesional. Un individuo (como su nombre lo indica) no puede dividir su formación personal de su quehacer profesional. En nuestro caso, el incluir los valores personales y profesionales enfatizamos la natural inclusión de nuestra formación informal. Fierro (1999) distingue entre los aspectos personales y la dimensión interpersonal; es decir, las relaciones entre las personas que participan en el proceso educativo. La parte de los valores profesionales; los incluye en la dimensión institucional, la socialización profesional, aunque la analiza en el caso de la labor docente. Sin embargo, también se aplica al trabajo del profesional de la cultura física y del deporte (y a cualquier otra profesión). De hecho, gracias a la socialización profesional entra en contacto con los saberes del oficio, las tradiciones, las costumbres y las reglas tácitas propias de la cultura (física).

Resultado

La investigación es una de las actividades esenciales que permite la formación personal y profesional tanto del alumno como del profesor. Fierro (1999) señala que el objetivo en el estudio de los temas de interés debe ser para entender y sustentar las ideas que se tienen, y éste es uno de los principios básicos del conocimiento científico que se logran con la investigación. El que los alumnos elijan su propio tema de investigación en el ensayo de investigación científico busca superar la dinámica de obligatoriedad que se imprime en muchas de las actividades escolares que se realizan. La necesaria reflexión que lleva el acto de investigar y escribir las ideas sustentadas “generará... transformaciones en la práctica cotidiana, en el trabajo diario con los alumnos, con los padres, con los colegas”. A partir de estos cambios se producirá un crecimiento personal y profesional, lo que le imprime un sentido formativo a este trabajo.

El trabajo grupal es necesario para el enriquecimiento de la experiencia individual y el desarrollo de lazos de convivencia entre los alumnos o actores del proceso educativo. El saber acumulado del profesor y del alumno (y de otros actores educativos) ayuda al compromiso por la discusión y compartición de las ideas y propuestas en un ambiente colegiado (de colegas). Existen dos momentos de trabajo grupal: el trabajo de la totalidad de los miembros (plenaria) y el trabajo en equipos.

Debido a que los estudiantes son quienes mejor entienden a sus compañeros de la misma edad, para el docente representa un buen termómetro para conocer y comprender a sus alumnos, para encausar las necesidades de aprendizaje en el lenguaje de ellos mismos y romper esa brecha generacional que puede manifestarse entre alumno (s) y maestro (s). Los promotores de motivación son corresponsables en la tarea de “motivar al grupo”, de mantener la moral alta y el espíritu del grupo permanentemente activo.

La dificultad de evaluar los valores (o más redundantemente, pero válido, “valorar los valores”) es quizás porque hasta ahora, como señalan Garza-Treviño, J. G. y Patiño-González, S. M. (2000): “ningún maestro se atrevería a sancionar a un alumno por no tener espíritu de servicio o por no ser optimista, pero algo muy diferente ocurriría si el mismo alumno se comportara en forma deshonesto”. El principio en la psicopedagogía de los valores es la evaluación constante, desde el primer minuto en que el profesor llega al aula a presentarse y conocer a sus alumnos inicia la evaluación de los valores en el plano psicopedagógico.

Un elemento psicopedagógico de evaluación es la crítica reflexiva. Mientras que el conocimiento irreflexivo es rígido y no permite ningún cambio, solamente permite dogmas, creencias, ideas y valores (igualmente inmutables); el conocimiento científico y particularmente el conocimiento profesional que nos interesa no solamente acepta la crítica reflexiva, sino que la fomenta, porque al contrario que lo que se piensa en el conocimiento dogmático, nos permite crecer, desarrollar nuestras ideas,

pensamientos y sentimientos si se utiliza como catalizador para el aprendizaje.

Entre los resultados de esta metodología es la evaluación de los valores que deben ser evaluados. Por ejemplo, en el medio escolar se pueden utilizar la evaluación referida a criterio y los instrumentos cualitativos tales como el diario del alumno, la calidad del trabajo y compromisos de su participación, además de las pruebas escritas acordes con el programa de educación y actividad física y permitan observar lo aprendido por los estudiantes (Peiró-Velert y Devís-Devís, 2001).

Conclusión.

Para lograr la formación de estudiantes que incorporen los valores del aprendizaje, los profesores deben tenerlos claros. Para ello, es necesario no sólo que los propios profesores valoren su trabajo, lo re signifiquen y encuentren la satisfacción personal de su esfuerzo, como dice Fierro (1999), sino que la sociedad haga lo mismo. Esto se logrará produciendo, difundiendo y sistematizando el trabajo logrado en el aula. Para ello, deben utilizarse diversos métodos y metodologías de trabajo que nos permitan la producción del conocimiento respecto a los valores del aprendizaje.

Bibliografía.

- Devís-Devís, J. and V. Pérez-Samaniego (2001). La ética en la promoción de la actividad física relacionada con la salud. La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI. J. D.-D. (Coord). España, Editorial Marfil, S.A: 341- 355.
- Eisenberg-Wieder, R. (2007). Capítulo 1. Antecedentes. En R. Eisenberg-Wieder (Ed.), Corporeidad, movimiento y educación física (Primera ed., Vol. Tomo I. Estudios conceptuales, pp. 23-41). México, D.F: Consejo Mexicano de Investigación Educativa.
- Fierro, C., Fortoul, B., & Rosas, L. (1999). Transformando la práctica docente. Una propuesta basada en la investigación acción. México, Distrito Federal: Editorial Paidós Mexicana, S.A.
- Garza-Treviño, J. G. and S. M. Patiño-González (2000). Educación en valores. México, D.F, Editorial Trillas. ITESM, Universidad Virtual.
- González-Martínez, L. (1995). “Recuperación de la práctica educativa: una alternativa a la investigación en educación.” Revista Sinectica ITESO(2).
- Peiró-Velert, C. and J. Devís-Devís (2001). La escuela y la comunidad: principios y propuestas de promoción de la actividad física relacionada con la salud. La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI. J. D.-D. (Coord). España, Editorial Marfil, S.A: 323-339.
- Sánchez-Bañuelos, F. (1996). La actividad física orientada hacia la salud. España, Biblioteca Nueva.
- Silva, A., P. Reynaga-Estrada, et al. (2009). Ciencia, educación física, deporte y recreación. Aproximaciones epistemológicas y sociales desde el sur. En: Democratización del Deporte, la educación física y la recreación. Aportes a la Integración Regional y la Cooperación Internacional. P. H. Tavosnanska. Buenos Aires, Editorial Biotecnológica S.R.L: 47-57.





EFECTO DE LA INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN EL CONSUMO MÁXIMO DE OXÍGENO, PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL Y PORCENTAJE DE MASA MUSCULAR EN CORREDORES DE FONDO DE UN EQUIPO DE ATLETISMO DE GUADALAJARA.

Argel Omar Gómez Mayoral, Jaime Raúl Gómez Mayoral y Juan Josué Morales Acosta.
Universidad de Guadalajara.

Resumen

Se realizó un diseño de investigación cuantitativo, cuasiexperimental, pretest - posttest. En el estudio participaron 10 corredores de fondo, 5 conformaron el grupo experimental y 5 el grupo control. Todos con una vida deportiva mínima de 6 años. El promedio de edad fue de 29.8 años (\pm). La metodología empleada consistió en: determinación del consumo máximo de oxígeno, del porcentaje de masa muscular y de grasa corporal al inicio y al final, intervención nutricional durante las seis semanas que conforman la etapa general del macrociclo 2013-2014 de entrenamiento. Dicha intervención consistió en: conformación de la historia clínico nutricional, evaluaciones antropométricas al inicio y al final de la intervención, recordatorio de 24 horas al inicio, al final de la tercer semana y al final de la intervención, frecuencia de consumo de alimentos al inicio, al final de la tercer semana y al final de la intervención, elaboración de los planes de alimentación e hidratación de acuerdo a las necesidades particulares al inicio de la intervención, plática informativa de capacitación en el área de nutrición deportiva al inicio de la intervención y el pesaje antes y después en los entrenamientos de mayor kilometraje para establecer las pautas de una correcta hidratación. La intervención nutricional durante seis semanas entre los corredores de fondo del grupo experimental produjo un incremento significativo en el consumo máximo de oxígeno y en el porcentaje de músculo, así como una reducción significativa en el porcentaje de grasa corporal, de acuerdo con la prueba t de student para muestras emparejadas.

Palabras Clave: Intervención nutricional, consumo máximo de oxígeno, masa muscular, grasa corporal, corredores de fondo.

Abstract

Quantitative research design was conducted, with quasi-experimental, pretest - posttest. The study included 10 runners, 5 formed the experimental group and the others 5 the control group. All runners have a sports life with a minimum of 6 years. The average age was 29.8 years. The methodology consisted of: determination of maximum oxygen consumption, the percentage of muscle mass and body fat at the beginning and end of the nutritional intervention during the six weeks that make up the overall stage of the 2013-2014 training macro cycle programs. This intervention consisted of: shaping the nutrition clinical history, anthropometric evaluation at the beginning and end of the intervention, 24-hour recall at the beginning, at the end of the third week and the end of the intervention, frequency of food consumption at the beginning, at the end of the third week and the

end of the intervention, development of nutrition and hydration plans according to the particular needs of each athlete at the beginning of the intervention, informative talk training in the area of sports nutrition at the start of the intervention, finally weighing before and after training in higher mileage to establish patterns for proper hydration. Nutritional intervention for six weeks between runners in the experimental group had a significant increase in peak oxygen consumption and the percentage of muscle as well as a significant reduction in the percentage of body fat, according to the t test student for paired samples.

Introducción

En nuestro contexto, la mayoría de los corredores de fondo de los equipos de atletismo de la ciudad de Guadalajara no cuentan con una asesoría nutricional dentro de su plan de trabajo. Además, no existen estrategias o programas establecidos para las valoraciones de consumo máximo de oxígeno, así como para determinar los porcentajes de masa muscular y grasa corporal en dichos corredores.

A su vez, los entrenadores carecen de referentes en los niveles de consumo máximo de oxígeno para poder desarrollar la planificación del entrenamiento deportivo, así como redireccionar las cargas de trabajo físico de acuerdo a estos indicadores.

La preparación de los corredores de fondo es de carácter interdisciplinaria, en donde la nutrición deportiva contribuye al logro de la mejora del rendimiento deportivo, aunque otros elementos como la psicología, el entrenamiento deportivo o la táctica tienen un peso enorme en la consecución del logro deportivo.

La intervención nutricional aporta los elementos nutricionales necesarios para que el deportista obtenga de los alimentos lo suficiente para realizar el movimiento mecánico-muscular de la forma más eficiente. Además, es una herramienta más en la recuperación post esfuerzo. También aporta el esquema de hidratación adecuado para prevenir la deshidratación, incluso sumar nutrimentos como la glucosa (para el movimiento) y el ión sodio (para una mejor absorción del líquido).

En el mundo, diversos organismos internacionales se han dado a la tarea de elaborar una serie de recomendaciones para que los deportistas tengan un correcto manejo de su nutrición, lo que abona en una parte al logro del máximo rendimiento.

La Federación Internacional de Asociaciones de Atletismo, la Organización Mundial de la Salud, entre otras instituciones, dejan claros los lineamientos para que un corredor de fondo reciba una correcta nutrición.

En nuestro país, cada instituto estatal del deporte tiene un programa de soporte técnico. Desgraciadamente, no existe una articulación entre organismos estatales para llegar a un consenso que deje claras las líneas de acción en lo referente a un correcto manejo nutricional para los corredores de fondo.

En la ciudad de Guadalajara, algunos corredores acuden de manera aislada a interconsultas nutricionales en consultorios particulares, lejos de sus lugares de entrenamiento, y muchas veces las intervenciones nutricionales son un tanto ajenas a las necesidades reales de los corredores.

En un mundo deportivo cada vez más competitivo, los medios que se utilizan para alcanzar la victoria en las carreras de fondo en ocasiones son ilícitos, dando positivo en las pruebas de dopaje.

Este trabajo tuvo como una de sus intenciones combatir el uso de sustancias dopantes, demostrando una mejora significativa en el consumo máximo de oxígeno y en el porcentaje de masa muscular, así como una reducción significativa del porcentaje de grasa corporal, indicadores que contribuyen en la mejora del rendimiento deportivo.



Sustento teórico

Se consideran corredores de fondo aquellos que participan en carreras de 3000 metros con obstáculos, 5000 metros, 10000 metros y maratón (Zaporozhanov Alexandrovich, Sirenko Alexandrovich, & Nikolaevich Yushko, 1992).

El tipo de planificación que se aplicó al equipo de atletismo de la ciudad de Guadalajara está basada en una estructura de temporadas anuales con una secuencia de cargas con los siguientes objetivos de desarrollo: básico, específico, competitivo y regenerativo (García Verdugo Delmas, 2007).

Las cargas de trabajo fueron de tipo acentuadas, con orientación de acuerdo al momento de desarrollo (básico, específico o competitivo) con una proyección de supercompensaciones prolongadas (García Verdugo Delmas, 2007), lo que permitió a los deportistas estar en buena forma deportiva al finalizar cada estadio de desarrollo, ya que participarán en invierno y en verano, pero buscando el máximo rendimiento en los campeonatos nacionales (principios de mayo de cada año).

Para comprender mejor la estructura en relación a las cargas de trabajo, a continuación describiremos los tipos de carga y sus componentes según García Verdugo Delmas (2007).

Carga

Esfuerzo estresante que genera un deterioro funcional y posteriormente una adaptación funcional en el organismo.

Cargas regulares

Sus períodos de aplicación son largos, lo que hacen que el rendimiento aumente de forma lineal, suave e ininterrumpida. Los efectos adaptativos aparecen a largo plazo.

Cargas acentuadas

Se aplican en tiempos más cortos, con mayor énfasis. Las cargas sucesivas se solapan de forma que cuando comienza a atenuarse una comienza a aumentar la siguiente. Los efectos adaptativos aparecen a mediano plazo.

Cargas concentradas

Se aplican con mayor énfasis y durante períodos cortos. Las adaptaciones se producen de forma retardada, pero más pronunciada que en las anteriormente citadas. Las cargas sucesivas se producen de forma interrumpida sin solapamiento (bloques).

Volumen

Es la cantidad de sollicitación ejercida sobre el organismo del deportista, el aspecto cuantitativo de la carga. Con él se pretende sumar todos los elementos homogéneos y reflejar así la cantidad total de actividad realizada durante el entrenamiento. Se refiere, por tanto, a la suma del trabajo realizado durante una sesión o ciclo del entrenamiento.

Intensidad

Es el componente cualitativo del estímulo o de la carga del entrenamiento. Se define por la cantidad de trabajo de entrenamiento o competición efectuado en una unidad de tiempo, representando la potencia del ejercicio. Se considera como el grado de tensión en la actividad de un sistema funcional del organismo que permite la realización correcta de un ejercicio concreto.

Densidad

Hace referencia a la concentración del entrenamiento. Está relacionada con el tiempo de trabajo.

El consumo máximo de oxígeno es un índice que refleja la condición física del individuo y la capacidad de los sistemas cardiovascular y respiratorio (Wilmore & Costill, 2007).

Legaz (2005; en García Manso et al., 2006) presenta valores de consumo máximo de oxígeno de 77.69 ml/kg/min en hombres, para atletas de marcas de 7 minutos 45 segundos en 3.000 metros y de 69.2 ml/kg/min para mujeres con marcas de 9 minutos once segundos. Estos valores les permiten realizar altos volúmenes de entrenamiento y ser capaces de resintetizar el ácido láctico en sesiones que demandan esta vía energética y de esta forma prolongar el esfuerzo, completando sesiones continuas o fraccionadas de gran intensidad.

El rendimiento deportivo supone la posibilidad de alcanzar el máximo potencial en las diferentes capacidades durante la competición. Para ello el deportista deberá desarrollarse mediante un proceso continuo, sistemático y científico que se conoce con el término de *entrenamiento* (Martin & Coe, 1998).

Desde las ciencias que se ocupan del entrenamiento existen cuatro puntos de vista para definir el rendimiento deportivo. Desde el punto de vista de la fisiología: es el balance energético por unidad de tiempo (García Verdugo Delmas, 2007).

La resistencia es una capacidad psico-somático-funcional compleja que se puede conceptualizar como la capacidad para oponerse a la fatiga.

Algunas definiciones según García Verdugo Delmas (2007) son:

- La capacidad de resistir a la fatiga en trabajos de prolongada duración.
- La capacidad física y psíquica que posee un deportista para resistir la fatiga.
- La capacidad de realizar un ejercicio de manera eficaz, superando la fatiga que produce.

En relación con la fatiga, la resistencia ofrece un retraso en su aparición, al tiempo que permite una mayor tolerancia a ella. Este efecto resulta útil para el entrenamiento pues posibilita realizar mayor número de esfuerzos específicos.

El peso corporal, la masa magra del cuerpo y la grasa del cuerpo son todas ellas variables útiles para evaluar el cambio de la composición corporal de un atleta a lo largo del tiempo. El rendimiento atlético puede verse afectado de diferentes maneras por la presencia de grasa en el cuerpo. Para los corredores, un exceso de grasa comporta simplemente un incremento de carga, que aumenta la inercia y la masa, y que por lo tanto hace necesaria una energía adicional para desplazar el cuerpo (Pujol-Amat, 2002).

Wilmore & Costill (2007) relacionan a la composición corporal por el modelo de dos componentes, en donde la masa grasa, es el porcentaje de masa corporal total que se compone de grasa, mientras que la masa magra es todo el tejido corporal que no es grasa (tejido óseo, el músculo, los órganos y el tejido conectivo). Los mismos autores reportan las características de la composición corporal en corredores de resistencia, mencionando que la grasa corporal en hombres va de 5 a 9%, y en mujeres de 9 a 16%, la masa muscular en hombres de 44.8%, y en mujeres de 36%.

Los sustratos energéticos provenientes de la alimentación pueden estar disponibles en forma de glucosa, glucógeno o moléculas de triglicéridos. La energía también puede provenir de las vías sanguínea y hepática, de la producción de glucosa y de triglicéridos procedentes de las capas subcutáneas. La posibilidad de que el músculo continúe produciendo trabajo mecánico depende de la posibilidad de que los sustratos estén disponibles de forma inmediata (Williams, 2006).



Cuanto más elevadas son las cargas de glucógeno en el músculo, mayor resulta la capacidad de producir trabajo intensivo, tanto por la vía aeróbica como por la anaeróbica láctica.

Al interrumpir el trabajo, cuando a causa del ejercicio se ha vaciado la carga de glucógeno, se produce el efecto de súper-compensación. Se rellenan los depósitos y, si la alimentación es la adecuada, se llegará a tasas superiores a las que se daban con anterioridad. El músculo y el hígado pueden llegar a aumentar mediante el entrenamiento en un 100% la tasa de glucógeno. Este efecto de relleno resulta más brusco durante las primeras horas y luego se va atenuando. La primera hora (una vez terminado el ejercicio) es clave para reponer y súper-compensar las pérdidas de este sustrato (Wilmore & Costill, 2007).

La mejora de la resistencia está determinada en gran parte por las reservas de glucógeno en la fibra muscular, junto con el aumento de glucógeno en el hígado. Los depósitos de hidratos en el organismo tienen una limitación: cuando se trata de esfuerzos de características aeróbicas e intensidades que superen el 80% del VO_2 máx., el glucógeno puede permitir a un individuo recorrer aproximadamente 25km, siempre y cuando el esfuerzo sea teóricamente a expensas de este sustrato y sin intervenir ningún otro (García Verdugo Delmas, 2007).

Las grasas permiten en teoría recorrer hasta 500 km. El rango máximo de producción de ATP a partir de las grasas solamente puede proveer energía para intensidades entre el 55 y el 75% del VO_2 máx. (García Verdugo Delmas, 2007).

Cuanto más elevado es el grado de entrenamiento de resistencia del atleta, mayor resulta la cantidad de ácidos grasos que puede liberar, transportar y metabolizar. Por ello, el músculo y el hígado son capaces de ahorrar más glucógeno, lo que posibilita poder utilizarlo cuando otros atletas menos entrenados ya lo han consumido (Pujol-Amat, 2002).

El organismo utiliza las proteínas principalmente como elemento estructural para reponer las pérdidas producidas por el ejercicio o por el envejecimiento celular. No obstante, hay una parte de ellas, en forma de aminoácidos, que son utilizadas por el propio músculo para producir energía contráctil (ATP).

Los aminoácidos que el deportista emplea durante el esfuerzo proceden del depósito de aminoácidos, que es constantemente relleno a partir de las proteínas provenientes de los alimentos y por otros procedentes de la destrucción de las propias existentes en el organismo.

Según las necesidades de energía, se puede decir que la resistencia depende directamente de tres aspectos que se pueden definir como objetivos (García Verdugo Delmas, 2007): lograr que los depósitos de sustratos se rellenen al máximo, conseguir que los depósitos de sustratos se rellenen en el menor tiempo posible, lograr que para una misma intensidad de ejercicio se utilice la menor cantidad de estos sustratos.

La nutrición, junto con el descanso, reside la posibilidad de reponer todas las deficiencias que se producen con los esfuerzos del entrenamiento. Por eso la alimentación del deportista debe estructurarse de forma que reponga todas las pérdidas que se hayan podido producir (Pujol-Amat, 2002).

Método

Cuantitativo, cuasiexperimental, Pretest - posttest. La población fue Censo. Fueron 10 corredores de fondo, 6 varones y 4 mujeres, todos sanos, entre 18 y 30 años de edad, con una vida deportiva mínima de 6 años.

Entre los instrumentos utilizados están los Formatos del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán: -Historia clínico nutricional, Recordatorio de 24 horas y Frecuencia de consumo de alimentos.

Para indicar los planes de alimentación de utilizó el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes,

tomado del Fomento de Nutrición y Salud A.C.

Descripción general de actividades

La temporada deportiva comprendió de Agosto de 2013 a Junio de 2014. El período de estudio abarcó del 29 de julio al 8 de septiembre de 2013.

Las actividades se organizaron de la siguiente manera:

- Plática informativa y descriptiva de las características del estudio
- Firma de la carta de consentimiento
- Determinación del consumo máximo de oxígeno y de los porcentajes de masa muscular y grasa corporal al inicio y al final de la intervención
- Análisis general de orina y excremento para detectar sangre oculta en orina y heces
- Intervención nutricional, que contempla los siguientes elementos durante las seis semanas que conforman la etapa general del macrociclo 2013-2014 de entrenamiento:
 - Conformación de la historia clínico nutricional
 - evaluaciones antropométricas al inicio y al final de la intervención
 - recordatorio de 24 horas al inicio, al final de la tercer semana y al final de la intervención
 - frecuencia de consumo de alimentos al inicio, al final de la tercer semana y al final de la intervención
 - Elaboración de los planes de alimentación e hidratación de acuerdo a las necesidades particulares al inicio de la intervención
 - plática informativa de capacitación en el área de nutrición deportiva al inicio de la intervención
 - pesaje antes y después en los entrenamientos de mayor kilometraje para establecer las pautas de una correcta hidratación

Resultados

En el estudio participaron 10 corredores de fondo, 6 hombres y cuatro mujeres, 5 conformaron el grupo experimental y 5 el grupo control. Todos con una vida deportiva mínima de 6 años. El promedio de edad fue de 29.8 años (\pm).

La media en el consumo máximo de oxígeno del grupo experimental en el pretest fue de 57.926 ml/kg/min, con una varianza de 109.191880000001, y en el post test de 60.188 ml/kg/min con una varianza de 104.56977.

La media en el porcentaje de grasa corporal del grupo experimental en el pretest fue de 19.72, con una varianza de 25.177, y en el post test de 14.26, con una varianza de 38.833.

La media en el porcentaje de músculo del grupo experimental en el pretest fue de 40.1, con una varianza de 7.27, y en el post test de 44.94, con una varianza de 13.74.

Conclusión y/o discusión

La intervención nutricional durante seis semanas entre los corredores de fondo del grupo experimental



produjo un incremento significativo en el consumo máximo de oxígeno y en el porcentaje de músculo, así como una reducción significativa en el porcentaje de grasa corporal, de acuerdo con la prueba de student para muestras emparejadas.

Dichos resultados infieren una mejora en el rendimiento deportivo.

El rol del nutriólogo en el proceso del deportista durante la temporada atlética es muy presencial, ya que acompaña a los atletas en todo momento, conociendo muy de cerca la intensidad de los esfuerzos realizados, el ritmo de vida fuera del deporte estrictamente hablando (horario de clases, traslados, actividades recreativas, entre otras), para realizar las observaciones y adecuaciones en los planes de alimentación, tratando de brindar soluciones prácticas a las necesidades nutrimentales del día a día.

Bibliografía

- Aparicio, M., Estrada, L., Carlos, F., Hernández, R. M., Ruíz, M., Ramos, D., Rosas, M., et al. (2004). *Manual de antropometría* (Segunda ed.). México: Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.
- Arasa Gil, M. (2005). *Manual de nutrición deportiva*. Badalona, España: Paidotribo.
- Bernadot, D. (1998). Nutrición para entrenamiento y desempeño deportivos. In L. Kathleen Mahan & S. Escott-Stump (Eds.), *Nutrición y Dietoterapia de Krause* (Novena ed., pp. 503-523). México: McGraw-Hill Interamericana.
- Bravo Barajas, C. A., Ortega Cervantes, A., & Villanueva de Bravo, I. (1992). *Evaluación del rendimiento físico*. México: Didáctica Moderna.
- DeHoog, S. (1998). Evaluación inicial del estado nutricional. In L. Kathleen Mahan & S. Escott-Stump (Eds.), *Nutrición y Dietoterapia de Krause* (Novena ed., pp. 371-395). México: McGraw-Hill Interamericana.
- Durnin, J. V., & Womersley, J. (1974). Body fat assessed from total body density and its estimation from skinfold thickness: measurements on 481 men and women aged from 16 to 72 years. *British Journal of Nutrition*, 32, 77-95.
- García Ferrando, C. (1998). *Alimentación energética del deportista*. España: Abraxas.
- García Verdugo Delmas, M. (2007). *Resistencia y entrenamiento, una metodología práctica*. Badalona, España: Paidotribo.
- González González, J. C. (2007). *Ayudas ergogénicas y nutricionales*. Badalona, España: Paidotribo.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. & Baptista Lucio, P. (2003). *Metodología de la investigación. Tercera edición*. México: McGraw-Hill Interamericana.
- IAAF. (2006). La Lista de Prohibiciones 2008 Estándar Internacional. Retrieved September 1, 2008, from http://www.iaaf.org/mm/Document/Antidoping/Rules&Regulations/05/99/79/20110510041555_httppostedfile_WADA_Prohibited_List_2008_ES_24455.pdf
- Martin, D. E., & Coe, P. N. (1998). *Entrenamiento para corredores de fondo y medio fondo*. España: Paidotribo.
- Marván Laborde, L., Pérez Lizaur, A. B., & Palacios González, B. (2008). *Sistema Mexicano de alimentos equivalentes* (tercera ed.). México: Ogali.
- Pujol-Amat, P. (2002). *Nutrición, Salud y rendimiento deportivo*. Barcelona: Espaxs Publicaciones Médicas.



- Pérez de Gallo, A. B., & Marván Laborde, L. (2000). *La alimentación correcta dietas normales y terapéuticas*. México: Ediciones científicas La Prensa Médica Mexicana.
- Sierra Garrido, E. (1994). *Manual de nutrición deportiva*. Santafé de Bogotá, Colombia: Universidad Nacional de Colombia.
- Suverza Fernandez, A., Salinas Deffis, A., & Perichart Perera, O. (2004). *Historia Clínico Nutriológica*. México: Universidad Iberoamericana Ciudad de México.
- Walker, B. (2010). *Anatomía y estiramientos, descripción anatómica*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Williams, M. H. (2006). *Nutrición para la salud, condición física y deporte*. (séptima ed.). México: McGraw-Hill Interamericana.
- Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2007). *Fisiología del esfuerzo y del deporte* (sexta edic.). Barcelona, España: Paidotribo.
- Zaporozhanov Alexandrovich, V., Sirenko Alexandrovich, V., & Nikolaevich Yushko, B. (1992). *La carrera atlética* (segunda ed.). Editorial Paidotribo.



VALORES ANTROPOMÉTRICOS Y SOMATOTIPO DE DEPORTISTAS DE ÉLITE DEPORTIVA DE LUCHA OLÍMPICA Y TAEKWONDO DEL ESTADO DE COLIMA

Miguel Gutiérrez Machuca, Montserrat González Guzmán, Ricardo Naviel Mancilla Cárdenas y Maestro Héctor Icaza Campa.

Universidad de Colima.

Resumen

La lucha olímpica y el taekwondo son deportes de combate en donde los competidores participan de acuerdo a una categoría específica las cuales están determinadas por determinados rangos de pesos, la composición corporal y el porcentaje de grasa en son parámetros a considerar para el éxito o fracaso de los atletas, sabemos entonces que el somatotipo tendría que ser tomado en cuenta para tener un buen rendimiento en la práctica deportiva. El objetivo de la investigación consiste en definir el perfil antropométrico de los atletas tanto de lucha olímpica como de taekwondo del estado de Colima. Se analizaron 19 atletas divididos en 2 grupos según el deporte que practican grupo 1: taekwondo (10 atletas), Grupo2 Lucha olímpica (9 atletas) todos ellos en un rango de edad de 9-16 años, en el estudio comprobamos que los atletas de taekwondo tienen un somatotipo ecto-mesomorfo, mientras que la mayoría de los atletas de lucha tienden a ser más musculosos por lo tanto se relaciona a un perfil mesomorfo. La investigación muestra que el perfil antropométrico no es un parámetro definitorio para la excelencia deportiva más sin embargo es de mucha ayuda para poder apoyar a los atletas y desarrollar en ellos el alto nivel competitivo.

Palabras claves: Perfil, taekwondo, lucha olímpica, somatotipo, antropometría

Abstrac

The wrestling and taekwondo are combat sports where competitors are involved according to a specific category which are determined by certain ranges of weight, body composition and fat percentage are parameters to consider for the success or failure of athletes, then we know that the somatotype would have to be taken into account to perform well in sports. The objective of the research is to determine the anthropometric profile of athletes both wrestling and taekwondo state of Colima. 19 athletes divided into 2 groups according to their sport Group 1 were analyzed: taekwondo (10 athletes), Group2 Olympic Wrestling (9 athletes) all in an age range of 9-16 years, the study found that athletes taekwondo have a mesomorphic somatotype ecto- while most athletes struggle tend to be more muscular therefore relates to a mesomorphic. Research shows that the anthropometric profile is not a defining parameter for sporting excellence but nonetheless is very helpful to support the athletes and develop in them the highest competitive level.

Keywords: Profile, taekwondo, wrestling, somatotype and anthropometry

Introducción

El deporte, reconocido por muchos como el fenómeno social más relevante en la Actualidad, abarca cada vez más áreas de la ciencia (Sánchez Bañuelos .2000). Es ampliamente conocido que las políticas deportivas actuales contemplan entre sus prioridades la optimización de recursos tanto económicos como de los sistemas de selección de talentos. (Leyva Infante Renan. 2003; Noa Cuadro Héctor.2007).

En la selección de talentos se debe exigir una rigurosa evaluación previa de las aptitudes y capacidades al incorporar los niños y adolescentes en la práctica deportiva, lo que asegura probabilidades de éxito en el proceso competitivo futuro y evita las frustraciones de aquellos niños que se inician en determinados deportes sin aptitudes para los mismos. (Plan estratégico CONADE, 2014)

San Cesario (2006) menciona en el caso de los atletas de Lucha Olímpica es importante estudiar todos los aspectos que favorezcan a los deportistas por ello existen casos, contados, de atletas que han llegado a obtener resultados sobresalientes en deportes para los cuales no se les considera con un físico adecuado debido a las categorías y divisiones de peso, está sumamente demostrada en muchos deportes la relación del resultado deportivo con las llamadas características morfológicas modelo.

Hoy en día los atletas de taekwondo tienden a caracterizarse por poseer una talla elevada en relación a su peso, se realizaron diversos estudios para comprobar si existía alguna diferencia entre los atletas sénior y los juveniles y se encontraron variaciones que podrían compensarse con el entrenamiento de los mismos, así mismo concluyen que el somatotipo no representa gran diferencia en el éxito o el fracaso deportivo mientras no se tenga en claro la perspectiva y el compromiso del atleta más sin embargo es importante estudiar el perfil antropométrico ya que es un valor más que ayudara al éxito deportivo (p.e..Piter,1991; Burke et al.,2003; Torres, 2008).

Por ello es necesario conocer los valores antropométricos de los atletas tanto de lucha Olímpica como de Taekwondo de estado de Colima, para que con ello se puedan detectar a posibles deportistas en las categorías menores, que en un futuro puedan ingresar al deporte de alto rendimiento.

Basados en lo anterior proponemos una comparativa del perfil antropométrico para, Luchas Olímpica y Taekwondo.

Objetivo:

La investigación pretende describir los valores antropométricos de los atletas de Lucha Olímpica y Taekwondo del estado de Colima, los cuales determinarán el perfil general en ambos deportes, que servirán como indicadores para la selección de futuros talentos deportivos es las disciplinas antes mencionadas en el estado de Colima

Método

Sujetos: La muestra está compuesta por la selección infantil de Luchas asociadas y taekwondo 2014 del estado de Colima. Participaron en el estudio 19 deportistas con edades entre 9 y 16 años de edad (M=12; D.E=2.33). Separados por deporte (lucha Olímpica y taekwondo. Esto es 10 taekwondos (M=10.7; D.E=0.68) y 9 de Lucha Olímpica (M= 13; D.E= 2.55).

Procedimiento:

Se tomaron diversas medidas antropométricas: Peso, Talla, Pliegues (tríceps, bíceps, subescapular, suprailíaco, muslo, y pierna) Diámetros (húmero, femoral, brazo y pantorrilla) según la metodología del manual de antropometría Aparicio M, et al. (2004). En cuanto a la composición corporal se empleó la fórmula propuesta por Faulkner (1968) y en la determinación de la masa grasa así mismo de determino el somatotipo de cada uno de los atletas atendiendo al modelo propuesto por Heath y Carter (2002).

Instrumentos:

El material utilizado para realizar las mediciones de una ficha antropométrica descrita en el manual de antropometría Aparicio M, et al.2004), un plicómetro, una báscula, un vernier.

Se realizó un análisis de datos descriptivo básico (media y desviación típica). Para analizar la distribución de los resultados utilizando una comparación de medias con la prueba T de datos independientes y

la prueba T de datos relacionados. En donde es posible comparar los resultados entre un grupo de deportistas y el otro. En el tratamiento estadístico de los datos se ha utilizado el paquete informático SPSS 15.0 para Windows.

Resultados

Los resultados preliminares mostraron una distribución normal de todas las variables consideradas. Las características del taekwondo y luchador colimense en cuanto a la edad, peso, talla, índice de masa corporal (IMC), índice de masa magra (IMM) y la composición corporal aparecen en la tabla 1. Comparándose los dos grupos de deportistas existen indicadores similares en las medias de todas las variables, si bien en los deportistas de taekwondo se observa una puntuación menor en cuanto a la Edad (M=10.7; D.E =0.68;) Talla (M=1.43; D.E=0.04), Peso (M=39.8; D.E=9.66), IMC (M=19.6; D.E=3.97), IMM (M=39.8; D.E=9.66) Endomorfia (M=4.49; D.E=1.12), Mesomorfia (M=4.29; D.E=2.04), Ectomorfia (M= 2.39; D.E= 1.77). Por otra parte la muestra tomada a los luchadores muestra lo siguiente: Edad (M=13.7; D.E =2.55;) Talla (M=1.61; D.E=0.15), Peso (M=64.2; D.E=15.4), IMC (M=24.3; D.E=4.31), IMM (M=68.1; D.E=7.21) Endomorfia (M=3.99; D.E=1.1), Mesomorfia (M=5.63; D.E=4.51), Ectomorfia (M= 1.68; D.E= 1.18). Lo cual indica que los luchadores tienen una tendencia de un somatotipo 3.99-5.63-1.68 y el taekwondo tiene una tendencia a 4.46-4.29-2.39.

Tabla 1. Muestra Global de los atletas

	Taekwondo		Lucha Olímpica				total					
	N=10		N=9		N=9		N=19					
	M	D.E	Max.	Min.	M	D.E	Max	Min	M	D.E	Max	Min.
EDAD	10.7	0.68	12	11	13.7	2.55	16	9	12.1	2.33	16	9
TALLA	1.43	0.04	1.52	1.38	1.61	0.15	1.81	1.42	1.51	.14	1.81	1.38
PESO	39.8	9.66	60.5	28.7	64.2	15.4	83.1	59.6	51.3	17.5	83.1	28.7
IMC	19.6	3.97	26.18	15.07	24.3	4.31	29.74	20.98	21.7	4.68	29.74	5.07
IMM	39.8	9.66	60.5	28.7	68.1	7.21	83.1	42.7	53.2	16.7	83.1	28.7
ENDOM	4.49	1.12	5.7	3.2	3.99	1.1	5.8	2.7	4.25	1.10	5.8	2.7
MESOM	4.29	2.04	6.5	1.4	5.63	4.51	16.4	1.9	4.92	3.40	16.4	1.4
ECOM	2.39	1.77	4.9	0.3	1.68	1.18	3.6	0.1	2.05	1.52	4.9	0.1

La tabla 1: Muestra los resultados de los deportistas de taekwondo y Lucha Olímpica y la muestra global. Peso en kilogramos (kg), Talla en centímetros (m); Endom: endomorfia; Mesom: mesomorfia; Ecom: Ectomorfia.

Tabla 2. Comparativo entre los deportes

	Taekwondo				Lucha Olímpica			
	N=10				N=9			
	M	D.E	Max.	Min.	M	D.E	Max	Min
EDAD	10.7	0.68	12	11	13.7	2.55	16	9
TALLA	1.43	0.04	1.52	1.38	1.61	0.15	1.81	1.42
PESO	39.8	9.66	60.5	28.7	64.2	15.4	83.1	59.6
IMC	19.6	3.97	26.18	15.07	24.3	4.31	29.74	20.98
IMM	39.8	9.66	60.5	28.7	68.1	7.21	83.1	42.7
ENDOM	4.49	1.12	5.7	3.2	3.99	1.1	5.8	2.7
MESOM	4.29	2.04	6.5	1.4	5.63	4.51	16.4	1.9
ECOM	2.39	1.77	4.9	0.3	1.68	1.18	3.6	0.1

Tabla2 muestra el comparativo entre los dos deportes; Peso (kg), talla (mts), índice de masa corporal (IMC), índice de masa magra (IMM), Endomorfia (ENDOM), Mesomorfia (MESOM), Ectomorfia (ECOM)

Discusión

El perfil de los atletas de taekwondo muestran un somatotipo ecto-mesomorfo y los de lucha olímpica muestran un somatotipo mesomorfo. Estos resultados van en línea con el estudio realizado por Aiwa y Piter (2007). El realizado por Estevan Isaac; Álvarez Solves, (2008). Ambos con muestras de taekwondos masculinos los dos coinciden en que el perfil se debe a la naturaleza del deporte y la transformación que este podría estar experimentando debido a la aplicación de diversos programas de entrenamiento y las necesidades según el nivel y categoría competitiva. Por otra parte como sabemos, el taekwondista necesita mover su cuerpo, o sus segmentos corporales, tan rápido como le sea posible y un exceso de masa, especialmente en forma de grasa, podría afectar de su ejecución debido al efecto negativo de la relación peso-fuerza (Willmore y Costill, 2004). Mientras que en el caso de los luchadores es algo diferente ya que lo ideal es tener más peso pero convertido en masa muscular para poder realizar las técnicas del deporte que le otorgan más puntuación.

Conclusión

En conclusión los resultados de la presente investigación no revelan diferencias significativas que determinen el somatotipo ideal, más sin embargo en el estado será de utilidad saber si un niño podría ser apto para uno u otro deporte, en base a su somatotipo para desarrollarlo a un alto nivel en taekwondo o en lucha olímpica lo cual sirve para ampliar la cantidad de opciones para los deportistas de acuerdo a su complexión física y así desarrollarlos en un deporte en el que podrán tener mejores resultados y con ello desarrollar las características del atleta para que pueda dar resultados a largo plazo planeando una estrategia de entrenamiento basado en las necesidades de las características representativas de cada deporte.

Bibliografía

- Aiwa, N. & Pieter, W. (2007). Sexual dimorphism in body composition indices in martial arts athletes. *Brazilian Journal of Biomotricity*, 1(3): 56-64.
- Burke, D.T., Barfoot, K., Bryant, S., Schineider, J.C., Kim H.J., & Levin G. (2003) Effect of implementation of safety measures in Taekwondo competition. *British Journal of Sports Medicine*. 37: 401-404.
- Carter, J.E.L. (2002). *The Heath-Carter anthropometric somatotype. Instruction manual*. San Diego State: University. San Diego, CA.
- Esparza, F. (1993) (Coordinador, Grupo Español de Cineantropometría). *Manual de Cineantropometría. Colección de Monografías de Medicina del Deporte*. Pamplona: FEMEDE.
- Faulkner, J.A. (1968). *Physiology of swimming and diving*. En: Falls H. *Exercise physiology*. Baltimore: Academic Press.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport*. New York: John Wiley & Sons.
- Heller, J., Perieller, J., Perič, T., Dlouhá, R., Kohlíková, E., Melichna, J., & Nováková, H. (1998). Physiological profiles of male and female taekwondo (ITF) black belts. *Journal of Sports Science*, 16(3): 243-249.
- Kazemi, M., Waalen, J., Morgan, C. & White, A.R. (2006). A profile of Olympic Taekwondo competitors. *Journal of Sports Science and Medicine*, CSSI, pp. 114-121.
- Lee, S.K. (1997). A study to verify changes in blood component levels due to taekwondo competition. In: *ICHPER.SD 40th World Congress Proceedings*, Seoul, Korea: Kyunghee University, pp. 264-



266.

- Molina, J., Castillo, I., Pablos, C., Queralt, A. (2007). La práctica de deporte y adiposidad corporal en una muestra de universitarios. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 89: 23-30.
- Olds, T. & Kang, S.J. (2000). Anthropometrics Characteristics of adult male Korean Taekwondo players. *The 1st Olympic Taekwondo Scientific Congress Proceedings*. Seoul (Korea). pp. 69-75.
- Pieter, W. (1991). Performance characteristics of elite taekwondo athletes. *Korean journal of sport science*, 3: 94- 117.
- Pieter, W. & Heijmans, J. (1997). *Scientific coaching for Olympic taekwondo*. Aachen: Meyer and Meyer.
- Serina, E. & Lieu, D. (1991). Thoracic injury potential of basic competition taekwondo kicks. *Journal of Biomechanics*, 24(10):951-960.
- Taaffe, D. & Pieter, W. (1990). Physical and physiological characteristic of elite taekwondo athlete, In: *Commonwealth and international Conference Proceedings*. v. 3. Sport science Part 1, Auckland, New Zealand: NZAHPER. pp. 80-88.
- Thompson, W.R. & Vinueza, C. (1991). Physiologic profile of Tae kwon Do black belts. *Sports Medicine and Training Rehabilitation*, 3: 49-53.
- Toskovic, N.N., Blessing, D. & Williford, H.N. (2004). Physiologic profile of recreational male and female novice and experienced Tae Kwon Do practitioners. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 44: 164-172.
- Wilmore, J. & Costill, D. (2004). *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. 5ª edición. Ed. Barcelona: Paidotribo.

EL EFECTO DE DOS MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO EN LA HIPERTROFIA, POTENCIA ALACTICA Y LÁCTICA DE JUGADORES DE FUTBOL RÁPIDO.

Pedro Julián Flores Moreno, Eddy Jacob Solano Fierros, Hebert David Quintero Portillo y Julio Alejandro Gómez Figueroa.

Instituto Tecnológico de Sonora y Universidad Veracruzana.

Resumen

Diversos reportes de estudios han descrito al futbol como un deporte discontinuo, intermitente y de gran demanda anaeróbica, así como también hacen referencia a otros aspectos como la composición corporal o el desempeño por posición de juego. El Objetivo del presente trabajo fue evaluar el efecto de un entrenamiento con pesas y pliométrico en jugadores de futbol rápido de nivel universitario. Los sujetos de estudio fueron 20 jugadores de género masculino. Al inicio de la investigación se distribuyeron en dos grupos, control y experimental. El grupo control entrenó con pesas y el grupo experimental con ejercicios pliométricos. Los materiales y métodos empleados fueron, medición de la composición corporal, por medio del sistema del Inbody 720 de Biospace, después se aplicaron pruebas de potencia anaeróbica alactica en extremidades inferiores con la plataforma de salto Axon Jump modelo S, para medir la potencia anaeróbica láctica se aplicó la prueba de Matzudo 40 segundos. El periodo de entrenamiento se efectuó durante seis semanas, con una frecuencia de tres veces por semana. Los resultados, mostraron que el entrenamiento con pesas logra mejoras en la hipertrofia y la potencia láctica, mientras que el entrenamiento pliométrico logra mejorar el desempeño de la potencia alactácida. Con lo anterior se llega a la conclusión que el entrenamiento con medios pliométricos mejora la potencia anaerobia láctica mientras que el entrenamiento con pesas mejora la potencia anaeróbica láctica e hipertrofia muscular, mas no de manera significativa con respecto al tiempo de aplicación en el que se llevó a cabo esta intervención.

Palabras clave: Futbol rápido, hipertrofia, potencia alactica, potencia láctica

Abstract

Several reports of studies have described football as a discontinuous, intermittent demand, high anaerobic sport and also refer to other aspects such as body composition or performance by playing position. The objective of this study was to evaluate the effect of weight training and plyometric fast football players in college level. The subjects studied were 20 male players. At the beginning of the investigation were distributed into two groups, control and experimental. The control group trained with weights and plyometrics experimental group. The materials and methods used were, measurement of body composition by means of the system Biospace Inbody 720 after anaerobic power tests alactic lower extremities were applied to the diving platform Axon Jump S model to measure anaerobic power lactacid Matsudo test was applied 40 seconds. The training period was performed for six weeks, at a frequency of three times a week. The results showed that weight training achieves improvements in hypertrophy and lactacid power while plyometric training does improve the performance of the power alactácida. With the above concludes that training with plyometric media improves power anaerobic alactic while weight training improves anaerobic power lactic and muscle hypertrophy, but not significantly with time of application in which it was carried just this intervention.

Keywords: covered soccer, hypertrophy, anaerobic power

Introducción

De acuerdo a lo descrito por Wilmore & Costill (2007), es posible apreciar en la actualidad como diferentes métodos de entrenamiento crean diferentes adaptaciones fisiológicas en el músculo esquelético. Una de ellas es el aumento de la potencia alactácida y lactácida, las cuales se generan por la vía la glucólisis anaeróbica, siendo esta la máxima expresión de energía, misma que permite contraer los músculos, y disminuir el tiempo durante la realización de esfuerzos físico, (Lopez & Fernández, 2005). Mientras que la segunda, es la hipertrofia, que de acuerdo con Matías (2013) cita Vargas (1998) quien define a la hipertrofia como el aumento en la sección fisiológica transversal de los músculos provocada por el engrosamiento de las fibras musculares y por el número de tejidos capilares en el tejido muscular, causada por el entrenamiento de la fuerza.

Ambas adaptaciones indican que se ha incrementado la fuerza voluntaria y por tanto la capacidad de trabajo del sujeto entrenado, debido a la asociación de las adaptaciones nerviosas, las cuales permiten una mejora de la coordinación intramuscular, un rápido aprendizaje de los elementos técnicos y un incremento en la activación de los principales músculos movilizados (Wilmore & Costill, 2007).

Diferentes estudios describen que el fútbol es un deporte discontinuo, intermitente y de gran intensidad y que por tanto la fuerza y la potencia son de igual forma importantes como la resistencia, debido a que el alto desempeño está dado por el sistema neuromuscular (Sanuy, Peirau, Biosca, Perdix, 1995; Stolen, Chamary, Castagna, Wisloiff, 2005). De esta misma manera y con referencia a los estudios realizados en jugadores de fútbol, los cuales se han orientado en la descripción de las aptitudes físicas de los jugadores por posición de juego (Zuñiga, De Leon & Osorio 2008), las características antropométricas con las se cuentan para desempeñar una posición específica dentro del campo de juego (Rivera, 2005), o bien las que muestran a detalles las necesidades de rendimiento físico y que están señaladas por indicadores fisiológicos como el $\dot{V}O_{2max}$, niveles de lactato, índices de fatiga y recuperación por zonas musculares específicas, entre otros (Castagna, et al, 2009; Reilly, Bangsbo & Franks, 2000; Bangsbo & Lindquist 1992).

En tanto en la literatura específica es posible observar que hay estudios que describen las características antropométricas o bien el efecto de diferentes cargas de trabajo en el rendimiento físico, en jugadores de fútbol asociación, sin embargo, aún no es suficientemente claro que métodos de entrenamiento emplear para el desarrollo adecuado de la potencia anaeróbica, la velocidad y la hipertrofia en jugadores de fútbol rápido, que a pesar de que se compite de manera similar, se cuentan con mayores exigencias para la producción de energía por las vías anaeróbicas

El propósito de este estudio fue evaluar el efecto de dos métodos de entrenamiento en el desarrollo de la potencia anaeróbica láctica y aláctica, así como la hipertrofia muscular en un grupo de jugadores de fútbol rápido de nivel universitario durante seis semanas.

Sustento teórico

Pliometría

De acuerdo con García, Herrero & De Paz (2003) el término pliométrico proviene del griego PLYETHEIN, que significa “aumentar”, y METRIQUE, que significa longitud lo que posibilita mencionar que se lleva a cabo una división que agrupa las contracciones musculares en isométricas, anisométricas excéntricas y anisométricas concéntricas. García, et al, (2003) cita a Cometti (1998) el cual añade un tercer grupo, dentro de las contracciones anisométricas, la cual combina ambos tipos de contracción: Mientras que para Verkhoshansky (2000) el método de entrenamiento pliométrico se trata de un método simple de entrenamiento que permite aumentar el rendimiento mecánico de cualquier

acción motora deportiva que exija un elevado impulso de fuerza en un tiempo mínimo.

Hipotrofia muscular

El termino científico hipertrofia esta dado al fenómeno de aumento del tamaño de las células musculares, las cuales responden a la adaptación producida por una carga de trabajo distinta a la habitual, (Matías 2013).

Potencia anaeróbica

Lopez & Fernández, (2005) definen a la potencia máxima anaeróbica como, la potencia máxima generada para contraer los músculos y que es proporcionada únicamente por fuentes energéticas anaeróbicas a través de la máxima cantidad ATP re sintetizado por el metabolismo anaeróbico y sin producción de lactato.

Método

La población estuvo conformada por un grupo de 20 jugadores de fútbol rápido de nivel universitario. El estudio de tipo cuantitativo de alcance descriptivo para la comparación de ambos métodos de entrenamiento. La muestra con la que se trabajó fue no probabilística intencional. Los protocolos de evaluación empleados fueron, el Test de 40 segundos para medir la potencia anaeróbica lactácida, (Lozano, 2005). Análisis de bioimpedancia para estimar el porcentaje de aumento de la masa muscular, para ello se empleó el sistema Inbody 720 de Bioscape Inc; Japan® el cual consta de multifrecuencias para determinar la composición corporal. Para valorar la potencia anaeróbica lactácida, se efectuaron lo siguientes: Saltos de Abalakov (ABK), Salto Máximo (MJ) Squat Jump (SJ), (Bosco, 1994), para los cuales se utilizó una plataforma de salto marca Axon Jump modelo S. Para el análisis de los resultados, se utilizó la prueba “T” para muestras relacionadas, los datos se calcularon mediante el programa SPSS 15.0.

Resultados

En la tabla 1 se muestran los resultados pre y post del grupo de sujetos que realizaron entrenamiento con pesas y pliométrico, así como el efecto que se produjo con ambos métodos. Los datos muestran que el entrenamiento realizado con pesas tiene una mayor influencia en el porcentaje de masa muscular, ya que registró un promedio final de 34.83 ($p>0.05$). con respecto a una medida inicial de 34.01 por ciento, Mientras que los resultados alcanzados por el grupo de sujetos que realizó entrenamiento pliométrico, lograron un promedio de 33.48 por ciento ($p>0.05$) inferior al grupo que realizo solo ejercicios con pesas. Ambos métodos no registraron mejoras significativas en el aumento de la masa muscular. Al referenciar estos datos con lo reportado por, Sedliak, Finni, Cheng, Lind, & Häkkinenn, (2009), se observó un aumento del volumen de la sección transversal de los cuádriceps femoral, al someter a dos grupos de sujetos a un entrenamiento con pesas, donde se logró pasar de 2.5 por ciento y 3.5 por ciento respectivamente.

Hipertrofia					
Pesas			Pliometría		
Pre	Post	P	Pre	Post	P
34.01 %	34.84%	.52	33.33 %	33.48 %	.813
Potencia lactácida					

Pesas			Pliometría		
Pre	Post	P	Pre	Post	P
285 m.	293.33 m.	.041	281.66 m.	290 m.	.109
Potencia alactica					
Pesas			Pliometría		
SJ			SJ		
Pre	Post	P	Pre	Post	P
31.90 cm.	33.48 cm.	.109	39.83 cm.	41.15 cm.	0.42
MJ			MJ		
Pre	Post	P	Pre	Post	P
41.75 cm.	46.13 cm.	.119	52.28 cm	53.93 cm.	.117
ABK			ABK		
Pre	Post	P	Pre	Post	P
37.28 cm.	40.05 cm.	.117	46.2 cm.	48.8 cm	.039

Tabla 1. Resultados por protocolo de evaluación aplicado.

Con referencia a la potencia lactácida la tabla 1 muestra que el entrenamiento realizado con pesas tiene un mayor efecto en la potencia anaeróbica láctica, logrado una media de 293.33 metros ($p < 0.05$) demostrándose que hay diferencia significativa que a comparación del grupo que realizó entrenamiento pliométrico, el cual obtuvo una media inferior de 290 metros ($p > 0.05$) observándose que no existe una diferencia significativa. Comparando los resultados con lo reportado por Spurs et al. (2003) el entrenamiento con pesas mejora la economía de carrera y el rendimiento en la distancia, y por lo tanto la técnica de oscilación, la cual aumenta la rigidez músculo-tendón de la articulación del tobillo por lo que se observa en la investigación, que los sujetos que entrenaron con pesas logran una mayor desarrollo de potencia anaeróbica lactácida.

Con respecto a la potencia anaeróbica de los sujetos que entrenaron con pesas, registraron una distancia final de 33.48 cm. en el SJ ($p < 0.05$). A diferencia del entrenamiento con pesas, los sujetos que realizaron entrenamiento pliométrico, registraron una media mayor de 41.15 cm. ($p < 0.05$). Sin embargo otro tipo de entrenamiento realizado demostrado inequívocamente, muestra que el aumento de la fuerza muscular en atletas después del entrenamiento con pesas no son causados principalmente por cambios de una activación muscular estratégica, sino que se atribuyen a los cambios pertinentes de las propiedades contráctiles y mecánicas del complejo músculo-tendón que se mira en el entrenamiento pliométrico (Malisoux et al., 2006; Kubo et al., 2007).

El salto de ABK se muestra que el entrenamiento con pesas no genera el mismo efecto en la contracción de los músculos de las extremidades inferiores como el entrenamiento pliométrico la cual presento un media inferior de 40.05 centímetros ($p < 0.05$). En cambio el entrenamiento pliométrico obtuvo una media mayor de 48.83 centímetros ($p < 0.05$). Relacionado los datos del estudio anterior, Adams, et al. (1992), compararon un trabajo pliométrico con un trabajo tradicional con pesas y un trabajo combinado de los dos anteriores. Los resultados mostraron mejoras significativas en cuanto a la capacidad de salto en los tres grupos, si bien fue el grupo de entrenamiento combinado el que mayores incrementos experimentó ($p < 0,0001$).

Los resultados del salto máximo muestran que el entrenamiento realizado con pesas no genera efectos positivos en la distancia del salto, ya que presento un media inferior de 46.13 centímetros ($p > 0.05$). Mientras tanto el entrenamiento pliométrico obtuvo una media mayor de 53.93 centímetros ($p > 0.05$). Wilson y cols. (1993), compararon los resultados de un programa de entrenamiento tradicional con cargas altas (80-90 por ciento del máximo), un programa pliométrico basado en drop jump, siendo este último el que mayores mejoras indujo. Cabe destacar que el grupo de entrenamiento pliométrico, dentro del test de salto, sólo obtuvo un incremento significativo en el salto máximo. Los autores atribuyen este hecho al efecto que el entrenamiento pliométrico tiene respecto a la mejora en la utilización de factores elásticos y neurológicos.

Conclusiones y/o discusión

Cómo fue posible observar los medios de entrenamiento pliométrico generan mejores adaptaciones en seis semanas de entrenamiento con respecto al entrenamiento con pesas, sobre la potencia anaeróbica alactácida, mientras que el entrenamiento con pesas provoca mayores adaptaciones sobre la hipertrofia y la potencia anaeróbica láctica, sin embargo no significativas para el periodo de tiempo en el que se planteó realizar esta intervención. Es por ello que se recomienda aumentar el número de semanas de entrenamiento, así como el combinar ambos métodos de entrenamiento con respecto al periodo de preparación en el que se encuentre el deportista, con el propósito de generar las mejores adaptaciones y que se vez vea reflejado en la obtención de mejores resultados competitivos.

Bibliografía

- Bangsbo J., Lindquist F. (1992) Comparison of various exercise tests with endurance performance during soccer in professional players. *Int J Sports Med.* 1992 Feb;13(2):125-32.
- Bosco, C. (1994) La valoración de la fuerza con el test de Bosco. Colección Deporte y Entrenamiento. Editorial Paido Tribo. Barcelona 1994. Pág. 25 - 46.
- Castagna C., Impellizzeri F., Cecchini E., Rampinini E., Alvarez J. (2009) Effects of intermittent-endurance fitness on match performance in young male soccer players. *Journal Strength Cond Res.* 23(7):1954-9. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181b7f743.
- García D., Herrero, A., & De Paz Fernández, J. (2003). Metodología de entrenamiento pliométrico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 3 (12) pp. 190-20.
- García López, D.; Herrero Alonso, J.A. y De Paz Fernández, J.A. (2003). Metodología de entrenamiento pliométrico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 3 (12) pp. 190-20.
- López, J. & Fernández, A. (2006). Fisiología del ejercicio. Buenos Aires: Panamericana. Segunda edición. PP 38-46
- Lozano, D. (2005) Propuesta metodológica para la planificación y control de las capacidades resistencia y fuerza a través de los mecanismos energéticos en los ciclistas de la EIDE provincial de la provincia Ciego de Ávila. *EF Deportes Revista Digital Año 10 - N° 81*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd81/ciclista.htm>
- Matías, J. (2013) Hipertrofia muscular como proceso adaptativo. *EF Deportes Revista Digital. Año 17 Num. 177*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd177/hipertrofia-muscular-como-proceso-y-estado.htm>.
- Reilly T., Bangsbo J., Franks A. (2000) Anthropometric and physiological predispositions for elite



soccer. Journal Sports Science. Sep;18(9):669-83.

Rivera Sosa, J.M. (2006) Valoración del somatotipo y proporcionalidad de futbolistas universitarios mexicanos respecto a futbolistas profesionales. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 6 (21) pp. 16-28. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista21/artfutbol21.htm>

Sanuy, X., Peirau, X., Biosca, P., Perdrix, R. (1995) Fisiología del futbol. Apuntes de Educación Física y Deportes. 1995 (42) 55-60.

Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C. & Wisloff, U. (2005) Physiology of Soccer, An up date. Sport Med. 35 (6): 501-536.

Verkhoshansky, Yury (2000). Todo sobre el método pliométrico para el entrenamiento y la mejora de la fuerza explosiva. \Barcelona España: EditorialPaidotribo.

Wilmore, J. Costill, D. (2005). Fisiología del esfuerzo y del deporte. Barcelona: Paidotribo. 5ta Edición. PP 114-145

Zuñiga, U., De Leon, G. Osorio, A. (2008) Capacidades físicas en jugadores de fútbol del club Patriots de El Paso, Texas, clasificados por su posición en el campo de juego. EF Deportes Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 124.



DE LAS SIMULTANEIDADES DEL DEPORTE AL CUERPO HETEROGLÓFICO EN LA GLOBALIZACIÓN Y EL MULTICULTURALISMO.

Edgar Linares Domínguez.

Dirección General de Educación Normal y Actualización del Magisterio en el Distrito Federal

Resumen

En esta narrativa se exponen las tres lecturas que el deporte en la escuela superior de educación física, d.f.: deporte como espectáculo, deporte como práctica social y deporte como asignatura en el currículum. Y se propone que para analizar lo que pasa en el deporte es necesario retomar el cuerpo en el contexto multicultural y global.

Palabras clave: heteroglosia, deporte, futbol espectáculo, practica escolar, mundial de futbol, curriculum, asignatura y cuerpo

Abstract

This narrative the three readings are exposed to the sport in the school of physical education, df: sport as a show, as social and sports, sports as practical course in the curriculum. And proposes to examine what happens in sports you should take back the body in multicultural and global context.

. **Keys words:** heteroglossia, sports, football, show, practice school, world of football, curriculum, subject y body.

I. Las batallas epistemológicas y las múltiples voces del deporte

El deporte es heteroglosia en la Escuela Superior de Educación Física del Distrito Federal. El deporte es espectáculo. El deporte es contenido curricular. El deporte es práctica escolar. Desde las voces que nos llegan del pasado en forma de trofeos empolvados que dormitan en las vitrinas como antecedente del deporte que practicaban, ya desde antaño, los equipos representativos hasta los hipertextos de sus "biografías" en el Facebook que a cada segundo actualizan para celebrar todo lo que emocional y gráficamente genera los que ahora "cuidan y defienden" nuestra camiseta azul. Desde documentos que hablan de él como contenido intermitente de Planes de estudio de los últimos cien años y de su impartición como asignatura del deporte y de la educación física. Y, finalmente, como un espectáculo efímero pero inolvidable que consumimos junto a nuestros compañeros de banca y academia cuando la camiseta verde, nos permiten mudar a Sudáfrica.

II. El mundial de sudafrica 2010 como deporte-espectáculo

Los eventos críticos son situaciones que se desarrollan en un contexto y tiempo determinado. Su aportación metodológica es que revelan aspectos sociales de los diversos actores sociales involucrados in situ y en teleconexión. Algunos sectores de la comunidad escolar de la ESEF, como posiblemente todo el país, estaban ansiosos porque llegará el Mundial de Sudáfrica 2010 y observar la participación del TRI (la Selección Mexicana de futbol). La noticia dada en los medios de comunicación por el Secretario



de Educación Pública (SEP), Alonso Lujambio Irazábal, en el que “se propiciará, dependiendo de las circunstancias de la escuela, que los niños vean el partido [de la selección nacional] como parte de una experiencia comunitaria, siempre inolvidable para los niños”. (La Jornada, junio 9 de 2010, p. 19) Al equipo de investigación de la ESEF nos agarró casi desprovistos técnica y metodológicamente de todo lo que el Mundial 2010 Sudáfrica iba a revelar por lo que solo pudimos utilizar a la fotografía como un medio de investigación y fragmentos de etnografía para observar su consumo cultural: Los alumnos, como traductores y usuarios de los saberes del archipiélago del conocimiento; los docentes como instrumentadores de los planes de estudios y funcionarios públicos dependiente del estado mexicano; y los trabajadores, como asistentes secundarios en el proceso de formación inicial. Todos actores sociales, con sus respectivos repertorios culturales, se convirtieron en consumidores de un espectáculo efímero pero inolvidable que observaron junto a sus compañeros de banca y academia cuando la selección de México jugó cuatro partidos y nos hizo gritar Gol! Y México!, dada las gestiones realizadas por la SEP y TV AZTECA.

El gimnasio central es uno de los lugares emblemáticos de la ESEF donde se realizan las ceremonias y actividades deportivas importantes. Ahí se instaló una pantalla gigante, un proyector y un equipo de sonido. Los anfitriones acomodaron seis sillas en la parte céntrica del Gimnasio Central para los invitados, dejando atrás las gradas y la alfombra en la duela para los alumnos, trabajadores y los maestros. Inició el partido Francia-México y el comentarista del Canal Siete de Televisión Azteca relató las batallas por el balón con el corazón en la mano. Cada palabra fue como un imán para los oídos de los cientos de alumnos-profesores-autoridades-aficionados-espectadores del fútbol que lo escucharon en el gimnasio central. Más cuando estaba cerca un gol:

”... bien para Torrado. Buena jugada que hizo Salcido. Márquez para el Chicharo. No Hay fuera de lugar, no hay fuera de lugar. El chicharooooo... Goooooooool”. Ja, Ja. Javier... No había fuera de lugar y aparece el Chicharo Javier Hernández. No había fuera de lugar y apareció el Chicharo con una personalidad. Está ganando Méxicooo!!”.

Cuando el Chicharo Hernández mete el primer gol tanto las autoridades invitadas como las anfitrionas, los alumnos, los maestros y los trabajadores lanzaron un profundo grito. El alarido, la sorpresa, el mirar varias veces la repetición en la televisión de cómo metió gol el TRI, así como el supuesto dilema si era fuera de lugar o no, duró varios minutos. Los alumnos y alumnas que estaban sentados en las gradas y en la duela corrieron en varias direcciones, se abrazaron, saltaron, gritaron México! México! Cuando llegó la calma, minutos después, solo había dos certezas en la comunidad reunida en ese lugar: el uno cero sobre Francia y la emoción que este marcador generaba. La narración desarrollada por el comentarista de televisión junto con el contexto descrito es un evento que puede ser analizado como pospolítico. Definimos pospolítica como “la intersección entre los campos de la política y la comunicación” (Reguillo, 2005:60). Describiendo de derecha a izquierda los cargos de los personajes de la fotografía anterior tenemos lo siguiente: A) Subdirector administrativo de la ESEF. B) Presidente del Senado de la república y perteneciente al Partido de la Revolución Democrática (PRD). C) Directora de la Dirección General de Educación Normal y Actualización del Magisterio (DGENAM). Aquí definimos este evento como pospolítico porque los actores sociales que se ubican en diversos dominios políticos e institucionales optaron por mostrar una fase de su identidad, la de espectador, a partir de lo que el medio de comunicación llamado TV Azteca ofrecía mediante el partido Francia-México. El ser espectador, como por parte del contexto descrito en la ESEF les permitió viajar, soñar y mudar a Sudáfrica mediante la televisión a estos funcionarios públicos. “Le permitió realizar algunas actividades educativas cotidianas que se enlazaron con actividades espacialmente distantes pero realizadas simultáneamente con la intención de entretener. Actividades de comunicación institucionalmente complejas que involucraron desde la transmisión y recepción del deporte de masas, por los medios de comunicación, en este caso TV Azteca, hasta traducción y transferencia de significados y significantes, por parte de la comunidad escolar y los actores sociales. Todo esto lo defino como deporte espectáculo”. (Linares y García, 2011:171).

III. El deporte como nudo de la malla curricular en educación física

Otras voces, las que han traspasado la oralidad y se han convertido en textos empolvados en nuestra biblioteca escolar, nos dicen que el fútbol, como otras tantas asignaturas a lo largo de 100 años de educación física en México ha tenido una presencia intermitente en los Planes de estudios. Lo anterior nos remite a una historia y antropología de las prácticas de producción y reproducción del conocimiento dado su carácter de formación inicial que tiene la ESEF. Hablar de lo que ocurre alrededor del currículo en una escuela superior no es sencillo en lo absoluto en donde los actores sociales llamados docentes enseñan a ser docentes a otros actores sociales para los niveles de preescolar, primaria, secundaria a través de la educación física y el deporte, observar los discursos académicos y las prácticas curriculares tienen una importancia de primer orden para observar cómo se educa al cuerpo. La historia de los ocho currículos que ha tenido la ESEF D.F. cuenta con casi ochenta años de historia, si se considera su antecedente, la Escuela Nacional de Educación Física. En este punto la transición de la educación física y el deporte inicia en el Estado revolucionario y se sitúa temporalmente en el Estado evaluador. Al revisar históricamente las asignaturas me atrevo a considerar que dichas materias, como hipótesis a comprobar, tuvieron la función durante esos setenta años, como parte de las políticas públicas, de darle un proceso identitario a los alumnos de nacionalismo posrevolucionario y que esto tuvo continuidad con el nacimiento de las industrias culturales del deporte-espectáculo. Poniendo como ejemplo, al fútbol que desbancó y resintió dicha identidad nacionalista con la llegada de los medios masivos de comunicación a las comunidades epistémicas de formación inicial y universitaria, como la ENEF o la ESEF.

IV. El deporte como práctica escolar superior

Al realizar etnografía en la Escuela Superior de Educación Física se guardan historia detrás de los vidrios que nos permite observar, pero no tocar, esos no lugares que el usuario cotidiano ya no atiende a mirar. Nos permite hiper-etnografiar y realizar autobiografías de algunos de los actuales jugadores del deporte, fútbol, handball, volibol basquetbol, beisbol, atletismo, tenis, natación, rapel, barranquismo y senderismo en sus diversas modalidades: varonil y femenil. De esa “realidad”, que llamamos deporte como una práctica social educativa, salen pedazos de videos, fotografías e hipertextos que en forma de sociolectos nos expresan, desde lo íntimo y a veces efímero, qué es el deporte para quien lo practica o lo acompaña. Cuestiones que a equidistancia nos remite concluir que el deporte, entre ellos el fútbol como uno de los que presentan mayor divulgación, desde el normalismo emanado en la Escuela Superior de Educación Física y como parte de las políticas públicas del Estado mexicano forma parte del repertorio cultural de miles de alumnos de 3 a 15 años enseñando por sus egresados.

V. Conclusiones: hacia una antropología del cuerpo heteroglosico en la globalización y el muticulturalismo

Lo desarrollado en la antropología del deporte y la educación física en los últimas décadas del siglo XX reorienta el campo de estudio pues se empieza a considerar que en “el estudio del deporte se debe basar en una teoría cultural del cuerpo y el rendimiento, teniendo en cuenta los contextos del transnacionalismo, colonialismo y la globalización” (Bernier y Brownell 2012:444). Cuando esto autores sugieren que para analizar lo que ocurre alrededor del deporte, y aplica para educación física, se debe basar en una teoría cultural del cuerpo ubico la posibilidad de proponer el concepto del cuerpo heteroglósico del actor social. Jurgo Torres sugiere que hay culturas educativas subterráneas que no disponen de estructuras de poder y que en la escuela están acostumbradas a ser invisibles, estereotipadas y deformadas, las cuales son “las culturas de las naciones del estado español, las culturas infantiles y juveniles, las etnias minoritarias o sin poder, el mundo femenino, las sexualidades lesbianas y homosexuales, la clase trabajadora y el mundo de las personas pobres, el mundo rural y mariner, las personas con minusvalías físicas y/o psicas” (Torres, 1997:). Esta narración nos puede ubicar sobre los mundos cognitivos que tienen los actores sociales en este centro educativo sobre el cuerpo. Cada uno de los actores sociales llamados alumnos y alumnas presentan un repertorio cultural



y discursos sobre el cuerpo tanto de deportivización y educación física como étnicos, sexuales, género, religiosos, clase social, necesidades especiales, etaria, culturas juveniles y migración, todo esto englobado como el cuerpo heteroglosico del actor social, y que más o menos genera continuidad, discontinuidad y conflicto en la interface educativa con los representantes del Estado mexicano. En estos encuentros cotidianos cara a cara son cientos de eventos sociales visibles e invisibles que presentan las características de continuidad, discontinuidad y conflicto en educar a los cuerpos de los futuros docentes de educación física. En una investigación que actualmente se desarrolla se tiene que los alumnos de la escuela presentan repertorios culturales de el cuerpo lesbos, étnico, culturas juveniles y necesidades especiales. Esto evidencia cómo se movilizan los recursos cognitivos, sociales y corporales dentro de la comunidad epistémica llamada ESEF. Llama la atención que los cuatro estudios utilizan un discurso técnico-científico enmarcado desde las ciencias médicas y biológicas, soporte ambas de las disciplinas del deporte y la educación física, empero se presenta una autodescripción del cuerpo con una analogía de corte artística. Asimismo todos reconocen, en mayor o menor medida, independientemente de la diversidad que son y viven, que la Escuela Superior de Educación Física si les ha educado el cuerpo en los ámbitos del cuidado, del deporte escolar o de alto rendimiento, lo pedagógico y la expresión artística y corporal. ¿Cómo traducen los aprendizajes los alumnos, con sus cuerpos heteroglosicos, para la propia educación física y el deporte que ellos practican y la que van a enseñar en la educación básica?

Con los datos etnográficos anteriores y los conscriptos teóricos sugiero que el modelo curricular del normalismo debe de presentar un nodo antropológico que nos entienda el impacto de las industrias culturales en el estudio del cuerpo heteroglosico. Generar un aspecto de contenido curricular donde se enseñe el deporte y la educación física en el movimiento del cuerpo heteroglosico. Y, finalmente, donde se realice el deporte y la educación física como una práctica escolar sobre el cuerpo heteroglosico.

Bibliografía

- Bernier Niko y Brownell Susan (2012) Sport, modernity an the body, págs. 443-449 en Annue. Rev. Anthopology, USA.
- Linares Domínguez Edgar y García Martínez José Luis (2011) “Mudar a Sudáfrica desde la ESEF: la vida escolar trastocada” págs. 109-126 en Revista Educarnos, Vol. 3.
- Reguillo Cruz Rossana (1996), La construcción simbólica de la ciudad, ITESO, México.
- Torres, Santomé Jurjo (1996) “Globalización e interdisciplinariedad: el curriculum integrado”, Moratas, Madrid.



LA CULTURA FÍSICA EN DIEZ FAMILIAS NUCLEARES DE CLASE MEDIA DE LA CIUDAD DE COLIMA.

Jesús Guadalupe Tadeo Ramírez, Juan Carlos Cárdenas Negrete, Aideé Arellano Ceballos y Ciria Margarita Salazar C. Universidad de Colima.

Resumen

El presente trabajo pertenece al tipo exploratorio y tuvo la finalidad de conocer la cultura física de familias nucleares de clase media de la ciudad de Colima. La investigación estuvo compuesta por 10 familias de dicha ciudad, a las mismas, se les aplicó una entrevista profunda. Se encontraron datos acerca de experiencias (trayectoria, prácticas actuales y logros), manifestaciones (físicas y corporales) y percepción (creencias y conocimientos) de la actividad física y deportiva que tienen las familias.

Palabras claves: cultura física, familia, manifestaciones, percepción y actividad física.

Abstract

This exploratory research was to know the physical culture of nuclear families, which belong to a middle class economy of the city of Colima. The research was composed by 10 families of that city. Was applied a deep interview. Was collect data about experiences (history, current practices and achievements), manifestations (physical and body) and perception (beliefs and knowledge) of physical and sports activity in which families participate/ are involved.

Key words: physical culture, family, manifestations, perception and physical activity.

Introducción

La presente investigación tiene como objetivo conocer la cultura física de 10 familias nucleares de clase media de la ciudad de Colima, debido a que existen indagaciones referentes a la cultura física de deportistas o gente no deportista por género, edades, geografía (países, estados, ciudades), ocupaciones, entre otras, más no se encuentra información referente a la cultura física como familia.

El concepto de cultura física se deriva de dos grandes términos: 1) cultura, y 2) deporte. El término de cultura admite dos grandes familias de acepciones: las que se refieren a la acción o proceso de cultivar (donde caben significados como formación, educación, socialización) y las que se refieren al estado de lo que ha sido cultivado, dividiéndose éste último en dos categorías, a) estados subjetivos que abarca representaciones sociales, mentalidades, gustos, conocimientos, hábitos, etc., y b) estados objetivos, comprendido por patrimonio artístico, herencia o capital cultural e instituciones culturales.

Fue en el siglo XVIII cuando los filósofos alemanes confieren a la cultura como un sentido totalizante que desborda el plano meramente individual o personal, definiéndola como un ideal de vida colectiva que abarca la totalidad de las acciones humanas (Herder), o como un vasto de conjunto de rasgos histórico-sociales que caracteriza a una nación y garantiza la identidad colectiva de los pueblos (Fichte).

Se puede abordar el universo de la cultura estratificándolo según la estructura de clases, bajo el supuesto de que la desigualdad social genera una desigualdad distribución del poder que, a su vez,



condiciona diferentes configuraciones o desniveles ideológico-culturales. Según Pierre Bourdieu, la cultura es, antes que nada, *habitus* y cultura-identidad, es decir, cultura actuada y vivida desde el punto de vista de los actores y de sus prácticas. En conclusión, la cultura realmente existente y operante es la cultura que pasa por las experiencias sociales y los “mundos de la vida” de los actores de interacción.

El deporte es un instrumento eficaz para impulsar, activar y concienciar a la sociedad sobre el cómo, cuándo, y dónde emplear su tiempo libre (Ortega et al., 1985,45), y esto sirve, tanto para aumentar la integración social y la identificación con la comunidad como para disuadir la conducta antisocial (Leaman y Carrington, 1985; Hargreaves, 1985; W.L.R.A., 1986; Weyer, 1986; Cantelon y Macintosh, 1986 y Tomlinson, 1987).

El deporte en la sociedad tiene una gran influencia, destaca de manera notable su importancia en la cultura. En el ámbito práctico, el deporte tiene efectos tangibles y predominantemente positivos en las esferas de la educación, la economía y la salud pública. En el terreno educativo, el deporte juega un papel de transmisión de valores a niños, adolescentes e incluso adultos. En conjunción con la actividad física se inculcan valores de respeto, responsabilidad, compromiso y dedicación, entre otros, sirviendo a un proceso de socialización y de involucración con las mejoras de las estructuras y actitudes sociales (Gutiérrez, 1996).

En el apartado económico, la influencia del deporte es indudable, debido a la cantidad de personas que practican el deporte así como las que lo disfrutan como espectáculos de masas, haciendo de los deportes importantes negocios que financian a los deportistas, agentes, medios, turismos y también indirectamente, a otros sectores de la economía. Mientras que en la esfera de salud, la práctica del deporte eleva también el bienestar y la calidad de vida de la sociedad por los efectos beneficiosos de la actividad física, tanto para la salud corporal como la emocional; las personas que practican deporte y otras actividades no sedentarias con regularidad suelen sentirse más satisfechos y experimentan, subjetivamente, un mayor bienestar (Moscoso, Sánchez, Estrada, 2009).

Conociendo un poco sobre los temas de cultura, vista desde la antropología, y del deporte y su influencia en la sociedad, se puede abordar el término cultura física, donde la CONADE en el año 2013, la define como parte de la cultura que representa el conjunto de experiencias y logros obtenidos de la creación y aplicación de principios, fundamentos, condiciones, metodologías orientadas a la ejercitación del ser humano, manifestaciones y realizaciones humanas en materia de actividad física encaminada al ocio, educación, competición, aptitud física y salud.

Visto de otro modo, la cultura física no es otra cosa más que tener un cuidado corporal mediante hábitos generados por ejercicios recreativos o deportivos, buscando además de la salud del cuerpo, alejar a los individuos del sedentarismo y las consecuencias que éste conlleva, teniendo un estado de plenitud y bienestar integral en cuerpo y mente.

Hoy en día, la práctica irregular de la actividad física y los hábitos alimenticios inadecuados, son el principal problema para que aumenten los cuadros de sobrepeso y obesidad en los niños y adolescentes. Para ello es muy importante que se empleen actitudes y comportamientos saludables desde la infancia, ya que es en este periodo en el que los niños se encuentran en un proceso de aprendizaje constante, por lo cual es muy importante para los niños que las personas más cercanas a ellos cuenten con hábitos saludables de alimentación y de actividad física, pues son modelo positivos durante el proceso de formación. (Arruda, Castillo y Gómez, 2013).

Hipócrates sostenía que “el ejercicio físico era imprescindible porque disipaba toda clase de venenos derivados de una mala dieta” (Terry y García, 2003).

Es importante pues, que la actividad física se incorpore en las rutinas de todas las personas, ya que un estilo de vida activo está asociado a una disminución de incidencias de varias enfermedades crónico-degenerativas, además de una mejor resistencia cardiovascular. En el caso de los niños y



adolescentes, un mayor nivel de actividad física reduce la prevalencia de obesidad, de esta manera es más probable que un niño físicamente activo se convierta en un adulto activo. De esta manera se reduce la prevalencia de sedentarismo y por consecuencia se contribuye a una mejor calidad de vida.

Actualmente México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil y segundo en adultos (Secretaría de Salud, 2013), además de que la prevalencia de obesidad desde el año 2000 hasta el 2012 ha aumentado considerablemente (ENSA 2000, ENSANUT 2006 Y ENSANUT 2012), en niños menores de 5 años con un 9.7%, en adolescentes (12 a 19 años) 5% y en adultos con un 15.4%, mientras que en los niños de 5 a 11 años disminuyó de 34.8% a 34.4%. Con esto nos damos cuenta de que es fundamental hacer un cambio en cuanto a la cultura física, comenzando con las familias del estado de Colima.

Según datos publicados por el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), Colima ocupa el tercer lugar de todo México en cuanto a porcentaje de personas con obesidad con el 31.4%. Por otro lado, respecto al porcentaje de prevalencia de obesidad se ubica en el lugar número 18 de 32, lo cual confirma que si se tiene que trabajar para lograr realizar el cambio que se pretende.

Sustento Teórico

El deporte es una actividad de la que se derivan varios efectos, y sus explicaciones se basan, afirma Fasting (1984), en teorías fisiológicas y psicológicas. Para las fisiológicas, el deporte produce una serie de alteraciones neurofísicas y bioquímicas que reequilibran las formas de expresión pasivas, y para las psicológicas, el deporte produce una gran variedad de experiencias positivas que satisfacen diversas necesidades psicológicas y mejoran el sentimiento de dominio personal.

Los estudios de carácter psicológico destacan, entre otras cosas, que el deporte es una actividad útil para subsanar o reducir estados psicológicos no deseados, como son la depresión, nerviosismo, aburrimiento o estrés y, de la misma manera sirve para establecer relaciones sociales, mejorar la vitalidad o condiciones estéticas del cuerpo y prevenir enfermedades cardiovasculares, obesidad, etc. (Snyder y Spreitzer, 1978; Ragheb, 1980; Glyptis, 1983; Stokes, 1983; Kleiber, 1985 y Crompton, 1985).

Así como se le atribuyen grandes beneficios a la práctica deportiva, el realizar prácticas físicas (no deportes), también conlleva ventajas, en las que destacan como principales los efectos en la función fisiológica y en el bienestar mental y psicosocial. Existe evidencia de que al incrementar la actividad física se mejora la condición física y se producen cambios fisiológicos y psicológicos importantes (Asci, Kin y Kosar, 1998), actividad física= condición física = salud (Devís y cols., 2000).

La IIIª Conferencia Internacional de Ministros y Altos Funcionarios Encargados de la Educación Física y del Deporte- MINEPS III (1999), confirman que un estilo de vida sedentario podrá traer como consecuencia una variedad de disturbios vasculares y metabólicos, arteriosclerosis, hipertensión arterial, diabetes y otros males, en cuanto que una actividad física regular traerá para las personas un menor riesgo en estos disturbios. Mientras que un estilo de vida activo, basado en una práctica constante de ejercicios físicos, de niños, adolescentes, jóvenes, adultos y ancianos, es reconocido como uno de los mejores medios de promoción de la salud y calidad de vida, inclusive combatiendo los diversos estreses de la vida diaria.

Gutiérrez (2000) citando a Berger (1996) plantea que algo debe estar equivocado porque no se entiende que el ejercicio físico esté asociado a tantos beneficios y sin embargo haya tan pocas personas que lo practiquen con suficiente intensidad y frecuencia como para disfrutar de esos beneficios.

Es necesario que los profesionales de la AF y del deporte busquen alternativas que permitan, dentro del escaso tiempo disponible, desarrollar hábitos de práctica de ejercicio físico (Ureña, 2000). Bañuelos (1996) indica que desde la perspectiva de la educación para la salud, uno de los propósitos más importantes y básicos de la educación física (E.F.) es desarrollar actitudes positivas hacia el ejercicio físico que generen la suficiente adherencia a la práctica del mismo.

En la línea de las consideraciones establecidas en los Reales Decretos que establece el currículo de



la E.F. pueden plantearse tres objetivos en cuanto a la salud, 1) generar actitudes positivas hacia el ejercicio físico (carácter actitudinal), 2) dotar al individuo de una operatividad motriz básica (carácter procedimental), y 3) dar a conocer y hacer comprender las características y efectos del ejercicio físico (carácter conceptual).

Si la práctica de ejercicio físico que se realiza genera mayormente sensación de salud y bienestar puede contribuir a que se formen actitudes positivas hacia la práctica de actividades físicas, lo que puede afianzar los hábitos de práctica de ejercicio físico. Por el contrario, las actitudes negativas hacia la actividad física, provocan la ausencia de práctica de ejercicio físico, lo que genera un peor estado general de salud y bienestar (Sánchez Bañuelos, 1996).

Se ha demostrado que la predicción de modelos activos en el estilo de vida adulto pudiera hacerse a través de la participación deportiva durante la niñez y adolescencia, ya que al haber obtenido una óptima habilidad en estas primeras edades, se estimula el interés y participación para los periodos de vida posteriores (Casimiro, 1999). De este modo podría obtenerse una mejor calidad de vida a la que se lleva actualmente. Dicho dato se comprueba gracias a las cifras arrojadas por la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT) en el 2009, donde se aprecia que, solo 1 de cada 4 ciudadanos realizan algún deporte o actividad física, siendo solo el 27.6%, con un promedio de tiempo de 4 horas y 36 minutos a la semana.

En una comparación internacional entre países de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) presentado en el año 2006, los resultados indicaron que el deporte es en general poco practicado entre las actividades recreativas o de ocio, dedicando México solo el 5% del tiempo de ocio a las actividades deportivas. Las actividades de ocio preferidas en esta comparación fueron ver televisión y escuchar radio en casa con un promedio de 36%, esto en la población de 15 años en adelante. Pero ese porcentaje enfatizado solo en México es inferior, ya que el promedio fue de 48%, mayor aún al de Estados Unidos que obtuvo el 44%. Una vez más se reafirma el hecho de optar a realizar actividades sedentarias y no prácticas físicas.

Teniendo en cuenta los datos recién mencionados, puede apreciarse la falta de interés por parte de la ciudadanía mexicana hacia la práctica de actividades físico-deportivas e implicaciones que genera, esto debido a que no presentan una cultura física adecuada como se debería.

Método

El estudio a realizar es de tipo exploratorio, ya que es un tema que no ha sido estudiado anteriormente. Los estudios exploratorios nos sirven para aumentar el grado de familiaridad con fenómenos relativamente desconocidos, obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa sobre un contexto particular de la vida real, investigar problemas del comportamiento humano que consideren cruciales los profesionales de determinada área, identificar contextos o variables promisorias, establecer prioridades para investigaciones posteriores o surgir afirmaciones (postulados) verificables (Dankhe, 1986).

El enfoque será de carácter cualitativo ya que tiene como objetivo describir las cualidades del fenómeno a estudiarse. "En la investigación cualitativa, el investigador quiere obtener respuestas sobre el significado de los comportamientos, de los discursos, de las motivaciones. Intentando meterse en el interior de la realidad" (Supo, 2011).

El método cualitativo utiliza una serie de técnicas de recolección de información, entre las que se encuentra la entrevista en profundidad, que es la que se utilizó en esta investigación.

La población a la que se le efectuaron dichas entrevistas son 10 familias nucleares de clase media de la ciudad de Colima, teniendo en cuenta que una familia nuclear está fundada en la unión entre el hombre, la mujer e hijos (as), además de que es el modelo principal de familia como tal, y la estructura difundida mayormente en la actualidad. Es por ello que se tomará este modelo de familia para la realización del estudio.

La muestra a emplearse es de tipo probabilística, ya que estará compuesta por cierta población elegida al azar, teniendo en cuenta que las familias tengan cierta similitud en cuanto al nivel socioeconómico. Las unidades de análisis fueron tres, éstas se describen en seguida: 1) Experiencias, abarcando el conocimiento adquirido a partir de vivencias y observaciones (trayectoria) en prácticas físico-deportivas, prácticas actuales y logros obtenidos a base de ellas. 2) manifestaciones, donde se constituyen las presencias físicas y corporales que tienen las familias con prácticas físico-deportivas. Y 3) percepciones, compuestas por creencias y conocimientos que tiene cada integrante de la familia hacia las prácticas físico-deportivas de los demás.

La entrevista en profundidad se sitúa en un contexto en el cual tanto el entrevistador como el entrevistado cuentan con expectativas explícitas. El entrevistador es quien escucha al entrevistado, animándolo a hablar (atención flotante del entrevistador), y quien asume la organización y mantención de la conversación, sin contradecirle. Por su parte, el entrevistado introduce sus prioridades en forma de temas de conversación y prácticas atestiguadas por el investigador, que revelan los nudos problemáticos de su realidad social, tal como la perciben desde su universo cultural.

La utilización de este tipo de técnica de recolección de información se sustenta, al igual que otras técnicas cualitativas, en la capacidad de obtención de una riqueza informativa contextualizada y holística, elaborada por los entrevistados, en sus palabras y posturas. En ese sentido, esta técnica facilita la comodidad e intimidad de los entrevistados, favoreciendo la transmisión de información no superficial, pudiendo acceder a información difícil de obtener sin la mediación del entrevistador o de un contexto grupal de interacción.

Así también, la existencia de un contexto de interacción más directo, personalizado, flexible y espontáneo, da al investigador la posibilidad de clarificación y seguimiento de preguntas y respuestas, constituyéndose en una técnica flexible, diligente y económica que prevé errores, al generar puntos de vista, enfoques e hipótesis que complementan los intereses de la investigación y la demanda de los entrevistados.

Es así como la entrevista en profundidad puede utilizarse para usos exploratorios preparatorios o de contraste, ilustración o profundización, con el fin de reconstruir acciones pasadas, estudiar representaciones sociales personalizadas, estudiar la interacción entre constituciones psicológicas personales y conductas sociales específicas y/o efectuar una prospección de los campos semánticos, vocabulario y discursos arquetípicos de grupos y colectivos. (Alonso en Valles, 1997).

Después de haber aplicado las entrevistas a las familias, se comenzó a trabajar en la obtención de resultados, iniciando con la transcripción de las respuestas para después ordenar la información en cuadros de análisis, poniendo en cada uno de ellos las preguntas con sus respectivas contestaciones para finalmente efectuar consensos y agruparlas con ciertas similitudes y proceder con el análisis.

Resultados

En la primer unidad de análisis "experiencias", se muestra que las 10 familias entrevistadas consideran que las prácticas físico-deportivas son de gran importancia tanto física, como psicológica y socialmente, esto debido a que si bien algunos integrantes de familias no realizan estas actividades, si las efectuaron durante su infancia y adolescencia, siendo en la juventud donde iniciaron a dejarlas a un lado por motivos de carencia de tiempos o simplemente por desidiosos, pero desean y tratan de que los hijos (en caso de los padres), no se alejen de ellas.

Para iniciar la práctica deportiva o física, no necesariamente influye el que los padres o antecesores la realicen o no, como se demuestra en los datos recabados, aunque si existe un interés por el que los miembros familiares descendientes estén apegados y relacionados con estas mismas.

Un punto muy importante que rescatamos, es que las actividades pasivas son las que predominaron con el 100% como actividades realizadas en familia, tales como el salir a caminar y actividades recreativas, en donde aprovechaban esta situación para la fomentar y acrecentar la unión y convivencia de todos



los integrantes.

En la segunda unidad de análisis “manifestaciones”, se aprecia que al realizar actividades físicas o deportivas todos sin excepción alguna, sienten mejoría física y mental, predominando como respuesta un estado de plenitud al sentirse más relajados y menos estresados, siempre y cuando se realicen de manera adecuada.

Algunos consejos que proporcionaron fueron, que exista motivación y disciplina, ya que de esta manera se podrán obtener los beneficios deseados. Además de que se busquen programas gratuitos o de bajo presupuesto, ya que en muchas ocasiones no se cuenta con el sustento económico suficiente para incluir a todos los integrantes de la familia en las actividades preferidas por ellos.

Finalmente, en la unidad de análisis “percepciones”, mencionaron que gracias a los conocimientos y creencias que tiene respecto al deporte, consideran que tiene muchos beneficios el llevarlo a cabo, como son, un mejor acondicionamiento físico, seguido y relacionado con la salud, recalando y considerando el deporte no como alto rendimiento porque el llevar al extremo las capacidades funcionales, trae consigo consecuencias que pueden ser perjudiciales.

Actualmente el gobierno está promocionando algunos programas en los que se realice prácticas físicas, por lo que se les hizo el comentario a las familias de cómo los consideran y estas fueron las respuestas con más predominancia, el 80% cree que son de gran aporte a la sociedad para fomentar el bienestar físico gracias a las facilidades que brindan como lo son los promotores deportivos en las canchas de cada colonia, las caminatas y bici paseos que realizan los fines de semana principalmente efectuados al norte de la ciudad, entre otros.

El 20% restante considera que no se llevan de manera correcta, al contrario, piensan que el cerrar algunas de las calles y avenidas principales no tiene beneficios porque es muy poca gente la que asiste a estos eventos por una mala difusión y promoción inadecuada. Por otro lado, también plantean que los promotores o instructores estén bien preparados y que no hagan promesas falsas a la población con el motivo de atraer a la ciudadanía porque eso es una causa de las principales por las que no asisten a los centros deportivos.

Conclusiones

Una vez realizado el análisis del trabajo, se llegó a las conclusiones siguientes:

- 1.- el realizar deporte es fundamental para tener un buen estado físico, social y mentalmente, siendo el futbol, voleibol y atletismo los que más se practican.
- 2.- las clases de educación física en las escuelas, son esenciales para crear un buen gusto por las actividades físicas y comenzar a practicarlas, pudiendo generarse estos gustos en hábitos de vida que estarán presentes en ellos.
- 3.- los estilos de vida actuales en la sociedad han cambiado mucho y se han vuelto un factor importante para dejar a un lado las prácticas físicas, algunos cambios son: a) trabajos más sedentarios, permitiendo menos esfuerzos físicos para emplearlos, b) prioridades familiares, como son la atención de cada integrante (escuela, labores domésticas, etc.).
- 4.- el poco o mucho tiempo libre, prefieren utilizarlo para descansar y estar en casa, o bien salir de ella con la familia.
- 5.- los deportes que más se practican son el futbol, voleibol y disciplinas derivadas del atletismo.
- 6.- el que los padres o familia antesora no haya realizado prácticas físicas o deportivas no influye de manera negativa para que los hijos no las practiquen.
- 7.- las actividades físicas pasivas son las únicas que se realizan en familia, y principalmente comienzan

por la convivencia entre todos los integrantes y el que se pueden hacer sin mayores complicaciones ni esfuerzos.

8.- los programas relacionados a la práctica física empleados por el gobierno pretenden concientizar a la población para realizar las mismas, pero las familias consideran que deberían llevarse a cabo continuamente para que impacten y no solo efectuarlos de vez en cuando.

Bibliografía

- Cervelló, Eduardo. (2012). *Obesidad y deporte*. International Journal of Sport Science 8: 178-179. Recuperado de <http://www.cafyd.com/REVISTA/editorial29.pdf>
- Comisión nacional de cultura física y deporte. (2008-2012). *Programa nacional de cultura física y deporte*. México. Recuperado de http://www.conade.gob.mx/Documentos/Conade/Documentos_basicos/PNCFD_2008/PNCFD.pdf
- Encuesta nacional de salud y nutrición. (2012). *Resultados nacionales*. Recuperado de http://ensanut.insp.mx/doctos/FactSheet_ResultadosNacionales14Nov.pdf
- Garita Azofeifa, Elmer. (2006). *Motivos de participación y Satisfacción en la actividad física, El ejercicio físico y el deporte*. Revista MHSalud® (ISSN: 1659-097X) Vol. 3. N° 1. Recuperado de <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/318>
- Gimenez Montiel, Gilberto. (2005). *Teoría y análisis de la cultura*. México: CONACULTA.
- Gómez Campos, Rossana., Arruda, Miguel. & Salazar C., Ciria. (2013). *Tendencias de la actividad física para la promoción de la salud*. México: Universidad de Colima.
- Heinemann, Klaus. (1993). *El deporte como consumo*. Recuperado de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=885>
- Latorre P.A., Gasco F., García M.; Martínez R.M., Quevedo O.; Carmona F.J., Rascón P.J., Romero A., López G.A., Malo J. (2009). *Análisis de la influencia de los padres en la promoción deportiva de los niños*. Journal of Sports and Health Research, 1 (1): 12-25. Recuperado de http://journalshr.com/papers/Vol%201_N%201/V1_1_03.pdf
- López, Pedro. (SD). *Salud y actividad física. Efectos positivos y contraindicaciones de la actividad física en la salud y calidad de vida*. España. Recuperado de <http://digitum.um.es/jspui/bitstream/10201/5151/1/Actividad%20f%C3%ADsica%20y%20salud.pdf>
- Pérez, Juan. (2012). *Psicología del mexicano*. Estado de México: Red tercer milenio.
- Rodríguez, Julio & Agullo, Esteban. (1999). *Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios*. Psicothema, 1999. Vol. 11, n° 2, pp. 247-259. Recuperado de <http://www.unioviado.es/reunido/index.php/PST/article/view/7515>
- Salazar, C. M., Feu, Sebastian., Vizuet Carrisoza, M., Cruz Sánchez, E. (2012). *Entorno social afectivo y entorno urbano como determinantes del patrón de actividad física de los universitarios de Colima*. CCD 8: 103-112. Recuperado de <http://ccd.ucam.edu/index.php/revista/article/view/298>



LA EXPERIENCIA Y EL APRENDIZAJE DE LOS SELECCIONADOS MEXICANOS DE STREET SOCCER EN LA RAMA VARONIL EN LA HOMELESS WORLD CUP: COMO UN MODELO DE INCLUSIÓN EN JÓVENES VULNERABLES.

Héctor Adrián Sánchez Álvarez, Carlos Iván Hernández Mesina, Edwin Justino Solís Abarca y Guillermo Torres López.

Universidad de Colima

Resumen

La presente investigación corresponde al tipo exploratorio y tiene objetivo, conocer las experiencias y vivencias -antes y después- de los seleccionados mexicanos de Street Soccer en la Homeless World Cup, que permite determinar la efectividad de la estrategia para generar inclusión social y visibilidad. La población está integrada por 8 seleccionados nacionales 2013 de la competencia varonil. El enfoque de investigación que se utilizó será el cualitativo y la técnica, el uso de la entrevista. La guía de preguntas está integrada por 64 preguntas y dividida en 6 módulos. La mayoría de los informantes coincidieron que al participar en el mundial les cambió la vida al tener una nueva visión de ella, brindándoles beneficios y oportunidades para volver a reintegrarse a la sociedad.

Palabras claves: Jóvenes Vulnerables, Street Soccer, Homeless World Cup, Inclusión y Exclusión.

Abstrac

The present investigation corresponds to the exploratory type and has objective, know the experiences and life -before and afterwards- of the selected Mexicans of Street Soccer in the Homeless World Cup, which they allow to determine the effectiveness of the strategy to generate social inclusion and visibility. The population is integrated by 8 selected national 2013 of the competition varonil. The approach of investigation that will use will be the qualitative and the technician, the use of the interview. The guide of questions is integrated by 64 questions and divided in 6 modules. Most respondents agreed that by participating in global change their lives to have a new vision of it, providing benefits and opportunities to reintegrate back into society.

Keys Word: vulnerable Young, Street Soccer, Homeless Word Cup, inclusion and exclusion

Introducción

La Homeless World Cup es un torneo de fútbol, el cual fue fundado por Mel Young de Escocia y Harald Schmied de Austria, los cuales propusieron hacer un torneo con personas sin hogar, realizada por primera vez en Graz, Austria. A través de la magia del fútbol para animar a la gente y que puedan cambiar su estilo de vida. (Homeless World Cup organisation, 2013)

Para conocer lo que brinda este evento deportivo, se realizó un trabajo por Jon Peachey, Adam Cohen,

John Borland y Alexis Lyras, llamado "formación del capital social: Examinar el impacto de Street Soccer de EE.UU a sus voluntarios", donde se hace un estudio en Estados Unidos para investigar el impacto que tiene el Street Soccer de ese país con las personas sin hogar, para que hagan cambios positivos en su vida. (2013: 21).

De tal forma, Emma Sherry menciona en su investigación "Participación de los grupos marginados a través del deporte: la Copa Mundial de Personas sin Hogar" (2010), nos explica que las personas sin hogar son excluidos de las participaciones y los beneficios que ofrece el deporte ante la sociedad. El trabajo muestra los beneficios intrínsecos de su participación en el deporte y la adquisición de capital social que adquieren los jugadores antes y después de la participación de una copa mundial.

Al participar los jóvenes seleccionados en este evento, obtuvieron algunos beneficios. Se indica que "los beneficios son de impacto positivo en las cuatro aéreas que se maneja a continuación: una mayor conciencia y comprensión, construcción de la comunidad y las relaciones, aumento de la pasión y la motivación para trabajar en el campo de la justicia social, y el desarrollo de la auto-satisfacción a través de sentirse bien". (Welty, Cohen, Borland, Lyras, 2013: 21).

Por lo que en este trabajo de investigación, pretendemos conocer las experiencias y vivencias de los jóvenes seleccionados y convocados en México, por la Street Soccer en la Homeless World Cup, con la intención de conocer los efectos que tuvo la convocatoria 2013 en los muchachos seleccionados.

Es para nosotros relevante evaluar y conocer el impacto que provoco en los jóvenes mexicanos la participación en el Street Soccer -fútbol callejero- en la Homeless World Cup, porque nos interesa saber si este programa fundado por Mel Young y Harald Schmied, cumple con el objetivo de integrar a los jóvenes sin hogar, en exclusión y vulnerabilidad en una dinámica proactiva, de bien y productiva para los participantes.

Hipotéticamente consideramos en este proyecto, que el deporte puede ser una forma exitosa para incluir y visibilizar a muchos jóvenes que viven en exclusión e invulnerabilidad en calles y barrios de las ciudades en México, incluyendo a nuestro estado Colima.

Para demostrar si la Street Soccer de la Homeless World Cup, es una organización mundial que logra convocar a la gente sin hogar -en vulnerabilidad y en exclusión-, para brindarles una oportunidad de "inclusión", nos daremos a la tarea de realizar entrevistas a una muestra representativa de los 8 jóvenes convocados en el país, para conocer los resultados "antes y después" de esta experiencia deportiva entre la gente sin hogar en el mundo.

Por lo anterior, nuestro objetivo es, conocer la experiencia de los jóvenes que participarán en Street Soccer en la Homeless World Cup, encontrándose en condiciones de vulnerabilidad y exclusión, y saber si esta situación influye de manera positiva o negativa, para reintegrarse a la sociedad.

Sustento teórico

Con la siguiente tesis la experiencia y el aprendizaje de los seleccionados mexicanos de Street Soccer en la rama varonil en la Homeless World Cup: como un modelo de inclusión en jóvenes vulnerables comprende demostrar que la copa es o no importante para recuperar a los jóvenes que se encuentran en situación de alcoholismo, drogadicción y extrema pobreza.

Para ello, la copa busca realizar un cambio radical a través de un mundial de fútbol con personas excluidas socialmente, sin hogar y que viven en la pobreza, creando un impacto social tanto en los jugadores participantes como también en los voluntarios y espectadores.

Dicho lo anterior, desglosaremos nuestras palabras claves para un mejor entendimiento de cada una de ellas y la relación que tienen con nuestro trabajo.

Nuestra primera palabra clave es el de juventud, podemos decir que es una etapa importante en la vida, donde se busca dejar la niñez cambiando de actividades que hacían en esa etapa para integrarse a una nueva fase, la adulta, tratando de formar parte de la sociedad e involucrarse en el ámbito



laboral para construir su propia personalidad y ser considerado en el círculo social.

Con esto llegamos a nuestro siguiente término, la exclusión social, en donde según Bel Adell, lo define como el carácter estructural de un proceso que excluye a parte de la población, de las oportunidades económicas y sociales (2002)

Con lo mencionado anteriormente, José Rivera expone diversos factores que han provocado un aumento de exclusión social en la actualidad, destacando como principales la crisis económica, la pobreza, violencia, desempleo, marginación, migración, entre otros, (2010: 332).

Por lo anterior, llegamos a nuestro último concepto, el de vulnerabilidad, teniendo relación con los mencionados en párrafos atrás. Para Labrunée y Gallo, lo definen “la potencialidad de sufrir daños a raíz de fenómenos o acontecimientos de orden externo” (2005: 134).

De tal manera, llegamos a la conclusión que el deporte, específicamente el fútbol, es un factor muy importante para los jóvenes que participan en el torneo para reintegrarse a la sociedad, en donde en el trabajo de Fernando Millán, comenta la experiencia que tiene un participante al llegar, el cual este expresa que tardara en acostumbrarse en no levantarse temprano para ya no jugar un partido de fútbol (2013:118).

De tal forma, cuando estos participan en este torneo de fútbol, aprenden a trabajar en equipo, a confiar en sus compañeros y la responsabilidad que adquieren al asistir a los entrenamientos y partidos, dándose cuenta que forman parte de algo y que son tomados en cuenta.

Es por eso que cuando regresan de su participación, en la investigación de Millán, expresa que la mayoría al retornar a su vida cotidiana, llegan con mucha motivación para realizar un mejor desempeño en su ambiente laboral e incluso son aplaudido y reconocido por sus compañeros de trabajo. Mientras otros llegan con mucha energía y piensan en capacitarse para incorporarse a un contexto laboral (2013: 119).

Método

La investigación tiene un, enfoque cualitativo, Supo menciona “que en la investigación cualitativa, el investigador quiere obtener respuestas sobre el significado de los comportamientos, de los discursos, de las motivaciones. Intentando meterse en el interior de la realidad” (2011: 04), por tanto, el enfoque es perfecto para acercarse al tema que desarrolla la presente investigación.

Para la recogida de información se usó la técnica de la entrevista semiestructurada, vista por Benadiba y Plotinsky es “una conversación sistematizada que tiene como objeto obtener, recuperar y registrar las experiencias de vida guardadas en la memoria de la gente” (2001: 48). Utilizamos la entrevista para una recuperación de las experiencias y vivencias positivas y negativas de los 8 participantes mexicanos en el torneo Homeless World Cup 2013, antes y después de su participación.

Los informantes fueron 8 seleccionados del Street Soccer de la rama varonil, de igual forma, esta última unidad de información se utilizó, para poder obtener las experiencias vivenciales positivas o negativas que se obtienen -antes, durante y después- del evento de la Homeless World Cup para dar culminación a nuestra investigación.

Resultados

En lo relativo a las características generales de la unidad de observación, se observa que el promedio de edad de los 8 informantes seleccionados nacionales de Street soccer es de 23.75 años, todos son solteros, el 37.5% estudio la secundaria y el 62.5% se quedó en el nivel de preparatoria, de los 8 entrevistados solamente uno estudia, el resto labora en actividades no calificadas (tatuador,

entrenador de equipo, despachador y jugador de fútbol). De los 8, 5 viven con familia monoparental, el resto con abuelos y hermanos. Tres de los jugadores son autosuficientes y el resto depende económicamente de su familia. El promedio de práctica de fútbol es de 12.8 años. En la unidad de observación considera que el mayor motivo de exclusión es por la falta de oportunidad y el consumo de adicciones.

En lo referido a los inicios del Street soccer los informantes nos dicen que se enteran y empiezan jugar Street Soccer por los amigos, organismos deportivos y comercial de televisión; en lo relativo a la motivación por el Street soccer los entrevistados nos dicen acercarse por lo innovador de modalidad, cambio de vida que ofrece y la convivencia en las competencias; a diferencia de otras disciplinas el Street soccer les ofrece la oportunidad de viajar, convivir y experiencias inolvidables; las emociones vividas en este evento por los seleccionados es alegría, motivación y agradables; los jóvenes nos relatan que la modalidad de esta disciplina muestra ayudar a todas las personas a cambiar la vida, problemas, adicciones y tener una oportunidad.

Las experiencias de los seleccionados en la etapa nacional nos comunican fue positiva, en lo concerniente a lo percibido por los jóvenes muestra la convivencia, motivación y la modalidad; a lo respectivo al ser seleccionado nacional nos dicen el cambio de vida, mentalidad y de ver las cosas; en lo expresado a la reacción de los familiares nos cuentan que se sintieron muy emocionados, alegres y pocos familiares lloraron; en la reacción de los compañeros y parejas los jugadores nos dicen que fueron apoyados, felicitados y pocos creían que iban a llegar a algo grande.

Las experiencias y vivencia en la copa del mundo, los seleccionados se sienten orgullosos de portar los colores mexicanos, el compañerismo y la participación en ella; respecto a la imagen de la participación los informantes nos mencionan que su carácter, corazón, esfuerzo lo pusieron en la cancha; los entrevistados mencionan el sentimiento al perder la final y nos cuentan que se refleja un poco la tristeza, coraje y frustración que se obtuvo durante ese momento, pero de igual manera orgullosos y alegres por haber llegado a donde llegaron; en lo cuestionado al ser campeón de la vida el 100% de los interrogados nos dicen que si se sienten campeones de la vida.

El aprendizaje de la experiencia de los jugadores de la World Cup refiere a una luchan por sueños, mejora como seres humanos y rehabilitación. Los entrevistas mencionan, que la participación les ayudó “mucho en su vida cotidiana la experiencia en valorar a la familia, cambiar la vida por completo, no rendirse”. La transformación de la participación de los jóvenes fue en pensar las cosas positivas, mentalidad y retomar los estudios. 5 de los jugadores si se sintieron sin oportunidad en su vida y el resto no se sintieron sin oportunidad en su vida. El 100 % de los seleccionados mencionan que si vale la pena entrar al torneo de Street soccer porque cumplen los sueños, cambio de vida y conocer otro país. Las herramientas de vida que cuentan actualmente los seleccionados son el respeto, humildad y mejores personas.

La vida de los jugadores después de la selección nacional y la World Cup nos dice que su historia de vida antes de la experiencia era el alcoholismo, drogadicción y tristezas, después de la experiencia ser mejores personas, respetar la familiar y vivir con la familia. 7 de los seleccionados nos dicen que les gustaría repetir todo el proceso y el resto la convivencia con los compañeros. El 100 % se siente muy feliz de ser unos de los mejores de su país. El Street soccer les dio un cambio total a su vida, la felicidad y oportunidades. Su comunidad los percibe como un ejemplo a seguir, contentos y orgullosos. El 100% cree que esto es otra oportunidad de vida porque tienen nuevos sueños, beneficios y cambios en la vida. El 100% nos dice que el deporte puede mejorar la vida de personas en exclusión. 4 de los seleccionados apoyaría a otra persona para que tenga otra oportunidad en la vida, 3 seleccionados los acercaría al Street soccer y el resto les ayudara con sus consejos y contarle su experiencia. El 100% antes de ser seleccionado se sentían visibles para el sistema social. 6 de jugadores han sentido que perdían su rumbo de su vida y el resto no sentían que perdían su rumbo de su vida. 7 de chavos antes de la experiencia nunca tuvieron el acompañamiento y el apoyo de un programa y el resto conto con la ayuda de un amigo. El 100% de los seleccionados en la actualidad se sienten felices. A los seleccionados les hace falta a su vida para tener calidad de vida es la familia, estudios y lo económico.





Conclusión

Posteriores al análisis de este trabajo llegamos a las siguientes conclusiones.

1. Los seleccionados del Street Soccer, dependen social y económicamente de su familia, percibiéndose en exclusión social por la falta de oportunidad y consumo de adicciones.
2. Los participantes se enteran por amigos, comercial y organismos deportivos, acercándose al torneo por su forma innovadora, cambiando su forma de vida al viajar.
3. Las experiencias adquiridas en los seleccionados fueron positivas al tener una nueva mentalidad y forma de ver las cosas por su participación y la convivencia en la etapa nacional.
4. En la participación del mundial, los seleccionados nacionales se sienten campeones y orgullosos al representar a su país, poniendo su esfuerzo en cada partido, se perciben incluidos, reconocidos por otros como personas que juegan futbol por su país.
5. Los seleccionados al término de su participación son personas incentivadas a buscar una rehabilitación y cambio de vida, luchan por su sueño personal con herramientas para su vida como el respeto, humildad y deseos de mejorar como seres humanos.
6. La vida de los seleccionados antes de su participación giraba en torno al alcoholismo, la drogadicción y depresión, sintiéndose perdidos, sin rumbo o proyecto de vida. Al finalizar su intervención en el mundial cambio su vida, queriendo repetir el proceso para brindarles nuevas oportunidades y beneficios, haciéndolos mejores personas para respetar y convivir con familia.

Bibliografía

- Bronislaw M. 1995 Los argonautas del pacifico occidental. Comercio y aventura entre los indígenas de la nueva guinea melanésica.
- Bel, A. C. 2002 Exclusión Social: origen y características. "Formación específica en Compensación Educativa e Intercultural para Agentes Educativos".
- Barrenechea, Julieta; Gentile, Elvira; González, Silvia; Natenzon, Claudia. 2003. Una propuesta metodológica para el estudio de la vulnerabilidad social en el marco de la teoría social del riesgo.
- 2002 Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social.
- Cubo, S.; Martin, B.; Y Ramos, J. 2011 Métodos de investigación y análisis de datos en ciencias sociales y de la salud. Ed. Pirámide. Madrid.
- Dass, D. 2004 A grant proposal for homeless youth soccer program (Doctoral dissertation, California State University, Sacramento).
- Díaz, Francisco, Meller, Patricio 2012 Violencia y Cohesión Social en América latina. Editorial: Uqbar.
- 2011 Encuesta Nacional de Adicciones. Consumo de drogas: Prevalencias, tendencias y variaciones regionales.
- 2011 Encuesta Nacional de Adicciones. Consumo de alcohol: Prevalencias globales, patrones de consumo y variaciones regionales.
- 2013 Encuesta Nacional de Adicciones. Población desocupada según nivel de instrucción, nacional trimestral.
- Peachey, J. W., Cohen, A., Borland, J., & Lyras, A. 2013 Building social capital: Examining the

impact of Street Soccer USA on its volunteers. *International Review for the Sociology of Sport*, 48(1), 20-37.

Pérez; Valdez; Gauthier; Gravel (Coordinadores). 2003 Nuevas miradas sobre los jóvenes. Instituto Mexicano de la Juventud. México.

Labrunée, María & Gallo, Marcos. 2005 Vulnerabilidad social: El camino hacia la exclusión.

Mier, Marta, Terán, Cecilia. 2005 Jóvenes y niños. "Un enfoque sociodemográfico". México.

María C., Karla C., Ana U 2013 Metodología de investigación en ciencias sociales. Electrónico PRED: México.

Ruth S., Paula B., Pablo D., Rodolfo E. 2005 Manual de metodología. Construcción del marco teórico, formulación de los objetivos y elección de la metodología.

Richard A. (-) Introducción a la antropología aplicada. Edición preliminar multigráfica.

Segura Millan Trejo, F. 2013 A ball can change the world. Percepciones y situaciones en el mundial de los desamparados, la Homeless World Cup: una revisión crítica desde la vivencia y la mirada de los jugadores. *Acta sociológica*, (60).

Sherry, E. 2010 (Re) engaging marginalized groups through sport: The Homeless World Cup. *International Review for the Sociology of Sport*, 45(1), 59-71.



MIRADAS URBANAS: UN PASEO EN BICICLETA POR EL CIRCUITO TOLLOCAN. MOVILIDAD COMO PRINCIPIO DE ECOLOGÍA URBANA

Edith Cortés Romero y Epigmenio López Martínez.

Universidad Autónoma del Estado de México.

Resumen

La presente propuesta aborda el tema de la movilidad urbana en la ciudad de Toluca a partir del uso de la bicicleta. Para lo cual se describe dos programas, los paseos nocturnos y los paseos dominicales en bici y, la instauración de la ciclovía como alternativa de transporte ecológica.

Palabras clave: Movilidad, bicicleta, Toluca, ciudad, ecología

Abstrac

This proposal addresses the issue of urban mobility in the Toluca city from cycling. For which it describes two programs, night walks and bike rides on Sunday and, establishment of bikeway as an ecological alternative of transport.

Keyword: Mobility, bicycle, Toluca, city, ecology

Introducción

Toluca, es capital del estado de México y miembro de la asociación internacional de ciudades educadoras, por cual actualmente se nombra como municipio educador. En las siguientes páginas se busca dar cuenta de la movilidad en la ciudad de Toluca, con el caso de la bicicleta como principio de la ecología urbana.

Abordar el tema de la movilidad urbana, a partir de dos programas desarrollados por el ayuntamiento y la fundación Tláloc, son los paseos nocturnos y los paseos dominicales en bici; así como la primera ciclovía como alternativa de transporte ecológica. Para lo cual la investigación se hace a partir de tres planos, el de los usos y valores de la movilidad, el de los instrumentos y los medios, y el de los actores y los oficios del transporte y de la movilidad.

En Toluca se desarrolla un programa que tiene como eje promover la movilidad urbana sostenible, es una propuesta que suena sencillo llevar a cabo, pero que en estos dos años que se ha puesto en marcha ha presentado aspectos de religancia y desligancia. Por lo cual el municipio de Toluca y sus ciudadanos encuentran en este proyecto una oportunidad que var ganando terreno para ser aceptado como parte de la movilidad ecológica urbana.

La movilidad como principio de ecología urbana

Los habitantes de la ciudad de Toluca, desde hace un par de años están generando proyectos que contribuyen al desarrollo de acciones que permiten una mejor calidad de vida. Una de esas acciones la vemos en el uso de la bicicleta, en tanto medio que también coadyuba en la ecología del municipio.

Barkin considera que “la sustentabilidad no es simplemente un asunto del ambiente, de justicia social y de desarrollo. También se trata de la gente y de nuestra supervivencia como individuos y culturas” (1999:16). De tal suerte que se mira la sustentabilidad como un proceso, que implica modificaciones en la naturaleza, la economía y la sociedad; esto se debe en buena medida a que la gente ha encontrado que la riqueza nacional no garantiza la mejora de los estándares de vida; y donde la protección ambiental representa la fuerza más inmediata para hablar de sustentabilidad. Ante ello, Barkin apunta que “una estrategia para promover la sustentabilidad debe enfocarse en la importancia de la participación local y en la revisión de la forma en que la gente vive y trabaja”.

Para la presente reflexión partimos del concepto de movilidad que es “entendida cada vez más en términos de creación de relaciones de oportunidades y de sinergias donde la religancia permite una re-vinculación, en el modo en que las personas viven su movilidad” (Amar, 2011:15). En ese sentido es importante hacer emerger la transmodalidad como una manera de innovar los modos de transporte, públicos, privados o individuales.

Amar nos dice que la noción de religancia proviene del sociólogo belga Marcel Bolle de Bal y significa el acto de unir y unirse y su resultado. Y el término para la propuesta de movilidad de Amar remite a espacios de experiencia y de conocimientos:

La esfera de las redes sociales, reactivada y reinterpretada por el desarrollo de internet; permite la religancia social.

La ecología de la percepción y su viabilidad.

La serendipidad que es ponerse en movimiento.

Una movilidad rica en religancia favorece la creación de nuevos lazos, reactiva y mantiene redes sociales a las que perteneces; además de que al hacer legibles y accesibles los territorios urbanos y los servicios que necesitas; y se multipliquen actividades en movimiento estamos ante los potenciales de serendipidad.

Para acercarnos al paradigma de la movilidad urbana, Amar (2011) propone su análisis desde tres planos: el de los usos y valores de la movilidad, el de los instrumentos y los medios, y el de los actores y los oficios del transporte y de la movilidad.

El significado de transporte a movilidad es importante, porque el primero es un medio para ir de un punto a otro, de un origen a un destino, y donde se expresa pasividad por parte del transportado. Y en la movilidad su referencia es la persona en singular y su actividad es moverse, escoger, realizar combinaciones, entre otras por lo que se valoriza el carácter activo de la persona móvil; esa valorización explica la renovación de los modos suaves, como lo es la caminata o la bicicleta, en tanto modos activos (Amar, 2011). Entonces para revisar el caso de la ciudad de Toluca el esquema quedaría de la siguiente manera:

Movilidad Urbana

Usos y valores Movilidad y ecología urbana Toluca

Instrumentos y medios Bicicletas y ciclovías

Actores y transporte Ciclistas y paseos nocturnos / dominicales

Fuente: Con base George Armar (2011) en su libro homo mobilis



La movilidad y la ecología urbana en Toluca, municipio educador

De acuerdo con la monografía del municipio, Toluca se localiza en la zona central del Estado de México y colinda al norte Temoaya y Otzolotepec; al noroeste con Almoloya de Juárez; al sur con Villa Guerrero, Coatepec Harinas, Calimaya y Tenango del Valle; al sureste con Metepec; al este con Lerma y San Mateo Atenco y al oeste con Zinacantepec. Toluca significa en donde está el dios Tolo.

A partir del 2013 la ciudad de Toluca tiene el rasgo de ser municipio educador y estudiantil, debido al número de estudiantes e instituciones educativas con que cuenta, y cultural por la gama de museos, centros culturales y el fomento de su patrimonio tangible e intangible (Bando municipal, 2014). La misión para ello es construir junto con la sociedad toluqueña un legado en pro de la ciudad, a partir de tres pilares. Toluca es municipio educador, que asume su papel en la formación de ciudadanía; Toluca es humanística, se fortalece con la pluralidad, reconoce la dignidad de ser humano y fomenta una individualidad solidaria que es sensible a las necesidades de los más vulnerables; y Toluca es eficiente, porque en los procedimientos administrativos usan menos recursos para lograr más resultados. Por su parte la visión apunta que los toluqueños disfruten los espacios públicos que han sido creados, recuperados para ellos. De tal suerte que el municipio tiene una serie de programas dentro del lema de ser un municipio educador:

Pláticas de prevención del delito: prevención del delito, primeros auxilios, identificación de drogas, defensa personal, educación vial, delitos informáticos, trata de personas, secuestro, seguridad personal, extorsión, entre otros.

- Talleres de cultura vial (riesgos de conducir en estado de ebriedad un vehículo automotor).
- Ajedrez educativo
- Recorridos nocturnos en bicicleta
- Escuelas de iniciación deportiva (diversas disciplinas deportivas, como fútbol, básquetbol, voleibol, atletismo y boxeo)
- Proximidad cultural (Programa de extensión cultural del Instituto Municipal de Arte y Cultura de Toluca)
- Orquesta filarmónica de Toluca, cerca de ti (Programa que divulga la música clásica y fomenta el interés por las artes entre toda la población del municipio)
- Jornadas de educación sexual (Se visitan diariamente escuelas para llevar a los alumnos de secundaria y preparatoria información y orientación para prevenir Enfermedades de Transmisión Sexual).

Para el caso que nos ocupa de movilidad urbana, retomamos el programa de los Recorridos Nocturnos en Bicicleta que se realizan los miércoles a cargo del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte, y en conjunto con la Fundación Tláloc a partir de las 20:30 horas. Es un paseo en bicicleta que inicia en la glorieta del centenario, y que se encuentra en las calles de Paseo Colón y Venustiano Carranza; y pasando por diferentes calles de la ciudad con la finalidad de promover el uso de un transporte limpio, económico y sustentable.

Para hablar de los usos y valores de la movilidad, iniciaremos con las características de la cultura vial, en tanto representan los valores que guían el uso del espacio urbano. La cultura vial según Camacho “es la manera como los seres humanos viven, sienten, piensan y actúan en, desde y para el cotidiano de los espacios de movilización y desplazamientos” (2009). Entonces la cultura vial se puede esquematizar de la siguiente forma de acuerdo con Camacho:



De igual manera la propuesta de ciclo ciudades, manual integral de movilidad ciclista para ciudades mexicanas indica que la “educación vial está directamente relacionada con la seguridad en la vía, por lo que es una enseñanza primordial en todos los niveles educativos. Y donde la utilización de un manual de ciclismo urbano es una fuente de enseñanza de técnicas de conducción seguras y su aplicación correcta” (Ciclo ciudades Vol I, 2011:37).

Estas propuestas tienen como guía la seguridad pública, que para el caso del municipio de Toluca encontramos a la dirección de seguridad pública y vial y, que tiene como objetivo “salvaguardar la integridad y derechos de las personas así como preservar las libertades, el orden y la paz pública en el municipio”, lo que indica que existen reglamentos que señalan los lineamientos del uso del espacio. En ese sentido el Reglamento de tránsito en el título quinto de la educación vial y medidas de protección del medio ambiente; en el capítulo I sobre la educación e información vial, señala:

Artículo 107.- Es obligación de las autoridades de tránsito, en coordinación con las que sean competentes, crear y desarrollar programas de educación vial dirigidos a:

Los programas de educación vial que se impartan en el Estado, deberán referirse cuando menos a los siguientes temas:

- a).- Uso adecuado de las vialidades;
- b).- Comportamiento del peatón en la vía pública;
- c).- Comportamiento y normatividad para el conductor;
- d).- Prevención de accidentes y primeros auxilios;
- e).- Señales humanas, verticales y horizontales, preventivas, restrictivas e informativas; y f).- Conocimiento y aplicación de las leyes de tránsito, reglamentos y otras disposiciones legales en la materia.

Y el municipio de Toluca, en esa búsqueda por establecer las condiciones idóneas para los ciclistas en el bando municipal 2014 se concretaron una serie de adecuaciones, que de acuerdo con las autoridades brindarán mayor seguridad. En el Capítulo Tercero de las atribuciones en materia de seguridad vial y en el artículo 61 las atribuciones de las autoridades municipales en materia de seguridad vial: XXVI. Controlar, vigilar, verificar y sancionar que los usuarios de la infraestructura ciclista establecida en las vías municipales o rutas de carácter recreativo, cumplan con las disposiciones legales aplicables; XXVII. Incorporar en vialidades secundarias señalizaciones para la infraestructura ciclista, andadores, carriles especiales y exclusivos para el transporte público urbano, proporcionando su mantenimiento por el área correspondiente.

En el artículo 93. Se indican los derechos y obligaciones de los usuarios de la infraestructura ciclista:

I. Derechos

- a. Circular dentro del territorio municipal en los espacios destinados para tal efecto o dentro de la infraestructura ciclista;
- b. Recibir orientación y auxilio por parte de las autoridades de tránsito y vial;
- c. Tener preferencia sobre el tránsito vehicular motorizado;

II. Obligaciones

- a. Respetar las señales de tránsito y las indicaciones de las y los agentes de seguridad vial;
- b. Circular en el sentido de la vía;
- c. Usar los implementos de seguridad en la vestimenta y en el vehículo no motorizado, tanto usuario como acompañante;
- d. Llevar a bordo a más de una persona;
- e. No circular sobre la línea divisoria de carriles;
- f. Rebasar por la izquierda;
- g. No usar aditamentos o bandas reflejantes en la bicicleta para uso nocturno;
- h. Circular dentro de la infraestructura ciclista en los lugares en donde exista o sobre la extrema derecha sobre la vía en la que transite;
- i. Circular por los carriles exclusivos para el transporte público de pasajeros;
- j. No circular sobre las banquetas y



áreas reservadas al uso exclusivo de peatones o estacionarse en ellas, excepto en donde existan ciclo estacionamientos; k. No transportar carga que impida mantener ambas manos sobre el manubrio, y un debido control del vehículo o su necesaria estabilidad; l. No asirse o sujetarse a otros vehículos en movimiento, con excepción de remolques ciclistas que se adapten a otra bicicleta; m. Dar preferencia de paso a los peatones; n. No usar distractores que impidan tener sentidos enfocados a la conducción de vehículo no motorizado; y ñ. No conducir en estado de ebriedad o bajo el influjo de drogas, enervantes, psicotrópicos y/u otras sustancias que tengan efectos similares.

Y también subrayan que sucede si se incurre en incumplimiento de estas obligaciones, ameritará una amonestación por parte de las autoridades de seguridad vial. Tratándose del inciso o), se aplicará una multa de hasta 3 días de salario mínimo vigente en la zona por parte de la autoridad competente, sin perjuicio de la aplicación de otras medidas de seguridad y sanciones. (Bando Municipal de Toluca, 2014).

Imágenes ciclistas: bicicletas y ciclovías

Para hablar de los instrumentos y medios nos enfocamos a dos de los programas que dan cuenta de la movilidad en la ciudad de Toluca y que son parte de la ecología urbana:

1. Paseos Nocturnos en Bici
2. Los paseos dominicales en Bici

La movilidad sustentable para la Fundación Tláloc, es promover la cultura del uso de la bicicleta como medio de transporte y como una alternativa real de movilidad dentro de las grandes ciudades, y para ello diseñaron una estrategia que apoyada en los Paseos Dominicales (hoy Ruta Recreativa Tolo en Bici) y las Noches de Bici-o (paseos nocturnos semanales en bici), además de la coordinación de la Mesa de Movilidad Sustentable para el Municipio de Toluca, ha permitido lograr la definición del programa de movilidad del mismo municipio, el cual incluye la construcción de infraestructura ciclista de la cual ya se ha inaugurado la primera ciclovía de la zona centro de Toluca, y que éste mismo programa de movilidad sea recuperado como una de las estrategias a impulsar dentro del Pro Aire Valle de Toluca 2012 - 2017 y del Plan de Acción contra el Cambio Climático del propio municipio de Toluca.” (<http://fundaciontlaloc.org>)

De igual forma se han vinculado con el municipio de Metepec para sumar esfuerzos a través de los Paseos nocturnos.

Ahora bien, y qué es la Fundación Tláloc (fundada en el 2001). Es una organización que se caracteriza por su trabajo y servicio a los demás; que busca sumar las capacidades, los talentos y los recursos de las personas e instituciones con la finalidad de contribuir a cubrir las necesidades de la sociedad en materia ambiental, social y cultural. Para ello, la misión de la Fundación Tláloc es contribuir a la construcción de ciudadanía ambiental para lograr un México sustentable (<http://fundaciontlaloc.org>). Para lograr esto se guía bajo el principio de conjuntar esfuerzos de diferentes actores de la sociedad y empoderarlos para contribuir a la sustentabilidad de México.

La Fundación Tláloc es una asociación sin fines de lucro con capacidad vinculante y experiencia en proyectos de desarrollo comunitario, así como de gestión y educación ambiental. Una de sus propuestas es el apoyo para la construcción de Políticas Públicas, en tanto que es el postulado de la corresponsabilidad entre todos los sectores de la sociedad como la idea de la responsabilidad diferenciada, donde el gobierno por ser gobierno - la instancia en la que la ciudadanía ha delegado la autoridad para actuar buscando el bien común- debería actuar siempre anteponiendo el interés público a los intereses particulares. Fundación Tláloc se mantiene en un constante ejercicio de diálogo con las autoridades de los tres niveles de gobierno (local, estatal y federal) para hacer de la sustentabilidad un tema transversal y prioritario en las políticas públicas. Buscamos consolidarnos como un puente entre la ciudadanía y el gobierno para que la voz de los primeros sea realmente escuchada y atendida por los segundos.

Los actores y la bicicleta

De acuerdo con ciclo ciudades, manual integral de movilidad ciclista para ciudades mexicanas (2011), es indispensable considerar un manual de educación vial, ya que nos va permitir contemplar: comportamiento humano y vialidad; vialidad: elementos y valores; actitudes seguras en la vía pública; conocimiento del entorno vial (señalamientos); factores de riesgo en la seguridad vial; respeto a las normas de seguridad vial; convivencia vial; estrategias preventivas en la vía, el vehículo y el entorno. (Tomo VII de ciclo ciudades, p. 37)

En tanto que el ciclismo urbano implica conocer las actitudes y conductas que tiene un ciclista en la vialidad; conocer el tipo de bicicleta ideal para cada persona según sus necesidades y propósitos de uso; explicar las habilidades y técnicas que el ciclista debe seguir y respetar; y enseñar a hacer reparaciones sencillas al vehículo (Tomo VI de ciclo ciudades, p. 37). Y el tema de señalamiento para infraestructura es indispensable y debe responder al código del país, en este caso de México, donde se respetan las formas para evitar problemas y sobre todo accidentes.

Noches de Bici - O, redescubre la ciudad!; son paseos nocturnos en bicicleta donde se reúnen familias; niños, niñas, jóvenes, adultos y adultos mayores para experimentar el ciclismo urbano en grupo rodeando por diferentes rutas cada semana y teniendo actividades alternas o pedaleando entre 10 y 18 kilómetros. La cita son los miércoles de 20:00 a 22:30 en la glorieta del águila. En este tipo de programas se cuenta con seguridad vial y asistencia mecánica.

Dentro de los logros se apunta que los ciclistas han aprendido a ser mejores conductores cuando se suben al automóvil. Es de señalarse que se han organizado polipaseos, donde el cuerpo de policía de seguridad vial a parte de apoyar para rodar seguros; también son convocados para realizar el recorrido y puedan sumar esfuerzos en el disfrute de andar en bicicleta.

En cuanto a los paseos dominicales, al corte del seguimiento que fue a finales del 2013, llevaban 102 paseos. La dinámica que siguen es llegar al punto de reunión: foro del águila, la duración es de 8:30 am a 1:00 pm; y las actividades culturales que se proponen son yoga, paseo infantil, taller de ciclismo urbano y participación cultural.

Paseos dominicales

Denominación Acción Propuesta

- 4º domingo en Patas No compres una raza, adopta una vida Programa de adopción de juntos por las mascotas
- Paseo dominical # 80 Festejando el día del padre Padrísima carrera ciclista e inauguración del servicio presta Bicla Tláloc
- 4ª cruzada para el uso de la bicicleta Día mundial del peaton Parque ambiental bicentenario
- Toma de protesta de la presidenta municipal de Toluca Oportunidad para solicitar la construcción de ciclovías Promoviendo la cultura del uso de la bicicleta

En este tipo de paseos se unen distintos grupos de activistas sociales, donde han tenido, por citar un ejemplo, a la Asociación Astronómica del Valle de Toluca, donde se efectuó una observación urbana por la cuarta noche de estrellas 2012.



La ciclovia

El propósito de la ciclovia es brindar a los estudiantes y población en general alternativas de transporte. Es una vía que va desde el Parque Cuauhtémoc, mejor conocido como alameda central a ciudad universitaria, y va por la avenida Hidalgo y por paseo Vicente Guerrero. Además de que Toluca representa el primer municipio del país que refiere una ciclovia bidireccional, con señales en cada uno de los sentidos; señalética horizontal y semáforos para vehículos, peatones y ciclistas. La ciclovia tiene una ruta de 2.3 kilómetros de longitud.

Fue inaugurada en noviembre del 2013 como una propuesta de transporte limpio, económico y sustentable; planteada por el ayuntamiento de Toluca y de asociaciones civiles en pro del medio ambiente.

Casos interesantes en la movilidad urbana

Activistas sociales como las Bicionarias, mujeres al manubrio, organizan la rodada # 50, una rodada de altura, con tacones o sin tacones hacemos la diferencia. La cita es el 8 de marzo, día internacional de la mujer con el siguiente itinerario: a partir de las 3:00 pm estarán disponibles bicicletas de préstamo por parte del H. Ayuntamiento de Toluca en la glorieta del águila; a las 4:00 en el punto de reunión Paseo Colón y Venustiano Carranza; 4:30 salida a la rodada de altura por el centro histórico de Toluca; 5:00 fotografía conmemorativa en el cosmovital; 6:00 celebración del primer aniversario de Bicionarias en el parque metropolitano del bicentenario; y a las 7:30 regreso a la glorieta del águila.

Y como lo señala Lizagarra (2006) la elaboración de una declaración de intenciones sobre movilidad urbana sostenible es sencilla, pero la puesta en marcha de medidas que realmente la promuevan no lo es tanto. El municipio de Toluca y sobre todo los ciudadanos se encuentran en este proyecto que implica un camino largo donde se tendrá que ir ganando terreno para ser aceptado y respetados los paseos en bici como parte de esa movilidad ecológica urbana.

Notas finales

Es importante entender y dar seguimiento al interés mostrado por la ciudadanía en el tema de la movilidad urbana a través del uso y promoción de la bicicleta. Aunque no se niegan los avances en diversos rubros es necesario vislumbrar la complejidad y la necesidad de un compromiso entre los diferentes sectores para que este tipo de programas se pueda desarrollar y consolidar.

Asimismo en la ciudadanía toluqueña cada vez más se enfatizan mayor participación en la esfera política y social como actores activos que deciden sobre temas relevantes en la sociedad a la que pertenecen, lo que conlleva al reclamo por poseer espacios de recreación, deportes, artísticos y cultural.

Primeras conclusiones:

La movilidad urbana a través del uso de la bicicleta ha permitido una religancia social en el municipio de Toluca al permitir la conjunción de diferentes instancias del municipio, de la fundación Tláloc y diferentes asociaciones civiles con el acto de unir, unirse y su resultado; esto es, una propuesta de ecología urbana.

De igual manera la esfera de las redes sociales, caso de facebook ha permitido a la fundación Tláloc una comunicación estrecha y constante para las notificaciones y avisos de los paseos o curso con el tema del ciclismo en Toluca, en primera instancia y con otros municipios como Metepex, ensegunda. Y siguiendo con esa intención de la religancia social en noviembre del 2012 la fundación Tláloc lanzo en línea una encuesta sobre el uso de la bicicleta con la temática de la movilidad en la bici, para realizar un censo de los ciclistas que participan.

La ecología de la percepción ha permitido que los ciudadanos tenga la oportunidad de incorporar o enchufarse a la propuesta de movilidad urbana a partir de los programas Noches de Bici-O y los paseos dominicales; de tal forma que esto implique la creación de un valor social provechoso. Y para esto se han retomado algunos de los festejos sociales para promover el uso de la bicicleta, como son el día la mujer, el día del cáncer de mama, el día del padre, la noche mexicana, día de muertos, entre otros. En la actualidad el proyecto de paseos con bici ha llegado a tener 400 ciclistas con una participación activa.

Hay nuevas propuestas como ecomensajería Toluca, que es un servicio en bicicleta de envío de paquetes y documentos dentro del Valle de Toluca. Esta también el trabajo conjunto con www.biciporlavida.org para trabajar por pintar urba, rodada circense toluca-mepetec, día de campo, rifa de bici, ciclovia humana.

Ante el desarrollo de la ciclovia para este 2014, el municipio de Toluca tiene la propuesta de vía que va desde Manuel Buendía y que conecta a San Pablo Autopan y López Portillo con Alfredo del Mazo, que representa la zona norte y que es una de las zonas en donde el uso de la bicicleta es tradicional.

Ahora bien, es necesario hablar de la desligancia, como esa pérdida de lazos o el desinterés que se presenta en la movilidad urbana. Para el caso de la ciclovia, en enero de 2014 se reporto que el Instituto Municipal de Planeación de Toluca (IMPLAN) se habían robado hitos y delineadores de la vía; igualmente herramientas y accesorios de la estructura del ciclo-estacionamiento, ubicado en la esquina de Hidalgo y Quintana Roo.

Bibliografía

- Amar, G. (2011) Homo mobilis: la nueva era de la movilidad. Buenos Aires, la Crujía
- Barkin, D. (1999) Superando el paradigma neoliberal: desarrollo popular sustentable. En Cuadernos de Desarrollo Rural (43). Pontificia Universidad Javeriana. Colombia
- Chauvet, L. J. (2001). El placer del ciclismo. Ed. Trillas, México.
- Bernal, J. A. (2002) Juegos y Actividades con Bicicleta. Wanceulen editorial deportiva. España.
- Domingo; J. (Editor) (2003). Nutrición y rendimiento del ciclista. Ed. Pavelka. España.
- Lizárraga, C. (2006) En economía, sociedad y territorio, vol. 6, núm. 22, 2006, 283 - 321.
- Manual integral de movilidad ciclista para ciudades mexicanas. Educación y promoción vol. VI. Ciclociudades. Instituto para políticas de transporte y desarrollo, México 2011.
- Movilidad urbana sostenible: un reto para las ciudades del siglo XXI.
- Piednoir, F. et al (2000). La bicicleta. Descubre y practica el cicloturismo. Ed. INDE. España.
- Dourojeanni, A. (2000) Procedimientos de gestión para el desarrollo sustentable. Serie Manuales No. 10. ONU, CEPAL. Chile



INTERVENCIÓN SOCIAL DESDE EL PROGRAMA PARA DESARROLLAR HABILIDADES Y HÁBITOS DEPORTIVOS: CIUDAD JUÁREZ Y LAS HUELLAS DE LA VIOLENCIA.

Luis Lara Rodríguez, Ricardo Juárez Lozano, Joaquín Holguín Ramírez y Gabriel Medrano
Donlucas. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez

Resumen

El presente trabajo integra los principales resultados del *Programa para Desarrollar Habilidades y Hábitos Deportivos* en polígonos (diversas colonias) vulneradas por la inseguridad, la violencia y el déficit de atención en la cobertura de servicios en Ciudad Juárez, Chihuahua. Dicho ejercicio se inscribe dentro del Programa Nacional Para la Prevención Social de la Violencia y la Delincuencia, *México Nos Mueve la Paz*. La intervención fue coordinada por la Licenciatura de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, desde una visión integral en donde el acompañamiento del área de psicología, nutrición y sociología, permitió consolidar un proceso de intervención social teniendo como eje el deporte, la activación y recreación física.

Palabras clave: Intervención social, Deporte, México Nos Mueve la Paz, Violencia, Ciudad Juárez.

Abstract

This paper integrates the main results of the Program to Develop Skills and Sport Habits in polygons (different colonies/neighborhoods) vulnerable by the insecurity, violence and attention deficit of the service coverage in Ciudad Juarez, Chihuahua. This work is part of the National Program for the Social Prevention of Violence and Crime *Mexico Nos Mueve La Paz*. The project was coordinated by the Licenciatura de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Autonoma de Ciudad Juarez, from an integral view where the integration of psychology, nutrition and sociology allowed to consolidate a process of social intervention with sport as its central, activation and physical recreation.

Keyword: Social Intervention, Sport, Mexico Nos Mueve la Paz, Ciudad Juarez, Violence

Introducción

Es conocido que para incidir en buen sentido en el desarrollo social se deben establecer estrategias que impacten en la constitución de hábitos y actitudes saludables, es decir, en tipos de culturas, sean estas cultura deportiva, cultura de salud, cultura de la prevención en salud, etcétera, lo cual no únicamente tiene un impacto en materia de salud física sino que también incide en la salud social (teniendo en cuenta el concepto multidimensional de salud). Así, dentro de los diversos ejes de acción del *Programa Nacional para la Prevención Social de la Violencia y la Delincuencia*, denominado *México Nos Mueve la Paz*, Ciudad Juárez no podía quedar fuera del centro de atención ante las situaciones de violencia desde las últimas décadas, y dentro de los variados programas de acción federales aplicados en la frontera, afortunadamente no se dejó de lado el ámbito de la activación física y el deporte.

Ante lo cual, en este espacio se presentan los principales resultados del *Programa para Desarrollar*

Habilidades y Hábitos Deportivos en zonas aquejadas por la inseguridad, la violencia y el déficit de atención en la cobertura de servicios urbanos en Ciudad Juárez, Chihuahua. Dicho ejercicio se inscribe dentro del Programa Nacional Para la Prevención Social de la Violencia y la Delincuencia, *México Nos Mueve la Paz*. La intervención se ha llevado a cabo en el periodo del mes de octubre al mes de diciembre del 2013 (período en el cual se desprenden los resultados aquí expuestos), aun cuando el Programa de Entrenamiento Deportivo, responsable de la intervención tiene ya antecedentes con este tipo de actividades¹ y actualmente sigue desarrollando otra etapa².

La estrategia de trabajo se realizó desde cuatro principales ejes: la activación física y el entrenamiento de diversas disciplinas deportivas, el acompañamiento desde nutrición, psicología y sociología. Esto bajo una premisa, lo pertinente de la activación física y el deporte como una herramienta educativa, que incida en la formación de valores, estilo de vida saludable y coadyuvar en la configuración de una cultura deportiva. El enfoque: la recreación y la formación como posibilidades de convivencia, solidaridad y amistad en un contexto social vulnerado por los rezagos sociales en Ciudad Juárez.

Si bien, en este trabajo se presentan las autorías arriba mencionadas, conviene señalar que este ejercicio se basa en mayor parte del reporte final de actividades entregado tanto a la Fiscalía del Estado de Chihuahua como a la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, en donde dicho documento integra los esfuerzos de los responsables encargados de los cuatro ejes y de los y las estudiantes de cada disciplina.

Planteamiento del problema.

Ciertamente ningún país se encuentra exento de manifestaciones de violencias, sin embargo, el recrudecimiento de ellas en algún momento da cuenta no únicamente de la vulnerabilidad de los sistemas que procuran tanto la seguridad pública como la impartición de justicia, sino también se “visibilizan” otros tipos de marginación como la pobreza, las adicciones, analfabetismo y/o bajos índices de aprovechamiento escolar y altos índices de deserción escolar. En cierta forma, dichas situaciones han sido el caldo de cultivo para que la inseguridad se desatara como pocas veces o nunca en la historia del país³.

Ciudad Juárez no ha estado al margen de la violencia que aquejó/a al país, por no decir que fue uno de los mayores referentes en tal situación. Como frontera al norte del país se ha ido conformando

¹ El programa MARACAS (*Motivando la Adecuada Recreación Activa y la Correcta Alimentación Saludable*) es una estrategia de formación competencial dirigida a niños y adolescentes principalmente de zonas vulnerables de la comunidad, la cual está basada en el desarrollo de habilidades y competencias para la vida desde la perspectiva de las inteligencias múltiples (Juárez, 2012). La implementación del programa se lleva a cabo durante todo el año dentro del contexto de la educación no formal en sus dos iniciativas: escuelas deportivas y campamentos de verano. MARACAS “utiliza potentes motivadores como el deporte, la actividad física y la educación nutricional como impulsores del conocimiento. La estrategia de educación integral MARACAS para niños y jóvenes de 5 a 16 años favorece el desarrollo de habilidades cognitivas, sociales, personales y físico-motrices utilizando al deporte como mediación educativa” (Juárez et al, 2013).

² Se ha otorgado en convenio con la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez y el Proyecto México Nos Mueve la Paz, la factibilidad de dar continuidad con las actividades. Al momento del envío de esta propuesta estudiantes de Entrenamiento Deportivo realizan sus prácticas pero en fecha próxima se continuará con el acompañamiento de nutrición, psicología y sociología.

³ Dentro de un periodo de cinco años, estimado de 2007 a 2012 se registrarían más de 5 mil asesinatos tan solo en el estado de Chihuahua, al menos la mitad de ellos en Ciudad Juárez. Voces oficiales de gobierno y medios de comunicación les consignarían como “ejecuciones” sugiriendo que todos ellos estaban relacionados con ajustes de cuentas del crimen organizado sin tener o mostrar las pruebas de que así fue en la mayoría de los casos (a la vez que un gran porcentaje de tales asesinatos no han comportado el esclarecimiento de culpabilidad). Delitos como el secuestro y la extorsión se incrementarían también de manera significativa.



como una región compleja, sea a razón de su vecindad con los Estados Unidos al servir como tránsito constante, de México a los Estados Unidos y viceversa), pero también como espacio receptor de personas de diversos estados del país, lo cual ha implicado un crecimiento acelerado y una demanda de servicios (educativos, urbanísticos, de salud, de empleo) muchos de los cuales no se han cubierto de manera adecuada. La promoción y gestión deportiva una de ellas. Y por supuesto, las distintas manifestaciones de violencia que desde los años 90 han aquejado a la ciudad, como los feminicidios y la ola de asesinatos, lo que no en pocas mentes a la ciudad se vislumbraría/vislumbra como un escenario de violencia e inseguridad.

Aunado al clima de violencia e inseguridad acarrearía que un gran número de personas, de familias, no experimentara la confianza en salir allende a sus entorno y círculo de amistades, una situación que no ha sido debidamente documentada más allá de la reducción en la afluencia y consumo en lugares como bares, restaurantes, centros comerciales, pero no de los espacios de recreación física y deportiva.

Según Velázquez (2012), aun cuando en Ciudad Juárez existen espacios para practicar deporte no todos están equipados o acondicionados para su uso suficiente, además de la carencia de programas que fomenten la socialización sana y masiva (pp. 214-215). Si bien es cierto existe una falta de atención a los espacios sobre todo en algunos sectores de la periferia de la ciudad, en el mismo periodo de violencia administración federal y estatal unieron esfuerzos para la creación de centros comunitarios adaptados tanto para actividades dentro de las edificaciones como canchas habilitadas para deportes como fútbol y baloncesto. Sin embargo, en la mayoría tales espacios las actividades físicas y recreativas, así como la práctica de deportes no presenta un seguimiento o guía integral, es decir, los espacios son utilizados por las personas que practican deporte en sus tiempos disponibles pero ello no asegura que dejen de estar vulnerables a otro tipo de actividades no sanas.

En el caso de las colonias de la periferia, la habilitación de parques solo encuentra como favorable el hecho de haberse realizado, pero muchos de esos parques y/o alumbrado público se encuentran descuidados y aquejados por el vandalismo. Ello, por ejemplo, fue reconocido por varios padres de los niños y niñas que participaron en el programa de intervención. Sin embargo, si bien la dotación y habilitación de infraestructura para la recreación y activación física, así como para la práctica deportiva, es vital para interesar a las personas a constituirse desde estilos de vida saludables, lo es también la intervención para motivar, instruir, habilidades y hábitos deportivos. Situación de importancia en colonias en donde la pobreza, la lejanía de espacios de esparcimiento y recreación, y con huellas de la violencia y la delincuencia en muchas de las personas vecinas (desde huérfanas por la ola de asesinatos hasta jóvenes que no estudian ni trabajan y son vulnerables de captar por organizaciones dedicadas a distintos tipos de delito).

Bajo tal contexto, grosso modo, es como se llevó la intervención social en cuatro polígonos de Ciudad Juárez, que integran la vecindad de diversas colonias con carencias de servicios. Por cuestión de espacio describimos solamente a uno de ellos (con características similares los demás), el de Francisco I. Madero, este polígono se encuentra ubicado al poniente de Ciudad Juárez, con una población aproximada de 19,173 habitantes. Está compuesto por las colonias Francisco I. Madero y colonias aledañas como: San Felipe el Real, Chihuahua y Luis Echeverría. En la zona, las viviendas se caracterizan por el uso de materiales de construcción precarios, destacan la madera y el cartón, por lo accidentado del terreno, el acceso a ellas es difícil. Cuenta con los servicios básicos como el drenaje, agua y electricidad, son pocas las viviendas que no tienen acceso a alguno de estos servicios básicos. Las vialidades se encuentran en malas condiciones, siendo la mayoría de estas de terracería por lo que la pavimentación en la zona es deficiente, solo las vialidades principales cuentan con pavimentación. La perspectiva social de los habitantes es que se cuenta con la mayoría de los servicios públicos, sin embargo no están en óptimas condiciones, pues se presentan problemáticas referentes a la calidad del agua potable y la baja en el suministro de electricidad. El alumbrado público es insuficiente, el que existe presenta fallas, generando un riesgo a la seguridad de los vecinos. El acceso a la educación, servicios de salud, servicios de salud, espacios deportivos y de recreación es limitada, ya que la zona no cuenta con el equipamiento suficiente y necesario. La oferta educativa es limitada en todos sus niveles. Faltan espacios públicos adecuados, a pesar de que en el polígono se encuentra el centro comunitario Francisco I. Madero.

Enfoque teórico

Si atendemos que la violencia no es un efecto, sino factor que constituye a las relaciones humanas cuando estas no encuentran otros estímulos que también son parte constitutiva de los seres humanos, como la solidaridad y la convivencia pacífica, tendremos en cuenta que las posibilidades de éxito para una sociedad se encontrará si es que se atienden las condiciones que permitan un desarrollo social.

Así, con el desarrollo de este programa se buscó fomentar la salud física y mental de los jóvenes, niñas y niños y de la comunidad en general, además de inhibir la violencia social y disminuir la delincuencia, fortaleciendo la cultura deportiva a través de la participación entusiasta de un gran número de habitantes de colonias que forman parte de esta zona pero sobre todo trabajar en el ámbito de prevención familiar, escolar y comunitario porque la mejor forma de combatir las actividades delictivas, no es mediante la represión policiaca, es con el desarrollo de programas que den respuesta a sus necesidades de pulir sus habilidades, mostrar su talento y este programa representa una alternativa para que los jóvenes, que por mucho tiempo fueron marginados de políticas públicas que ofrecieran opciones de educación, de tener la oportunidad de participar en un programa que por sus características (trabajo con los tipos de prevención social, comunitaria, situacional, psicosocial y política orientada a la comunidad y la población prioritaria juventud, infancia y mujeres) y brindarles con ello posibilidades reales y dignas de un mejor futuro.

Actividades físicas y prácticas deportivas vinculadas desde un efecto lúdico pero a la vez formativo, disciplinar pero creativo, es decir, romper prácticas rígidas que no contemplan el factor de los contextos emocionales de los y las participantes, una intervención social integral. De alguna forma, considerar las emociones como enfoque de sentido a los procesos que se viven, se perciben, se apropian y se reproducen, un enfoque figuracional del deporte (Dunning, 2003), pues entendemos que el deporte comporta elementos para ser conformador también de ciudadanía y valores, de una adecuada convivencia social.

Método

Los polígonos de referencia fueron cuatro: Francisco I. Madero, Anapra, Felipe Ángeles y Fronteriza Baja. Los días de intervención se establecieron en miércoles y viernes en tres de ellos, y martes y jueves en otro. En esos días se concentró la fase de entrenamiento, activación física recreativa y el acompañamiento de los equipos de nutrición, psicología y sociología. Todo ello en un horario de 15 a 18 horas. Los días sábado correspondía sesión de encuentros entre equipos de las diversas disciplinas deportivas. En el intermedio se les proporcionaba refrigerio consistente en fruta, agua, granola y barras de queso. Se les dotó también de uniforme deportivo. Niños y niñas desde los cinco años hasta jóvenes de 18 años constituyeron la participación, aun cuando en algunos polígonos también se contó con adultos padres y madres de familia a quienes se les ofreció talleres de activación física.

La propuesta contempló realizar acciones que sensibilicen a los niños/as y jóvenes en situación de riesgo social, dentro de una metodología que favorezca el desarrollo de habilidades para la vida utilizando el deporte y la actividad física como mediación educativa. Un escenario que permita la capacidad de diálogo, negociación y control sobre sus acciones, previniendo así que se conviertan en víctimas y victimarios de acciones delictivas a través del desarrollo de habilidades para la vida, las cuales se favorecen a través de la actividad física y el deporte, como parte fundamental para la prevención del delito y la disminución de la violencia social principalmente de estas zonas, contribuyendo así, al rescate del tejido social de Ciudad Juárez. Que con el programa de actividad física y deporte, se brindara escenarios de aprendizaje como una opción para el uso del tiempo libre e incidiera en evitar que las personas beneficiarias se incorporen a pandillas o bandas delictivas y permita la recuperación de los espacios públicos propiciando un bienestar social.

El ejercicio de intervención se realizó desde un enfoque interdisciplinar valiéndose de herramientas de corte cuantitativo como cualitativo. Como se habrá distinguido ya, el centro de este proyecto fueron las actividades físicas-deportivas ofertadas a un sector de la población ubicado en colonias



aquejadas por el rezago social y administrativo desde el primer momento de creación de tales colonias, ya hace bastantes décadas. Sin embargo, el acompañamiento de estas actividades desde las disciplinas de nutrición, psicología y sociología, nos proporcionó la posibilidad de no solo intervenir ante la demanda de un diagnóstico previo que constituía a dichas colonias como pertinentes para los apoyos, sino también diagnosticar el proceso y permitir realizar propuestas. Esta última parte es la que comúnmente no se realiza cuando solo se interviene socialmente en algún sector social, sea por medio del arte y el deporte, principalmente. Debemos recordar que el ámbito de la cultura y el deporte son escenarios que parecerían, en muchas ocasiones las administraciones públicas no le otorgan la adecuada valoración.

Dentro del ámbito de activación física y deportivo, las habilidades deportivas que se incentivaron se incluyeron desde disciplinas como el fútbol, karate, box, multideporte (volibol, gimnasia, balonmano, baloncesto, recreación) taekwondo, danza moderna, zumba, lucha olímpica y talleres interactivos. La instrucción de tales actividades las desarrollaron tanto maestros como estudiantes del Programa de Entrenamiento Deportivo y estudiantes y profesores del Programa de nutrición, psicología y sociología⁴ en las actividades de acompañamiento.

Resultados

La participación fue exitosa. La convocatoria llegó a reunir a cerca de 600 personas, entre niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Y algunos padres y madres de familia que participaron de algunas actividades físicas.

En cuanto a las actividades físicas y deportivas, se dio una gran disposición por parte de las personas participantes. Hubo mucha participación femenil, más de la esperada. Lo cual permitió desarrollar estrategias de convivencia entre niños y niñas, de hombres y mujeres jóvenes. El desarrollo físico planteó estrategias formativas y de conocimientos básicos en el cuidado previo a la activación física, durante y posterior a la ejercitación y prácticas deportivas. Situaciones como el calentar músculos de manera adecuada, técnicas de juego de distintas disciplinas, autodefensa en aquellas de karate y taekwondo, reglas de juego de cada disciplina y marco de convivencia desde el respeto y la solidaridad.

El perfil deportivo de los y las participantes fue variado, desde aquellos/as que disfrutaban el juego e instrucciones sin mostrar un sentido de competencia exagerado, hasta aquellos que mostraban cierta disposición en destacarse al grado de manifestar conductas individualistas en el juego. Situaciones las cuales permitieron que por conducto de dinámicas la práctica deportiva fuese también un escenario de reconocimiento entre ellos y ellas desde sus capacidades y aptitudes de una manera pacífica.

Dentro del ámbito psicológico en base a los resultados de test a entrenadores/as se perfiló a estos dentro del rango democrático, lo cual permitiría establecer las estrategias de trabajo en la intervención. El trabajo con niños, niñas y jóvenes en talleres y dinámicas para adquirir habilidades para la vida, arrojó éxito en aquellas acciones de intervención que fueron desde el trabajo para solventar los roces entre los y las participantes ante sus formas de trato entre ellos (agresión verbal y física, tanto a modo de juego o de manera directa en enfrentamientos), hasta aquellas más complejas en donde algunos participantes (niños sobre todo) tuvieron que contar con mayor y personalizada intervención por problemas de autoestima muchos de ellos marcados por historias de violencia en sus casas y entorno.

En el aspecto de la nutrición, a través de los procesos de medición del IMC y otras técnicas como la evaluación antropométrica se valoró el estado nutricional de los participantes, lo cual complementó en el

⁴ En el caso del equipo de sociología, dos de los cinco integrantes son estudiantes de Entrenamiento Deportivo, sin embargo, se les consideró por la capacidad mostrada en el curso de sociología del deporte, materia en la cual se tiene como uno de los objetivos que los y las estudiantes, complementando los recursos teóricos, adquieran herramientas tanto de gestión, investigación e intervención social.



diseño de los talleres y pláticas relativas a fomentar estilos de alimentación saludable, complemento con las de práctica deportiva y activación física, así como el de auto reconocimiento y estimulación positiva del autoestima.

En el aspecto sociológico, los resultados conciernen al acompañamiento del proceso, con la finalidad de diagnosticar el contexto de intervención así como el de interacción de distintas personas involucradas (entrenadores/as, participantes, vecinos). La observación no participante, la aplicación de encuesta a participantes, las entrevistas a entrenadores, participantes, padres y madres de familia, darían como resultado que las expectativas de ellos y ellas es que no existen las condiciones de apoyo gubernamental en sus colonias, lo que en voz de los padres y madres permite que sus hijos e hijas estén vulnerables a efectos de violencia y delincuencia. Tampoco existe una cohesión vecinal para gestionar o promover desde ellos mismos las estrategias de convivencia adecuada ello, en gran parte, al temor que aún se siente por los estragos de violencia recientes. En cuanto a la intervención deportiva, le reconocen como un factor de posibilidad para que sus hijas e hijas, esto externado también por niños, niñas y jóvenes, como una oportunidad de convivir incluso para muchos de generar expectativas de ser alguien en la vida.

Conclusiones

Sin duda alguna, México, Chihuahua, Ciudad Juárez y, muy en particular estos polígonos que han sido golpeados de manera muy directa por el clima de inseguridad y violencia que se dio en nuestra ciudad, con la puesta en marcha de este tipo de programas se brinda la oportunidad a niñas, niños y jóvenes de esta parte de la ciudad, por mucho tiempo marginada, de desarrollar sus habilidades para la vida, de cubrir sus necesidades de salud mental y de nutrición, brindando con ello una alternativa sana, divertida y saludable a toda esta parte de población que se les ha negado esta posibilidad.

El contexto social de los polígonos demanda una intervención que coadyuve en la estructura, lo cual requiere de una permanencia mayor (lo cual se ha logrado al momento de escribir este trabajo), así lo reflejan los análisis de los equipos de psicología y sociología. A los individuos les es más fácil adentrarse en estilos de vida saludable si existen las condiciones y las ofertas para que ello sea posible, sobre todo en sectores que no cuentan con los accesos y/o medios para la movilidad adecuados lo cual les permita alcanzar las ofertas que en otros lugares de la ciudad se promocionan. A la vez, los espacios deben no solo ser ganados sino transformados desde prácticas adecuadas como las deportivas.

Si bien, el deporte se puede pensar como el reflejo de la sociedad en la cual se desarrolla, también podemos pensar en el deporte como un medio de transmisión y reproducción de valores, sobre todo en generaciones de infantes, adolescentes y jóvenes. Se requiere un cambio mismo de la visión deportiva y de la activación física como efectos instrumentales, sino como elementos integradores desde la educación, los valores, la solidaridad. En estos espacios la instrucción y la atención interdisciplinaria pueden solventar de mejor manera los aspectos de desarrollo social.

Parafraseando a Álvaro Rodríguez Díaz (2007), si el deporte ha tomado un curso o modo de manifestación simbólica de los valores dominantes, vinculados a los mecanismos de reproducción social, consideramos también es un modo de des-aprendizaje y reaprendizaje a la par de las manifestaciones recreativas, lúdicas, y de aprendizaje disciplinar innovador, para los tiempos que se reclaman hoy día sobre todo en contextos de violencia, inseguridad, marginalidad de los efectos positivos de la sociedad.

**Bibliografía**

- Dunning, E. (2003). *El fenómeno deportivo. Estudios sociológicos en torno al deporte, la violencia y la civilización*. Barcelona, España: Paidotribo. Traducción Routledge. 1999 de la edición en inglés.
- Juárez R, Estrada E, Muñoz H, Blanco i Felip P, Reverter Masià J, Jové Deltell MC. (2013). “Desarrollo de habilidades para la vida e inclusión social a través del Proyecto MARACAS”. Universitat de Lleida.: <http://repositori.udl.cat/handle/10459.1/46566>
- Juárez, R. (2012). El proyecto MARACAS: Una Estrategia de Educación Integral para niños y jóvenes que transforma la realidad social a través de la actividad física. Tesis Doctoral: Universidad de Lleida Facultad de Ciencias de la Educación. Lleida, España. <http://www.tdx.cat/handle/10803/80751>
- Rodríguez, A. (2007). “El deporte como ejercicio social” en Cantero, L. y Ricardo, R. (coordinadores), *Ensayos sobre deportes. Perspectivas sociales e históricas*. (pp. 179-191) México: Universidad de Guadalajara.
- Velázquez, M. S. (2012). “La situación de los servicios de salud, cultura, recreación y deporte”, en L. B. Limón y H. Almada (Coord.), *La realidad social y las violencias*. (pp. 195-221). Ciudad Juárez, México: Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.



PERCEPCIÓN DE ATLETAS UNIVERSITARIOS SOBRE LA PRESENTACIÓN DE TAREAS DE SUS ENTRENADORES

Octavio Garza Adame, J. Francisco Cruz Palacios y José L. Tristán-Rodríguez.

Universidad Autónoma de Nuevo León.

Resumen.- El presente estudio tiene como objeto describir la percepción de los atletas universitarios sobre la presentación de las tareas (PT) de sus entrenadores, mediante la aplicación de la Escala de la Eficacia del Entrenador en la Enseñanza en su versión mexicana (EEEE, Tristán, López-Walle, Tomas, Cantú-Berrueto y Cruz Palacios, 2012), y realizar un análisis estadístico identificando las dimensiones de la PT. Basado en los estudios de Rink y Werner (1989) y Hall, Heidorn y Welch (2011) se aplicaron encuestas a 468 atletas universitarios de ambos sexos (H=302, M=166) que practican deportes de conjunto como atletismo, básquetbol, beisbol, box, fútbol americano, fútbol soccer, gimnasia aeróbica, tae kwon do, tenis, tenis de mesa, voleibol y tochito. Se realizó un análisis descriptivo de los datos en cuanto a la fiabilidad de cada dimensión, los estadísticos descriptivos y análisis correlacional, utilizando el software SPSS 15.0. Los resultados mostraron una adecuada y significativa correlación entre las dimensiones de la PT.

Palabras Clave.- Presentación de las tareas, enseñanza deportiva, percepción de atletas.

Abstrac

This study aims to describe the perception of college athletes about the presentation of tasks (PT) of their coaches by applying Scale Effectiveness Coach Education at its Mexican version (EEEE, Tristán, López-Walle, Tomas, Cantú-Berrueto y Cruz Palacios, 2012) and statistical analysis to identify the dimensions of the PT. Based on studies Rink and Werner (1989), and Hall, Heidorn y Welch (2011) surveys were administered to 468 male and female college athletes (M=302, M=166) who play team sports: athletics, basketball, boxing, football, soccer, aerobics, tae kwon do, tennis, table tennis, volleyball and flag football. Descriptive analysis of data was performed on the reliability of each dimension, descriptive statistics and correlational analysis using SPSS 15.0 software. The results showed an adequate and significant correlation between the size of the PT.

Key Words Obesity, Physical Education, Adherence.

Introducción

Dentro de la pedagogía instruccional aplicada al deporte y a la actividad física destaca la actividad profesional de entrenadores y educadores físicos, que orientan sus esfuerzos a establecer ambientes más favorecedores para que los atletas o alumnos desarrollen al máximo sus potencialidades, privilegiando la competencia y la destreza motriz, utilizando para ello diversas estrategias y herramientas didácticas (Piéron, 1992).

Las tendencias pedagógicas actuales apuntan hacia la aplicación eficaz de las competencias docentes e instruccionales de educadores físicos y entrenadores con el fin de optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje y el logro deportivo (Mesquita, I., Farias, C., Rosado, A., Pereira, F., & Moreno, M. P., 2008).



En la eficacia pedagógica se destaca la instrucción como comportamiento fundamental adoptado por los entrenadores (Cushion y Jones, 2001; Lacy y Goldston, 1990) y por los educadores físicos, en ésta se aprecian aspectos importantes como la planeación de los contenidos, la selección de técnicas y métodos de enseñanza, la selección del lugar y los materiales, la presentación de las tareas y el feedback. Entre estos elementos es de interés principal la presentación de las tareas ya que es una acción que representa al docente o al entrenador como el estereotipo en su función instruccional.

La eficacia pedagógica de maestros de educación física y entrenadores ha sido evaluada de distintas formas desde las técnicas cualitativas de observación no participante de Tousignant y Siedentop (1983), Graham (1988); Graham, Hussey, Taylor, y Werner (1993), así como las propuestas por Rink y Werner (1989) llamada Escala de Medición Cualitativa del Desempeño Docente (QMTPS, por sus siglas en inglés), todas ellas basadas en la observación directa o indirecta de la conducta de los docentes.

En el contexto mexicano hasta hace algunos años, no se contaba con protocolos o instrumentos que midieran o valoraran la eficacia pedagógica de entrenadores o educadores físicos, Tristán, López-Walle, Tomas, Cantú-Berrueto y Cruz Palacios (2012) hicieron un estudio preliminar en donde validaron la Escala de la Eficacia del Entrenador en la Enseñanza en su versión mexicana en el contexto del deporte universitario, y es este instrumento en el cual nos basamos para realizar este estudio ya que ellos convirtieron el sistema de observación de Rink y Werner (1989) en una encuesta con escala tipo Likert para ser contestada por los atletas y así conocer el punto de vista de los usuarios de la labor pedagógica de entrenadores y educadores físicos.

Debido a lo anterior, nos planteamos la siguiente problemática, que radica en el hecho conocer la percepción de los atletas universitarios de la UANL sobre la presentación de las tareas de sus entrenadores como uno de los rasgos más importantes de la función instruccional en el deporte.

Marco teórico

Dentro de los procesos instruccionales, la presentación de las tareas motoras es uno de los aspectos más importantes, ya que éste constituye el momento que antecede a la práctica, y donde el entrenador comunica a los jugadores lo que hacer y cómo hacerlo (Rink, 1994). En las funciones instruccionales Rosenshine (1983) destaca la “Presentación de contenidos/habilidades nuevas”, en esta función es el profesor quien debe preparar la manera en que mostrará a los alumnos los contenidos planeados, en el entendido que es a través de estos que se desarrollarán las habilidades y aprendizajes en los estudiantes. El mismo autor amplía la información, refiriéndose a “tiempo de demostración”, el cual define al maestro efectivo ya que, a mayor tiempo de demostración, más efectividad del docente, y a menor tiempo de demostración, menor efectividad. Esto, basado en los estudios de Everston, Emmer, & Brophy (1980); Good & Grouws (1979) en la enseñanza de la lectura y las matemáticas.

Otro aspecto que considera Rosenshine (1983) es la “claridad del profesor”, ya que es una cualidad de la demostración, y se distinguen por la presentación del material en pasos pequeños, enfocándose en un solo contenido a la vez, además de evitar divergencias, organizar y presentar el material hasta que el primer punto sea dominado antes de dar el siguiente punto, tener ejemplos específicos y variados, dar detalles y redundando en la explicación de los puntos difíciles de tratar, verificar que se esté entendiendo bien cada punto antes de continuar con otro, hacer preguntas para monitorear el progreso de los alumnos y seguir en el tema hasta que los estudiantes hayan entendido. En la enseñanza de la Educación Física, normalmente, la claridad de la información verbal aportada por el entrenador al presentar una tarea motriz (Rink, 1994), ha sido considerada una variable predictora de la eficacia pedagógica.

Históricamente la presentación de las tareas motoras se ha investigado desde dos diferentes orientaciones: la eficacia docente y el aprendizaje motor, es decir la acción del entrenador/docente y la adquisición de habilidades motrices de los atletas/alumnos (Kwak, 2005).

La presentación de las tareas engloba las intervenciones verbales del profesor, como la explicación

y presentación de las tareas, e incluye las intervenciones no verbales [demostración de un gesto técnico] (Piéron, 1996; Kelly y Melograno, 2004; Rink, 2010).

Gusthart, Kelly y Rink, (1997), las demostraciones que es una de las dimensiones de la presentación de las tareas que también se le conoce como modelación (Magil, 1993) son más favorables que la verbalización para la adquisición de información durante el aprendizaje de habilidades (Horn, Williams y Scott, 2002; Buchanan y Dean, 2010; Carroll y Bandura, 1982). A nivel conductual, la investigación indica que la observación de un modelo/demostración facilita el aprendizaje motor, ya que permite a un individuo determinar las principales características espaciales y/o temporales de la tarea (Buchanan y Dean, 2010; Carroll y Bandura 1982). Esto sugiere que la demostración del maestro es un elemento fundamental en la presentación de las tareas y que además ayuda a que sea más sencilla para el alumno la reproducción del modelo motor que se le plantea.

La presentación de las tareas transmitida por el educador/entrenador a través de la comunicación verbal y/o demostración hacia el alumno no logra su cometido de enseñanza en sí mismo, como en todo proceso de comunicación efectivo el mensaje que se dé, debe tener ciertas características para que se cumpla la intencionalidad didáctica. En esta comunicación, la claridad, precisión y brevedad de la información determinan la eficacia en la presentación de las tareas (Hall, Heidorn y Welch, 2011). Comúnmente en la enseñanza de la Educación Física, la claridad de la información verbal aportada por el entrenador al presentar una tarea motriz (Rink, 1994), ha sido considerada una variable predictora de la eficacia pedagógica (Gusthart, Kelly y Rink, 1997; Gusthart y Sprigings, 1989; Landin, 1994, Masser 1993; Rink, 1994; Rink, 2001; Rink y Werner, 1989).

Según Shulman (1987), la precisión en la transmisión de los elementos críticos requiere el conocimiento del contenido, definido como el “qué” de una disciplina en particular y el conocimiento pedagógico, o la capacidad para estructurar el contenido.

La brevedad en la información se refiere a que sólo se dice lo necesario del contenido de aprendizaje y no se mencionan otras cosas adicionales que puedan distraer la atención de los alumnos, esta característica se relaciona estrechamente con la precisión, es decir que con poco se entiende mucho.

La habilidad de presentar las tareas con claridad y que tengan el potencial para facilitar el aprendizaje requiere preparación y práctica por parte del docente, Rink (2010) propone en primer término atraer la atención de los alumnos, después contar con la secuencia del contenido y la organización de los aspectos de la tarea, posteriormente mejorar la claridad de comunicación, escoger una forma de comunicarse, y por último señalar y organizar las indicaciones clave del aprendizaje.

Las dimensiones de la presentación de las tareas según Rink y Werner (1989) y que están presentes en la QMTPS son:

- Claridad: son las explicaciones o instrucciones verbales que el profesor comunica sobre una idea clara de qué hacer y cómo hacerlo.
- Demostración: trata sobre el modelo del rendimiento deseado y es ejecutado por el maestro, mostrándole al estudiante con su ejemplo y/o con ayudas visuales la forma correcta de la ejecución de la tarea motriz.
- Número adecuado de señales: es la cantidad de información que el profesor deja al alumno sobre la tarea de movimiento. Aquí el profesor debe proporcionar las señales necesarias al atleta, mediante un enfoque cognitivo o uso de señales el requerimiento de la tarea sin sobrecargar al alumno con demasiadas indicaciones.
- Precisión de las señales: es el grado en que la información presentada es técnicamente correcta y refleja principios mecánicos precisos.
- Calidad proporcionada de señales: es cuando el profesor proporciona verbalmente a los



alumnos el proceso o la mecánica del movimiento mediante la explicación detallada.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2	.756(* *)											
3	.652(* *)	.648(* *)										
4	.372(* *)	.368(* *)	.361(* *)									
5	.618(* *)	.609(* *)	.517(* *)	.381(* *)								
6	.505(* *)	.503(* *)	.455(* *)	.402(* *)	.556(* *)							
7	.618(* *)	.639(* *)	.594(* *)	.446(* *)	.611(* *)	.521(* *)						
8	.611(* *)	.634(* *)	.561(* *)	.392(* *)	.651(* *)	.534(* *)	.646(* *)					
9	.633(* *)	.656(* *)	.573(* *)	.415(* *)	.638(* *)	.532(* *)	.650(* *)	.698(* *)				
10	.629(* *)	.593(* *)	.583(* *)	.511(* *)	.597(* *)	.485(* *)	.664(* *)	.677(* *)	.670(* *)			
11	.635(* *)	.658(* *)	.637(* *)	.432(* *)	.653(* *)	.549(* *)	.613(* *)	.635(* *)	.658(* *)	.671(* *)		
12	.650(* *)	.636(* *)	.593(* *)	.438(* *)	.609(* *)	.527(* *)	.628(* *)	.615(* *)	.607(* *)	.648(* *)	.616(* *)	
13	.600(* *)	.613(* *)	.553(* *)	.471(* *)	.601(* *)	.485(* *)	.634(* *)	.622(* *)	.636(* *)	.731(* *)	.679(* *)	.683(* *)

La muestra estuvo compuesta por un total de 468 deportistas (302 hombres y 166 mujeres) con edades comprendidas entre los 17 y los 28 años ($M = 4.33$; $DT = .60$) que participan en diversos equipos deportivos como: atletismo ($N = 1$), básquetbol ($N = 29$), beisbol ($N = 44$), box ($N = 47$), fútbol americano ($N = 81$), fútbol soccer ($N = 119$), gimnasia aeróbica ($N = 13$), tae kwon do ($N = 49$), tenis ($N = 22$), tenis de mesa ($N = 8$), voleibol ($N = 10$), tochito ($N = 45$). De diversas facultades como: facultad de arquitectura (FARQ; $N = 71$), facultad de veterinaria (FAV; $N = 1$), FCQ; $N = 1$), facultad de contaduría pública y administración de empresas (FACPYA; $N = 233$), facultad de ciencias de la tierra, (FIC; $N = 10$), facultad de ingeniería mecánica (FIME; $N = 2$), facultad de organización deportiva (FOD; $N = 94$) y tigres equipos representativos de la UANL (TIGRES, $N = 56$). Siendo estudiantes activos licenciatura ($N = 453$), maestría ($N = 12$) y doctorado ($N = 3$). Con sesiones de entrenamiento superiores a cinco sesiones a la semana ($M = 3.51$, $DT = .648$) y que llevan entrenando menos de cinco años ($M = 1.84$, $DT = 1.37$).

La presentación de las tareas se utilizó la escala de Eficacia del Entrenador para la Enseñanza, desarrollada por Tristán, López-Walle, Tomas, Cantú-Berrueto y Palacios (2012). Las preguntas se enfocan a la forma en la cual el entrenador presenta las tareas, ejercicios o actividades y de la retroalimentación que recibe el atleta por parte del entrenador. La escala está compuesta por 13 ítems con respuesta tipo Likert que oscila desde (1) completamente en desacuerdo a (5) completamente de acuerdo. En las instrucciones se pide a los deportistas que califiquen a su entrenador, la forma en que presenta las tareas durante los entrenamientos. Un ejemplo de ítem de la escala es: "Durante los entrenamientos... Mi entrenador me da una explicación verbal del movimiento, tarea, ejercicio o actividad que se va a realizar".

Se aplicó el instrumento de la Escala de la Eficacia del Entrenador en la Enseñanza (EEEE) en las instalaciones de la Facultad de organización Deportiva (FOD) de la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL), previa autorización y disponibilidad de los entrenadores de los equipos representativos de las diversas facultades. La encuesta fue hecha con el software Survey Monkey y aplicada en las salas de cómputo de FOD para ser contestada en línea. Se realizaron horarios para atender a cada grupo de atletas cuidando que las condiciones de aplicación fueran homogéneas: una persona por ordenador, mismos aplicadores, instrucciones, apoyo técnico, ausencia del entrenador durante la

aplicación para garantizar la objetividad de las respuestas, etc. La temporalidad de aplicación fue del 14 al 28 de febrero de 2014.

Los datos recolectados con la ayuda del software Survey Monkey se extrajeron en formato directo para ser utilizados por el software SPSS. Por esta característica se utilizamos El SPSS 15.0 para realizar un análisis descriptivo y correlacional sobre las variables de estudio, identificando en el instrumento las sub-categorías de la presentación de las tareas del entrenador, agrupando los ítems correspondientes de la siguiente manera: Claridad (ítems 1, 5, 7 y 12), Precisión (ítems 2, 6, 8 y 9), Demostración (ítems 4, 10 y 13), y Feedback congruente (ítems 3 y 11).

Resultados

Todas las variables de estudio se les aplicaron las prueba de fiabilidad mediante el alfa de Cronbach y posteriormente se hicieron los análisis estadístico descriptivos correspondientes. Al instrumento en conjunto se le aplicó la prueba de fiabilidad (13 ítems), con un $\alpha = .94$, una $M = 4.33$ y $DT = .60$. En el análisis sobre la PT, se identificaron las cuatro sub-categorías, con los siguientes resultados: Claridad un $\alpha = .86$, $M = 4.44$, $DT = .63$; para la Precisión un $\alpha = .84$, $M = 4.23$, $DT = .65$; para la Demostración un $\alpha = .78$, $M = 4.32$, $DT = .69$; y por último para el Feedback un $\alpha = .77$, $M = 4.33$, $DT = .68$. Los demás valores como la asimetría, varianza y error típico, se muestran en la Tabla 1.

Adicionalmente se realizó un análisis correlacional en todo el instrumento y también con las sub-categorías identificadas. El instrumento en general mostró una consistencia interna positiva de moderada a alta, con un nivel del $p = 0.01$ (ver Tabla 2). La correlación entre las cuatro sub-categorías identificadas mostró una correlación significativa positiva alta ($r = .700$ a $.875$) en los elementos internos que la conforman a nivel de $p = 0.01$ (ver Tabla 3).

Tabla 1. Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	DT	Varianza	Asimetría	Error típico	Curtosis	Error típico
Claridad	468	1.00	5.00	4.4487	.63367	.402	-2.082	.113	7.049	.225
Precisión	468	1.00	5.00	4.2393	.65023	.423	-1.244	.113	3.086	.225
Demostración	468	1.00	5.00	4.3255	.69339	.481	-1.491	.113	3.935	.225
FBack	468	1.00	5.00	4.3376	.68661	.471	-1.364	.113	3.048	.225

Tabla 2. Correlación entre ítems de PT

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2	.756(* *)											
3	.652(* *)	.648(* *)										
4	.372(* *)	.368(* *)	.361(* *)									
5	.618(* *)	.609(* *)	.517(* *)	.381(* *)								
6	.505(* *)	.503(* *)	.455(* *)	.402(* *)	.556(* *)							
7	.618(* *)	.639(* *)	.594(* *)	.446(* *)	.611(* *)	.521(* *)						
8	.611(* *)	.634(* *)	.561(* *)	.392(* *)	.651(* *)	.534(* *)	.646(* *)					
9	.633(* *)	.656(* *)	.573(* *)	.415(* *)	.638(* *)	.532(* *)	.650(* *)	.698(* *)				
10	.629(* *)	.593(* *)	.583(* *)	.511(* *)	.597(* *)	.485(* *)	.664(* *)	.677(* *)	.670(* *)			
11	.635(* *)	.658(* *)	.637(* *)	.432(* *)	.653(* *)	.549(* *)	.613(* *)	.635(* *)	.658(* *)	.671(* *)		
12	.650(* *)	.636(* *)	.593(* *)	.438(* *)	.609(* *)	.527(* *)	.628(* *)	.615(* *)	.607(* *)	.648(* *)	.616(* *)	
13	.600(* *)	.613(* *)	.553(* *)	.471(* *)	.601(* *)	.485(* *)	.634(* *)	.622(* *)	.636(* *)	.731(* *)	.679(* *)	.683(* *)

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (unilateral).

Tabla 3. Fiabilidad y Correlación entre variables

	α	Precisión	Demostración	FBack
Claridad	.86	.865(**)	.761(**)	.795(**)
Precisión	.84		.736(**)	.783(**)
Demostración	.78			.700(**)
FBack	.77			
PT	.94			

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Discusión

Con base a los resultados obtenidos derivados de los análisis podemos decir, que en primer lugar, la EEEE es un instrumento confiable para medir la presentación de las tareas como elemento fundamental de la instrucción deportiva. Además hacemos la aportación de un segundo estudio que corrobora su fiabilidad y capacidad psicométrica para medir la percepción de los atletas, con relación a la eficacia en la enseñanza deportiva de sus entrenadores, ya que todos los ítems muestran correlaciones positivas de moderadas a altas ($r = .361$ a $.756$) en entre ellos, inclusive en el ítem número seis, del primer estudio por Tristán et al (2012) que mostraba una baja correlación con los demás, debido tal vez al proceso de recopilación o al muestra reducida de la población, correlacionó de manera adecuada. Según los estadísticos descriptivos, en la opinión de los atletas, se califica a sus entrenadores ($M = 4.33$) con una muy buena percepción sobre la presentación de las tareas, durante los entrenamientos.

En las sub-categorías que utilizamos para analizar la presentación de las tareas, se pudo confirmar su utilización de manera aislada como componentes de la misma, además de su respectiva correlación, distinguiéndose principalmente la Claridad y la Precisión con una $r = .865$ entre estas variables, lo cual indica que los entrenadores utilizan preferentemente estas dos características en su forma de presentar las tareas durante los entrenamientos. La Demostración y el Feedback son también elementos importantes para la presentación de las tareas, sin embargo llama la atención que de estos dos el componente más bajo es la Demostración con $r = .700$, lo que puede significar que estos elementos son menos recurrentes en el estilo de presentación de las tareas por parte de los entrenadores según la percepción de los atletas.

Conclusión

Mediante la aplicación del instrumento EEEE de Tristán et al (2012), pudimos conocer a fondo la percepción de los atletas universitarios, sobre la presentación de las tareas de sus entrenadores, así mismo conocimos en particular dentro de sus componentes que la claridad y la precisión destacan como elementos que se utilizan en los entrenamientos de los equipos representativos de la UANL.

Por otra parte las dimensiones de análisis utilizadas en este estudio pueden aportar futuras líneas de investigación, con el fin de profundizar en el tema de la PT y sus implicaciones en el ámbito de la enseñanza deportiva. Por último sería interesante cruzar esta información con otras variables relacionadas con el rendimiento, enseñanza y comportamiento deportivo, además de su posible utilización en las sesiones de educación física, iniciación deportiva y deporte escolar en educación básica.

Bibliografía

- Buchanan J., J. y Dean N. J. (2010) Specificity in practice benefits learning in novice models and variability in demonstration benefits observational practice. *Psychol Res* 74(3):313-326.
- Carroll, W. R. y Bandura, A. (1982) The role of visual monitoring in observational learning of action patterns: making the unobservable observable. *J Mot Behav*, 14(2):153-167.
- Cushion, C. J., y Jones, R. L. (2001). A Systematic Observation of Professional Top-Level Youth Soccer Coaches. *Journal of Sport Behaviour*, 24 (4), 354-378.
- Evertson, C. M., Emmer, E. T., & Brophy, J. E. (1980). Predictors of effective teaching in junior high mathematics classrooms. *Journal for Research in Mathematics Education*, 167-178.
- Good, T. L., & Grouws, D. A. (1979). The Missouri Mathematics Effectiveness Project: An experimental study in fourth-grade classrooms. *Journal of educational psychology*, 71(3), 355.
- Graham, K. C. (1988). A Qualitative Analysis of an Effective Teacher's Movement Task Presentations during a Unit of Instruction. *Physical Educator*, 45(4), 187-195.
- Graham, K.C., Hussey, K., Taylor, K., & Wemer, P. (1993). A study of verbal presentations of three effective teachers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64.
- Gusthart, J., Kelly, I., & Rink, J. (1997). The Validity of the Qualitative Measure of Teaching Performance Scale as a Measure of Teacher Effectiveness. *Journal of Teaching in Physical Education*, 16 (2), 196-210.
- Gusthart, J., y Springings, E. (1989). Student Learning as a Measure of Teacher Effectiveness in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 8 (4), 298-311.
- Hall, T. J., Heidorn, B., & Welch, M. (2011). A Description of Preservice Teachers' Task Presentation



Skills. *Physical Educator*, 68(4), 188-198.

- Horn, R., Williams, A. M., y Scott, M. A. (2002). Learning from demonstration: The role of visual search from video and point-light displays. *Journal of Sports Sciences*, 20, 253 - 269.
- Kelly, L. E. y Melograno, V. J. (2004). *Developing the physical education curriculum: an achievement-based approach*. Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Kwak, E. C. (2005). The Immediate Effects of Various Task Presentation Types on Middle School Students Skill Learning. *International journal of applied sports sciences (IJASS)*, 17(1), 7-17.
- Lacy, A. C., y Godston, P. D. (1990). Behaviour analysis of male and female coaches in high school girl's basketball. *Journal of Sport Behavior*, 13, 29-39.
- Landin, D. (1994). The role of verbal cues in skill learning. *Quest*, 46, 299-313.
- Magill, R. A. (1993). Modeling and verbal feedback influences on skill learning. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 358-369.
- Masser, L. (1993). Critical Cues Help First-Grade Student's Achievement in Handstands and Forward Rolls. *Journal of Teaching in Physical Education*, 12 (2), 301-312.
- Mesquita, I., Farias, C., Rosado, A., Pereira, F., & Moreno, M. P. (2008). La presentación de las tareas en función de la formación académica de los entrenadores de fútbol. *Motricidad*, 20, 119-134.
- Piéron, M. (1992). La investigación en la enseñanza de las actividades físicas y deportivas. *Apunts: Educación física y deportes*, (30), 6-19.
- Piéron, M. (1996). *Formação de professores: aquisição de técnicas de ensino e supervisão pedagógica*. Faculdade de Motricidade Humana, Universidad Técnica de Lisboa, Portugal.
- Rink, J. E., & Werner, P. (1989). Qualitative measures of teaching performance scale (QMTPS). *Analyzing physical education and sport instruction*, 2, 269-276.
- Rink, J. (1994). The Task Presentation in Pedagogy. *Quest*, 46, 270-280.
- Rink, J. (2001). Investigating the assumptions of pedagogy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 20 (2), 112-128.
- Rink, J. E. (2010). *Teaching physical education for learning*. McGraw-Hill.
- Rosenshine, B. (1983). Teaching functions in instructional programs. *The elementary school journal*, 83(4), 335-351.
- Shulman, L. S. (1987). Knowledge and teaching: Foundations of the new reform. *Harvard educational review*, 57(1), 1-23.
- Tousignant, M., & Siedentop, D. (1983). A qualitative analysis of task structures in required secondary physical education classes. *Journal of Teaching in Physical Education*, 3(1), 47-57.
- Tristán, López-Walle, Tomas, Cantú-Berrueto y Cruz Palacios (2012) Construcción de la Escala de la Eficacia del Entrenador en la Enseñanza. Congreso XI Sociedad Mexicana de Psicología del Deporte y la Actividad Física (PSIDAFI).

INTENCIÓN HACIA EL ALTO RENDIMIENTO ENTRE HOMBRES Y MUJERES ATLETAS DEL ESTADO DE GUANAJUATO

Luis Alonso Rosales Delgado, Fredi E. Correa Romero e Yessica Ivet Cienfuegos Martínez.

Universidad de Guanajuato.

Resumen

El presente estudio tiene por objetivo describir las diferencias hacia la intención al alto rendimiento entre hombres y mujeres que practican algún deporte en la ciudad de León. Para ello se evaluó a 202 atletas que se encuentran en proceso de Olimpiada Nacional 2014 por medio de la escala para evaluar intención al alto rendimiento deportivo que está conformada por 5 factores que son i) actitud, ii) norma subjetiva, iii) percepción de control, iv) intención y v) voluntad. Los resultados arrojan que los hombres tienen menos actitud hacia el alto rendimiento deportivo, pero una mayor norma subjetiva que las mujeres. En cuanto al resto de las variables no hay diferencias.

Palabras clave: alto rendimiento, intención y deporte

Abstrac

This study aims to describe differences meant the high performance of men and women who play sports in the city of León. For this 202 athletes are in the process of National Olympiad 2014 through the scale to intention to sports performance that consists of five factors that are i) attitude, ii) subjective norm, iii) perceived control, iv) intention and v) Willing. The results show that men are less attitude towards sports performance, but subjective norm greater than women. As for the other variables no differences.

Keys Word: high performance, sports and intention

Introducción

En los últimos años las mujeres son las que están sacando adelante el deporte mexicano en términos de resultados en competencias olímpicas: Soraya Jiménez, Ana Guevara, Paola Espinoza, Laura Sánchez son nombres que han posicionado a México en lo más alto del deporte mundial. Los hombres están un tanto relegados en el medallero.

La participación de México en la máxima justa deportiva, está marcada por una baja cantidad de atletas para competir por una medalla, en comparación con otros países de igual tamaño y desarrollo económico. Muchos son los factores que determinan esta situación, pero una realidad es que del camino que comienza en Olimpiada Nacional (ON) son pocos los atletas que optan por el alto rendimiento disminuyendo el número de atletas que llegan a juegos olímpicos (JO)

En México se generan proyectos para impulsar el deporte incluso al nivel del alto rendimiento pero estos no producen los resultados esperados y son pocos los deportistas que optan por elegir el deporte como carrera profesional. Por el contrario la mayoría de los niños y jóvenes abandonan su proyecto deportivo incluso en su mejor momento deportivo- las causas de abandono van desde la exigencia del entrenador (Guiassani, 2001), factores sociológicos, psicológicos y económicos (Olmos y Peña, 2009).



Para Macarro (2009) El motivo que mejor explica la deserción del atleta es la falta de tiempo, al que siguen la preferencia por realizar otras actividades en su tiempo libre, la pereza y hasta la desgana.

Una de las estrategias en México para generar atletas de alto rendimiento tiene que ver con un proceso selectivo que va desde Olimpiada Nacional, donde se procura que el deportista se vea involucrado en una exigencia deportiva muy alta esperando que se mantenga practicando en ese nivel de exigencia y que con el paso del tiempo no abandone su actividad física

Es por esta razón que nos interesa estudiar la intención al alto rendimiento deportivo (ARD). A través del presente estudio se busca encontrar quien tiene mayor intención al alto rendimiento deportivo entre hombres y mujeres en la ciudad de León.

Marco teórico

La intención es una parte fundamental en el estudio de la conducta este compuesto multifactorial tiene que ver con elementos como las metas, deseos, las conductas para la obtención de estos y la conciencia de un estado futuro (APA diccionario de Psicología, 2007).

El Modelo de la conducta planeada propuesta por Ajzen (2012) pone a este constructo como el antecedente directo de la conducta. A su vez, la intención está claramente determinada por una serie de variables. A través de estos postulados es posible predecir conductas esperadas por lo que se pueden crear programas de intervención para casos específicos que dirijan la intención y con ello la conducta de las personas. Si trasladamos este principio al campo del deporte, del ejercicio y la actividad física podemos llevar la aplicación de un programa que genere intención hacia el alto rendimiento deportivo con el cual es posible detectar talentos que puedan encaminarse hacia el éxito deportivo o se puedan crear estrategias que los lleven a nuevos niveles deportivos y de competencia.

El modelo de la conducta planeada de Ajzen (2005) considera cuatro factores para predecir la conducta. Estos factores resaltan la importancia de las actitudes, la norma social, la percepción de control, pero principalmente de la intención. Para Ajzen (2012) la actitud es una evaluación positiva o negativa hacia un objeto social, es decir que aceptable o desagradable nos parece aproximarnos a ese objeto en este caso hacia el deporte de alto rendimiento; la norma subjetiva se refiere a la presión social percibida hacia realizar o no la conducta, lo que nos sugiere prestar atención a las opiniones de las personas significativas y de las cuales valoramos su opinión como entrenador, amigos o padres de familia y el control percibido que hace referencia a la percepción que tienen los individuos sobre su habilidad para realizar una conducta. Por su parte la Intención se entiende como la representación cognitiva de la capacidad personal de realizar una conducta determinada (Ajzen, 2005), en este caso esa conducta determinada es la intención hacia el alto rendimiento.

Si bien el modelo de Ajzen no considera diferencias por sexo, la marcada diferencia de resultados obtenidos entre hombres y mujeres en competencias de alto rendimiento nos hace preguntarnos si la variable de sexo influye sobre alguna de las variables del modelo de la conducta planeada.

Método

La investigación se realizó a través de un muestreo intencional no probabilístico que convocó a 202 atletas que se encuentran en proceso selectivo rumbo a Olimpiada Nacional 2014 en la ciudad de León Guanajuato.

Las edades de los atletas comprenden desde los 9 años de edad hasta los 19 años de edad, el promedio de las edades es de 13.71 años con una desviación estándar de 1.55 años. El rango de edades incluye a los deportistas que pueden participar en el proceso selectivo rumbo a Olimpiada Nacional en algunos deportes. Es importante resaltar que se excluyeron los atletas paralímpicos por razones administrativas fuera de nuestro control.

La muestra estuvo conformada por 87 atletas hombres (43.06%) y 112 de los casos de la muestra para atletas mujeres (55.44%). Los 3 casos faltantes (1.4%) no contestaron el reactivo.

Instrumento

Para la investigación se utilizó la escala de Intención Hacia El Alto Rendimiento De Jóvenes Deportistas, conformado por 5 factores:

Intención hacia el alto rendimiento deportivo con una confiabilidad de 0.78.

Control percibido ante el alto rendimiento deportivo con una confiabilidad de 0.76.

Actitud hacia el alto rendimiento deportivo con una confiabilidad de 0.67.

Norma subjetiva alto rendimiento deportivo con una confiabilidad de 0.65.

La escala incluye una variable no considerada en el modelo de Ajzen, pero que emergió en el análisis de la escala:

Voluntad hacia el Alto rendimiento deportivo con una confiabilidad de 0.67.

Se decidió conservar dio factor para los análisis del estudio.

Las opciones de respuesta para cada factor iban del 1= totalmente de acuerdo a 4= totalmente en desacuerdo, por lo que valores bajos indican un alto grado de acuerdo con los factores del modelo.

Procedimiento

Para llevar a cabo la aplicación primeramente se contactó a los deportistas de algunas disciplinas deportivas (18) que se practican en el proceso de ON en la ciudad de León. Al ubicar la muestra a la que se le iba a aplicar la escala se llevó a cabo la aplicación del instrumento en los lugares de entrenamiento tanto de manera grupal como individual. Durante el proceso de aplicación se estuvo presente por si surgían dudas acerca de la escala o algún otro inconveniente en cuanto a las preguntas y la manera de contestar.

Después de contestado el instrumento por los deportistas se procedió a vaciar en el programa IBM SPSS 21®. Se corroboró que la base estuviera correctamente capturada por medio de una limpieza y se recodificaron los reactivos que estuvieran invertidos por la redacción que se utilizó.

En primer lugar se obtuvieron los valores descriptivos para la muestra general en cada uno de los factores. Se encontraron valores con medias cercanas a uno, recordando que en este caso eso implica una alta intención y control percibido, una actitud positiva, así como una alta norma subjetiva y voluntad hacia el alto rendimiento como se aprecia en la Figura 1, destacan las medias del factor que corresponde al control percibido hacia el alto rendimiento con un valor de 1.31 y una D.E.=.37, así como el factor de Voluntad, que tiene una media de 1.42, con una D.E.=.41; el valor que se acercó más a la media teórica fue el factor de actitud, con un promedio de 1.83 con una D.E.=.61.

Resultados

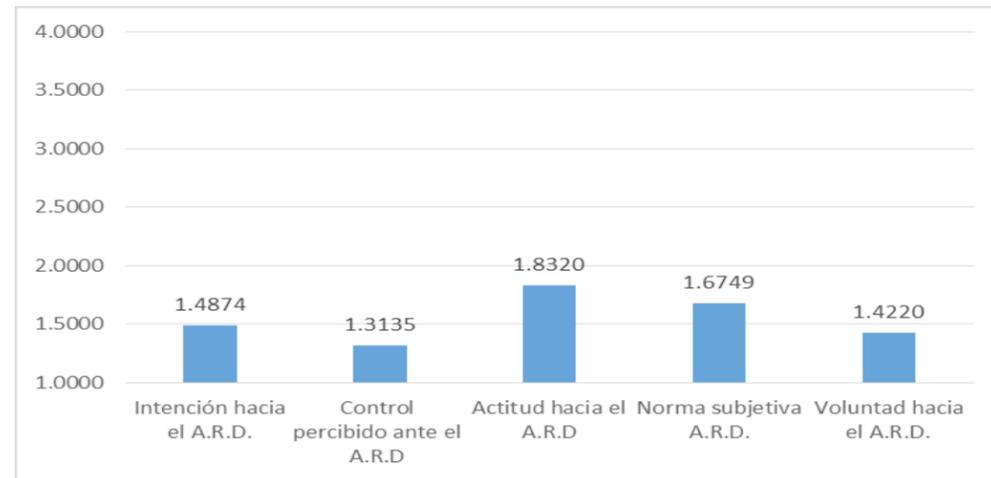


Figura 1. Promedio para cada uno de los factores de la escala. La media teórica es 2.5 y los valores van de 1= totalmente de acuerdo a 4= totalmente en desacuerdo

Los resultados encontrados tras aplicar la evaluación a los deportistas nos arrojan que existen diferencias entre hombres y mujeres en los factores de actitud y norma subjetiva, donde las mujeres presentan valores más bajos de actitud, por lo tanto un mayor acuerdo. Adicionalmente los hombres muestran valores más bajos en el factor de Norma subjetiva, lo que es un indicador de mayor importancia para dicho sexo de la variable

En el resto de los elementos del modelo no se encontraron diferencias estadísticamente significativas, por lo que podemos decir que en el control percibido y la intención el sexo no es una variable trascendente. En la tabla 1 se pueden apreciar los valores para todas las variables. Tabla 1

Valores descriptivos para hombres y mujeres

	Sexo	N	Media	Desviación Estándar
Voluntad	Hombres	87	1.3994	.42703
	Mujeres	112	1.4397	.40304
Actitud	Hombres	87	1.9805	.68607
	Mujeres	112	1.7048	.49712
Norma Subjetiva	Hombres	87	1.5441	.49298
	Mujeres	112	1.7835	.51497
Intención final	Hombres	87	1.5494	.48629
	Mujeres	112	1.4451	.44067
Percepción de Control	Hombres	87	1.3460	.38637
	Mujeres	112	1.2938	.36142

En el caso de la variable actitud, se obtuvo un valor de $t = 3.15$, con 150 grados de libertad y una significancia menor al 0.001. Para el factor norma subjetiva el valor de $t = 3.314$ con 197 grados de libertad y una significancia menor al 0.001. Como ya se mencionó, el resto de los factores no encontraron diferencias.

Conclusiones

Tras observar los resultados podemos apreciar cómo entre los hombres se puntúa más alto en norma subjetiva por lo que se concluye que la opinión y el apoyo de las personas significantes es muy importante, tanto que determina las decisiones a involucrarse o no en la actividad. Si se desea la inclusión o el aumento de la actividad se debe de tomar en cuenta de manera significativa incluir en el programa de apoyo intervenciones que cubran la norma subjetiva de manera importante ya que esto pudiera incidir en los demás factores.

Otro hallazgo interesante es que las mujeres deportistas puntúan más alto en actitud hacia la actividad (del deporte de alto rendimiento) por lo que podría concluirse que en un entorno que parece apoyar más a los hombres (de ahí la importancia de la norma subjetiva) las mujeres a base de una alta actitud logran sobreponerse al escaso apoyo que pudieran darle las personas significantes llámese padres, entrenadores y pares.

Estos resultados invitan a seguir explorando en estudios cualitativos qué personas significantes son las que más impactan en la motivación a la actividad ya sean los pares, padres de familia o el entrenador así como conocer el papel de los demás factores al relacionarse con la actitud y la norma subjetiva ya que no existen diferencias en el resto de los factores (percepción de control, voluntad e intención) entre hombres y mujeres

Por último la investigación arroja datos para tomar en cuenta al momento de realizar procesos de intervención en los que se comprendan estos factores y sus diferencias e igualdades entre hombres y mujeres que practican deporte y tienen la intención de emprender una carrera deportiva

Bibliografía

- Ajzen I. (1991) *The theory of plan Behavior. Organizational behavior and human decision processes*. New York: Open University Press.
- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, personality and behavior*. New York: Open University Press.
- Ajzen, I. (2012). The theory of planned behavior, en P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski & E. T. Higgins (eds.), *Handbook of theories of social psychology: Vol. 2* (pp. 438-459). New York, NY: Sage.
- Bravo Jaime A. A., González Lomelí D. & Maytorena Noriega M. (2009) *Motivación de logro en situaciones de éxito y fracaso académico de estudiantes. México: RED-IES*.
- Carpi Ballester Amparo, Brea Asencio A. y Palmero Cantero F. (2005) *La teoría de la acción planeada y la reducción del estrés percibido para prevenir la enfermedad cardiovascular. España: Anales de psicología vol. 21 no. 1 pp.84-91*.
- Carpi Ballester Amparo et al. (2007) *Incidencia de los hábitos de la conducta en la prevención de la enfermedad cardiovascular. EE.UU: international journal of clinical and health psychology. Vol. 7 no. 1 pp. 59-70*.
- García y Barragán Luis Felipe. (2007) *Validación de una escala de participación política. México: UNAM*
- Kern de Castro Elisa y Moro Lourdes. (2012) *Factores psicosociales relacionados con el auto cuidado en la prevención, tratamiento y postratamiento del cáncer de mama. Argentina: Vol 9. Psicooncología. Vol. 9 No. 2-3 pp. 453-465*.
- Reyes Rodríguez Luis. (2007) *Teoría de la acción razonada: implicaciones para el estudio de las actitudes. México: INED No. 7*.
- Schweiger Gallo Inge & Gollwitzer P. (2007) *Implementation intentions: control of fear despite cognitive load. EE.UU: Psicothema. Vol 19*.



VandenBos, G. R. (Ed.). (2007). APA diccionario de psicología. Washington, D.C: Manual Moderno.

Weinberg Robert & Gould D. (2012) *Fundamentos de Psicología del deporte y la Actividad física*. Colombia: Editorial Panamericana.

<http://www.efdeportes.com/efd163/la-motivacion-en-la-educacion-fisica.htm>

<http://on2013.deporte.gob.mx/%28S%28043j3bmil4ogmivonc3tz3bh%29%29/ResultadosOlimpiada.aspx>



LA FORMACIÓN DEL DIRECTOR TÉCNICO DE FÚTBOL PROFESIONAL EN EL ESTADO DE COLIMA

Edgar Jesús Dimas Cabrera y Martha Patricia Pérez López.

Universidad de Colima.

Resumen

El estudio de la presente investigación corresponde al tipo cuantitativo, que tiene como objetivo conocer la formación del director técnico de fútbol profesional en el Estado de Colima. El estudio fue diseñado para 16 directores técnicos activos e inactivos del Estado. Se aplicó un cuestionario para entrenadores deportivos avalado por la Universidad de Extremadura, de manera autogestionado con una sola recolección de datos. Se analizó la formación inicial y la formación permanente del director técnico bajo 3 criterios como son: Municipio donde se encuentra el club, experiencia como director técnico y la división en la cual se participa. El resultado del estudio concluyó que en 2^{da} división el 50% domina la estrategia, preparación física y en aspectos fisiológicos, en 3^{era} división tienen un predominio del 33.3%, en aspectos enfocados del entrenamiento general, en el sector amateur el 63.3% utilizan sus conocimientos pedagógicos al mantener ética y valores en el entrenamiento o competición. La formación permanente de los DT presentó un 100% en 2^{da}, en 3^{era} un 81.8% y en amateur el 66.7% en los últimos 2 años.

Palabras clave: formación, director técnico, fútbol profesional y Estado de Colima.

Abstract

The present research study corresponds to a quantitative inquiry, which aims to know the training education of the professional soccer trainer in the State of Colima. The study was designed for 16 active and inactive trainers of the State. A questionnaire was applied for sporting coaches in a self-managed way with an only data collection endorsed by the University of Extremadura. Trainer's initial and continuing training education was analyzed under 3 criterions such as the Municipality where the club belongs to, experience as a trainer and the division in which it participates. The result of the study concluded that 50% in 2nd division have mastery in strategy, physical conditioning and physiological aspects, 3rd division have a predominance of 33.3% focused in general athletes training, 63.3% the amateur section use their pedagogical knowledge to maintain ethics and values in training practices or competition. Trainers' continuing education presented a 100% in 2nd division, 81.8% in 3rd division and the last two years 66.7% in amateur.

Keywords: training education, trainer, professional soccer and State of Colima.

Introducción

La necesidad de transformar e innovar un movimiento de masas como lo es el deporte, desde tiempos remotos conlleva a modificar y mejorar las exigencias que tiene por competitivo este ámbito, la formación es pieza primordial en la práctica tanto de deportistas como de entrenadores, por tal motivo el deporte profesional o élite rige acreditaciones o certificaciones necesarias para quienes formen parte del entrenamiento deportivo.



El fútbol profesional es un largo proceso y un corto trámite al éxito; dependiendo del director técnico (DT), quien comanda y dirige un grupo multidisciplinario para llevar a cabo las funciones necesarias en la obtención de resultados favorables para el club, institución o escuela; factor determinante que la formación del director técnico cobra importancia para la enseñanza del deporte y la dirección de grupos humanos de alto rendimiento (Abraham, Collins y Martindale, 2006).

Para Araujo (1995) citado por Vázquez y Gayo (2000) el entrenador es la figura clave en el proceso formativo en todas las etapas del deportista, de ahí que es visto como un superhombre, pero dentro de él hay dudas, miedos y se equivoca como cualquier entrenador o persona. De él depende el funcionamiento óptimo del equipo y su liderazgo para formular el nuevo entrenamiento, la planeación del macrociclo o bien el proyecto completo de preparación.

En México, se consideró que la formación de entrenadores es una necesidad primordial en el alto rendimiento (UNAM 1987), creando el Centro de Educación Continua de Estudios Superiores del Deporte (CECESD) en su investigación "La reformulación de la formación académica del entrenador" (Runne, 1995) estableció 3 estadios los cuales son: iniciación deportiva, especialización deportiva y el alto rendimiento; en el entrenamiento contemplando aspectos asociados al desarrollo y preparación de las cualidades físicas, técnicas, tácticas y factores psicológicos-sociales; pero la formación del entrenador debe abarcar disciplinas científicas como medicina, quinesiología, psicología, sociología didáctica y filosofía; áreas que el entrenador no será especialista pero si conocedor de términos y técnicas para un mejor entrenamiento enfocado al deportista.

En 1995 se creó el Sistema de Capacitación y Certificación de Entrenadores Deportivos (SICCED) a través de la Secretaría de Educación Pública (SEP) y la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE), que tiene como objetivo certificar a los entrenadores deportivos que de manera autodidacta, por su experiencia laboral o por estudios sin reconocimiento oficial, han adquirido los conocimientos y habilidades necesarias; debido a la necesidad de contar con un modelo que respondiera a las demandas del desarrollo deportivo del país y a los compromisos con el Programa Nacional de Educación Física y Deporte (1995 - 2000).

La Federación Mexicana de Fútbol, A.C. crea un Sistema Nacional de Capacitación (SNC) dirigidos a diversos sectores del fútbol, en cinco programas, cuatro académicos y uno deportivo, los cuales son: Escuela Nacional de Directores Técnicos (ENDIT), Escuela Nacional de Preparadores Físicos (ENPREFI), Escuela Nacional de Árbitros (ENA), Curso para Entrenadores del Sector Aficionado (CESA), Academia de Fútbol FEMEXFUT y el Programa de Educación Continua. Enfocándonos a ENDIT para la formación del DT, debido que en dicha escuela está avalada por la FEMEXFUT es la única certificación que presenta un carnet (identificación de DT profesional) para acreditar como director técnico con la finalidad de dar a los futbolistas una excelente capacitación, formación y asesoría profesional en el ámbito de fútbol, psicología y humanidades.

La formación de los DT como pieza clave en el desarrollo de las relaciones humanas entre equipo, líder, cuerpo técnico, directiva y plantel, juega el papel más importante en la obtención de resultados favorables y en muchas ocasiones la contratación de un profesional para encabezar y/o dirigir un proyecto a corto, medio o largo plazo según el club. Colima cuenta con un aproximado de 16 directores técnicos avalados y certificados con carnet ENDIT entre activos (dirigiendo en nivel profesional) y no activos (sin actividad profesional).

La formación del DT en Colima cumple con requisitos esenciales: haber cursado la carrera de director técnico en ENDIT, haber jugado fútbol a nivel profesional, la preparación académica o personal mediante cursos de relaciones humanas, formación permanente y la formación de carácter deportivo universitario. Entre mayor trascendencia tenga uno de estos puntos, mayor será la oportunidad de ser un director técnico activo en el fútbol profesional.

El estudio de la investigación se enfocó analizar la formación inicial del DT tanto como en la formación permanente; pilares del DT profesional que tiende a desarrollar un rol importante el desempeño y actuación de un equipo de deportistas como principal responsable del proceso de enseñanza-aprendizaje. En el Estado de Colima se investigó según los municipios donde se concentran equipos



de fútbol profesional como amateur, por la experiencia como DT, por la división de club y la máxima titulación de formación deportiva universitaria.

Sustento teórico

Para la Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA s/d) el entrenador es la persona que se encarga del entrenamiento y de la formación de un equipo, preparándolo para un buen rendimiento, es decir, para obtener resultados positivos. El entrenador es un especialista de la dirección técnica y táctica, del desarrollo psicológico y físico del jugador. Sus tareas pueden ampliarse, en función de sus competencias.

Tipos de entrenador

Analizando a Giménez (2003) los tipos de entrenadores los conduce según su formación: entrenador academicista, entrenador autodidacta y jugador reconvertido a facetas de entrenamiento, por actitud: entrenador permisivo, entrenador autoritario y el entrenador democrático, por su forma de entrenar: entrenador planificador rígido, entrenador con planificaciones flexibles y entrenador improvisador.

El máximo organismo en el fútbol (FIFA, s/d) establece en su *Manual FIFA para entrenadores de fútbol* la dirección técnica como la actividad global del entrenador: formar, dirigir, aconsejar, corregir, ayudar a los jugadores a progresar, elegir la táctica adecuada. Una buena dirección técnica se apoya en profundos conocimientos de psicología y pedagogía; su finalidad es optimizar el rendimiento del equipo y desarrollar el potencial de cada jugador.

Según Feu (2004) cataloga las cualidades que debe reunir un buen entrenador, dentro de las cuales la formación es la clave primordial para obtener un éxito en cada aspecto: dimensión formativa, gestora, personal-afectiva y ético-profesional. La formación del DT de fútbol profesional entonces toma trascendencia en ENDIT teniendo como objetivo formar líderes que sean capaces de transmitir sus conocimientos y experiencia, así como valores y actitudes que se vean reflejados en la cancha, lo cual redunde en una práctica del fútbol nacional enmarcado en sana competencia, legalidad y respeto.

La dirección técnica engloba al entrenador como la persona capaz de adaptar, innovar y analizar el fútbol desde una perspectiva enfocada a la formación y aprendizaje individual tanto colectivo en el equipo de fútbol, vital las capacitaciones constantes, fortalecer los conocimientos adquiridos en ENDIT; debido a exigencias del fútbol a nivel profesional como amateur dominando así los conocimientos básicos adquiridos. Por lo cual el DT (Valez y Areces 2000) engloba las 4 dimensiones básicas que debe dominar el entrenador: técnico especializado, relaciones públicas, gestor de recursos humanos y proyecto deportivo durante el cargo de DT.

Método

El método que se utilizó fue cuantitativo, en el cual se pretende realizar un estudio descriptivo sobre la formación del director técnico profesional en el Estado de Colima. Los datos serán recogidos a través de un cuestionario estructurado (Feu, 2006).

El instrumento que se empleó para la investigación fue el Cuestionario: Formación del director técnico profesional de fútbol del Estado de Colima adaptado del Cuestionario de Formación de los Entrenadores Deportivos en Edad Escolar, diseñado, validado y aplicado por Sebastián Feu Molina en 2006 en su investigación "El perfil de los entrenadores de balonmano".

En esta investigación el Cuestionario (Feu, 2006) se adaptó a las necesidades que demanda la ENDIT

debido a que se toma como base los módulos que conforma la Escuela. Los aspectos referentes a ser aplicados serían teoría y metodología del entrenamiento, psicopedagogía, biometodología y desarrollo técnico. El cuestionario consta de 105 preguntas, distribuidas en 6 apartados, los cuales son: datos personales del DT, datos del equipo que entrena, formación inicial, formación permanente, conocimiento adquirido durante el ejercicio como entrenador y el conocimiento profesional utilizado.

Los apartados que se utilizaron para analizar la formación del DT fueron el 3^{er} de formación inicial el cual nos indica el nivel de predominación del conocimiento adquirido o competencia que domina al cursar ENDIT (Ver tabla 1) y el 4^{to} apartado de formación permanente en el cual se determinó la tendencia a actualizar y/o dominar la formación después de haber obtenido la formación inicial mediante estudios relacionados con el fútbol. (Ver tabla 2).

Resultados

Analizando los datos obtenidos referente a la formación inicial (ENDIT) se obtuvo que en el ámbito del entrenamiento general los DT de 3^{er}a división tienen menor dominio sobre este ámbito con el 33.3%, un dominio del 66.7% en la organización de recursos de entrenamiento mientras que se tiene un 45.5% en prevención de lesiones y primeros auxilios, en el uso de tecnologías aplicadas presento un dominio de 63.3% en la utilización presentaciones de contenidos teóricos gráficos. (Ver tabla 1).

Verificando la base de datos de este estudio se contempla que en 2^{da} división obtuvieron un 50% el dominio de estrategia, preparación física y en aspectos fisiológicos del futbolista, prevención de lesiones y primeros auxilios referentes a la medicina deportiva, mientras que no hay una competencia adquirida en aspectos de psicología deportiva enfocados a las habilidades para la motivación y cohesión de equipo presentando un 0%. (Ver tabla 1).

Observando los DT del sector amateur se obtuvo que el 63.3% utilizan sus conocimientos pedagógicos al mantener su ética y valores durante el entrenamiento o partido de competición además de un 45.5% en observación, análisis y evaluación del entrenamiento pero a su vez una gran deficiencia en medicina del deporte y psicología deportiva presentando un 0% de competencia. (Ver tabla 1).

La formación permanente que obtuvieron los DT de 2^{da} división se analizó que el 100% tomó cursos en los últimos dos años, presentando el 50% en cursos de enfocados a técnica y táctica, preparación física general del deportista, estrategia y dirección de equipo y acondicionamiento físico en el fútbol. (Ver tabla 2).

Analizando los DT de 3^{er}a división obtienen un 66.7% asistió a cursos en los últimos 2 años de los cuales se enfocaron a la prevención de lesiones, primeros auxilios y rehabilitación en medicina deportiva con el mismo porcentaje, de este modo presentan un 33.3% de asistencia los otros cursos restantes. (Ver tabla 2).

En el sector amateur los DT asistieron en un 81.8% a cursos durante los últimos 2 años, con una predominancia a primero auxilios con un 63.3% y una menor asistencia a cursos enfocados a los aspectos fisiológicos, rehabilitación en medicina deportiva y en nuevas tecnologías aplicadas al deporte con un 18.2%. (Ver tabla 2).

FORMACIÓN INICIAL RECIBIDA	MUNICIPIO				EXPERIENCIA		DIVISIÓN			FORMACIÓN			
	C	C2	M	T	-12	+13	2°	3°	A	N	L	M	D
Teoría del entrenamiento general													
Principios y métodos del entrenamiento general	61.5	0	0	0	50	50	50	0	63.6	50	60	50	0
Preparación físico general del equipo	61.5	100	0	0	50	60	50	33.3	63.6	62.5	60	50	0
Conocimientos del deporte que entreno sobre													
La técnica y la táctica del deporte	46.2	100	0	43.8	16.7	60	0	33.3	54.5	50	40	50	0

La estrategia y dirección de equipo.	53.8	0	0	100	50	50	50	33.3	54.5	62.5	40	50	0
La preparación física aplicada al deporte	53.8	0	0	0	33.3	50	50	0	54.5	50	40	50	0
Las reglas de juego	53.8	100	0	0	33.3	60	50	33.3	54.5	62.5	40	50	0
Los contenidos técnicos y tácticos	53.8	0	0	0	33.3	50	50	0	54.5	50	40	50	0
Conocimientos pedagógicos													
Métodos y estilos de enseñanza.	46.2	0	0	0	50	30	50	0	45.5	50	0	100	0
Planificación y programación del macrociclos, mesociclos, etc.	38.5	0	0	0	50	20	50	0	36.4	50	0	50	0
Observación, análisis y evaluación del entrenamiento.	38.5	100	100	100	50	50	0	45.5	50	75	0	50	100
Ética y valores durante el entrenamiento, partidos, concentración.... Etc.	53.8	0	0	0	33.3	50	0	0	63.3	37.5	60	50	0
Conocimientos de gestión													
Organización de recursos del entrenamiento (instalaciones, materiales, horarios, viajes,...)	23.1	100	0	100	33.3	30	0	66.7	27.3	62.5	0	0	0
Administración deportiva del Club	23.1	0	0	100	50	10	50	33.3	18.2	50	0	0	0
Medicina deportiva													
Aspectos fisiológicos y anatómicos del deportista.	38.5	0	0	0	16.7	40	50	0	36.4	50	20	0	0
Prevención de lesiones	46.2	0	0	0	50	30	50	0	45.5	50	40	0	0
Primeros auxilios.	46.2	0	0	0	50	30	50	0	45.5	37.5	60	0	0
Psicología del deporte													
Psicología evolutiva y aspectos psicológicos	15.4	0	0	0	16.7	10	0	0	18.2	25	0	0	0
Habilidades de liderazgo y cohesión en el equipo.	23.1	0	0	0	16.7	20	0	0	27.3	25	20	0	0
Habilidades para la motivación.	38.5	0	0	0	16.7	40	0	0	45.5	37.5	40	0	0
Habilidades para la comunicación y relación con los deportistas y familia	53.8	0	0	0	50	40	50	0	54.5	50	40	50	0
Entrenamiento de técnicas psicológicas para el deporte.	30.8	0	0	0	16.7	30	0	0	36.4	25	40	0	0
Conocimientos de nuevas tecnologías aplicadas al deporte													
Utilización de bases de datos y hojas de cálculo para los macrociclos, mesociclos, microciclos.	30.8	100	0	0	33.3	30	0	33.3	36.4	50	0	50	0
Utilización de presentaciones para enseñar contenidos teóricos, gráficos,... (PowerPoint...etc.)	53.8	100	0	0	50	50	0	33.3	63.6	62.5	40	50	0
Utilización del vídeo para analizar los entrenamientos y la competición. (Equipos rivales, desempeño del equipo, etc.)	23.1	0	0	0	33.3	10	0	0	27.3	12.5	40	0	0



Simbología. Municipio: C= Colima C2= Comala, M= Manzanillo, T= Tecomán; **División:** 2°= 2da división, 3°= 3era división, A= Amateur; **Formación deportiva universitaria:** N= Ninguna, L= Licenciatura, M= Maestría, D= Doctorado

Formación permanente	MUNICIPIO				EXPERIENCIA		DIVISIÓN			FORMACIÓN				
	C	C2	M	T	-12	+13	2°	3°	A	N	L	M	D	
Cursos de formación (últimos 2 años)	84.6	100	100	0	83.3	80	100	66.7	81.8	75	8	100	100	
Técnica y Táctica	38.5	0	100	0	50	30	50	33.3	36.4	25	4	50	100	
Estrategia y dirección de equipo	38.5	0	100	0	33.3	40	50	33.3	36.4	12.5	5	60	100	
Preparación Física general del deportista	38.5	0	100	0	50	30	50	33.3	36.4	37.5	2	50	100	
Acondicionamiento físico en el fútbol	46.2	0	100	0	50	40	50	33.3	45.5	37.5	4	50	100	
Primeros auxilios	53.8	100	100	0	50	60	0	66.7	63.3	25	8	100	100	
Fisiología y anatomía del deporte	15.4	0	100	0	16.7	20	0	33.3	18.2	0	2	50	100	
Prevención de lesiones	38.5	100	100	0	33.3	50	50	66.7	36.4	25	6	50	100	
Medicina deportiva, rehabilitación, salud	15.4	100	100	0	16.7	30	0	66.7	18.2	12.5	2	50	100	
Técnicas psicológicas para el deporte	46.2	0	100	0	50	40	0	33.3	54.5	25	4	100	100	
Administración deportiva	23.1	0	100	0	16.7	30	0	33.3	27.3	12.5	2	50	100	
Nuevas tecnologías aplicadas al deporte	23.1	0	100	0	33	20	50	33.3	18.2	12.5	2	50	100	

Simbología: Municipio: C= Colima C2= Comala, M= Manzanillo, T= Tecomán; **División:** 2°= 2da división, 3°= 3era división, A= Amateur; **Formación deportiva universitaria:** N= Ninguna, L= Licenciatura, M= Maestría, D= Doctorado

Conclusiones

Los DT con ninguna formación universitaria deportiva asisten con menor frecuencia a cursos de formación permanente; debido a que el estar capacitándose requiere de una influencia pedagógica y formativa en la investigación tal como comprensión de aspectos médicos, psicológicos, administrativos enfocados al fútbol.

Los DT con menos experiencia asisten más a cursos de formación permanente debido a que buscan alternativas adecuadas para fortalecer su capacidad de entrenador innovando y complementando las competencias que domina.

Los equipos profesionales de fútbol 2^{da} y 3^{era} división asisten a menos cursos enfocados a la medicina deportiva debido a que tiene un médico especialista encargado del control de los deportistas, mientras en el amateur se tiene a predominar los cursos de primeros auxilios debido a esa ausencia total o parcial de éste.

El dominio de los conocimientos adquiridos en la formación inicial de los DT en el sector amateur predominan en los aspectos enfocados a las teorías del entrenamiento deportivo debido a que no

cuenta siempre con un grupo multidisciplinario tal como un auxiliar en la preparación física del equipo, medico, psicólogo y administrador deportivo.

Las nuevas tecnologías son utilizadas más por los DT con menor experiencia para la elaboración de planes de trabajo como análisis del equipo rival, debido a que tiene a estar más orientados a las innovaciones virtuales y programas especiales. Los DT de mayor experiencia predominan en el conocimiento del deporte que entrenan por tender a estar más años inmiscuidos en el ámbito profesional o amateur.

Bibliografía

Abad R., Giménez, F., Robles, J., Rodríguez, J. (2011). Perfil, experiencia y métodos de enseñanza de los entrenadores de jóvenes futbolistas en la provincia de Huelva. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (20), 21-25.

Abad, M. (2010). La formación del entrenador en el proceso de enseñanza-aprendizaje de jóvenes futbolistas.

Barrios, R. (s/d). El Entrenador. Consultado el 10 de noviembre 2013. <http://es.scribd.com/doc/35685432/cap4-fifa>

Blázquez, D. & Amador, F. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Inde.

Cuadro, N., Martínez, G. & López, T. (2010). Funciones de dirección del entrenador moderno en el proceso de preparación deportiva. Ciencias Holguín, 8(1). Teoría y metodología del entrenamiento.

Del Villar, F. y Moreno, P. (2003). El entrenador deportivo: manual práctico para su desarrollo y formación. INDE. España.

Feu, S. e Ibáñez, S. (2001). La visión del entrenador en la transición a través del deporte. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 1 (3) p. 177-187 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista3/artentre.htm>

Feu, S. (2004). Estudio de los modelos y variables que afectan al entrenador español de balonmano. Tesis doctoral inédita. Universidad de Extremadura, Cáceres.

Feu, S (2006). *El perfil de los entrenadores de balonmano. La formación como factor de cambio*. Madrid. FEBM.

FIFA (s/d). El entrenador - la dirección técnica. Manual FIFA para entrenadores de fútbol.

Fuentes-Guerra, F., López, J., & Viera, E. (2001). Necesidad de formación psicopedagógica de los entrenadores deportivos. *Artículo de Estudio. Universidad de Huelva*. España.

Giménez, F., Rodríguez, F., López, J., y Castillo, E. (2001). Necesidad de formación psicopedagógica de los entrenadores deportivos. España.

Giménez, F. (2003). La formación del entrenador en la iniciación al baloncesto. Sevilla: Wanceulen.

Ibáñez, S. J. y Medina, J. (1999). Relaciones entre la formación del entrenador deportivo y la formación del profesor de Educación Física. Apunts: Educación Física y Deportes (56), 39-45.



- Ibañez, S. (2006). El perfil de los entrenadores de balonmano. La formación como factor de cambio. e-balonmano.com: Revista Digital Deportiva. Federación Extremeña de Balonmano. Mérida, España.
- Medina Casaubón, J. (1999). El estudio del conocimiento práctico como mejora de las prácticas de enseñanza del profesor de Educación Física. Propuestas de formación. En Sierra, Tierra y Díaz (Eds.), Formación del profesorado de Educación Física (pp. 129-142). Huelva: Servicio de publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Platonov, V. N. (1988). El entrenamiento deportivo: Teoría y Metodología. Paidotribo. España.
- Ramírez, M. (2002). Caracterización del entrenador de alto rendimiento deportivo. Cuadernos de Psicología del deporte, 2(1), 15-38.
- Robles, M. (2005). La Formación del entrenador de fútbol. Wanceulen: Educación Física Digital, (1), 6.
- Runne, K. W. (1995). La reformulación de la formación académica del entrenador. Perfiles Educativos. México.
- Urzua, L. y Torres, H. (2012). La formación profesional de los entrenadores de tenis del Estado de Colima. [Tesis de Licenciatura]. Colima: Universidad de Colima.
- Vales, A. & Areces, A. (2000). Dimensiones de la figura del entrenador profesional en los deportes de equipo. Apunts: Educación física y deportes, (62), 58-67.
- Zorrilla, S. (1999). Introducción a la metodología de la investigación. Engema. México



GÉNESIS Y EVOLUCIÓN DE LAS ACTIVIDADES Y DISCIPLINAS DEPORTIVAS EN AGUASCALIENTES EN EL SIGLO XX

Víctor Moreno Ramos, Sara Elizabeth Flores Fernández y Ma. de Lourdes Gallegos Gallegos.

Universidad Autónoma de Aguascalientes.

Resumen

Introducción: El detonante del inicio de la práctica de diversas disciplinas deportivas; de la organización formal de las actividades físicas y deportivas en clubes y ligas de béisbol, fútbol, rugby, basquetbol, tenis, voleibol, box, atletismo, polo, natación y la charrería, lo constituyeron la instalación en la ciudad de Aguascalientes de los Talleres Generales de Construcción y Reparación de Máquinas y Material Rodante (1897), la Gran Fundición, la Perla, Jabonera del Centro y la American Smelting. Objeto: La presente investigación se refiere al origen y evolución de las actividades y disciplinas deportivas que se practicaron durante el siglo XX en Aguascalientes. Metodología: La metodología utilizada en este trabajo de investigación es a través de la recuperación de documentos históricos que describieron los procesos jurídicos; pedagógico-curricular en los planes y programas deportivos, horarios, disciplinas, perfil de los instructores deportivos, maestros y deportistas, métodos de enseñanza; administrativos como el financiamiento y gestión; así como políticas deportivas. Además, incluye la revisión y análisis de escritos hemerográficos y documentos fotográficos, así como la aplicación de entrevistas a actores deportivos de la entidad considerados claves. Conclusión: Con este trabajo se cubre un hueco teórico que existe en la historia del deporte y la cultura física de Aguascalientes, permitiendo con ello obtener beneficios para la sociedad, el mundo de la cultura física, el deporte y la investigación.

Abstract. The prompt of the start practice of different sport disciplines; the formal organization of physical and sporting activities in sport clubs and leagues like baseball, soccer, rugby, basketball, tennis, volleyball, boxing, athletics, polo, swimming, and horsemanship, it was constituted by the installation in the city of Aguascalientes of General Construction and Repair Shops and Rolling Machine (1897), the Great Forge, the Pearl Soap Center and the American Smelting. The present investigation concerns the origin and evolution of activities and sports disciplines that were practiced in the twentieth century in Aguascalientes. The methodology used in this research is through the recovery of historical documents describing the legal processes, pedagogical and curricular plans and sports programs, schedules, disciplines, profile sports instructors, teachers and athletes, teaching methods; administrative as financing and management, as well as sports policies. It also includes the review and analysis of hemerographic text and photographic documents, also interviews done to authority sports actors considered key in the state. With this work a theoretical gap that exist in the history of sports and physical culture of Aguascalientes city is covered, thereby allowing to get a profit to society, the world of physical culture, sport and research.

Palabras Clave: Génesis y evolución, actividades, disciplinas, deporte, Aguascalientes siglo XX. / Evolution, activities, sport, Aguascalientes



Los ferrocarriles como pivote de desarrollo

Dadas las características geográficas que tiene Aguascalientes como fueron la abundancia de agua, un clima templado y, sobre todo, nobleza y la laboriosidad de su gente, durante el porfiriato fue decidido establecer en Aguascalientes los talleres del ferrocarril, los cuales fueron apoyados de manera decidida por el entonces Gobernador del Estado, Rafael Arellano Ruiz Esparza, quien donó más de 84 hectáreas ubicadas al oriente de la ciudad, las cuales pertenecían a la Hacienda de Ojocaliente. Los terrenos los recibió el Sr. Pablo Martínez del Río el 14 de diciembre de 1897 y para el 8 de septiembre fue concesionada la Compañía del Ferrocarril Central Mexicano para que se construyeran las líneas de vías de México hasta el Paso del Norte. Cabe señalar que el inicio de los trabajos de la construcción de los Talleres Generales de Construcción y Reparación de Máquinas y Material Rodante fue en 1897 y concluyeron en 1903.

A principios de siglo XX el Ferrocarril Central se integró a los famosos Ferrocarriles Nacionales de México, hecho que permitió que los principales puestos directivos, maquinistas, telegrafistas, personal técnico y especializado que eran ocupados por extranjeros, fueran poco a poco sustituidos por personal mexicano altamente calificado. Asimismo, nuestros talleres del ferrocarril, en Aguascalientes, fueron testigos de acontecimientos nacionales como la Revolución Mexicana y la Soberana Convención de Aguascalientes en 1914.

En los talleres del ferrocarril con su Casa Redonda vieron como el humo de la caldera, la maestranza como la primera escuela técnica de operarios y su sonido del silbato, despertaron a los aguascalentenses cada día. Fuimos testigos de la fabricación de la primera locomotora de vapor en México y la llegada de la primer locomotora diesel, entre otros, a tal grado, que el complejo ferroviario llegó convertirse en el más grande de Latinoamérica ya que en él que laboraron más de 6 mil trabajadores .

La llegada de la primera locomotora de vapor del Ferrocarril Central Mexicano en 1884 y posteriormente de la instalación de los Talleres Generales de Construcción y Reparación de Máquinas y Material Rodante en 1897 en Aguascalientes, trajo como consecuencia una serie de cambios no sólo en la geografía de la ciudad capital, sino que transformó el estilo de vida de sus habitantes, la vida urbana, la ecología, la educación, la cultura y las actividades deportivas. Además, el impacto social y económico favoreció el crecimiento de las diversas actividades de vida humana de la entidad.

A la par de los Talleres del Ferrocarril, también destacan la influencia deportiva de las empresas como la “Gran Fundición” quien construyó su propio Hipódromo, “La Perla”, la “Jabonera del Centro”, la “American Smelting”, así como diversas compañías harineras que se establecieron muy cerca de los talleres del ferrocarril, quienes trajeron entre sus inquietudes, la práctica del deporte europeo y norteamericano, así como la organización de clubes de beisbol, el futbol, el polo, el boxeo, carera de caballos, la charrería, la natación, el basquetbol, voleybol, la pesca, el tenis, el ciclismo, automovilismo, entre otros más. De manera paralela a la práctica y actividades de las diversas disciplinas deportivas se consolidó gracias a la institucionalización del deporte en nuestro país con la erección de la Confederación Deportiva Mexicana (1933) y el Comité Deportivo del Estado de Aguascalientes (1933) y la Dirección de Educación Física de la entidad, los cuales determinaron las políticas a seguir en esta materia a través de financiamiento, construcción de estadio, programas y actividades, todo ello bajo la tutela del Estado Mexicano y la influencia de los medios de comunicación (prensa, televisión y revistas).

Entorno deportivo

Tanto la llegada del tren de vapor y la instalación de los talleres del ferrocarril, representó el nacimiento de las actividades y prácticas deportivas modernas, debido a ello se fundan los primeros clubes deportivos con gente extranjera quien comenzó a practicar el béisbol, el fútbol, el golf, el tenis, la nación, la equitación, la pesca, la cacería y frontenis, propiciando así la construcción de la primeros espacios deportivos y recreativos de nuestra entidad.



Desde el siglo XIX la natación cobró auge con las albercas de los Antiguos Baños del Ojocaliente (1807) y la “Puga” en los Baños de Los Arquitos (1888-1996). A principios de siglo XX se acondicionó un Velódromo para la práctica del ciclismo (1905) ubicado en los llanos de la Colonia del Carmen, así como la construcción del Hipódromo de la Fundición (1909).

Avanzado la centuria, sobresalió la construcción del Parque Stand Obrero (1923) y una década después el Club Deportivo de los Ferrocarriles Nacionales de México en 1932. En los llanos de oriente de la ciudad y cercano a la estación y talleres del ferrocarril se construyeron el Estadio Municipal (1937-1942) _hoy Estadio Victoria_, el Parque de Béisbol Alberto Romo Chávez, el Lienzo Charro (1946) y el Centro Deportivo Ferrocarrilero (1959).

Otro importante detonante deportivo lo constituyó el nacimiento de la Casa de la Juventud y su correspondiente delegación federal a través de la Instituto Mexicano de la Juventud (1961) _hoy Instituto del Deporte del Estado de Aguascalientes_ la zona deportivo-militar del Décimo Regimiento de Caballería y el Club Campestre (1963). A esto se añade, las instalaciones deportivas como son el frontón del “Molino San Marcos” (1942), el Parque IV Centenario (1975) y Centro Deportivo Ojocaliente (1976) Para fine del siglo XX se construyeron la actual Ciudad Deportiva con su Alberca, Gimnasio y Estadio Olímpico (1998).

El problema y objetivos

Por todo lo anterior y la inexistencia de una investigación sobre el tema de la génesis y evolución de las actividades deportivas en nuestra entidad, resulta relevante desde el punto de vista social y deportivo, llevar a cabo un estudio que documente, la génesis del deporte en Aguascalientes.

El problema se plantea y define a partir de las siguientes preguntas de investigación.

¿Cuáles fueron las actividades y disciplinas deportivas que surgieron y se desarrollaron en Aguascalientes en el siglo XX?

¿Quiénes fueron los principales personajes y deportistas del deporte en Aguascalientes durante el siglo XX?

¿Cuál fue el marco jurídico que sustentó la fundación de las primeras actividades y disciplinas deportivas en Aguascalientes en el siglo XX?

¿Qué instituciones oficiales y privadas nacieron para el desarrollo de las prácticas y disciplinas deportivas en Aguascalientes en el siglo XX?

¿Qué infraestructura e instalaciones tanto públicas como privadas se construyeron a lo largo del tiempo del siglo XX en Aguascalientes?

¿Quiénes fueron los promotores e impulsores del deporte en Aguascalientes en el siglo XX?

¿Cuáles fueron los clubes deportivos tanto privados como públicos que se fundaron en Aguascalientes el siglo XX?

¿Cuáles fueron las acciones y resultados de la política deportiva de tipo público que implementaron por las autoridades del estado para el fomento y promoción de las primeras actividades y disciplinas deportivas en Aguascalientes durante el siglo XX?

El objetivo general del trabajo consiste en realizar una investigación descriptiva sobre la gestión que facilitó el origen y evolución de las actividades y disciplinas deportivas en Aguascalientes para documentar las principales instituciones y deportistas más destacados, su marco jurídico, las asociaciones y clubes deportivos, así como las políticas gubernamentales implementadas a la promoción del deporte en la entidad, todo ello para determinar su relevancia social, recreativa, educativa y deportiva en la sociedad aguascalentense del siglo XX.



Método

Las hipótesis que guían el trabajo de investigación son las siguientes:
a) Se presume que el contexto histórico-social de principios de siglo XX en Aguascalientes, en particular con la instalación de los Talleres del Ferrocarril, la Gran Fundición, la Perla, Jabonera del Centro y la American Smelting, entre otras, fueron el detonante del inicio de la práctica de diversas disciplinas deportivas; de la organización formal de las actividades físicas y deportivas en clubes y ligas de beisbol, futbol, rugby, basquetbol, voleibol, box, atletismo, polo, natación, charrería, pentatlón.

b) Es esperable que con la construcción de las primeras instalaciones e infraestructura deportiva que tuvo Aguascalientes del siglo XX tales como el Parque Obrero (1923) y Club Deportivo Federales Nacionales de México (1932), potencializaron no sólo las prácticas deportivas entre la población trabajadora, jóvenes y niños, sino que incrementó las competencias y juegos, así como posteriores instalaciones levantadas durante la mitad del siglo pasado como el Lienzo Rancho del Charro (1946), el Estadio Municipal (1937), el Parque de Béisbol Aguascalientes (1946), el Centro Deportivo Ferrocarrilero (1959) y la Casa de la Juventud (1961) y el Club Campestre (1953), todo ello con base en el marco jurídico y las políticas que desarrolló el gobierno del Estado en materia deportiva, gestó lo que hoy conocemos como el Sistema Estatal del Deporte en Aguascalientes cuya entidad pública es el Instituto del Deporte del Estado de Aguascalientes.

La metodología a utilizar en este trabajo de investigación es mediante la recuperación de documentos históricos relevantes que den cuenta del pasado y que describan los procesos jurídicos; pedagógico-curricular en los planes y programas deportivos, horarios, disciplinas, perfil de los instructores deportivos, maestros y deportistas, métodos de enseñanza; administrativos como el financiamiento y gestión; así como políticas deportivas. Además, incluye la revisión de escritos hemerográficos y documentos fotográficos, así como la aplicación de entrevistas a actores deportivos, directivos, educativos, políticos, administrativos y religiosos de la entidad.

Resultados

Entre los principales resultados obtenidos hasta el momento sobresalen los siguientes:

Las actividades y disciplinas deportivas que surgieron y se desarrollaron en Aguascalientes en el siglo XX fueron principalmente el beisbol, carreras de caballos, tenis, voleibol, futbol, charrería, box, polo, natación, automovilismo, entre otros, que posteriormente se incrementaron en número y tipo de disciplina deportiva a lo largo del siglo XX.

Respecto a los principales personajes y deportistas del deporte en Aguascalientes durante el siglo XX, existe una lista amplia de ellos y se agrupan según la disciplina.

En relación con el marco jurídico que sustentó la fundación de las primeras actividades y disciplinas deportivas en Aguascalientes sobresale ante todo los decretos, reglamentos y leyes relativas al desarrollo de la educación y la cultura física en las escuelas, planes y programas de nivel básico y medio; en la Dirección de Educación Física adscrita a la Secretaría de Educación Pública, las Escuelas Normales; el Comité Deportivo del Estado (1933); las Leyes de creación de la Casa de la Juventud adscrita al Instituto Nacional de la Juventud Mexicana (1961), Ley de Deporte del Estado de Aguascalientes (1998), así como los reglamento de las diferentes asociaciones y clubes deportivos que se fundaron a lo largo del siglo XX.

Referente a las principales instituciones oficiales que nacieron para el desarrollo de las prácticas y disciplinas deportivas tenemos que en el sector público estuvo el Departamento de Educación Física, Club MAFDA de oficinistas (1926), Club Deportivo Nacionales de México (1932), Centro Deportivo Ferrocarrilero (1959), Casa de la Juventud (1961), Instituto Mexicano del Seguro Social (1964), Consejo Estatal de Recursos para Atención de la Juventud (CREA1977), Instituto Aguascalentense de

la Juventud y el Deporte (1989), Instituto Aguascalentense del Deporte (1998) Instituto del Deporte del Estado de Aguascalientes (2009). Mientras que en el sector privado, sobresalieron la Empresa Aguascalientes (1922), Club Deportivo Aguascalientes (1950) Club Campestre (1963), así como clubes, ligas y asociaciones deportivas de diversos deportes de la localidad que se fueron constituyendo a lo largo del siglo XX.

Por su parte, la infraestructura e instalaciones tanto públicas como privadas que se construyeron a lo largo del tiempo del siglo XX en Aguascalientes fueron de tipo estadio, parque, canchas, lienzo, campo, centro, casa, ciudad, salón, deportivas, sobresaliendo los siguientes: Parque obrero (1922), Club Nacionales Deportivo de México (1932), Estadio Municipal (1937), Lienzo Charro (1945), Parque Aguascalientes (1946), parque Alberto Romo Chávez (1957), Complejo Deportivo del 45 Batallón de Infantería (1937), Cancha del Estado "Jesús María Rodríguez" (1946), Canchas de basquetbol del templo el Encino, el Parían y el templo de Guadalupe en los años 40, el Décimo Regimiento de Caballería (1945), Campo Morelos (1949), Club Campestre (1953), Centro Deportivo Ferrocarrilero (1959), Casa de la Juventud (INJM, 1961), Unidad IV Centenario (1975), Canchas deportivas del Instituto Tecnológico Regional de Aguascalientes (1974), Centro Regional de Educación Normal (1975), Ciudad deportiva en Ciudad Industrial (1986), el CECADI en Ojocaliente (1988), el Estadio de la UAA (1992), la Ciudad Deportiva con alberca, gimnasio y estadio olímpicos (1998), así como la ciudad deportiva en los municipios de los 90 del siglo pasado, entre otras muchas más que fueron construyeron en las últimas dos décadas del siglo XX.

En los deportes y clubes privados, sobresalen el deporte profesional, teniendo al Club Tigres en la década de los 60, Club Cebras de futbol de tercera división (1965), los Rieleros en béisbol de la Liga Mexicana (1975), las Panteras (1977) en basquetbol, los Gallos en futbol en Segunda División y el Club Necaxa (2003).

Destacan también, el Salón de la Fama del béisbol en el Centro Deportivo Ferrocarrilero (1981) y en el Parque de Béisbol "Alberto Romo Chávez" (2004).

A través del siglo XX fueron apareciendo muchos promotores e impulsores del deporte local dignos de mencionar al Gral. Juan B. Izaguirre Jefe 14ª Zona Militar, Gral. Manuel Madrigal, Comandante del XLV Batallón de Infantería; al Lic. Héctor Valdivia Carreón, Felipe Vázquez Bueno, Salvador Delgado, Salvador Villalpando; en basquetbol los Hermanos Carreón, Rodolfo Reyna; en béisbol están Antíoco Ramírez, José Morales, Lorenzo Vargas, Samuel "Chato" Dávalos Romo; en futbol a Deportes García Campos, Camilo Barba, Armando Padilla Urenda; en ciclismo Francisco Leos, Enrique Castaings, Los Hermanos Medel; en tenis Guillermo Hernández Duque; en gimnasia al matrimonio de apellidos Loranca; en pesas Rutilio Delgado Arias; en motociclismo los Hermanos Gourcy; en boxeo y lucha libre Jesús Pérez; en automovilismo Pablo "Cuatro vientos" Gutiérrez Arcos; a los Empresarios Raúl Medina (Rieleros), Rafael Ponce (Panteras), entre otros muchos más.

Los clubes deportivos tanto privados Club de futbol, beisbol, polo, natación Sociedad Deportiva Aguascalientes (1923), Club Deportivo Aguascalientes (1950), Club Campestre (1953), Club Cebras (1963), Rieleros (1975), Panteras (1978), Gallos (2001) y el Necaxa (2003). Del sector privado público que se fundaron en Aguascalientes Club Deportivo Nacionales de México (1932) y Centro Deportivo Ferrocarrilero (1959).

Las acciones y resultados de la política deportiva de tipo público que implementaron las autoridades del estado para el fomento y promoción de las primeras actividades y disciplinas deportivas en Aguascalientes durante el siglo pasado, tenemos que, en el ámbito educativo, se relacionan con las acciones que se emprendieron en las escuelas adscritas a la Secretaría de Educación Pública y su correspondiente delegación en la entidad, así como lo desarrollado por la Dirección y/o Departamento de Educación Física. Prueba de ello fueron los planes y programas deportivos, horarios, disciplinas, perfil de los instructores deportivos, maestros y deportistas, métodos y técnicas de enseñanza. Se incluyen la participación de los estudiantes en los desfiles cívico y deportivo del 16 de septiembre y 20 de noviembre respectivamente.



En ese sentido, las políticas deportivas nacionales jugaron un papel preponderante en el crecimiento y desarrollo de las distintas actividades y disciplinas deportivas en nuestra entidad. Así lo observamos en la injerencia de las fuerzas castrenses en la dirección, organización e implementación de acciones deportivas en los estados, en los desfiles y en las primeras ligas deportivas que surgieron sobre todo en la primera mitad del siglo XX.

Sin embargo, el parteaguas en que la cultura física y el deporte se convirtieron en política de Estado, lo constituyó la creación de la Confederación Deportiva Mexicana en 1933, en la cual cada entidad de la república quedó inmersa a las acciones y decisiones que el gobierno federal llevara a cabo en esta materia. Prueba de ello, fue la erección del Comité Deportivo del Estado de Aguascalientes en 1933.

A partir de dicho organismo estatal, los gobernadores de la entidad, desde 1933 hasta nuestros días, establecen políticas deportivas para los sectores social, campesino, obrero, estudiantil, militar y partidos políticos, a través de programas estratégicos determinados a nivel federal y que luego aterrizan a nivel estatal y a los municipios, incluyendo a las asociaciones, clubes y ligas deportivas asociadas a la Confederación Deportiva Mexicana y al Consejo Nacional de Cultura Física y Deporte, todo ello se traduce en apoyos y financiamiento, construcción, equipamiento y rehabilitación de infraestructura

Conclusión y/o discusión

El detonante del inicio de la práctica de diversas disciplinas deportivas; de la organización formal de las actividades físicas y deportivas en clubes y ligas de béisbol, fútbol, rugby, basquetbol, tenis, voleibol, box, atletismo, polo, natación y la charrería, lo constituyeron sin lugar a dudas, la instalación en la ciudad de Aguascalientes de los Talleres Generales de Construcción y Reparación de Máquinas y Material Rodante (1897), la Gran Fundición, la Perla, Jabonera del Centro y la American Smelting.

El estudio nos demuestra que el marco jurídico del siglo XX fue determinante para el desarrollo de la cultura física y deportiva en Aguascalientes, ya que facilitó la gestión financiera para la fundación y crecimiento de las principales instituciones deportivas y la construcción de la infraestructura deportiva. Y con ello el surgimiento de muchos deportistas destacados, de asociaciones y clubes deportivos, así como personajes de la vida privada y pública que impulsaron diversas actividades y disciplinas deportivas

Las políticas gubernamentales implementadas a partir de la creación del Comité Deportivo del Estado de Aguascalientes en 1933, apuntalaron y fortalecieron la promoción de las prácticas del deporte en toda la entidad. Además sentó las bases para orientar las políticas federales hacia las actividades y disciplinas deportivas.

Con este trabajo se pretende cubrir un hueco documental que existe referente a la historia del deporte y la cultura física de Aguascalientes, ya que hasta el momento no se han desarrollado estudios a profundidad sobre dicho tema, permitiendo con ello obtener beneficios para la sociedad, el mundo de la cultura física, el deporte y la investigación.

Bibliografía:

- (1918). *Archivo General de Municipio de Aguascalientes*. Aguascalientes: Oficio del club de Fútbol Anahuac.
- (1919). *Archivo General del Municipio de Aguascalientes*. Aguascalientes: Agencia de bicicletas.
- Cadaval, A. (1981). El deporte visto por los universitarios. (C. d. Humanidades, Ed.) *Serie de Pensamiento*, 24.

Complejo ex ferrocarrilero Tres Centurias. (2002). México: Gobierno del Estado de Aguascalientes.

CONADE. (2000). *100 años de deporte en México*. México: CONADE.

CONADE. (2004). *Delegación Mexicana en los XXVIII Juegos Olímpicos*. México: Secretaría de Educación Pública.

Hemeroteca, F. (15 de Mayo de 1937). *Archivo Particular de Alejandro Topete del Valle*. Aguascalientes: APATV.

(1950). *Instituto Nacional de la Juventud*. Secretaría de Educación Pública. México: Diario Oficial de la federación (DOF).

(1950). *Reglamento del Instituto Nacional de la Juventud Mexicana*. Secretaria de Educación Pública. México: Diario Oficial de la Federación (DOF).

Reinauguración del salón de la fama del Béisbol. (3 de Abril de 2004). *OCA*.





LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL PROCESO DE SOCIALIZACIÓN DEL NIÑO DE 3 A 6 AÑOS. (EXPERIENCIA DE TRABAJO REALIZADO EN EL CENTRO SIMONCITO ANA EMILIA DELÓN. DISTRITO CAPITAL. REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA)

Celso Martínez Planes.

Universidad de Ciencias Pedagógicas. Guantánamo

Resumen:

El trabajo que se presenta aborda una temática relacionada con la prevención y atención educativa en la escuela, la familia y la comunidad. Esto es una experiencia pedagógica realizada en el programa “Barrio Adentro” en República Bolivariana de Venezuela, en un centro que lleva a cabo el programa bolivariano llamado “Simoncito”.

Este trabajo se llevo a cabo con el objetivo de incorporar a los docentes y niños de la edad preescolar del C.S “Ana Emilia Delon” a las actividades de La Educación Física, con vista a estimular y fortalecer un adecuado proceso de socialización mediante la formación de valores. El mismo para su ejecución constó de tres fases.

Introducción

Una de las grandes oportunidades que brinda la Educación Física es poder trabajar directa y sistemáticamente en el proceso educativo del ser humano a través del movimiento del cuerpo acompañado de muchas actividades. En el caso del nivel de educación preescolar, la clase de Educación Física resulta de una muy particular importancia ya que al ponerla en práctica adecuadamente y con los suficientes cuidados por parte del educador o profesor que imparta dicha clase, ayuda y contribuye a la vez a que el niño se desarrolle y se consolide para su desarrollo físico - motriz, social, psicológico, cognoscitivo en una forma armoniosa e integral.

Fomentar en los niños valores, habilidades, actitudes, hábitos son propósitos y objetivos que se encuentran inmersos en la Educación Física además de desarrollar destrezas y habilidades motrices en el niño ya que las actividades orientadas, planeadas y aplicadas de la mejor manera proporcionan en los educandos un medio socializador de gran valor.

La comunidad donde se desarrolla la experiencia es El Sector Quebradita I del Estado Distrito Capital Republica Bolivariana de Venezuela y se caracteriza por poseer una numerosa población . En cuanto a instalaciones deportivas cuenta con suficientes canchas multiuso techadas, pero son poco aprovechadas por la comunidad.

Características de la Institución: el Centro Simoncito (CS) “Ana Emilia Delón”, atiende a 186 niños y niñas, 36 de ellos de 1 ½ año a 3 años en el nivel maternal

y 150 niños de 3 a 6 años en el nivel Preescolar. Los niños de Preescolar se encuentran distribuidos en 6 secciones con 25 niños en cada una. Cuenta con docentes especialistas en educación inicial y

carecían de un docente de Educación Física. Las actividades de Educación Física que realizaban los docentes no contaban con una planificación previa dejando una laguna de carácter pedagógico en el proceso de enseñanza - aprendizaje, creando apatía en los niños por realizar las actividades.

Por las características de la comunidad hay un ambiente de riesgo para la población infantil que se está formando en el Sector Quebradita I Considerando lo anterior y lo establecido en la Ley Orgánica de Protección al Niño y la Niña y Adolescente (LOPNA) y Constitución de la República Bolivariana de Venezuela que señalan entre otros derechos, el derecho al deporte, el juego y la recreación se realiza el presente trabajo que tiene por objetivo construir un entorno social en el que destacan la actividad física, deportiva y recreativa como medio influyente en el proceso de socialización y formación de valores en los niños y niñas del Centro Simoncito “Ana Emilia Delón”.

Partiendo de esto se asume el compromiso de que los niños en edad preescolar del C.S. “Ana Emilia Delón” participen de manera activa, directa y sistemáticamente en las actividades físicas y recreativas al igual que las docentes.

Para ello se realizó el siguiente plan de trabajo que consta de 3 fases:

I Fase: Sensibilidad de las docentes de aula sobre la importancia de la Educación

Física.

Desarrollo: Las actividades de Educación Física en el preescolar se limitaban a llevar a los niños a la cancha (en dos secciones) mientras las otras 4 secciones se quedaban en la institución. Los grupos que asistían a la cancha no contaban con actividades planificadas por las docentes y la finalidad era cambiarlos del medio ambiente escolar.

Los niños jugaban de manera espontánea y libre en el área sin contar con un proceso pedagógico orientado y dirigido por un especialista.

Considerando lo anterior se conversa con los docentes de los 2 grupos que asistían a la cancha dando a conocer el trabajo de la Misión Deportiva Cubana Barrio

Adentro y las ventajas que proporciona la presencia de un especialista en el área de Educación Física. Como antecedente tenemos que en dicho centro educativo se presentó una compañera de La Misión Barrio Adentro Deportivo, la cual no fue acogida con receptividad ya que el personal docente, padres y representantes desconocían la labor de los colaboradores deportivos cubanos de la misión. A raíz de esta situación, se coordinó una reunión con la dirección del plantel y se realizó una sesión técnica donde se explicó que la Educación Física coadyuva al desarrollo de la personalidad y responde a la necesidad de formar en su propio beneficio y el de la sociedad individuos sanos, fuertes resistentes física y espiritualmente. De igual manera estimula y favorece un adecuado proceso de socialización, amplía y diversifica las posibilidades motoras del niño.

II Fase: Incorporación de todos los grupos de Preescolar a las actividades de

Educación Física.

Desarrollo: Se establece un horario con carácter obligatorio donde todas las secciones se beneficien de las clases de Educación Física durante dos horas semanales cada una y un día de actividades recreativas en correspondencia con las necesidades e intereses de los niños.

El proceso fue sistemático y paulatino donde algunos niños no acogieron la actividad desde el inicio aislándose o realizando otras actividades ajenas a las realizadas por el profesor. También se presentó el caso de niños que no participaban si la docente de aula no realizaba los ejercicios con ellos. Esta situación duró aproximadamente dos meses hasta que poco a poco tomaron confianza en el profesor quien con paciencia los inició en la formación de hábitos de trabajo colectivo. Se iniciaba la clase con una pequeña reunión de grupo donde se les conversaba sobre lo que iban a hacer preguntando que querían hacer, qué les gustaba, se creó el hábito de presentar la clase por parte de algún niño



que lo deseará hacer creando en ellos, independencia, espontaneidad y liderazgo. Luego se pasaba a la parte práctica donde realizaban ejercicios de acondicionamiento, en esta parte la mayoría se dispersaba o entretenían con otras actividades.

El proceso de adaptación fue rápido pues los niños solicitaban los ejercicios que ya conocían adelantándose al orden lógico y metodológico de los mismos, también se le daba la oportunidad de participar como patrones de imitación del grupo. De igual manera se concluía la clase sentados en círculo, como parte del proceso de recuperación y motivación, se realizaba un intercambio de cuentos entre profesor de educación física, docente de aula y niños. Considerando el interés de los niños por los cuentos narrados, el profesor de Educación Física donó los libros:

“La Edad de Oro” y “Había una Vez” de producción cubana.

Fase III: Realización de competencia y juegos intersecciones con la participación

de docentes y representantes.

Desarrollo: Se realizaron competencias entre los niños de las diferentes secciones para estimular y favorecer el proceso de socialización mediante la participación grupal, el respeto por sus compañeros, el respeto a las reglas y normas de conducta que se establecen en el juego o competencia, la disciplina, la solidaridad, la responsabilidad, perseverancia, espíritu de sacrificio, la voluntad.

Todo esto enfocado como experiencia inédita en su vida, despertando el sentido de pertenencia y amor a su grupo de compañeros y profesores. Para estas actividades se invitaron a los representantes quienes asistieron a motivar a sus hijos.

Con estas actividades se cumplen los objetivos básicos de la Educación Física en el nivel como son:

- Ampliar y diversificar sus posibilidades motoras.
- Desarrollar las cualidades motoras básicas que conforman la aptitud física.
- Propiciar el desenvolvimiento de los elementos que intervienen en el desarrollo psicomotor.
- Favorecer un adecuado desarrollo morfofuncional.
- Canalizar su amplia necesidad de expresión cinética.
- Estimular y favorecer un adecuado proceso de socialización.
- Propiciar un comportamiento más autónomo.
- Favorecer la seguridad y la estabilidad emocional.
- Preservar la salud.

Conclusiones

Finalmente se concluye que:

- A través de la práctica de la Educación Física el niño se identifica como persona y se inicia en la toma de conciencia como ser social en una familia y una comunidad, de sus normas, hábitos, valores y costumbres.
- Establecer relaciones sociales a través del juego, las conversaciones y otras situaciones de la vida diaria.

- Demuestra interés por las otras personas y practica la solidaridad y cooperación mutua.
- Establece relaciones afectuosas, de confianza, de respeto y pertenencia.
- Participa del trabajo en grupo y mantiene relaciones interpersonales abiertas y positivas.
- Se muestra como un ser original y creativo, capaz de demostrar curiosidad
- y espontaneidad en sus acciones, tiene iniciativa y toma de decisiones acorde a su edad.
- Se reconoce como un yo dinámico que valora y disfruta de las actividades físicas.

Bibliografía

Ministerio de Educación Cultura y Deportes (2003) Manual del Promotor Deportivo Integral Comunitario.

Ministerio de Educación y Deportes (2005) Bases Curriculares de Educación Inicial.

Valdés García, Valdés Calvo, Martínez Ruiz y Delgado H. (1990) Teórica y Metodológica de la Educación Física Preescolar Editorial Pueblo y Educación.



LA MARCHA, UN DEPORTE EN MÉXICO Y SU IMPORTANCIA A TRAVÉS DEL TIEMPO

Ana Luisa Vallejo Sánchez.

Universidad Autónoma del Estado de México

Introducción

El deporte de alto rendimiento cómo se le conoce a la mayoría de las disciplinas con las que cuenta el atletismo, le ha dado a México grandes resultados en conjunto con un grupo de representantes deportivos que durante años han sido orgullo para el país. Uno de estos deportes es la Marcha, por la mayoría de las personas conocida como la Caminata, que durante años ha dado al país la mayoría de preseas olímpicas, mundiales, de challenger, entre otros; ya que, los atletas trabajan arduamente junto a su coach, psicólogo y fisiatra para obtener un buen lugar en cada participación deportiva.

Es por eso que se debe de analizar al deporte de Alto Rendimiento a través de la comunicación, pues este es el medio por el cual se han dado resultados positivos, ya que, si no existiera comunicación entre los integrantes del equipo deportivo y los atletas, todos harían las cosas por su propia cuenta y los resultados serían totalmente diferentes.

En la actualidad el país debe de contar con un buen programa de entrenamiento y un departamento en el cual se le pueda brindar todo tipo de apoyo a los atletas, sin hacer distinción alguna, dejándose validar solo con quienes entreguen resultados dos o tres veces al año y sin respuesta óptima.

Por lo tanto es importante conocer cómo es el plan de trabajo y cuál es su finalidad, así mismo saber si realmente está funcionando con los atletas o es necesario implementar otro tipo de programas para obtener mejores resultados.

Para poder adentrarnos en el tema realizaremos un breviarío histórico del mismo, y de esa manera conocer sus orígenes. La Marcha Atlética mejor conocida como Caminata data de fechas sobre los siglos XVII Y XVIII, donde los primeros competidores eran los lacayos que correrían y /o caminarían por el lado de los entrenadores de sus amos.

Posteriormente Caminando apareció por primera vez en los Juegos Olímpicos en el año 1904 con una carrera de media milla que formaba parte de la 10 edición del evento “All Around Championship”, un precursor temprano del Decatlón. El paseo de 20 km. Se ha disputado por los hombres en los Juegos Olímpicos desde 1956, ya que, las mujeres primero compitieron en la carrera a pie en los Juegos Olímpicos de 1992. (www.iaaf.org)

¿Qué es la caminata?

Este deporte de Alto Rendimiento es entendido por los expertos como “La trasposición atlética del gesto de la caminata veloz, especialmente nacida de un movimiento cotidiano de nuestra vida y reglamentada por normas precisas como cada disciplina verdaderamente deportiva”. (La Torre; 2009: 1)

Este término es aceptado y acatado por la sociedad deportiva, ya que, los orígenes de esta disciplina deportiva como se menciona con anterioridad en los siglos XVII Y XVIII ha dado a la mayoría de los deportistas la base fundamental para realizar con exactitud la técnica de este deporte y de esa manera poner a prueba sus conocimientos en cada movimiento, estiramiento y entrenamiento; siendo estos condicionados a respetar cada una de las reglas que se han marcado para esta disciplina.

Es así que, la sociedad deportiva de esta disciplina se integra con personas que tienen los mismos gustos, el mismo interés, una finalidad igualitaria, deseos y expectativas similares por mantener un logro. Pero, para esto, se deben de llevar a cabo los entrenamientos correctos y para realizarlos tanto entrenadores como equipo técnico y atleta deben conocer paso a paso el proceso de la caminata, que de acuerdo a lo mencionado anteriormente se entiende como: “Una especialidad nacida de gesto cotidiano de nuestra vida y reglamentado por normas precisas como una verdadera disciplina deportiva”.

Planteamiento del problema

La inclinación profesional tomada por los individuos conlleva variedad de responsabilidades como: alimentación, entrenamiento, estudio, entre otras cosas ser exigentes consigo mismos para lograr obtener un buen resultado, y encaminándonos con el medio deportivo sus integrantes deben dejar de lado las cuestiones sociales como las reuniones con amigos hasta altas horas de la madrugada, salidas nocturnas, éstas son algunas de ellas, que para algunos cuesta trabajo, pero si realmente hay interés por parte de los deportistas es fácil mantenerse alejado de esto.

En este caso de intervención, interacción y la mediación e intercambio de ideas permite que los individuos se relacionen y nos permitan conocer los principales motivos por los cuales son capaces de controlar y condicionar los hechos dentro de una conversación que tiene diferentes puntos de vista, generando un ambiente de confianza.

Un claro ejemplo de esto es “Cuando los atletas se encuentran en constante preparación para los Juegos Olímpicos, salen de campamentos a diversos lugares como el Nevado de Toluca, el Centro Cultural Otomí o en su caso Bolivia, entre otros; y tienen que convivir con otros chicos que no forman parte de su equipo y con diferentes entrenadores, pero no deben perder de vista su objetivo y preparación física dada por el entrenador en cuestión.

Estrategia

Para la realización del trabajo se tuvo que realizar la siguiente estrategia mediante la cual se obtendría la información requerida para nuestro tema de investigación. Así mismo se hizo un análisis de las técnicas que nos ayudarían para llegar a los resultados obtenidos, es por esto que se tomo como estrategia realizar una observación participante la cual nos permitió estar cerca del objeto de estudio y conocer acerca de sus entrenamientos y vida deportiva.

Es así que se acudió directamente con algunos deportistas de alto rendimiento de la prueba en caminata elegido para poder conocer desde adentro cada una de las cosas que en su medio había y el tipo de personas que eran realmente, así como sus expectativas.

Resultados

Es importante dar algunas sugerencias sobre los conocimientos que deben de tener tanto entrenadores como aprendices para estar mejor preparados en esta disciplina deportiva. Por lo cual se cita de la siguiente manera:

-El principiante deberá habituarse a recorrer una determinada cantidad de kilómetros, acompañado de los ejercicios de carácter general y específico para potenciar los músculos utilizados en el trabajo mecánico. Es así que, al marchista moderno se le exige marchar bien y a un paso cada vez más veloz: ello comprende también la necesidad de tener unidos, también cotidianamente, estos dos aspectos de la preparación.



-Si se considera la duración de una prueba de marcha (en las olimpiadas se realiza también la competencia sobre 50 Km, que puede durar alrededor de cuatro horas) y la necesidad de gastar la menor cantidad de energía posible, se impone también una buena movilidad articular a nivel de la pelvis que resulta esencial para un buen rendimiento.

Para el desarrollo de la movilidad vienen bien todos los ejercicios de stretching, que deben ser específicos para mejorar la fluidez de la acción de la marcha. Las pasadas específicas deben realizarse sobre distancias de 100-200 metros y deben repetirse más veces en el curso del entrenamiento. ("La Torre; Año: 7)

Posteriormente, el constante aumento de la importancia de un desempeño exitoso de las selecciones de diferentes países en los Juegos Olímpicos, es un factor de prestigio nacional que estimula a los gobiernos de la mayoría de los países, partidos políticos, las organizaciones deportivas y el público en general hacia la creación de sistemas eficaces de deporte de alto rendimiento y preparación olímpica de deportistas, lo que permite a su vez alcanzar el éxito no sólo en ciertos tipos de competiciones, sino en la clasificación no oficial por países en general. (Nikolaevich; 2011: 5)

En México se debe de contar con un departamento que realmente funcione con el Alto Rendimiento, pues es mediante este que se puede fortalecer, implementar y cambiar las estrategias de entrenamiento que se manejaban con anterioridad en otros países y de esa manera lograr llegar de nuevo a los podios internacionales, y recuperar de esa manera la importancia del deporte en el país, ya que, habitualmente el trabajo realizado por muchas personas que en sus tiempos fueron grandes precursores en esta disciplina se ha quedado en el olvido por la falta de interés y compromiso con su deporte.

Así mismo la implementación de este departamento ayudará a fortalecer la eficacia y eficiencia en la gestión de la administración, análisis y desarrollo institucional de las organizaciones deportivas federadas, proponiendo de esta manera un modelo de gestión orientado a lo estratégico y a la evaluación de Resultados.

Conclusión

De acuerdo a los casos dados en las participaciones deportivas de los atletas y por los resultados que los dejaron fuera del pódium, poco a poco cada país fue buscando mejorar esa metodología de preparación para obtener nuevos logros, pero lo curioso es que en México a partir de los Juegos Olímpicos de Beijing 2008, la marcha mexicana no dio ningún resultado positivo, y es de preocuparse ya que, todos los competidores tienen el apoyo económico necesario para sus campamentos, uniformes, vitamínicos y la atención médica necesaria, pero no está por demás decir, que este apoyo de igual manera va solo para aquellos que se han mantenido con uno o dos resultados satisfactorios.

Es por esto que, este artículo de investigación se realiza con la finalidad de encontrar una solución a la problemática sobre la preparación física que se tiene en el deporte Mexicano y del cual no se obtienen buenos resultados y su aplicación en vana, puesto que se debe empezar con mejorar la metodología, por consiguiente dar cursos a los entrenadores, fisiatras, médicos, a los jueces y a los deportistas que desean formar parte de esta disciplina del alto rendimiento.



Bibliografía

Nikolaevich Vladimir, (2011). *El Deporte de Alto Rendimiento en diferentes países y la preparación hacia los Juegos Olímpicos*. Caracas-Venezuela, Ed. Episteme.

Martin Dietrich; Carl Klaus, et, al., (2001). *Manuel de Metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona, Ed. Paidotribo.

De la Torre Antonio, (2009). *A paso de marcha*. Italia.

Mesografía

www.iaaf.org

www.ind.cl/alto-rendimiento



PRÁCTICAS PROFESIONALES EN UN PROGRAMA EDUCATIVO EN CULTURA FÍSICA Y DEPORTE EN MODALIDAD VIRTUAL

Jose Fernando Lozoya Villegas, Ivan de Jesús Toledo Domínguez y Aracely Serna Gutierrez.

Instituto Tecnológico de Sonora

Introducción

El desarrollo de la sociedad actual tiene una fuerte base en el binomio educación-empresa, mientras que en la primera se construye conocimiento y se forma a seres humanos, la segunda aplica ese conocimiento y da cabida a la formación de esos individuos para integrarlos a la vida productiva en una economía mundial; Molina (2007) menciona que actualmente las instituciones de educación superior se están viendo sometidas a presiones para que preparen mejor a los ciudadanos para el mundo del trabajo.

Es por eso, que la universidad tiene el gran compromiso de acercar al estudiante universitario a la realidad en la que se desempeñará profesionalmente, y en la que tendrá la oportunidad de aplicar lo aprendido para servir y aportar algo constructivo a la sociedad. La práctica profesional enlaza a las instituciones educativas con la sociedad a la que entrega profesionistas más capaces y al mismo tiempo más sensibles a la problemática social (Parent, Esquivel & Heras, 2004)

La práctica profesional en las Instituciones de educación superior pretende lograr esa experiencia que permita a los estudiantes vivir y entender la realidad social y empresarial en su ámbito de estudio, de tal forma que aporten sus conocimientos y al mismo tiempo se enriquezcan con problemáticas y situaciones reales, integrando todo esto a sus competencias profesionales como herramientas que le sea útiles para resultar airoso en su trabajo futuro. La misión de las universidades, como instituciones formadoras de profesionales, es preparar personas para el mundo del trabajo (Rodríguez Quezada, Cisterna Cabrera & Gallegos Muñoz, 2011)

En el Instituto Tecnológico de Sonora las prácticas profesionales se realizan en 3 categorías, formación, investigación y consultoría; la Licenciatura en Dirección de la Cultura Física y el Deporte, modalidad virtual presencial, cuenta con 6 módulos de aprendizaje, de los cuales 3 módulos de aprendizaje, entrenamiento deportivo, comunicación deportiva y administración deportiva cuentan con práctica profesional, por lo cual la práctica se divide en práctica I para el módulo de entrenamiento deportivo, práctica II para el módulo de comunicación deportiva y práctica III para el módulo de administración deportiva, la práctica profesional I esta dentro de la categoría de formación, la práctica profesional II y III están dentro de la categoría de consultoría, estas prácticas profesionales se llevan a cabo de modo virtual con estudiantes que se encuentran en diferentes estados e incluso en otros países.

Planteamiento del problema

Los estudiantes que realizan prácticas profesionales en la modalidad virtual, en la categoría de consultoría, en los módulos de comunicación deportiva y administración deportiva para el programa de Licenciado en Dirección de la Cultura Física y el Deporte, tienen el compromiso de enfrentar personalmente el reto de representar directamente a la universidad ante las empresas o clubes deportivos donde realizan sus prácticas, que en su mayoría se encuentran en ciudades distintas a la localización física de su institución, por lo que las actividades relacionadas con las competencias

que debe desempeñar requieren estar muy bien estructuradas e integradas, así como contar con la guía precisa de los profesores facilitadores en forma virtual para que puedan realizar un papel digno representando a su alma mater.

En las prácticas profesionales los estudiantes deben aplicar las competencias aprendidas en un módulo de aprendizaje integrando los conocimientos de los diferentes cursos que integran ese módulo, en el caso de de Práctica Profesional II y Práctica Profesional III, que son de la categoría de consultoría, relacionadas a la comunicación deportiva y la administración deportiva respectivamente, en una empresa o club dedicado a la actividad deportiva, todo esto en la modalidad virtual, por lo que surge el proyecto de Prácticas profesionales integradas por módulo de aprendizaje.

Estrategia

El presente trabajo es una experiencia de las Prácticas profesionales categoría consultoría que se realizan en el programa de Licenciado en Dirección de la Cultura Física y el Deporte, modalidad virtual del Instituto Tecnológico de Sonora; que se aplica actualmente en los módulos de Comunicación Deportiva impartido en el tetramestre IX integrado por los cursos: Periodismo II, Radio, Televisión y Práctica Profesional II, y del módulo de Administración Deportiva impartido en el tetramestre XI integrado por los cursos: Habilidades Directivas, Marketing Deportivo, Planeación Estratégica y Práctica Profesional III.

En relación a las acciones estratégicas realizadas se mencionan a continuación:

- 1.- Desarrollo de los programas de curso de las materias que integran los módulos de Comunicación Deportiva en el tetramestre IX: Periodismo II, Radio y Televisión; y del módulo de Administración Deportiva en el tetramestre XI : Habilidades Directivas, Planeación Estratégica y Mercadotecnia Deportiva y desarrollo de los diseños instruccionales de los cursos del módulo de Comunicación Deportiva y del módulo de Administración Deportiva, integrando todas las asignaciones y actividades al diseño instruccional de Práctica Profesional II y Práctica profesional III en su respectivo tetramestre.
- 2.- Diseño y empaquetamiento de los en la plataforma virtual moodle.
- 3.-Realización de convenios específicos con empresas o clubes del deporte.
- 4.- Desarrollo de las actividades de los diseños instruccionales aplicando las actividades por parte del estudiante y con la asesoría y guía de los profesores facilitadores.
- 5.- Evaluación y realimentación del trabajo final integrador que es presentado por el estudiante practicante por medio de videoconferencia ante los profesores facilitadores.

Resultados

A través de este proyecto los estudiantes al finalizar sus cursos de Práctica Profesional han tenido la oportunidad de vincularse a la realidad social y profesional del mercado laboral de su profesión, aplicando las competencias adquiridas en los módulos de aprendizaje de Comunicación Deportiva y Administración Deportiva.

Los estudiantes se habilitaron para realizar proyectos de difusión deportiva, integrando las competencias de los cursos de de Radio, Televisión y Periodismo, aplicando medios tradicionales y TIC's para promover una empresa deportiva. Los estudiantes fueron habilitados en el desarrollo de proyectos de Planeación Estratégica y Marketing Deportivo, aplicando el enfoque de la Megaplaneación en la empresa deportiva y entendiendo el deporte como un producto comercial. Se logró integrar las actividades de los cursos de Radio, Periodismo II, Televisión y Práctica Profesional II en el módulo de Comunicación Deportiva, y las actividades de los cursos de Habilidades Directivas, Marketing



Deportivo y Planeación Estratégica y Práctica Profesional III a través de actividades conjuntas en el diseño instruccional y en el Trabajo Final Integrador. Se implementó la evaluación de los trabajos vía videoconferencia donde los estudiantes pudieron presentar su trabajo, mejorando su relación con las TIC's y con la oportunidad de ser evaluados sincrónicamente rompiendo la barrera de la distancia. La ampliación de la cobertura de la universidad a otras regiones usando la modalidad virtual para impactar en la sociedad logrando con esto realizar la visión de la Institución de generar contribuciones de alto valor agregado a la sociedad y economía del conocimiento.

Conclusión

Integrar al estudiante a su medio laboral es una necesidad indispensable dentro de la formación universitaria, experimentar las problemáticas y situaciones complejas que se dan en las empresas, le permite al practicante vincular las competencias adquiridas en la universidad y verificar su pertinencia en el mundo real, la Práctica Profesional I y II de la Licenciatura en Dirección de la Cultura Física y el Deporte brindan al alumno la oportunidad de foguearse con situaciones reales siendo protagonistas de su propio aprendizaje.

Las Tecnologías de la Información y de la Comunicación juegan y seguirán jugando un papel preponderante en la sociedad del conocimiento, la educación y la empresa, tienen el compromiso social de aplicarlas para ir a la par de los avances científicos y tecnológicos que mueven el mundo, y la educación virtual es una indiscutible opción para liberarse de las ataduras del espacio y el tiempo en la formación profesional de los nuevos profesionistas.

Bibliografía

- Molina, E. (2007). La práctica profesional, componente de formación en la preparación de futuros profesionales. Investigación Educativa. Recuperado de: http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/publicaciones/inv_educativa/2007_n19/a03.pdf
- Parent, J., Esquivel, N., & Heras, L. (2004). La práctica profesional una función indispensable. Recuperado de: <http://www.congresoretosyexpectativas.udg.mx/Congreso%204/Mesa%201/m117.pdf>
- Rodríguez, E., Cisterna, F. & Gallegos, C. (2011). El sistema de prácticas como elemento integrante de la formación profesional. Revista de Educación Superior. Recuperado de: <http://publicaciones.anuies.mx/revista/159/2/2/es/el-sistema-de-practicas-como-elemento-integrante-de-la-formacion>



EL EJERCICIO AL SERVICIO DE LA BELLEZA: EL DISCURSO DEL *FITNESS* COMO MECANISMO DE MODIFICACIÓN DEL CUERPO FEMENINO

Diana Valdez Nieto y Edgar Padilla González.

Universidad Autónoma del Estado de México.

Resumen

La influencia y el impacto que las revistas de moda y belleza tienen en las mujeres es cada día mayor, pues se han dedicado a construir y a promover ideales de belleza que la sociedad de consumo demanda. Esto es a través de la concepción de que un cuerpo delgado es un cuerpo sano y por lo tanto un cuerpo bello; esta idea se legitima con el uso de argumentos médicos y nutricionales que más allá de ayudar al cuerpo a mantenerse saludable, lo inducen a modificarlo de acuerdo con los parámetros de la revista *Vogue*. ¿Por qué se siguen estas recomendaciones? Por el discurso que la publicación emplea, un discurso que promueve ilusiones y deseos, es decir, un discurso sofisticado y no verdadero.

Palabras clave: cuerpo, delgadez, *fitness*, belleza y sofisticada.

Abstract

The influence and the impact of the women's fashion and beauty magazines is surprising every day because the magazines build and promote only a west beauty stereotype that the consumption society demands. The principal idea is have a slim body like a health and beauty body. People think this argument is true because the speech has medical and nutritional information but the "professional" discourse is usually false and sophistic, because a slim body is not necessarily a healthy body. The magazines only try to change the women's body as the models that the mass media show every day. The stereotype tries to be universal covering the capitalism interest and women follow it because they think the parameters are good, but it is not true, the magazines promote a sophistic argument with ideals and dreams about beauty.

Key words: body, thinness, fitness, beauty and sophistic

Introducción

El presente artículo pretende mostrar cómo las revistas de moda y belleza, caso especial la revista *Vogue* (versión México), se han dedicado a crear y a fomentar un único ideal de belleza, el occidental (mujer con cabello rubio, de tez blanca, ojos verdes, alta, complexión delgada, maquillada, etc.). Esto, mediante el uso de un discurso sofisticado que más allá de mostrar verdades, propone ilusiones basadas en ciertos cánones de lo "bello", los cuales, son establecidos por los dueños de los medios de producción, quienes sólo buscan obtener beneficios económicos.

A través de un análisis verbo-visual se expone en esta investigación, el mecanismo que emplea *Vogue* para legitimar su discurso, el cual está basado en recomendaciones acerca de ejercicio, principalmente el *fitness*, (práctica que cada vez cobra mayor importancia), así como consejos médicos y datos



de carácter nutricional, que a simple vista se podrían considerar como información verdadera e incuestionable, sin embargo, existen ciertas “trampas” y contradicciones en el discurso que lo hacen tendencioso.

Planteamiento del problema

Las publicaciones de moda y belleza (como *Vogue*) incitan al consumo de algunos alimentos que tienen la finalidad de promover la salud y la belleza en los cuerpos, así como la práctica de ejercicio, el cual, “se ha utilizado para implantar una forma de vida que moldea los cuerpos de las personas en función de ciertas necesidades que se tienen, pretendiendo la estandarización de los sujetos/cuerpos para que consuman las mismas cosas, vistan la misma ropa, coman la misma comida, hagan las mismas cosas y vayan a los mismos lugares” (Zarco, 2009: 647-648).

Bajo este esquema, *Vogue* propone la práctica del *fitness* como una actividad exclusiva para mujeres que tiene el propósito de construir una figura esbelta, a la cual, se le ha atribuido un significado cultural de belleza y salud. Por lo que resulta importante cuestionar ¿qué se necesita realmente para gozar de un buen estado de salud? La Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2004 mencionó que una dieta saludable y la actividad física suficiente y regular, son los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida, aspecto importante que *Vogue* no ha retomado en su totalidad, sino que sólo hace uso de algunas “recomendaciones médicas” para avalar su discurso universal de belleza, el del cuerpo delgado.

Sustento teórico

¿Cómo conseguir el cuerpo delgado propuesto por *Vogue*? Al analizar la publicación se evidencia que esto se logra a través de una alimentación basada en frutas y verduras, los cuales, si se analizan detenidamente, no responden completamente a las necesidades que el cuerpo necesita, ya que una alimentación balanceada no es la que la publicación propone sólo a base de frutas y verduras, sino que es aquella que de acuerdo con la OMS (2004) cumple con las siguientes características:

- **Completa:** que contenga todos los nutrientes. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos (frutas y verduras, leguminosas y alimentos de origen animal, así como los cereales).
- **Equilibrada:** los nutrientes se encuentren en proporciones adecuadas.
- **Inocua:** que el consumo de alimentos no repercuta con daños a la salud.
- **Suficiente:** que cubra las necesidades de todos los nutrientes, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable.
- **Variada:** de una comida a otra se deben incluir alimentos de los diferentes grupos.
- **Adecuada:** que esté acorde con los gustos, la cultura y los recursos económicos.
-

La actividad física basada en el ejercicio físico sistemático, contempla acciones motrices que buscan desarrollar las capacidades aeróbicas, el control de la composición corporal y el fortalecimiento de los diversos grupos musculares. Por lo tanto, “se debe incluir una propuesta integrada de ejercicios de resistencia, ejercicios de flexibilidad y ejercicios de fuerza [...] La ventaja del ejercicio físico sistemático radica, en que el sujeto controla y dirige todas las actividades de acuerdo con sus posibilidades e intereses” (Romero, 2003: 3).



Así pues, es importante mencionar que el principal ejercicio que propone *Vogue* es el *fitness*, el cual, en términos teóricos tiene como finalidad según la revista EFDeportes (2007) la consecución de mejoras fisiológicas enfocadas u orientadas a la salud, así como comprender la vida alcanzando un nivel adecuado de salud a través de un estilo de vida equilibrado, en el que el ejercicio físico moderado, personalizado y continuado será el protagonista. Mientras que la publicación presenta al *fitness* como el medio para conseguir una silueta delgada, a través de las caminatas, salir a correr y las visitas al gimnasio, no aportando más datos e información sobre los beneficios que tiene al hablar de la parte interna (biológica y emocional) del cuerpo.

Método

A través de un análisis verbo-visual⁵ basado en la rúbrica “Belleza” de la revista *Vogue* diciembre 2011⁶, se identifica semióticamente y retóricamente la presencia de enunciados verbo-visuales, donde el discurso sofisticado del *fitness* trabaja como seducción e ilusión sobre el cuerpo.

La dimensión semiótica se refiere a tres extensiones: los signos verbales, los signos icónicos y la reducción discursiva. La primera dimensión tiene que ver con las oraciones compuestas de sintagmas; los signos icónicos son todos los dispositivos que en forma de iconos apoyan los enunciados verbales; finalmente la reducción discursiva es la combinación de las dos dimensiones anteriores y que identifica los regímenes discursivos existentes en el discurso (Valdez, 2013: 52).

Resultados

A partir del análisis verbo-visual del cuadro 1, resulta interesante ver cómo la publicación invita a sus lectoras a imitar las actividades que aparentemente hacen las modelos (ver anexo1), con la finalidad de conseguir el mismo cuerpo, sin tomar en cuenta que cada cuerpo es distinto y por lo tanto requiere de diversos ejercicios conforme a su complexión (composición corporal), necesidades energéticas (calorías), condición fisiológica (estado físico para realizar ejercicio) e incluso su genética.

Así pues, *Vogue* promueve el salir a correr como un medio “sencillo” y “necesario” para moldear la silueta, mediante el uso de prendas de vestir exclusivas que muestren al cuerpo de una manera atractiva, pues lo importante es lucir “bella” y “delgada”. Para reforzar esta idea del cuerpo delgado, sugiere el uso de aparatos ejercitadores, como lo son las plataformas vibratorias, mismas que ayudan a estimular los músculos al 100%. Sin duda, la invitación es clara, conseguir a toda costa la práctica del ejercicio ¿para qué? ¿Cuál es la finalidad? Al ver las imágenes y el discurso de la publicación, se puede pensar que la invitación va más allá de la salud, pues se invita a ser parte de un círculo social privilegiado, donde se tienen ciertos hábitos y se consumen productos que la mayoría de las mujeres no hacen y no posee, ya que se busca un ideal de mujer y de belleza, la mujer *Vogue* (mujer delgada, atractiva, de piel blanca y que se maquille en todo momento).

Dentro de este mismo artículo pero en páginas posteriores en el cuadro 1.1 (ver anexo 2) *Vogue* sigue promoviendo la actividad física, pero lo hace ahora bajo un discurso médico que legitima el ejercicio, pues hace mención a que un médico debe evaluar la condición y la salud de las personas para así determinar qué tipo de actividad física puede realizar ¿por qué se menciona esto? Es evidente que lo hace para promover la visita a lugares exclusivos como son los gimnasios y los spa, “templos de bienestar” para que ahí, de manera sutil, se fomente el consumo de “productos milagro” que ayuden a desvanecer arrugas, y que al mismo tiempo, hidraten y exfolien la piel. Queda claro que la

⁵ Es importante mencionar que la metodología está basada en la propuesta elaborada por Carlos González Domínguez (2011) para el proyecto de investigación “Mimesis del ethos de lo bello: prescripción y seducción. Análisis comparativo Francia-México. Caso de la revista *Vogue*”.

⁶ Por cuestiones de espacio sólo se presenta el análisis del mes de diciembre, por ser el mes que más páginas dedicó al tema del *fitness*.



finalidad es vender estatus al visitar lugares lujosos y al adquirir productos de firmas internacionales que promueven el cuidado de la piel, pues el ejercicio no es suficiente para ser bella, se requieren de otros “aliados” para conseguirlo, por lo que una vez que se cubre una necesidad, de inmediato surge otra, se evidencia un discurso sofisticado que sólo promueve ilusiones de belleza.

Finalmente, el cuadro 1.2 (ver anexo 3) anterior presenta una contradicción evidente, *Vogue* promueve la alimentación balanceada con base en vitaminas y minerales, pero no menciona cómo llevar a cabo esta alimentación, al contrario, solo muestra las imágenes de accesorios y ropa deportiva, queda claro que su finalidad es meramente comercial, busca vender estatus a partir de lo que se usa, pues no es suficiente hacer ejercicio, se requiere consumir lo que la sociedad de consumo demanda en su momento.

Aunado a esto, se puede ver como la publicación se vale de ciertas ayudas ergogénicas⁷ para impulsar la práctica del ejercicio y avalar su discurso, entre estas ayudas se pueden encontrar:

- **Ayudas mecánicas:** uso de zapatillas, ropa, pulseras, etc.
- **Ayudas nutricionales:** planificación nutricional.

Lo anterior, hace que el discurso se acepte y se tome como verdadero, pero no se considera que estas ayudas al ser mal empleadas y al no ser supervisadas profesionalmente, tienen ciertos riesgos que afectan al cuerpo de quien las emplea. Entre estos peligros se encuentran:

Lesiones en el cuerpo con el uso de zapatos deportivos no adecuados (como los que utiliza la modelo en el cuadro 1), desgarres en los músculos por la prolongación excesiva de ejercicio (mal uso de aparatos ejercitadores como los presentados en el cuadro 1.1) y lesiones cutáneas por el tipo de material de las prendas, etc.

A nivel orgánico, puede haber una descompensación alimenticia que conlleve a problemas cardiovasculares, como fallos cardíacos, aterosclerosis coronaria, arritmias, elevación de la presión sanguínea, etc. Esto, por el mal control en el consumo de ciertas cantidades de minerales, pues *Vogue* no menciona la proporción exacta que se debe consumir, pues hacerlo sería muy difícil, se tendría que personalizar un plan alimenticio y esto es poco viable en una publicación, debido a las grandes diferencias que existen entre las personas, ya que cada organismo requiere diferente cantidad de energía (de acuerdo con el ejercicio que se practica), pues varía según el peso, la talla y edad de cada persona.

Conclusiones

Vogue promueve el cuidado corporal como una obligación para aquellas personas que buscan lucir bellas en todo momento (Jiménez, 2009), pues la belleza es un asunto físico que se ha materializado en los cuerpos de manera sorprendente y cambiante. Para conseguir esta belleza, se recomienda la actividad del *fitness*, sin embargo, esta práctica no se presenta como debe de ser realmente, pues sólo se invita a hacer ejercicio (correr y asistir al gimnasio) para moldear la silueta femenina, y se pierde de vista la verdadera importancia del *fitness*, que es mejorar la salud a través de ciertas rutinas que incluyen ejercicios enfocados a optimizar la flexibilidad, resistencia cardiovascular, constitución física, fuerza muscular, resistencia, agilidad, así como el equilibrio y la velocidad. Por lo que *Vogue* no habla ni fomenta la práctica del *fitness* es sólo un discurso empleado sofisticadamente que promueve el ejercicio en lugares lujosos, así como la venta de productos cosméticos.

Pareciera que no ser bella es un pecado, y que *Vogue* es el medio para liberar a todas las mujeres “insatisfechas” que viven entre miedos, vergüenzas y anhelos que los mismos medios de comunicación

⁷ De acuerdo con Wilmore y Costill (1998) las ayudas ergogénicas tienen la intención mejorar el rendimiento de un organismo mediante el uso de sustancias y sistemas.



han construido como una manera de control social; ante esto ¿Cómo dar solución a este problema? Sin lugar a dudas, a través de rituales de belleza que prometan un cambio o un fin a las necesidades. Es como si ahora la belleza estuviera al alcance de todos, y al conseguirla las mujeres pasarán a formar parte del mundo de las virtudes, porque belleza y benevolencia se han tornado como sinónimos. Si se es una mujer bella, entonces es una persona digna de estar en armonía con la sociedad, por consiguiente lo que lee y consume también es aceptado socialmente, y no hay problema alguno si sólo se dedica a imitar a las demás (Valdez, 2013:80).

La legitimación de este tipo de belleza se debe a que ha utilizado a la medicina y a la ciencia para validar el uso de productos “milagrosos” que prometen cambiar y mejorar el aspecto físico de las mujeres, el mejor ejemplo de esto es la continua invitación para practicar continuamente ejercicio y a su vez tener una alimentación balanceada. “No se trata de oponerse al poder del discurso médico ni a sus productores, ni a sus reproductores, sino de contenerlos, en lo que de alienante producen: prácticas de consumo excesivo o inútil, motivación al individualismo exacerbado” (González, 2010: 243).

Finalmente, se puede concluir que *Vogue* no muestra una belleza única, es sólo una propuesta que busca ser universal, recurriendo a diversos campos como la nutrición y el ejercicio, pero se debe tener presente que estos son solo algunos caminos que llevan a la estabilidad corporal, y no a una belleza única, pues como Umberto Eco (2010) afirma “la belleza no es una cualidad de las cosas mismas, existe tan solo en la mente del que la contempla y cada mente contempla una belleza distinta”.

Bibliografía

- Aristóteles (2005), *El arte de la retórica*, Buenos Aires, Eudeba
- Cassin, Barbara (2008), *El efecto sofisticado*, Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica.
- Foucault, Michel (1992), *El orden del discurso*, Buenos Aires, Tusquets Editores.
- Eco, Umberto (2010) *Historia de la belleza*, Barcelona, Debolsillo.
- González Domínguez, Carlos (2010), “Pensar el discurso médico desde la comunicación” en *agenda académica para una comunicación abierta*, (Lenin Martell y Jannet Valero, coordinadores) México, Miguel Ángel Porrúa-Universidad Autónoma del Estado de México, ISBN 978-607-401-233-0.
- González domínguez, Carlos (2011), “Mimesis del ethos de lo bello: prescripción y seducción. Análisis comparativo Francia-México. Caso de la Revista Vogue” en *Memoria de las Cuartas Jornadas de La comunicación como objeto de estudio. Teorías y prácticas en ciencias sociales*, Universidad Autónoma de Querétaro, Universidad Nacional Autónoma de México, Universidad Autónoma del Estado de México.
- Jiménez, Tania (2009) “Cuerpos jóvenes y masculinos: un objeto de disputa estética” en *Memoria del IV Congreso Internacional de Ciencias, Artes y Humanidades. El cuerpo descifrado*, Universidad Metropolitana Atzacapozalco-Universidad Autónoma de Barcelona, Universidad Benemérita de Puebla/ Instituto Nacional de Antropología e Historia, ISBN 978-607-422-043-8.
- Chulvi, I., Pomar, A. & Pomar, R. (2007) “Un problema de salud pública: uso de esteroides anabólicos en los centros fitness”, en *Revista digital EFDeportes*, Número 104 Recuperado <http://www.efdeportes.com/efd104/uso-de-esteroides-anabolicos-en-los-centros-fitness.htm>
- Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012 Servicios básicos de la salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Recuperado http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013

Romero garcía, A. (2003) “Actividad física beneficiosa para la salud” en *Revista Digital Buenos Aires*, Año 9, No 63, Chile. Recuperado <http://www.efdeportes.com/efd63/activ.htm>

Valdez nieto, Diana (2013) *Cuerpos a la moda, cuerpos bellos: la moda como dispositivo discursivo de lo bello en la revista Vogue*, (Tesis de Licenciatura), Universidad Autónoma del Estado de México, Toluca.

Vogue México (2011), Año 11, Número 139 y 144, Registro No. 300/09, México.

Williams, Melvin (2002) *Nutrición para la salud, condición física y el deporte*, 5ta edición, Barcelona, Paidotribo.

Zarco iturbe, Abril Violeta (2009), “Cuerpos bellos/cuerpos disciplinados: El fitness como tecnología de poder/género en las sociedades occidentales” en Memoria del IV Congreso Internacional de ciencias, artes y Humanidades. *El Cuerpo Descifrado*, UAM-Azacapozalco/ Universidad autónoma de Barcelona, Universidad Benemérita de Puebla/ Instituto Nacional de Antropología e Historia, ISBN 978-607-422-043-8

ANEXO 1. Cuadro 1)

EL CLUB JOGGING

Análisis verbo-visual (Vogue, México, diciembre, 2011: 234)	
Verbal	Visual
<p>Plano sintagmático: “Si no te animas a correr en la calle o eres demasiado perezosa para el gimnasio, prueba las plataformas vibratorias que estimularán tus músculos al 100%”</p>	<p>La foto, que cubre todo el espacio de la página, presenta en primer plano, a una modelo que simula correr, viste con ropa provocativa y que tiene poca referencia con lo deportivo.</p>
<p>Plano paradigmático: Ropa deportiva (playera, falda, calzado casual y no deportivo, modelo con mucho maquillaje y ropa deportiva escotada.</p>	<p>Ropa deportiva (playera, falda, sudadera), lugar que simula ser un parque o bien, un lugar donde se puede practicar al aire libre ejercicio.</p>
<p>Proposiciones espacio temporales prescriptivas: el ejercicio es un asunto de belleza, pues las mujeres que salen a correr lo hacen maquilladas y con ropa muy llamativa que poco tiene que ver con lo deportivo, prueba de ello es el calzado, no es idóneo para correr, pero si el ideal para lucir atractiva, al igual que la falda.</p>	



Análisis verbo-visual	
(Vogue, México, diciembre, 2011: 235)	
Verbal	Visual
<p>Plano sintagmático: “Ninguna actividad física genera una sensación de poderío como correr / dos templos de bienestar / energía + placer / veo que mis amigas se lanzan a las calles, maravillosas con sus Nike y sus conjuntos de Stella McCartney para Adidas, encantadas con la playlist de sus iPhone...”</p>	<p>La página además de contener información a p a r e n t e m e n t e deportiva, promueve el consumo de cremas exfoliantes, hidratantes y desodorantes, los cuales son productos que acompañan la actividad física. De la misma manera se presentan fotografías de lugares exclusivos para “complementar” el ejercicio, un gimnasio de lujo y un spa.</p>
<p>Plano paradigmático: poderío, energía, placer, juventud, ayuda extra.</p>	<p>Gimnasio y spa de lujo, productos cosméticos costosos.</p>
<p>Proposiciones espacio temporales prescriptivas: para sentir “poder” se debe visitar los lugares exclusivos que promueven la salud, pues al tener salud las personas se sentirán llenas de energía, lo que a su vez es símbolo de juventud. Para lograr esto, es necesario el consumo de productos cosméticos costosos, teniendo esto hay placer y bienestar en la persona.</p>	

ninguna actividad física genera una sensación de poderío tan intensa como correr, pero pocas tienen tanta capacidad para provocar lesiones. Lo digo porque detesto hacer de Pepito Grillo, pero no puedo evitarlo cuando veo que mis amigas se lanzan a las calles, maravillosas con sus Nike y sus conjuntos de Stella McCartney para Adidas, encantadas con la playlist de sus iPhone y ajenas a las advertencias de agoreras como yo sobre la conveniencia de que hay que correr, primero, con la cabeza. A ver si desde aquí os convenzo. Los expertos aseguran que el especialista hará un historial—alergias, cirugías, antecedentes familiares, etc.— y una prueba de esfuerzo, que consiste en hacer un electrocardiograma en reposo y otro en plena actividad. Es una prueba básica, no sólo porque se conocerá cuál es el estado cardiovascular sino porque esos datos permiten que la pauta de entrenamiento sea más eficaz. También es conveniente hacer una analítica para saber los niveles de electrolitos y un estudio de la marcha si sufren molestias de espalda que puedan ser la consecuencia de una pisada incorrecta. Parece sencillo, ¿no? Con los resultados en la mano, ya que puede empezar a soñar.

energía + placer
Hidratante media hora antes de salir a correr, mucha agua durante la carrera y un gran jugo con vitaminas o bebida isotónica al terminar

Hay un denominador común entre los adictos a correr (y recorrer) el asfalto: empiezan a correr porque sí, para estar en forma, pero al ser una actividad con una progresión muy rápida, al cabo de dos semanas se sienten como los reyes del mundo y comienzan a hacer planes, muy ambiciosos en general, que incluyen desde las carreras populares de la ciudad hasta el maratón de Nueva York. ¿Por qué no? El objetivo marcará el entrenamiento.

Obviamente, una buena secuencia para empezar es correr dos o tres días a la semana durante 30 minutos. La frecuencia cardíaca durante la carrera debe mantenerse en valores entre el 60 y el 85%. Es mejor correr en terreno llano y liso y cuando no haga mucho calor. Un *must*: diez minutos de calentamiento como una carrera suave antes de los estiramientos y después.

dos templos de bienestar
PROGRAMAS PERSONALIZADOS QUE PONEN EN MARCHA TU PLAN FITNESS SIN EXCESOS SON LA NORMA ESTOS SON: PILATES CORE FUSION YOGA EN INKLE SPA ENVALLESPA.COM O EL PLAN DE FINEZA DEL CLUB HARD CANDY EN MÉXICO. @HARDCANDYFITNESS.COM

ANEXO 1. Cuadro 1)
EL CLUB JOGGING

Análisis verbo-visual	
(Vogue, México, diciembre, 2011: 236)	
Verbal	Visual
<p>Plano sintagmático: “una dieta equilibrada debería aportar las cantidades necesarias de minerales y vitaminas / la dieta y la forma de entrenar varían mucho y deben ser supervisadas por un médico”</p>	<p>La página presenta información relacionada con las dietas y las recomendaciones médicas, pero muestra fotografías con artículos deportivos de marcas mundialmente conocidas.</p>
<p>Plano paradigmático: Camiseta y tenis de la marca Reebok, tenis y reloj Nike, chamarra Adidas, brazaletes con iPhone y audifonos MX 680.</p>	<p>Camiseta y tenis de la marca Reebok, tenis y reloj Nike, chamarra Adidas, brazaletes con iPhone y audifonos MX 680.</p>

Proposiciones espacio temporales prescriptivas: el texto nos elocuente con las fotografías, pues la ropa no tiene relación con las dietas de las que se habla. La idea central es promover la práctica del ejercicio con el uso de productos de marcas mundialmente reconocidas, para así motivarse y no desistir de la actividad física.

belleza fitness

Intenta: si todos cumpliésemos con este pequeño protocolo nos ahorraríamos una parte de las lesiones. Lo dicho por los médicos es la base sobre la que debe asentarse la progresión del corredor. En esta etapa y si la persona tiene un índice de masa corporal y un peso correctos. Basta con que sea equilibrada.

¿Y los suplementos? Cada caso es diferente y debe valorarse de forma individual, pero en principio una dieta equilibrada debería aportar las cantidades necesarias de minerales y vitaminas. Otra cosa es que alguien se entrene para correr un maratón.

Entonces la dieta y la forma de entrenar varían mucho y deben ser supervisadas por un médico. Eso significa hablar de otra liga, como dirían mis amigas corredoras. No es recomendable tampoco correr con el estómago vacío. Conviene tomar hidratos de carbono media hora antes de salir—por ejemplo, un bol mediano con cereales integrales—, rehidratarse constantemente durante la carrera y rellenar los depósitos de glucógeno 15 minutos después de acabar con un zumo de frutas o una bebida isotónica. Algunos médicos recomiendan comer proteína durante los treinta minutos posteriores. Este sí es un buen plan, chicas. ¡A correr!—YOLANDA ORMAZÁBAL.

“La distancia que podemos recorrer depende de nuestro estado de forma y del objetivo a seguir. Lo ideal es practicar entre 3 o 4 días a la semana”

IZDA: AUDIFONOS MX 680, DE SENNHEISER; ADIDAS, DCHA. DESDE ARRIBA: CHAMARRA BICOLOR TÉRMICA DE ADIDAS BY STELLA MCCARTNEY Y ZAPATILLA FREE RUN +2, DE NIKE.

ARRIBA: RELOJ PARA CORREDORES, DE NIKE+GPS POWERED BY TOM TOM; IZDA, DESDE ARRIBA: CAMISETA DE REEBOK, LEGGINGS DE ADIDAS BY STELLA MCCARTNEY.

DERECHA: ZAPATILLAS ESPECIALES PARA CORRER, DE REEBOK.

IZDA: BRAZALETE PASTRY PARA IPHONE O IPOD, DE BELLA.

236 www.vogue.mx



MICHAEL JORDAN, LA INDUSTRIA CULTURAL GENERADA POR UN SOLO HOMBRE

Rodolfo Rodrigo Tovar Serrano.

Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, UNAM

Abstract

The significance of Michael Jordan in areas outside of the basketball court, became an extra athlete who broke boundaries. As top athlete, he captured the looks of basketball fans, besides the media, who were the responsible for broadcast in the United States and Mexico.

After Jordan graduated from the University of North Carolina, in 1984, and joined the Chicago Bulls, a professional basketball team, Nike, brand shoes and sportswear, approached the player and offered him a contract for half a million dollars for wearing apparel.

At that time, most of the National Basketball Association (NBA), professional basketball league in the United States of America, was sponsored by the footwear company Converse, which was used by the most famous basketball players. It is estimated that since the signing of the contract between Jordan and Nike, the shooting guard of the Bulls generated profits of \$5.2 billion dollars until 1999, money which could make five times as a Pan American Games in Guadalajara, Mexico, in 2011. With this contract all started.

Introducción

La trascendencia de Michael Jordan en ámbitos ajenos al basquetbol lo convirtió en un atleta extra cancha que rompió fronteras. Por su calidad de atleta de alto rendimiento, acaparó las miradas de los aficionados al baloncesto, además de los medios de comunicación, quienes fueron los encargados de difundirlo en Estados Unidos y México.

Luego de que Jordan egresó de la Universidad de Carolina del Norte, en 1984, y se incorporó al equipo de basquetbol profesional Chicago Bulls, la marca de zapatos y ropa deportiva *Nike* se acercó al jugador y le ofreció un contrato por 500 mil dólares para portar sus artículos.

En ese entonces, casi toda la *National Basketball Association* (NBA), liga de basquetbol profesional de los Estados Unidos de América, era patrocinada por la firma de calzado *Converse*, marca que utilizaban los basquetbolistas del momento. Se estima que desde la firma del contrato entre Jordan y *Nike*, el guardia tirador de los Bulls generó ganancias por \$5.2 billones de dólares hasta 1999, dinero con el cual se podrían realizar cinco veces unos Juegos Panamericanos como los de Guadalajara, México, en 2011. Con ese contrato comenzó todo.

Planteamiento del problema

Pese a que el auge de Michael Jordan fue en los años 90, cuando consiguió seis campeonatos de la NBA, en la actualidad se sigue hablando de él. Por ejemplo, en el Juego de Estrellas 2012, el jugador de los *Los Angeles Lakers*, Kobe Bryant, rompió el récord que Jordan había impuesto como mayor anotador en la historia del partido de celebridades⁸; eso es muestra de la vigencia que posee el guardia de los Toros.

⁸ AP, *Kobe pasa a Jordan con más puntos [en línea]*, dirección URL: http://espndeportes.espn.go.com/los-angeles/nota/_/id/1473234/kobe-pasa-a-jordan-con-mas-puntos, [consulta: 27 de febrero de 2012].

La carrera de Michael Jordan como jugador fue ascendente desde su ingreso a la NBA en 1984, hasta que consiguió su último campeonato en la temporada 1997-1998. Detrás de ello hay una historia de vida que se fue configurando para encumbrarlo como el punto de referencia que ahora es. Por esta razón, esta investigación echó mano de la biografía del nacido en Nueva York para ejemplificar y comparar los diferentes pasajes del baloncesto, teniendo a Jordan como eje rector de la investigación.

¿Cómo se podría aterrizar un fenómeno estadounidense en México?, ¿de qué manera influyó Michael Jordan en la sociedad mexicana ligada al basquetbol?, ¿es equiparable utilizar aspectos de la vida del basquetbolista para describir la situación del basquetbol nacional y los mexicanos en la NBA?, ¿podría ser Jordan el basquetbolista y empresario un ejemplo a seguir para del basquetbol mexicano?

Estrategia

Para responder a estas interrogantes se empleó de la investigación documental y entrevistas a especialistas que contribuyeron a alcanzar los objetivos planteados; como Isabel Taberneró, periodista y colaboradora de la *Revista Oficial NBA*; Enrique Garay, periodista deportivo de TV Azteca; Gerardo Guzmán, entrenador del equipo representativo femenino de basquetbol de la UNAM; entre otros.

Esta investigación se realizó con base en el método deductivo para comprender a Michael Jordan desde un aspecto general hasta llegar a la particularidad de las industrias culturales.

Para ello se echó mano de fuentes vivas, todas ellas personalidades del baloncesto: jugadores, entrenadores y periodistas que han dedicado su vida al “deporte ráfaga”. Como complemento, también se llevó a cabo una exhaustiva indagación en documentos impresos, en línea, bibliográficos, hemerográficos y videográficos, con el fin de proporcionarle al lector un trabajo bien fundamentado y, sobre todo, con el rigor que el periodismo de cualquier índole demanda.

Conclusiones

En la década de los 90 pudimos atestiguar el ascenso desmedido de una franquicia perdedora desde sus inicios, de la misma forma que vimos cómo ya estando en la cima, en un suspiro, desapareció de los primeros planos y sus jugadores se dispersaron sin volver a brillar en otro equipo.

Los especialistas han calificado la década de los 90 como la más cercana a la excelencia deportiva si de los Bulls de Jordan hablamos, en tanto que los aficionados al deporte ráfaga no han vuelto a ver la espectacularidad y el buen funcionamiento de una escuadra sobre la duela. Tal vez la mayor responsable sea la misma NBA por querer trabajar con las nuevas estrellas de la misma forma que hizo con MJ y los Bulls.

¿Qué equipo se convertirá en la siguiente dinastía del baloncesto? No lo sabemos. Y es que desde 2003 la Liga se ha empeñado en crear productos que se ajusten a las necesidades de la gente sin lograr alcanzar los rincones a los que MJ llegó.

¿Es Michael Jordan una industria cultural?

De unos años a la fecha, el término “industria cultural” ha sido alcanzado y/o rebasado por el de “industria creativa”, el cual, además de tener las características del primero, es decir, estar vinculado con la creación, producción y comercialización de un producto cultural, pone énfasis en las actividades precisamente culturales y artísticas.

De acuerdo con la *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* (UNESCO), a través de su marco de referencia, *Framework for Cultural Statistics* (FCS), publicado en 1986, son nueve las categorías culturales contempladas a ser estudiadas como industrias de esta índole; la octava de ellas es “deportes y juegos”, en la que entra el baloncesto.



Con estos antecedentes, MJ sí puede ser considerado como una industria cultural. En primer lugar porque generó ganancias económicas para él, la NBA, patrocinadores, cadenas de televisión, entre otros.

Por otro lado, en la sociedad mexicana repercutió de diferentes maneras (imitación al jugador, impulso para la creación de escuelas de baloncesto, impacto mediático) a grado tal que en nuestros días se sigue hablando de él ya sea como atleta o empresario y es un tema que sigue vigente.

De igual forma, MJ también es una industria creativa porque además del aspecto económico, jugar basquetbol es considerado como un producto cultural, el deporte es cultura y comunicación.

Cultura porque el baloncesto formó parte del estilo de vida del ex jugador, con el cual generó conocimientos y trascendió dentro de su sociedad, la estadounidense, y en algunas otras, entre ellas, la mexicana; y es comunicación desde la etimología misma de la palabra, poner algo en común, a través de un deporte de conjunto, con dos equipos de cinco personas con un mismo fin, ganar el partido.

Resulta complicado llevar a cabo la medición total de los alcances de un producto cultural en la sociedad; sin embargo, sí se pueden conocer los sectores más significativos o en los que ha repercutido y/o trascendido.

De la mano con la revolución tecnológica y la expansión de la Internet, la difusión de las industrias culturales es más sencilla, justo como pasó con MJ, quien se volvió figura pública simultáneamente al surgimiento de la red de redes.

La televisión, Internet, publicidad, mercadotecnia, el negocio, la cultura deportiva, la idiosincrasia de los estadounidenses y, sobre todo, las cualidades atléticas de MJ fueron factores que se configuraron para contribuir a la creación del basquetbolista como producto cultural. En una necesidad para la sociedad envuelta en cambios globalizadores y que hasta el día de hoy sigue consumiendo ediciones renovadas de tenis, playeras y *souvenirs* con la leyenda “Jordan”.

En suma, si dejamos de lado la visión apocalíptica de las industrias culturales y más bien lo adaptamos a la realidad actual, podremos darnos cuenta de que efectivamente Michael Jordan generó a su alrededor toda una industria cultural en parte por la revolución tecnológica, pero sobre todo por sus cualidades físicas y psicológicas.

Bibliografía

Baena, G. (2002). *Metodología de la investigación*. México: Grupo Patria Cultural.

Bell, D. (1974) *et al*, *Industria cultural y sociedad de masas*. Venezuela: Colección Letra viva.

Brenner, R.J. (1994), *Michael Jordan*. USA: DDL Books, Inc.

García Canclini, N. y Moneta, C. (1999). *Las industrias culturales en la integración latinoamericana*. Buenos Aires: Eudeba.

Grupo Correo de Comunicación (1997), *Basquetmanía*. España: Planeta de Agostini, Estrellas del deporte.

Jordan, M. (2000) *Mi filosofía del triunfo*. México: Selector.

Rojas Soriano, R. (1993). *Guía para realizar investigaciones sociales*. México: P y V.

UNESCO/Global Alliance for Cultural Diversity, *Comprender las industrias creativas*, pp. 7.



LÍNEA TEMÁTICA: EDUCACIÓN FÍSICA

LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO ALTERNATIVA PEDAGÓGICA PARA EL MEJORAMIENTO DE LAS COMPETENCIAS MATEMÁTICAS EN EL NIVEL PRIMARIA

Evelia Reséndiz Balderas y Horacio García Mata.

Universidad Autónoma de Tamaulipas / COMEFEX (Consejo Mexicano de E.F)

Resumen

Actualmente dentro de la educación básica la asignatura de matemáticas es parte fundamental en la formación de un alumno ya que está inmersa en cualquier experiencia dentro y fuera de la escuela, permitiendo que el entendimiento de las cosas sea más efectivo cuando existe el dominio de los conocimientos matemáticos básicos, lo cual trae como consecuencia el mejoramiento de las capacidades cognitivas. Uno de los grandes problemas que enfrenta esta asignatura dentro del sistema escolar es el aprendizaje de la misma debido a que las formas en cómo se enseña es muy variada por los maestros. Por lo anterior la presente investigación intenta dar a la enseñanza de las matemáticas estrategias didácticas basadas en la vinculación curricular con asignaturas como la educación física en donde se toma como fundamento la actividad motriz basada en el juego.

Palabras claves: Competencias / Vinculación Curricular / Educación Física / Matemáticas / Juego

Planteamiento del Problema:

El campo educativo en el contexto mundial actualmente está experimentando cambios en sus concepciones y enfoques educativos como lo sucede actualmente en nuestro país con la REB (Reforma a la Educación Básica) con el enfoque basado a una “educación por competencias” lo que genera nuevas propuestas para la práctica docente en cualquiera de las disciplinas llevadas como asignaturas dentro de la escuela. Las materias como las matemáticas, español, educación física, cívica y ética etc., han permanecido ajenas a las influencias de las reformas curriculares, sobre todo en la búsqueda de formas de trabajo diversas e innovadoras para satisfacer las necesidades de los mismos alumnos “actualmente la reforma establece que debe haber una Vinculación Curricular entre las asignatura que integran el mapa curricular de la educación básica en nuestro país, ya que si se logra esta interrelación se estará en posibilidad de mejorar las competencias de aprendizaje en los niños y niñas mexicanos” (SEP, 2011, p. 24). En nuestro país hay muchos docentes que día a día, están en una constante lucha por la acumulación de conocimientos y experiencias positivas en intentos de renovar y actualizar su campo de trabajo, a pesar de esos intentos, es necesario afirmar que en general las asignaturas que se trabajan en las escuelas del nivel primaria se han mantenido rezagadas a los cambios curriculares de dicho nivel. Las materias que se llevan en los primeros años de formación, actualmente endurecen cada vez más sus enfoques y operan a través de una práctica repetitiva y poco interesante sin ninguna trascendencia en el aprendizaje escolar, donde el alumno solamente recibe información sin impacto educativo real, transformándose esto en una exigencia pedagógica con poco sentido (Oddo, 2001, p. 18). Las últimas investigaciones y aportes en el campo de la neurobiología del desarrollo humano sostienen que “existe una relación muy estrecha entre el desarrollo psicomotor con los procesos básicos del aprendizaje, además de que el movimiento y las experiencias sensoriales desarrollan la neuroplasticidad cerebral esto es las funciones y procesos cognitivos implicados en el aprendizaje” (Gagner, 1993, p. 46).

Así mismo el pedagogo francés Parlebas (1987) señala que, el movimiento, la acción, y la cognición están íntimamente relacionados. Un sujeto que domina su esquema corporal, su lateralidad, la ubicación temporo - espacial, la coordinación motora, etc. Tiene mayores facilidades de acceder al aprendizaje escolar, porque a nivel intelectual estas praxias favorecen al desarrollo cognitivo del niño. De ahí la importancia de esta investigación ya que si se logra establecer una vinculación de contenidos de la asignatura de matemáticas con la clase de educación física a través de una propuesta de Vinculación Curricular, entonces se mejorara las competencias básicas que el alumno debe alcanzar en cada grado escolar. En base a lo anterior definimos que la problemática a abordar en este trabajo de investigación es contribuir al mejoramiento de las competencias básicas de los alumnos en la asignatura de matemáticas a través de la vinculación mencionada anteriormente, ya que hoy en día sus conocimientos son deficientes en esta materia, como lo establece el programa ENLACE (Evaluación Nacional del logro Académico en los Centros Escolares) aplicado por la SEP cada ciclo escolar, en el cual se dan a conocer que en nuestro país el aprovechamiento escolar en las asignaturas de español y matemáticas es mínimo, cabe mencionar que Tamaulipas está en el 28° lugar nacional teniendo como resultado estatal en el nivel primaria 5.5 de promedio en matemáticas y 6.5 en español (SEP, ENLACE, 2012) esto nos lleva considerar que se necesitan soluciones inmediatas ante estas problemáticas en el nivel primaria es por eso que hemos planteado dicha investigación (Ver figura 1 y 2).



Figura # 1. Niveles de dominio por entidad ENLACE nivel básico (2012)

En la gráfica anterior podemos observar que existe un problema serio para el aprendizaje de las matemáticas en el nivel básico específicamente el problema se muestra más agudo en el nivel primaria aunque se ha mejorado el nivel de dominio “bueno - excelente” en el año 2012 seguimos aun con las deficiencias ya que predominan aún más los dominios “insuficiente - elemental”; es por eso que resulta indispensable que se formulen estrategias didácticas que promuevan soluciones específicas para el mejoramiento de las competencias matemáticas básicas en los niños.

Resulta entonces necesario reorientar el trabajo actual de estas dos asignaturas, haciéndolas parte del conjunto de planteamientos curriculares que el nivel primaria establece a través de dicha vinculación, así mismo es indispensable fortalecer el dialogo pedagógico entre los docentes, en el que se ponga como centro de atención educativa, el alumno de este nivel, estamos convencidos que esta propuesta de investigación incrementara la comunicación del educador físico con los demás docentes que componen la estructura escolar, por lo tanto la asignatura de matemáticas tendrá alternativas de enseñanza que el mismo docente puede utilizar para mejorar su labor profesional, lo cual resulta importante y favorable para la educación misma.



Objetivos

Elaborar e implementar una propuesta de Vinculación Curricular aplicada durante las sesiones de educación física para contribuir a mejorar el desarrollo de las competencias matemáticas en alumnos de 3er. año del nivel primaria.

Hipótesis

Hi: Si se aplica una propuesta de Vinculación Curricular basada en actividades lúdicas, entonces se mejorarán las competencias matemáticas básicas de las matemáticas en los alumnos de 3er año de educación primaria.

Ho: Si no se realizan propuestas didácticas basadas en la Vinculación Curricular entonces no se podría mejorar las competencias de los alumnos de 3er año del nivel primaria.

Sustento teórico

Investigaciones basadas en el juego y su vinculación con las matemáticas como estrategia fundamental para mejorar sus aprendizajes.

A lo largo de la historia son muchos los autores que mencionan el juego como una parte importante del desarrollo de los niños y son varias las teorías que se formulan acerca de éste. La humanidad ha jugado desde siempre, incluso los animales lo hacen, por eso el juego se considera previo a la cultura misma; existen innumerables manifestaciones de esta actividad en sociedades de todos los tiempos y se cuenta con muchas obras de arte donde se aprecian estas manifestaciones lúdicas.

Entre los filósofos que abordan el tema aunque sea tangencialmente, se cita a Platón como uno de los primeros en mencionar y reconocer el valor práctico del juego, dada la prescripción que hace en las Leyes, de que los niños utilicen manzanas para aprender mejor las matemáticas y que los niños de tres años, que más tarde serán constructores, se sirvan de útiles auténticos, sólo que a tamaño reducido; es decir, a pequeña escala. “Otros pedagogos importantes como Juan Amós Comenio en el siglo XVII, Juan Jacobo Rousseau y Giovanni Pestalozzi en el XVIII, señalaron que para un buen desarrollo del niño, éste debe ser tomado en cuenta en sus intereses lúdicos. Especialmente Friedrich Fröbel, fue quién abiertamente reconoció la importancia del juego en el aprendizaje, y se interesó por los niños pequeños, estudiando los tipos de juego que necesitan para desarrollar su inteligencia” (Huizinga, 1945, p. 144).

A continuación enunciaremos algunas investigaciones actuales que especialistas en el campo de las matemáticas y el juego han realizado en los últimos años en América Latina y el Caribe. Por lo anterior tenemos que la autora Suazo (2009) en su tesis doctoral, realizó una investigación que estuvo basada en el uso de actividades lúdicas (juegos educativos) en la clase de matemáticas de cuarto grado tuvo como propósito conocer si el incorporar actividades lúdicas (juegos educativos) como una estrategia educativa en los procesos de enseñanza y aprendizaje, mejoraba la ejecución de los estudiantes de cuarto grado en el área de matemáticas. Se diseñaron los juegos educativos sobre el concepto de fracción, se orientó y se adiestro a los maestros en estos. En este mismo contexto los autores Gallo y Sailema (2013) en su tesis de grado elaboraron una investigación basada en el uso del método lúdico para potencializar la enseñanza y aprendizaje de las matemáticas en los niños del tercer año de educación básica, en dicho estudio se tuvo como objetivo general utilizar el método lúdico en la enseñanza y aprendizaje de las matemáticas, a partir de que se detectó el problema de la utilización constante de métodos y técnicas tradicionales, convirtiendo de esta manera las clases en monótonas, rutinarias, aburridas, y haciendo de los estudiantes simples receptores; este descubrimiento se hizo mediante los métodos analítico y sintético, lo cual permitió diseñar la propuesta de la utilización del método lúdico, contribuyendo con aportes científico social y cultural para el desarrollo del pensamiento matemático básico. En virtud a todo ello, ambas autoras concluyeron que este el método lúdico fomentó el desarrollo de habilidades y destrezas de niños y niñas, facilitando así la activación de su pensamiento lógico, crítico y creativo. Otro de los estudios realizados por las pedagogas Mendoza y Zambrano

(2011), fue un estudio de tipo diagnóstico y propositivo en el que abordaron el tema la importancia de las actividades lúdicas y su incidencia en el aprendizaje significativo en el área de matemáticas de los alumnos de la escuela fiscal, dicho trabajo establece la importancia de las actividades lúdicas en el área de matemáticas de los alumnos de la Escuela Fiscal Mixta Vicente Roca fuerte para mejorar el proceso de aprendizaje, y obtener mejores resultados en el desarrollo integral del aprendizaje, diagnosticando aspectos, identificando estrategias. Uno de los principales logros en este trabajo de investigación fue conocer cuáles son las ventajas que se adquieren cuando se aplican las actividades lúdicas para mejorar el aprendizaje de los estudiantes determinar si las capacitaciones que reciben los estudiantes están acorde al nivel de conocimiento para mejorar el aprendizaje significativo, en donde se elaboró una propuesta para que se dé un seminario sobre las actividades lúdicas.

Relación de las matemáticas con otras Asignaturas

Las actividades matemáticas guardan una estrecha relación con otros contenidos del programa educativo, como sucede con las relaciones espaciales y el conocimiento del espacio. Este vínculo se da especialmente a través del trabajo con medición de magnitudes. En este sentido, puede ser en algunos casos un medio de apoyo del otro contenido, servir como procedimiento metodológico, ser parte de un recurso, como corresponde a los juegos didácticos e, incluso, hasta contenido particular de algún tipo de actividad de tales materias, entre otras posibilidades.

“En la educación infantil, teniendo en cuenta que estas edades constituyen un período intenso del desarrollo de la percepción visual, se ponen en contacto los diferentes patrones sensoriales, entre ellos los que tienen una relación directa con el espacio, como el tamaño” (Álvarez, 1996, p. 67). Al descubrir que hay cosas grandes y cosas pequeñas, adquieren un conocimiento más real del mundo, y a partir de este momento, se introducen en el mundo de las magnitudes, las cantidades y las longitudes, que alcanzan su mayor expresión hacia los 5 años, cuando las reconocen y operan con todas estas propiedades.

Asimismo Álvarez (1996) considera que la relación con la psicomotricidad y por consiguiente, con el conocimiento matemático, se destaca en las actividades de educación física, donde los niños realizan variaciones de los movimientos, utilizando no solo su cuerpo y el espacio, sino también el tiempo; por este motivo, en estas edades las tareas se plantean dirigiendo la atención del niño a cada uno de estos factores (cuerpo, espacio y tiempo), lo que se expresa en frases tales como: ¿Por cuántos lugares puedes rodar la pelota? ¿Hasta dónde puede rodar la pelota? ¿Rueda la pelota más lenta, más rápida? ¿Cuántos ejercicios sabéis hacer con el aro? ¿Qué movimientos se pueden hacer por los bancos y muros que hay en el área?.

El número también constituye un elemento habitual de las instrucciones del educador durante las actividades físicas, lo que obliga a la familiarización primero, y dominio después, del elemento cuantitativo.

“La relación de las matemáticas no se circunscribe solamente a las ya señaladas, sino que está presente en la mayoría de los contenidos del currículo de la Educación Infantil, particularmente la relación con la música, en la que es más que evidente el carácter cuantitativo, espacial y temporal de las cualidades o parámetros que identifican los sonidos musicales (altura, intensidad, timbre y duración), elementos musicales como el ritmo, el pulso y el acento, y las obras musicales” (Álvarez, 1996, p. 71). El carácter de estas actividades matemáticas, por su implicación intelectual, condicionan el desarrollo de actitudes positivas hacia el aprendizaje, ante las operaciones mentales que dichas nociones conllevan, y ante los resultados alcanzados, que determinan satisfacción por los logros obtenidos, y que son parte de la preparación de los educandos para su inicio en la escuela primaria.

El juego como actividad de aprendizaje

Algunos teóricos han tratado de determinar el papel que tiene el juego en el desarrollo del niño. En el libro *Play and early childhood development*, escrito por Johnson, Christie y Yawkey (1999), se presenta la posición de algunos teóricos con relación al juego ya que según Piaget, el juego hace mucho más que meramente reflejar el nivel cognoscitivo de desarrollo del niño, sino que también contribuye a ese desarrollo. Piaget (1963) estipula que para que el aprendizaje tenga lugar, debe haber adaptación. Esta adaptación requiere un balance entre dos procesos complementarios: asimilación (incorporar nueva información sobre la realidad sin cambiar esquemas pre-existentes) y acomodación (cambiar las estructuras cognoscitivas para parear, imitar o conformar con lo que es observado en la realidad y crear nuevos esquemas) y visualiza al juego como un estado en el cual la asimilación domina sobre la acomodación. En contraste la teoría cognoscitiva de Vygotsky (1976) propuso que el juego tiene un papel directo en el desarrollo cognoscitivo. Según este, los niños pequeños son incapaces de abstraer el pensamiento debido a que para ellos el significado y el objeto se funden en uno. Como resultado, un niño no puede pensar sobre un caballo sin haber visto un verdadero caballo. Además, plantea que el juego es importante para el desarrollo social y emocional del niño, tanto como su desarrollo cognoscitivo. El sostiene que los niños necesitan ayuda especial de compañeros más expertos, que pueden ser los padres, maestros u otros pares, para alcanzar su zona de desarrollo próximo.

Método

Hemos de considerar que la metodología resulta fundamental en cualquier proceso de investigación, ya que determina el modo como un estudio se pretende desarrollar. “El método se traduce en un diseño que refleja el plan o esquema de trabajo del investigador” (Sabino, 1992, p. 19). Por lo anterior hemos de definir que la presente investigación será de tipo mixta (cualitativa - cuantitativa) ya que estará fundamentada en el paradigma positivista, el cual toma como métodos propios los de las ciencias sociales. Así mismo podemos establecer que este estudio será de corte experimental, con un **alcance descriptivo - explicativo** “Las investigaciones descriptivo - explicativas utilizan criterios sistemáticos que permiten poner de manifiesto la estructura o el comportamiento de los fenómenos en estudio, proporcionando de ese modo información sistemática y comparable con la de otras fuentes” (Tamayo, 2003, p. 44).

Dicho tratamiento experimental se aplicara a través de una propuesta de Vinculación Curricular basada en el juego, a los alumnos de 3er año grupo “A” y “B” de la escuela primaria “Aurelio Delgado Rodríguez”, dichos grupos estarán participando en el experimento para saber si a través la propuesta se pueden mejorar las competencias matemáticas. A continuación se presenta el esquema de trabajo experimental con los alumnos seleccionados:

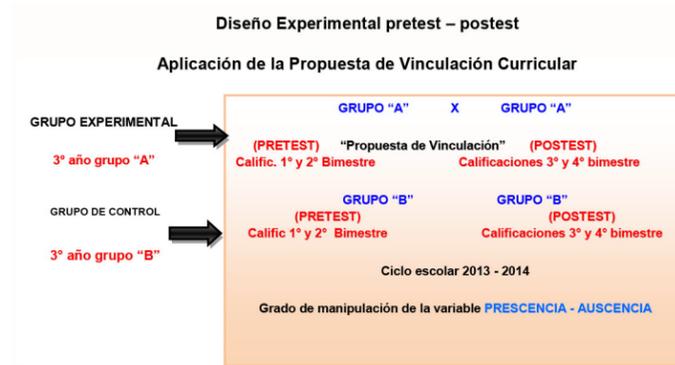


Figura # 9. Aplicación de la propuestas de Vinculación Curricular través del Diseño Experimental pretest - posttest en la Primaria “Aurelio Delgado Rodríguez” ciclo escolar 2012 - 2013.

Resultados:

Lista de calificaciones del ciclo escolar (2012 - 2013) 3° “A” Asignatura Matemáticas

#	APELLIDO PATERNO	APELLIDO MATERNO	NOMBRE	1er BIM	2° BIM	3° BIM	4° BIM	5° BIM	PROM	
1	ARRATIA	REYES	MANUEL EMILIANO	6	9	8	8	9		
2	ESPARZA	AVILA	CARLOS EDUARDO	7	7	8	7	7		
3	ESTRADA	LOPEZ	FERNANDA	8	9	9	9	10		
4	FIGUEROA	HERNANDEZ	IVAN ALEXANDER	8	8	8	9	8		
5	GOMEZ	PEREZ	HUMBERTO JESUS	6	7	6	6	7		
6	HERNANDEZ	BALBOA	JOSE FERNANDO	6	6	6	6	6		
7	INFANTE	GONZALEZ	JOSE MOISES	BAJA						
8	IZAGUIRRE	SARABIA	PERLA YAMILETH	7	8	8	8	8		
9	MARTINEZ	SEVILLA	DANA PAOLA	7	8	8	8	8		
10	MERCADO	GUILLEN	CAROL YOVANI	7	9	8	9	10		
11	NIETO	LARA	NANCY ABIGAIL	6	6	6	6	6		
12	OLVERA	MORENO	AMERICA	7	7	7	7	7		
13	PESINA	TRUJILLO	TOMASA JAQUELINE	6	7	6	6	7		
14	RODRIGUEZ	MONTELONGO	JULIO CESAR	6	6	6	6	6		
15	SALAS	AVILA	KAREN AILYN	7	8	7	9	8		
16	SOTO	MONTANTES	JOSEFINA	8	7	8	8	7		
17	ZARATE	REYES	RUTH NOHEMI	8	9	8	9	9		
18	ZARATE	ZUÑIGA	LUCIA FERNANDA	7	8	7	7	8		
				68.0	75.8	72.9	75.0	77.0		

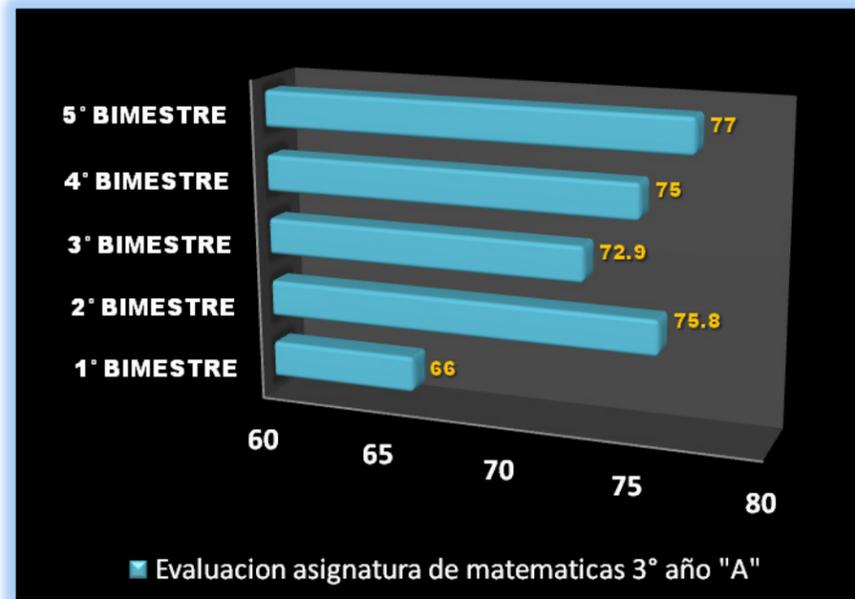


Figura # 11. Evaluación grupal ciclo escolar 2012 2013 asignatura de Matemáticas 3° "A".

Como podemos observar en la presente grafica resulta importante ver que el último bimestre los niños mejoraron su nivel de desempeño en la asignatura de matemáticas, ya que en este bimestre (mayo - junio) se pudo pilotear los juego matemáticos a través de la propuesta de vinculación curricular a través de la asignatura de matemáticas - educación física. Lo anterior nos da altas posibilidades de establecer la importancia y los beneficios de dicho proyecto porque aunque son dos décimas las que se aumentaron en el promedio grupal, es altamente significativo este logro.

Conclusión

En base a lo planteado en este resumen de investigación podemos concluir que se hacen necesarias estrategias de enseñanza para mejorar las competencias matemáticas de los niños en el nivel primaria, ya que este estudio realizado así lo confirma, puesto que la hipótesis planteada la inicio H_1 : Si se aplica una propuesta de Vinculación Curricular basada en actividades lúdicas, entonces se mejoraran las competencias matemáticas básicas de las matemáticas en los alumnos de 3er año de educación primaria, nos ayuda a contrastar y fundamentar que propuestas lúdicas pueden ser alternativas para que los docentes contribuyan al mejoramiento del aprendizaje de las matemáticas en el nivel básico.

Bibliografía

Álvarez, A. (1996). *Actividades matemáticas con materiales didácticos. Bases metodológicas y didácticas*. Madrid: Narcea.

Tamayo, M. (2003). *El proceso de la investigación científica*. Edit. Limusa. México D.F.
SEP, ENLACE (2012) Evaluación Nacional del logro Académico en los Centros Escolares. Estadísticas Nacionales cronología 2006 - 2012. Recuperado 13 de agosto 2013. 10:00 am <http://i2.esmas.com/documents/2012/08/29/2689/resultados-de-la-prueba-enlace-2012.pdf>

Huizinga, J. (1945). *Homo Ludens (El hombre que juega)*. Edit. Alianza. Ámsterdam.

Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York, NY: BasicBooks.

p. 1,2.

SEP. (2011). Planes y Programas de Estudio. Articulación de la Educación Básica. México, D.F. p. 17, 22, 56, 69, 70, 78, 149, 156, 161.

Mendoza, D. y Zambrano, E. (2011). *La importancia de las actividades lúdicas y su incidencia en el aprendizaje significativo en el área de matemáticas de los alumnos de la escuela fiscal mixta "Vicente Rocafuerte" del cantón Portoviejo*. Universidad técnica de Manabí facultad de filosofía, letras y ciencias de la educación. Manabí - ecuador 2011.

Suazo, S. (2009). *El uso de actividades lúdicas (juegos educativos) en la clase de matemáticas de cuarto grado en escuelas de un distrito escolar del centro de la isla*. Tesis doctoral. Escuela de educación universidad del Turabo, Gurabo, Puerto Rico.

Gallo, R. y Sailema, O. (2011). *"El método lúdico para potencializar la enseñanza y aprendizaje de la matemática en los niños del tercer año de educación básica de la escuela Nicolás Augusto Maldonado de la parroquia Aláquez del cantón Latacunga en el periodo lectivo 2010-2011"*. Universidad técnica de Cotopaxi, unidad académica de ciencias administrativas y humanísticas. Latacunga, Ecuador.

Piaget, J. (1981). *The psychology of intelligence*. Totowa. New Jersey: Littlefield, Adam & Company.
Vygotsky, L.S. (1976). *Play and its role in the mental development of the child*. In Bruner, J., Jolly, A. & Sylva K. (Eds.) *Play: Its role in development and evolution* (pp. 537-554). New York: Basic Books.



ARTICULACIÓN DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA CON EL PROGRAMA DE ESTUDIO 2011 GUÍA PARA LA EDUCADORA. EDUCACIÓN BÁSICA. PREESCOLAR.

Benedicta Barrera Hernández.

Conductora del Programa de Educación Física en la zona rural del Valle de Mexicali Baja California y Delegada de la FIEP en la Región 1

Introducción

“Tomando como antecedente las reformas curriculares determinadas en los acuerdos 348 por el que se determina el Programa de Educación Preescolar; 181 por el que se establece el nuevo Plan y Programas de Estudio para Educación Primaria y 384 por el que se establece el nuevo Plan y Programas de Estudio para Educación Secundaria, publicados respectivamente en el Diario Oficial de la Federación el 27 de octubre de 2004, el 27 de agosto de 1993 y el 26 de mayo de 2006; se establecieron las condiciones para la revisión de los planes de estudio y del conjunto de programas de los niveles preescolar, primaria y secundaria con el fin de propiciar su congruencia con los rasgos del perfil de egreso deseable para la Educación Básica, es decir, para jóvenes de 15 años, en un horizonte de dos décadas” (SEP, Plan de estudios, 2011)

Contemplando dicho perfil de egreso y considerando que la educación básica inicia en preescolar, se consideró necesario e imprescindible realizar un nuevo análisis a la estructura curricular que lo conforma, desde todas las ópticas posibles y considerando a fondo lo que implica favorecer el desarrollo de competencias para la vida y contribuir al logro del perfil de egreso del que tanto se ha hablado, pero atendiendo a todas las áreas de oportunidad y espacios de intervención docente que confluyen en cada espacio educativo.

La Educación Física en la Educación Básica se constituye como una forma de intervención pedagógica que se extiende como una práctica social y humanista (SEP, Programa de estudios, 2011), por ello dentro del mapa curricular se contempla en el campo de Desarrollo Personal y para la Convivencia, sin embargo, en el nivel de Preescolar, no hay una inclusión tácita y explícita de ésta como asignatura en los 6 campos formativos.

El contexto. Este trabajo se llevó a cabo en el Municipio de Mexicali, Baja California, en el Sector 3 del nivel Preescolar, que comprende 9 zonas escolares del Valle de Mexicali y pertenece al subsistema de ISEP. Se cuenta con 64 Jardines de Niños, 224 educadoras frente a grupo, 41 asesoras técnicas, 9 supervisoras y 1 Jefa de Sector.

No todos los Jardines son de organización completa, hay unitarios y bidocentes; sólo algunos cuentan con docente de música y el nivel socioeconómico del 80% de los 64 jardines es medio bajo. Ya todos cuentan con agua potable, drenaje y luz, pero muchos de ellos no tienen pavimentación en el Ejido en el cual se encuentran ubicados geográficamente.

Hay comunidades donde los alumnos faltan mucho a clases pues sus padres son jornaleros y en temporada de pizca no pueden llevarlos a la escuela. Otro factor de incidencia en la irregularidad de su asistencia a clases es el clima; cuando llueve algunas comunidades se ponen intransitables.

Por último, la permanencia de las educadoras es muy fluctuante pues la mayoría vive en la ciudad de Mexicali y solo están en el área rural (de paso) mientras logran mover su adscripción a la ciudad,

por lo mismo no hay mucho arraigo al plantel y los proyectos de trabajo, del tipo que sea, se quedan truncados u olvidados, no hay seguimiento y culminación en la implementación de los programas alternos.

El problema

1. Planteamiento: En el Sector 3 de Preescolar, la asignatura de Educación Física es atendida por una sola docente especialista en dicha asignatura, con funciones directivas como Conductor del Programa de Educación Física quien tiene la responsabilidad de dimensionar el trabajo en todo el valle, en el subsistema federal. Los alumnos de Preescolar no reciben clases sistemáticas de educación física, porque no existen docentes especialistas en la asignatura que den clase directa en ese nivel educativo.; no hay un seguimiento metodológico y/o técnico pedagógico.

La educadora⁹ frente a grupo atiende a los alumnos en base a su Programa Curricular (PE2011GE), no tiene la obligación tácita de dar clases de educación física como tal, sin embargo, es la educadora quien tiene la necesidad o responsabilidad de asumir el control de todo lo referente a dicha asignatura; pero no siempre lo hace, argumentando desconocimiento sobre la forma de llevarlo a cabo en función del nuevo Plan de Estudios 2011.

En virtud de identificar y enfrentar el problema anteriormente descrito, se toma la decisión de intervenir a través de la Coordinación de Educación Física en Preescolar, cuya función es precisamente implementar las estrategias pertinentes para que el alumno reciba la clase de educación física; con el recurso que se cuenta que es la educadora, buscando que el alumno de Preescolar reciba la estimulación pertinente para asegurar en la medida de sus posibilidades, una adecuada estructuración del esquema corporal, y que las competencias motrices y conductuales se vean favorecidas a la par de las cognitivas, en pos de una corporeidad cimentada de manera firme.

La decisión surge retomando por un lado, las constantes manifestaciones de la educadora de “no saber cómo y con qué” articular la asignatura de educación física con su programa curricular y por el otro, que en muchas de las ocasiones, dar la clase de educación física les provoca una molestia y soslayan su responsabilidad. Algunas se escudan en que “no es su obligación” y otras en que “quieren, pero no saben cómo”.

Es pertinente puntualizar que en ningún momento se adopta la postura de lanzar acusaciones, quejas o imposiciones, sino que se buscó sensibilizarlas, apoyarlas, acompañarlas y darles elementos y/o herramientas para que la vinculación se lleve a cabo de manera coordinada e identificándolo como un proyecto en común, haciendo un trabajo coordinado. En concreto, de los 64 Jardines de Niños, sólo el personal docente de 18 de ellos estuvo dispuesto a “pilotear” esta propuesta.

Estrategia.

El proyecto se fundamentó en la vital importancia que la Educación Física como asignatura ejerce en la concreción curricular actual y en el enfoque por competencias, asentando y sustentando que ésta, incide e influye en cada uno de los 6 campos formativos que conforman el Programa de Educación Preescolar vigente, siendo más que imprescindible su atención, pues el nivel de Preescolar representa el primer contacto que el alumno tiene con un espacio de educación formal y el primer escalón hacia el perfil de egreso deseado, pero resaltando además, que los principios pedagógicos que enmarcan el Plan de Estudios 2001 señalan *al alumno* como el centro y el referente fundamental del aprendizaje, que desde edades tempranas requiere que se generen los espacios para fortalecer y fomentar su disposición y capacidad de continuar aprendiendo a lo largo de su vida.

⁹ Se habla en género femenino al referirse a «las docentes» pues sólo hay mujeres en todo el Sector 3 de Preescolar.



La estrategia se realizó en dos etapas.

a) En la primera se elaboró un documento de análisis que se les dio a conocer a las educadoras en reunión colegiada, para su análisis y discusión, dicho documento está centrado en 7 aspectos: 1. Normatividad; 2. Intervención educativa; 3. Planificación; 4. Concreción práctica; 5. El juego como estrategia didáctica; 6. Evaluación; 7. Salud.

En este escrito se plantearon los referentes metodológicos y pedagógicos del programa de Estudio 2011 y Guía de la Educadora y sus implicaciones con la asignatura de Educación Física en el nivel de Preescolar; haciendo referencia a cada una de las páginas donde se sustenta lo pertinente para la concreción de la asignatura de educación física en Preescolar. El cuadro consta de 3 columnas, una contiene las notas textuales, otra las páginas donde se puede revisar y analizar a profundidad y otra con las sugerencias o comentarios personales del autor, intentando destacar la necesidad e importancia de no dejar de estimular a los alumnos en las sesiones de educación física y lo que implica atender a los documentos curriculares en su totalidad como referentes normativos de la SEP.

b) En la segunda parte se elaboró una “Guía de Articulación Didáctica” para las educadoras, articulando las 41 competencias del PE2011GE con juegos o actividades de competencia motriz, propuestos para favorecer dichas competencias. Existe flexibilidad en la aplicación concreta, de acuerdo a los aprendizajes esperados; en el caso específico del presente proyecto, se buscó la sensibilización de todas y cada una de las involucradas y “venderles el proyecto”, con la intención de que lo asumieran como una herramienta de apoyo para fortalecer sus prácticas docentes, de establecer un objetivo en común y de colaborar de manera conjunta por una mejor calidad educativa en el nivel Preescolar del Valle de Mexicali.

Respetando la estructura administrativa y el nivel educativo en cuestión, una vez que se obtuvo el aval de la Jefatura del Departamento y de Sector del nivel Preescolar, se capacitó a cada zona escolar, utilizando para ello los espacios de Consejo Técnico Escolar o las reuniones colegiadas por zona (donde se evalúa PEC, el PAT o se llevan a cabo las visitas formativas).

Como intermediaria directa se tuvo a la educadora o docente de educación preescolar que labora en los Jardines de Niños del Valle de Mexicali, porque a través de ella y su praxis se buscaba impactar en el alumnado que asiste al nivel de Preescolar, sin embargo, el proyecto de intervención no se circunscribió a la educadora docente frente a grupo, se intentó impactar en las directoras, asesoras técnicas, supervisoras escolares y en general a todo el personal del Sector 3 de Preescolar de Mexicali, que es donde se realizó el trabajo.

Una vez que se sentaron las bases teóricas, se impartieron los talleres interactivos por zona, en éstos espacios se reunía en una mañana de trabajo todo el personal directivo, docente y de asesoría de la zona en cuestión, recibiendo de manera práctica la ejemplificación de cómo implementar la articulación de la asignatura de educación física con los 6 campos formativos y las 41 competencias del PE2011GE, vinculándolas con el “juego pedagógico” como principal herramienta. Se les invitó a sumarse al proyecto para monitorear los resultados de la implementación de dicha Guía, sin embargo, como ya se comentó antes, no todas aceptaron el reto, en total sólo se implementó en 18 planteles.

Resultados

1. Respecto al documento de análisis y el contenido de la Guía de Articulación, el 100% de quienes recibieron la capacitación se mostraron complacidas por la información, todos los comentarios fueron positivos y como acervo cultural tuvo impacto, sin embargo no fue suficiente para que se involucraran todas; la mayoría argumentó exceso de trabajo e inexperiencia al respecto como para ya entrar de lleno. Cuando se trabajó sólo la teoría hubo aún resistencia y sólo 10 Jardines de Niños se “anotaron” para el proyecto.

2. Lo que más impacto tuvo fueron los talleres interactivos, ya que en éstos las docentes pudieron corroborar por sí mismas que no era “hacer más” o salirse de “lo suyo” (como sí lo expresaban

antes) sino eficientizar el tiempo, el espacio y los recursos y “matar dos pájaros de un solo tiro” por decirlo coloquialmente. En los talleres se trabajó articulando la teoría y la práctica; es decir las competencias del PE2011GE con actividades motrices o juegos adecuados para lograr los aprendizajes esperados. Dicha articulación se enmarcó en los 6 campos formativos de su programa curricular, por esto las educadoras solas fueron identificando en cada actividad práctica, con cuáles competencias se podía articular o para qué nos podía servir, situación que les amplió el panorama de opciones y les dio otra visión de la educación física; no como una carga sino como un apoyo. Aunado a esto las docentes también manifestaron “descubrir” que con una misma actividad motriz o juego pedagógico, “le daban”¹⁰ a varias competencias, ya sea de un mismo campo formativo o de campos diferentes. El efecto al vivenciar el aprendizaje hizo que 8 jardines más se sumaran.

Según las propias expresiones y manifestaciones de las docentes de los 18 Jardines que se sumaron al proyecto, “se notó la diferencia” de un ciclo escolar a otro y de unos alumnos a otro, esto comparando con los alumnos que atendieron el ciclo anterior (2011-2012). En las reuniones de evaluación académica en colegiado que llevan ellas al final del ciclo escolar, las educadoras de los 18 Jardines participantes expresaron los beneficios notables que arrojaron sus alumnos en la evaluación final, comparando con la evaluación diagnóstica inicial y con lo logrado en ciclos anteriores.

Quienes participaron en el proyecto se dedicaron a planear y concretar sus prácticas docentes llevando a cabo la vinculación directa del programa curricular del Programa de Estudio 2011 y Guía de la Educadora con los referentes teóricos, metodológicos y prácticos de la asignatura de educación física, considerando los elementos que contienen ambos para lograr el perfil de egreso; todo bajo el enfoque por competencias, utilizando prioritariamente al *Juego Pedagógico* como estrategia didáctica, esto, considerando las características y necesidades del alumno en la edad en que asiste a éste nivel educativo.

Al final del ciclo se aplicó un instrumento de evaluación a las educadoras (un cuestionario con preguntas en base a los 3 contenidos), para saber su punto de vista sobre esta propuesta de planeación e identificar las áreas concretas donde notaron cambios positivos, Los resultados se sintetizan en cuanto a sus competencias en:

Motrices: adecuada ubicación espacio temporal, identificación de la lateralidad, percepción del esquema corporal, segmentación corporal, seguimiento del ritmo, coordinación óculo-manual y óculo-pedial.

Cognitivas: manejo de conceptos básicos de distancia, forma, medida, discriminación, lógica, percepción, uso adecuado de herramientas de lenguaje y comunicación.

Actitudinales: seguridad en sí mismo, adecuada interrelación con sus pares, valores sociales e individuales.

Conclusiones

Todo proyecto debe tener una génesis sólida que posibilite comprometerse con él, una viabilidad que permita concretarlo y una intención definida que haga posible visualizar su pertinencia. En este caso se dieron las condiciones para poder “monitorear” la propuesta y por supuesto que fue positiva en el 100% de los Jardines de Niños participantes.

Considero que el propósito se cumplió, que es difundir la idea de que las posibilidades que tenemos para trabajar educación física en preescolar son infinitas e indefinidas, la intención principal es apoyar a cada sujeto de la educación en la búsqueda de un posicionamiento de la EDUCACIÓN FÍSICA en el ámbito educativo y la pertinencia de darle el sitio exacto que tiene y ocupa, aunque no siempre se reconozca de manera explícita.

¹⁰ Término que muchas de ellas utilizaron cuando se les cuestionó sobre su experiencia y externaron su punto de vista.



La práctica docente de las educadoras que se dieron la oportunidad de incursionar en el proyecto se vio fortalecida y la actitud de las que se mostraron renuentes tuvo un gran cambio.

Bibliografía

- Acevedo, A. (1991) *Aprender jugando: 60 dinámicas vivenciales*. Tomos 1, 2, y 3. México: Noriega Limusa.
- Giraldo, J. (2005) *Juegos cooperativos, jugar para que todos ganen*. Barcelona: Océano.
- Omeñaca, R y Ruíz Omeñaca J. (1999) *Juegos cooperativos y educación física*. Barcelona: Paidotribo.
- SEP. (2008) *Desarrollando competencias para una nueva cultura de la salud*. Manual para el maestro del programa Escuela y Salud. México,
- SEP. (2004) *Guía para la Educadora, Educación Básica Preescolar*. México: Dirección General de Desarrollo Curricular (DGDC). Dirección General de Formación Continua de Maestros en Servicio (DGFCMS).
- SEP. (2011) *Plan de estudio*. México: CONALTE
- SEP. (1994) *Programa de educación física*, México: DGEF.
- SEP. (2011) *Programa de estudio*. México: CONALTE



BADMINTON Y MATEMÁTICA, ASOCIADOS EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COGNITIVAS Y LAS FUNCIONES EJECUTIVAS: UNA EXPERIENCIA INNOVADORA DE INTERVENCIÓN INTERDISCIPLINARIA EN LICEO POLITZER, EN LA CIUDAD DE LA COURNEUVE, EN FRANCIA (EXPERIENCIA PROFESIONAL).

María Lucia Stefanelli y Etienne Barraux.

Instituto Superior de Educación Física (ISEF) de la Universidad de La Republica del Uruguay y La Courneuve, Academia de Creteil, Francia.

Resumen

Es un trabajo de cooperación internacional que relaciona la experiencia innovadora y metodológica del profesor de educación física del Liceo Politzer, en la ciudad de La Courneuve, en Francia, con las nuevas prácticas y líneas de investigación de la educación física, con enfoque en la promoción de la salud (PdS) y el rendimiento escolar; desarrolladas por el Núcleo de Investigación en Educación Física y Salud (NIEFS), ISEF, CSIC, UdelaR, Montevideo, Uruguay.

Introducción

Las evidencias apuntan cada vez más la relación entre el ejercicio físico, las habilidades cognitivas, las funciones ejecutivas y el rendimiento escolar (Stefanelli M. L., 2013). Estos conceptos interpelan la educación física y las estrategias de interdisciplinariedad y transversalidad. Que favorecen el aprendizaje escolar y la promoción de la salud de los adolescentes (OMS, 1986).

El objetivo del artículo es describir una acción interdisciplinaria de la asociación de la EF y la matemática, desde las clases de badminton y de estadística, para adolescentes de 14 y 15 años.

La metodología utilizada relaciona el contenido del ciclo de badminton (Guillain, 2002) con el contenido de estadísticas. Utilizando una ficha común de observación y recolección de los datos desde el juego del badminton. La ficha permite: desarrollar las nociones en estadísticas para definir el estilo de juego; acompañar las adquisiciones en EF y en matemáticas durante el ciclo de aprendizaje; integrar las estrategias de regulación personal para mejor adaptar su juego frente al adversario en badminton y de poner en acto un capítulo de matemáticas por una aplicación directa y concreta.

Esta experiencia puede ser una abertura a otras acciones interdisciplinarias posibles que integran otros profesores y contenidos, pudiendo constituir para el medio educativo, un paso inicial para instalar adecuaciones curriculares en el programa de EPS



Planteamiento del problema.

Una de las finalidades de la promoción de la salud de los adolescentes es el desarrollo de la práctica física y deportiva, que está asociada al rendimiento escolar. Los efectos benéficos del ejercicio físico pasan por una mejora de las funciones ejecutivas (Hilman, 2008). Estos efectos pueden ser explicados por el mecanismo biológico, analizado desde los estudios imaginológicos que determinan que el entrenamiento favorece las actividades de las neuronas corticales y mejora el funcionamiento del sistema nervioso central; y el mecanismo psicosocial, que explica el desarrollo de las capacidades cognitivas, que son un conjunto de procesos complejos que asimilan y elaboran la información, donde las funciones ejecutivas se encargan de poner en marcha, controlar, evaluar, pasar a la acción o bloquear (Gagné, Leblanc, & Rousseau, 2008)¹¹.

El vínculo entre la EF y la matemática, demuestra que una aplicación abordada en la clase teórica puede contribuir de manera importante para el aprendizaje y el desarrollo de las funciones ejecutivas, que por su vez puede ser un factor determinante de mejora en los procesos cognitivos de aprendizaje.

Observamos que los alumnos pierden mucho tiempo no en el trabajo de observación y recolección de los datos. Por otro lado, el profesor de EF tiene dificultad para hacer un real análisis de cada observación para los alumnos. El trabajo de observación permite de responder al nivel de las competencias desarrolladas.

La matemática es una asignatura que muchas veces apunta una representación abstracta para los adolescentes, el fato de integrar un contenido como la estadística en la clase de educación física permite dar sentido al aprendizaje de la matemática. Sin embargo la matemática utilizará la clase de educación física para poner en aplicación y en gesto, las nociones desarrolladas en clase. Al revés la educación física utilizará la matemática para introducir un peso teórico a las experiencias vivenciadas en clase.

Desde este tipo de intervención la evaluación y el trabajo en educación física tornan se pertinentes, permitiendo una abertura interdisciplinaria de las asignaturas que valida las competencias de los alumnos.

¿Más, cómo lograr en la clase de EF, hacer el puente entre la estadística y el badminton? Una de las propiedades de la matemática es la exploración de los datos sin entrar en el análisis, que aplicada a la EF se traduce por la exploración de los datos en badminton a través los ejercicios a hacer en estadística, introduciendo el análisis de los juegos de los alumnos delante las aplicaciones posibles en estadística. Esta aplicación puede establecer un duplo sentido a la EF y matemática.

Estrategia

Intercambiar entre los profesores para determinar los objetivos y método de intervención, principalmente el establecimiento de un punto pertinente entre los contenidos: los alumnos ejercen la matemática en el gimnasio utilizando esta práctica en la reflexión dentro de la clase de matemática.

El procedimiento: Relacionar las clases del badminton con las clases de estadística aplicando una dimensión compartida de estos contenidos utilizando una ficha común de observación para la estadística y el badminton, en tres tiempos:

- **Recolección de los datos:** La 1ª clase de EF, los alumnos realizan 6 juegos (de 4), cada alumno encuentra sus adversarios dos veces, duración 3 minutos. Cuando un no juega, el observa y recolecta los datos en una ficha. Los alumnos deben diferenciar los golpes devueltos y los puntos marcados.

- **Tratamiento de los datos y resultados:** La clase de matemática donde se explora los datos recolectados

¹¹ Planificar, señalar metas, tomar decisiones, formular nuevas respuestas en un contexto nuevo, modificar las actitudes, producir e interpretar las emociones de acuerdo con la situación, adaptar las acciones al objetivo señalado, aprender de los errores cometidos, inhibir las respuestas

(puntos marcados por juego, media de puntos, porcentaje de puntos marcados en zonas específicas de la cancha, etc.), donde los alumnos construyen una ficha de identidad propia a su juego que permite una movilización concreta de las adquisiciones en matemática para la observación realizada en EF.

- **Análisis de los resultados:** La 2ª clase de EF con los dos profesores (EF y matemática) para hacer el análisis del juego desde los elementos estadísticos tratados, explorando los datos obtenidos en matemática para interpretar los distintos estilos del juego de los alumnos (caracterizando espacialmente y cualitativamente el número de veces que la raqueta pega la “pluma” ganando el “set”, en el juego del badminton, los alumnos pueden desarrollar las nociones estadísticas para definir su estilo del juego).

Resultados

La experiencia innovadora para los alumnos introduce un sentido nuevo para las clases de EF y matemática. El hecho de utilizar los datos estadísticos argumenta el interés de hacer una ficha de observación y la estructura del trabajo toma otra dimensión.

El segundo estado después de la observación, que implica la utilización en matemática por el procesamiento de los datos, refuerza el aprendizaje y la implicación de los alumnos, que buscan obtener “buenos” datos mismos cuando están en dificultades en las matemáticas.

La clase en común de los dos profesores permite de integrar enfoques complementarios, la utilidad del análisis estadístico en la vida cotidiana y la aplicación de los datos a través de demostraciones prácticas. Lo que facilita la implicación de los alumnos dentro de la dimensión de rompimiento en las zonas de golpe poco exploradas antes.

Conclusión

La ficha de observación permite un seguimiento de los alumnos en EF y matemáticas, durante la duración del ciclo del badminton y del capítulo de estadística. El desarrollo de las capacidades cognitivas y las funciones ejecutivas se demostró por la integración de las estrategias de autorregulación para adaptar mejor su juego, visando el adversario en badminton, relacionando la acción al contenido de estadística por una aplicación directa y concreta.

La experiencia permite una nueva visión de la educación física en el liceo, que refuerza la dinámica del equipo de los profesores, abriendo las posibilidades de interdisciplinariedad y transversalidad. El procedimiento es similar y la reproducción posible, necesitando una voluntad común de trabajar en equipo y a veces, de salir del cuadro programático. Pudendo existir obstáculos, problemas de tiempo y disponibilidad profesional. Mas que sin dudas es una experiencia innovadora tanto para los alumnos como para los profesores.

Bibliografía

Gagné, P. P., Leblanc, N., & Rousseau, A. (2008). *Apprendre une question de stratégies*. Montréal, Quebec, Canada: Chenelière/Didactique.

Guillain, J.-y. (2002). *Histoire du badminton : du jeu du volant au sport olympique* (Vol. 4). Paris, Francia: Publibook.

Hilman, C. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nat Rev Neuroscience*(9), 58-65.



INSERM. (2008, 3). *www.inserm.fr*. (JOUVE, Éd.) Consulté le 11 3, 2013, sur *activité_physique_contextes_effets_santé.pdf*:

OMS. (1986). Carta de Ottawa. *Ottawa 1986* (p. 1). Ottawa: OMS.

Stefanelli, M. L. (2013, 12). Determinantes psicosociales de la adherencia de adolescentes a la practica saludable. (r. D. EFDeportes.com, Éd.) *EFDeportes*(187), 2-9.

Young, I., & Willians, T. (1989). En Educación para la Salud en la Escuela Dans The Healthy School. Scottish Health Education Group. *Conferencia Europea*. (p. 1). Edinburgh: Ministerio de Educación y Ciencia, San Lorenzo de El Escorial.



EXPERIENCIA PEDAGÓGICA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN UN SECTOR RURAL COLOMBIANO

Ana Milena Arroyo.

Universidad de Cundinamarca

Introducción

La colonización envolvió la mente de América en una manto católico cristiano que se mantiene de muchas formas de la vida cotidiana de las comunidades colombianas, la educación y la forma en que todavía se dictan las asignaturas, es un ejemplo de las doctrinas que todavía perduran.

Las comunidades, en este contexto campesinos e indígenas, son las más vulneradas ya sea por sus condiciones alfabéticas, económicas, sociales, territoriales o todas las anteriores, son ellas las que sufren en mayor medida la falta de interés por parte de los responsables de la educación, son discriminadas al no querer mejorar, al no evolucionar la educación, ni en sus materias ni en sus formas de presentar la información a los estudiantes, esto contribuye directamente a la cadena de retrasos que cargan durante generaciones estas comunidades, enfrascadas en promesas de políticos y reformas que no entienden, pero que a diario los perjudica, limitando sus libertades. “solidarízate con todos los seres, tus compañeros y compañeras de aventura planetaria, especialmente con los más perjudicados, para que todos puedan ser incluidos en tu cuidado”. Nuestra misión es cuidar de los seres, ser los guardianes del patrimonio natural y cultural común, haciendo que la biosfera siga siendo un bien de toda vida y no sólo nuestro. Gracias al ethos que se responsabiliza, veneramos cada ser y cada forma de vida. (Boff.2003).

A raíz de la ley general de educación de 1994, la Educación Física en Colombia solo se siguió orientando en la secundaria (Bachillerato), mientras que en la primaria, base de la educación en su totalidad solo se dejó como una opción, y como la opción es equivalente a pagar un sueldo, la postura del estado es de no contratar. Esto ha llevado a que el o la docente en la primaria sea un (a) docente integrador, el cual tiene que orientar todas las áreas de conocimiento sin ser especialista, entre esas orienta nuestra disciplina, es decir, encontramos a un profesor o profesora de sociales, matemáticas, ciencias naturales, etc, orientando la clase de educación física y de la misma manera encontramos educadores físicos orientando diferentes áreas.

La consecuencia es notable, los y las estudiantes llegan a la secundaria con problemas motrices; llegan también con dificultades de índole interpersonales, de autoestima, no son resilientes, no tienen disciplina y poco asimilan la derrota con facilidad. Ahora a esto se le suman otros factores sociales como la pobreza, el maltrato, la violencia, la falta de oportunidades educativas, económicas, etc.

Los factores anteriormente mencionados se unen y reflejan en las poblaciones rurales, detalladamente la comunidad rural del pueblo Guachaca, vereda San Martín de Sierra Nevada de Santa Marta (Colombia), compuesta por comunidades campesina e indígena que conviven juntas en un mismo territorio pero con códigos diferentes. En esta población se evidencia la falta de atención por parte del estado, viven sin servicios públicos y/o sanitarios, con una carretera de tercera categoría y con dos escuelas para toda la población. Una de estas escuelas sin personal docente y la otra con maestros de matemáticas, sociales y ciencias naturales para todas las asignaturas. Entre ellos solo un maestro de la misma comunidad originaria.

La falta de docentes capacitados para afrontar el reto que representa atender las variables que presenta las comunidades rurales, es el mayor problema que tiene la educación, pues los pocos



docentes actuales no presentan los conocimientos suficientes, pues tratan con dos tipos de educación, etnoeducación y educación formal.

Palabras Clave: educación física, escuela rural, primaria, infantes, poblaciones vulneradas, etnoeducación, campesinos, indígenas, profesores, convivencia, comunidad.

Keywords: physical education, rural school, primary, infants, vulnerable populations, ethnic education, peasants, indigenous people, teachers, coexistence, community.

Estrategia

Antes de adentrarse en el territorio se determinó parte del problema, fue descrito por el representante comunal, como una simple irresponsabilidad por parte del estado al no enviar un maestro a la escuela. Teniendo en cuenta este primer acercamiento, se realizó un estudio etnográfico de la comunidad, el cual consistió en ser parte de la población, viviendo con sus necesidades, consumiendo su comida, cuidando su territorio y animales, viviendo sus días como propios, conociendo sus historias de vida y como estas fueron afectadas por el conflicto armado en diferentes momentos. Se adaptó una casa en la vereda como vivienda, con cocina de leña y una alberca para almacenar el agua. Mi trabajo consistió en cubrir el campo de maestra que estaba vigente, por medio de este, me acerque a las familias, determinando las relaciones interpersonales, el trato afectivo que tienen unos con otros, la honestidad que emplean en sus vidas, la relación del dinero con su felicidad, los factores políticos que motivan o no sus vidas, y como todo lo anterior tenía relación con la educación y si se necesita una educación diferente o propia, propicia para dicha comunidad contando en que se compone de una parte de población indígena y otra campesina como ya se ha mencionado reiteradamente.

La estrategia o metodología utilizada fue la observación participante - Se forma parte de la comunidad a la vez que se va observando. Además de utilizar historias de vida para proveer relatos más íntimos y personales aclaro que no se hizo de una manera rigurosa, si no de apropiación de sus vivencias las cuales utilizaba en las clases o en las reuniones comunitarias para poder superar situaciones presentadas. Al respecto Velazco y Díaz (1997:18) mencionan que la variedad del método etnográfico es tal que aunque todos usamos términos como observación participante, entrevista e historia de vida, esto no implica que estemos hablando de las mismas realidades, de los mismos procedimientos y sobre todo de la misma comprensión del proceso de investigación "Aun cuando como fase primordial sea algo común, los modos de llevarlo a cabo son distintamente diferente y admiten una gran variedad".

Resultados

Después de haber sido observador participante, me encontré que la educación física desde la técnica esta invisibilizada y como docente debía respetarla de las comunidades, pues la manera como perciben su recreación, su danza, su esparcimiento es cultural, me encontré con una escuela etnoeducativa la cual se basa en educar a los niños y niñas desde sus raíces, desde lo cultural y ancestral, además de tener en cuenta la estructura estatal en cuanto a unos aspectos académicos y ayudas educativas, es decir combinan los dos métodos educativos, en la escuelita de San Martín me encontré unos problemas académicos de escritura y habla, analfabetismo de la población adulta, sobre todo de los padres y madres de familia, desconfianza hacia organización comunitaria por hechos históricos, dificultades motoras desde las habilidades básicas motrices y capacidades condicionales Etc. Me centre en estas problemáticas y comencé a trabajar en buscar mejoras.

Uno de los resultados es que los maestros sobre todo en la escuela etnoeducativa es que los docentes estatales enviados llegan allí sin ningún compromiso e interés profesional ni personal, esto causa que él o la docente no tenga la apropiación de su hacer repercutiendo así en una aculturación es decir que la comunidad va perdiendo su identidad y se cambia por la forma de ver el mundo y vivirlo de la misma occidental que la vive el personal docente.



No hay conciencia del ejercicio del voto para elección de nuestros gobernantes, se vende y regala el voto sin ética y conciencia. Un aspecto relevante y determinante es como la mala formación y no capacitación coherente de un profesional puede causar un deterioro generacional en una comunidad. (Una maestra sin formación adecuada hizo, repetir a un estudiante cinco veces el mismo curso, utilizaba métodos de enseñanza que usaban los jesuitas con los indígenas en el recién descubrimiento de América como sacarlos a sol a formar, rezar y castigarlos, utilizaba un lenguaje soez y ofensivo para referirse a sus estudiantes, etc.) y como esto afianzo históricamente en la comunidad logrando que aceptaran estos métodos de enseñanza como los únicos.

Haber mostrado a los y las estudiantes opciones de vida diferente, que el mundo no era solo serrano, si no que por medio del estudio podían lograr algo que nunca han podido como por ejemplo obtener servicios públicos.

Se potenciaron las habilidades básicas motrices y las capacidades condicionales de los y las estudiantes, quienes no eran conscientes de su potencial y su aplicabilidad en la vida diaria, se interrelacionaron ejercicios de motricidad con otras áreas como la escritura y la matemática, con resultados muy positivos, pues se mejoró en la recepción de información y su aplicación en problemas cotidianos.

Se logró reformar la junta de acción comunal, ente representativo de la comunidad ante el estado, teniendo así la oportunidad de contar con las herramientas legales para solicitar fondos, ayudas y beneficios que el gobierno brinda a las comunidades. Cosa que efectivamente se hizo, y se modernizo la escuela, al menos en su parte física.

Se logró alfabetizar algunas personas adultas y niños y niñas descolarizados por ser menores trabajadores.

Conclusión

La labor docente va más allá del aula de clase, más allá de una contratación docente, mas allá de dar contenidos y de la técnica.

Hay que involucrarse y adentrarse en la comunidad para entender y determinar con claridad y certeza ciertas dificultades que se presentan en el sistema educativo y como al determinarlos y resolverlos se visibiliza mejora en su relación escolar y la convivencia fuera de la escuela.

La infraestructura no es determinante para lograr la intención final de educación, sin embargo si se contara con ello con el respaldo estatal adecuado algunas dificultades se solucionarían con mayor facilidad.

La convivencia en todos los aspectos mejoró, en la escuela, entre los estudiantes y con sus familias, es más importante una pedagogía del amor, un trato afectivo, que la acumulación de información y contenidos sin un sentido de tacto.

Bibliografía

Recuperado de http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lco/sandoval_l_ma/capitulo5.pdf revisado 15/03/2014

Revista electrónica Zhigoneshi <http://www.corazondelmundo.co/?q=node/76> Revisado 15/03/2014

Revista Zhigoneshi, (2011) Organización indígena Gonawindúa Tayrona. Edición N° 11. Sierra nevada de Santa Marta. Colombia

Niño H. (1979) Primitivos relatos contados otra vez. Editorial Calor Valencia Editores. Bogotá-Colombia

Boff L. (2004) ETICA y MORAL - La Búsqueda de los Fundamentos. Editorial Sal Terrae. España.



BENEFICIOS MOTRICES AL APLICAR ESTIMULACIÓN ACUÁTICA A NIÑOS DE 6 MESES A 2 AÑOS

Brenda Rocío Rodríguez Vela, Mario Alberto Villarreal Angeles, Jesús José Gallegos Sánchez y Gerardo de Jesús García Solís.

Universidad Juárez del Estado de Durango.

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo evaluar y facilitar las herramientas para crear nuevas estrategias, evaluaciones y técnicas de trabajo para la estimulación acuática en niños de 6 meses a 2 años de edad; se estudió a niños de ambos sexos acompañado de uno de sus padres en la alberca del Colegio Bukingham de Querétaro la duración del programa fue de 6 meses.

Es un programa de intervención en donde se observan los beneficios motrices en niños de 6 meses a 2 años, con la finalidad de conocer el desarrollo motriz a edad temprana aplicando una batería de pruebas, que los niños demostraron al inicio y al final del programa. La finalidad es observar y comprobar las habilidades y adquisiciones motrices básicas.

Es una investigación con diseño evolutivo, longitudinal para observar las diferencias interindividuales, es un diseño ajustable, reúne datos de dos o más momentos ya que involucramos cambios y tendencias, por ello ajustable a la investigación porque es de tipo cualitativo.

Se desarrollaron una serie de ejercicios para a posteriori evaluar al inicio y al término de este programa el grado de adquisiciones motrices básicas adquiridas así como el desarrollo motriz del infante.

Palabras claves: Beneficio motrices, estimulación acuática

Introducción

En la sociedad del siglo XXI caracterizada por Padres de Familia trabajadores, Familias disfuncionales, falta de profesionalización por parte de los Instructores la estimulación temprana se denomina como un tabú. Ya que esta sociedad ha ido evolucionando cíclicamente, define que la estimulación acuática es para personas de clase social alta. A través de esta investigación nos daremos cuenta que esto es falso ya que la estimulación acuática es para todo aquel que quiera realizar dicha actividad; ya que son actividades que se pueden realizar con facilidad en cualquier sitio donde se cuente con los recursos humanos y materiales necesarios.

La estimulación acuática es el conjunto de medios, técnicas, y actividades con base científica y aplicada en forma sistémica y secuencial que se emplea en niños desde su nacimiento hasta los seis años, con el objetivo de desarrollar al máximo sus capacidades cognitivas, físicas y psíquicas, permite también, evitar estados no deseados en el desarrollo y ayudar a los padres, con eficacia y autonomía, en el cuidado y desarrollo del infante (Moreno, 2005).

Durante esta etapa se perfecciona la actividad de todos los órganos de los sentidos, en especial, los relacionados con la percepción visual y auditiva del niño, esto le permitirá reconocer y diferenciar colores, formas y sonidos. Por otro lado, los procesos psíquicos y las actividades que se forman en el niño durante esta etapa constituyen habilidades que resultarán imprescindibles en su vida posterior.

La estimulación acuática para niños y bebés, no es simplemente una serie de ejercicios, masajes y caricias (sin un propósito claro). Es mucho más que eso, La estimulación acuática es adecuada cuando se conoce cada paso del proceso de formación de la estructura cerebral humana.

Nadie puede obligar a un niño de cada tres a hacer nada. Lo único que debe hacer para enseñar cualquier cosa a niño pequeño es organizarse de tal modo que le cause placer. Y eso no significa jugar. Los niños no quieren jugar, lo que quieren es aprender (Doman, 2005).

La capacidad de almacenar datos concretos es inversamente proporcional a la edad.

La estimulación temprana en el siglo XXI se define como el conjunto de intervenciones, dirigidas a la población infantil de 0-6 años, a la familia y al entorno, que tienen por objetivo dar respuesta lo más pronto posible a las necesidades transitorias o permanentes que presentan los niños con trastornos en su desarrollo o que tienen el riesgo de padecerlos. Estas intervenciones, que deben considerar la globalidad del niño, han de ser planificadas por un equipo de profesionales de orientación interdisciplinar o transdisciplinar.

El desarrollo infantil en los primeros años de caracteriza por la progresiva adquisición de funciones tan importantes como el control postural, la autonomía de desplazamiento, la comunicación, el lenguaje verbal, y la interacción social.

Piaget (1975), en la etapa infantil se producen dos estadios de desarrollo, el estadio sensorio motor (0- 2 años) y el estadio pre-operacional (2-7 años). En la primera fase, que sucede entre el nacimiento y los 2 años de edad, el niño al relacionarse con el medio a través del movimiento, organiza y estructura su conocimiento de la realidad que lo rodea. En la etapa de la inteligencia sensorio-motora. Por ejemplo, a través de las clases de actividades acuáticas para bebés, aprende a distinguir diversos objetos, espacios o personas. En la segunda fase, aproximadamente entre los 2 y los 7 años, teniendo como base las representaciones sensorio-motoras consigue anticipar los acontecimientos. Es la etapa de la inteligencia pre-operatoria. Por ejemplo, en las clases de actividades acuáticas del niño percibe el movimiento de los cuatro miembros propulsores. Ya en la etapa siguiente al colocarle un determinado juguete fuera de su alcance, el niño sabe que si mueve los cuatro miembros podrá alcanzar el referido objeto

La actividad acuática temprana parece producir este efecto integrador entre la base refleja arcaica, los condicionamientos especialmente facilitados a partir del final del primer trimestre de vida y una actividad más liberada y consciente, consecuente el aumento de madurez neurológica (Cirigliano, 1989).

Desde el nacimiento hasta aproximadamente un año y medio a dos años. En tal estadio el niño usa sus sentidos (que están en pleno desarrollo) y las habilidades motrices para conocer aquello que le circunda, confiándose inicialmente en sus reflejos y, más adelante, en la combinatoria de sus capacidades sensoriales y motrices. Así, se prepara para luego poder pensar con imágenes y conceptos.

Iniciar la práctica de la natación cuando los niños son menores de un año de preferencia a partir de los 3 meses, pues estos aceptan más fácilmente el agua mientras más cercano está el recuerdo del medio en el que se gestaron durante el embarazo. El miedo al agua generalmente lo adquieren a medida que crecen mediante experiencias e inferencias erróneas sobre el medio, entre más cerca se mantenga a un bebé del agua, es más difícil que desarrolle temores o fobias.

La natación ejercicio completo para nuestros hijos por la cantidad de órganos y sistemas del cuerpo humano que involucra en este deporte, es muy importante llevarlos desde muy pequeños, idóneo es iniciar a partir de los 3 meses de edad en un centro especializado. Los beneficios y algunas de las cuestiones generales que debemos conocer se describen en el siguiente párrafo, siendo además una importante fuente de retroalimentación entre instructores, los padres y familiares del pequeño.

Podemos definir natación como la acción de trasladarse en el agua, ayudándose de los movimientos necesarios, y sin tocar el suelo ni otro apoyo. De acuerdo con la Academia Americana de Pediatría, esto no es posible lograrlo eficazmente sino hasta después de los 4 años, debido al desarrollo



neuromuscular. Sin embargo la Estimulación Acuática, comprende una serie de actividades que permiten desarrollar habilidades en las áreas motrices, socio-afectiva y cognoscitivas, cuyo objetivo es formar seres autónomos y habituados al medio acuático.

Para lograrlo, se necesita un proceso de adaptación, enseñándole las características del medio acuático, después a adoptar posiciones seguras y finalmente a realizar desplazamientos. Todo ello se lleva a cabo de una forma relajada y lúdica, para que el niño lo asocie como una actividad placentera y divertida.

La estimulación temprana consiste en iniciar a los bebés en el movimiento para lograr la autonomía y autocontrol de su cuerpo, el desenvolvimiento y la seguridad en sí mismos.

Sustento teórico:

Estimulación Acuática.-

Es un programa desarrollado para bebés desde 6 meses hasta niños de 3 años. Son ejercicios dentro de la alberca que ayudaran a que el niño mejore su equilibrio y tono muscular.

¿De que servirá al bebé?

- Mejora su coordinación
- Reafirma tono muscular
- Mejora su equilibrio
- Iniciación al medio acuático
-

¿Qué es una sesión de estimulación acuática?

Es una sesión de 45 minutos en donde asiste mamá o papá con el bebé para realizar una serie de ejercicios en la alberca.

¿Cuáles son sus beneficios? El agua contribuye a una forma significativa al desarrollo y conocimiento del niño, pues en ella se relaja, aprende nuevos movimientos, fortalece su musculatura y aprende a controlar la respiración, aspectos todos ellos que contribuyen de forma decisiva a su desarrollo motor.

¿Cuál es la diferencia entre Estimulación Acuática y Natación? Podemos definir *natación* como la acción de trasladarse en el agua, ayudándose de los movimientos necesarios, y sin tocar el suelo ni otro apoyo. Sin embargo, de acuerdo con la Academia Americana de Pediatría, esto no es posible sino hasta después de los 4 años, debido al desarrollo neuromuscular. En cambio la *estimulación acuática*, es una serie de actividades que proporcionan al niño un mejor desarrollo en la motricidad gruesa, motricidad fina, desarrollo cognitivo, comunicación y socialización.

Importancia de los Estímulos en el medio acuático

El concepto de supervivencia, como único objetivo a nivel educativo, en el medio acuático en la infancia, sin auxilio de nadie, es erróneo. Con un programa de actividades acuáticas para bebés, el niño adquirirá un conjunto de comportamientos que como máximo permitirá que no tenga miedo o recelo a meter la cara en el agua sin respirar y que sea capaz de mantener la flotación, bloqueando la respiración hasta que alguien venga en su socorro. Por ello los programas de actividades acuáticas para bebés más que la posibilidad que el niño se salve en situaciones de ahogamiento promoverán una adaptación al medio acuático desde muy pronto, lo que favorecerá la relación del niño con el agua a lo largo de toda su vida. Esto es debido a que el agua será un medio privilegiado para experimentar

nuevas sensaciones, nuevos comportamientos motores y estimular los diversos sentidos (Moreno J. y Gutiérrez M. 1998).

Al observar los movimientos de los renacidos con detenimiento, parecen más propios para un medio acuático que terrestre. Los psicólogos especializados afirman que en neonato sabe desenvolverse en el agua instintivamente, debido al recuerdo de su estado fetal, donde se encontraban sumergidos en el líquido amniótico. También se afirma que las sensaciones (sensaciones oculares y laberínticas) que él bebe experimentan en el agua tanto en posición ventral como dorsal les resultan familiares debido al tiempo que pasa en la cuna y en brazos, en posiciones similares (Boudaki, 1992).

Según Cirigliano (1989), la actividad acuática temprana parece producir este efecto integrador entre la base refleja arcaica, los condicionamientos especialmente facilitados a partir del final del primer trimestre de vida y una actividad más liberada y consiente, consecuente al aumento de madurez neurológica al respecto de la importancia del estímulo acuático para los niños (Moreno J. y Gutiérrez M. 1998). Manifiestan Su importancia reside en el desarrollo de una práctica educativa que sobrepasa la mera actividad corporal individual y se extiende a la relación entre padres e hijos. El fin último de saber nadar garantiza, simultáneamente una estimulación del ámbito motor muy beneficiosa para la maduración del niño. Según los autores la importancia educativa y de desarrollo corporal de esta actividad (la estimulación que provoca movimientos de intensidades y amplitudes diferentes) la colocan, cada vez con más insistencia, en la lista de las acciones educativas preferentes. Incluso es todavía posible encontrar otras justificaciones como las pertenecientes al ámbito psicológico y psicoterapéutico, con relación a los miedos (el miedo al agua no es un sentimiento aislado, sucede por razones conocidas y normalmente esta desencadenado por experiencias negativas o por inducción de ideas equivocadas), al autoconocimiento y al autocontrol que exige de cualquier individuo.

Así pues, no se puede negar que se deben aprovechar las posibilidades de movimiento que proporciona el medio acuático como un núcleo que favorece y facilita la interacción en todos los aspectos: tónico, verbal, gestual y afectivo. Basándose en este aspecto, se sabe que el bebé necesita de estímulos para desarrollarse no solamente en el ámbito motor sino también en el cognitivo.

Metodología

Se estudiará a 10 niños de 6 meses a 2 años de ambos sexos acompañados de uno de sus padres. En la alberca del Colegio Buckingham de Querétaro, Qro. En un periodo de 6 meses, con un horario de 11:00 am a 11:45 am; 3 veces a la semana (lunes, miércoles y viernes); se presentarán con el material solicitado al inscribirse al programa de "Estimulación acuática para Bebés". El inicio de este programa de intervención será de Febrero de 2012 para concluir en el mes de Agosto del mismo año (6 meses); con la finalidad de observar y comprobar las habilidades y adquisiciones motrices básicas en los infantes de la mencionada edad. Se desarrollarán una serie de ejercicios para después evaluar al inicio y al término de este programa cual fue el grado de adquisiciones motrices básicas adquiridas así como el desarrollo motriz del infante.

Es una investigación con diseño evolutivo, longitudinal para poder permitirnos observar las diferencias interindividuales, es un diseño ajustable, reúne datos de dos o más momentos ya que involucramos cambios y tendencias, por ello ajustable a la investigación porque es de tipo cualitativo.

El **Problema Científico** de esta investigación es dar respuesta a la pregunta: ¿Existen beneficios motrices en niños de 6 meses a 2 años al aplicar estimulación acuática?

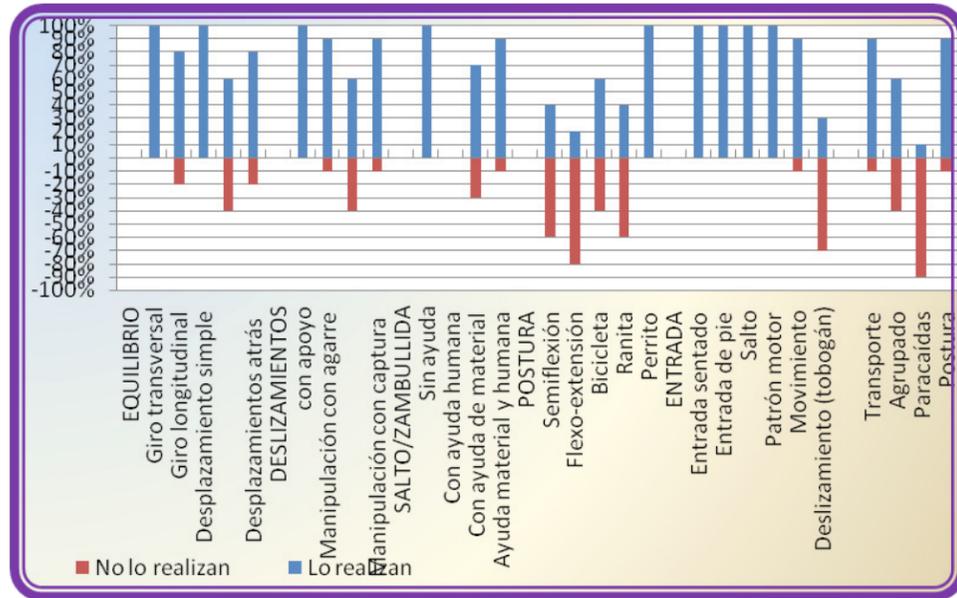
Para dar respuesta al problema científico se propone como **Objetivo General**; Establecer los beneficios motrices en niños de 6 meses a 2 años al aplicar estimulación acuática.

De lo anterior se desprenden los siguientes **Objetivos Específicos**:

- Definir mediante la Estimulación Acuática la existencia del Desarrollo Motriz a edad temprana en niños de 6 meses a 2 años

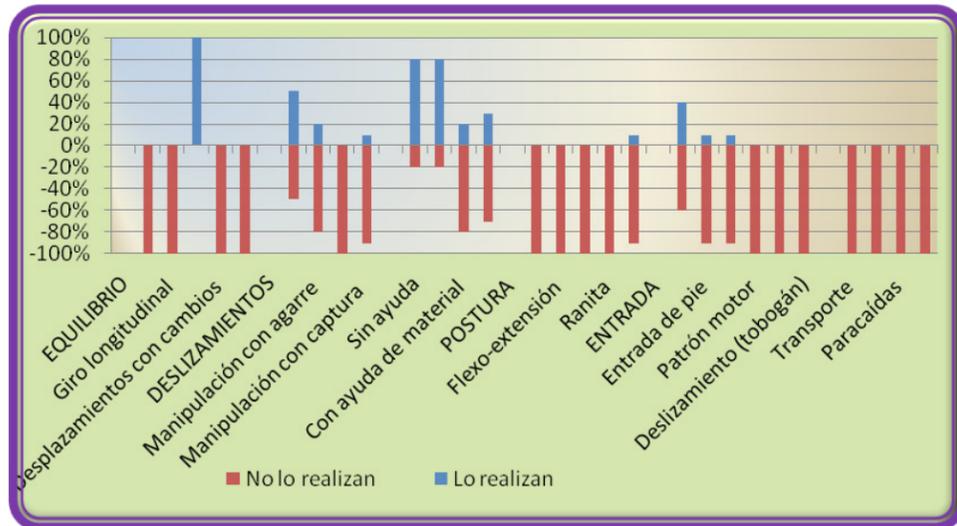
- Aplicar una batería de pruebas para conocer el desarrollo motriz en niños de 6 meses a 2 años.

Resultados



Gráfica 1 Adquisiciones motrices acuáticas (Evaluación inicial)

En la gráfica 1, se observa que con excepción de desplazamiento simple de equilibrio y el salto de zambullida sin ayuda y con ayuda, el resto de las adquisiciones motrices de los sujetos se ubican en una evaluación negativa es decir no son capaces de realizarlo.



Gráfica 2 Adquisiciones motrices acuáticas (Evaluación final)

Como se puede apreciar en la gráfica, la mayoría de las adquisiciones motrices de los sujetos encuestados se evalúan dentro del rango positivo, sin embargo, en relación a pasar por un lugar

estrecho destaca negativamente el paracaídas, seguido de flexo extensión de la postura.

Conclusiones

La actividad física es uno de los mejores elementos en el cual se logra un mejor estado físico desde temprana edad; la estimulación acuática aplicada en forma sistemática y secuencial si se emplea en niños desde su nacimiento con el objetivo de desarrollar al máximo sus capacidades cognitivas, físicas y psíquicas; por tanto podemos concluir que el programa de intervención **beneficios motrices en niños de 6 meses a 2 años** marca un perfeccionamiento en la actividad de todos los órganos de los sentidos especialmente los que están relacionados con la percepción visual y auditiva del infante así como el desarrollo motriz y la adquisición de actividades motrices acuáticas.

Es por eso que cuando se conoce cada paso del proceso de la formación estructura cerebral humana. El desarrollo infantil se caracteriza por la progresiva adquisición del conjunto del desarrollo.

El tema **beneficios motrices en niños de 6 meses a 2 años** busca desarrollar y motivar a la actividad acuática a temprana edad ; consiste en iniciar a los bebés en el movimiento para lograr la autonomía y autocontrol de su cuerpo, el desenvolvimiento y la seguridad en sí mismos.

Por tanto se puede concluir que en la evaluación final gracias al programa de intervención: La mayoría de las adquisiciones motrices acuáticas de los sujetos encuestados se evaluaron positivamente.

Bibliografía

Boudaki, R. (1992). Natación para bebés, pautas básicas. Comunicaciones técnicas.

Cirigliano, P. M.(1989).Iniciación acuática para bebés: Fundamentos y metodología. Buenos Aires: Paidós.

Doman, G. (2005) *Estimulación acuática para bebés* Revista iberoamericana de psicomotricidad y técnicas corporales.

Moreno, J. A. (2005). Estimulación Acuática para Bebés. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y técnicas corporales*, 1-30.

Moreno, J. A. y Gutierrez, M. (1998). *Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades educativas*. Barcelona:INDE

Piaget, J (1975) *Science of education and the psychology of the child*. Viking. N.Y.



DISCURSOS DEL CUERPO EN DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA ESCUELA SECUNDARIA EN MÉXICO DF.

Carlos Humberto Arredondo Marín.

Resumen:

El artículo describe y analiza el concepto de cuerpo que circula en el discurso de los educadores físicos de la educación Secundaria en México DF. Las preguntas que favorecieron el estudio son ¿Cuáles son los significados de cuerpo que circulan en el discurso de los docentes de la enseñanza secundaria? Qué categorías rigen, condicionan o determinan el concepto de cuerpo en el docente de Educación Física?

Palabras claves: Educación, cuerpo, docente.

Abstract:

This article describes and analyzes the body that goes around the speech among physical educators of high school in México. The questions which favored the study are: What are the meanings of the body flowing in the discourse of high school education? What categories govern, influence or determine the concept of body in the physical educators of High School in México?

Key words: Education, body, teacher

Introducción

La educación corporal es algo más que la realización de ejercicios de calistenia, de la gimnasia, de la práctica de un deporte o de una técnica deportiva, está en juego el lenguaje corporal del docente en tanto, desde su práctica educativa incide en la configuración y representación del cuerpo adolescente. El docente configura un discurso del cual no necesariamente es consciente, pero que cotidianamente lo aplica, implementa) y condensa en la relación cuerpo a cuerpo en palabras, actitudes, gestos, prácticas y las cuales afectan su propia subjetividad) y la subjetividad del otro.

De lo anterior, nace la pregunta de ¿Cómo explicar el discurso del cuerpo que circula de los educadores físicos de la escuela secundaria en México? Para responder a este interrogante fue necesario realizar un **trabajo de campo etnográfico durante un año en seis secundarias del Distrito Federal**; en ese lapso de tiempo **observé y describí** la forma como los docentes (cinco hombres y una mujer) orientan la clase de Educación Física frente al grupo en el patio escolar.

Descifrar significados del cuerpo en el discurso de los docentes en el espacio de la clase y en el instante de la entrevista requirió de una **perspectiva hermenéutica que funda la descripción de la acción significativa desde el punto de vista del docente y la interpretación del investigador**. Mi propósito fue develar los significados subjetivos que emergen del texto de los docentes, partiendo de la apreciación e interpretación que ellos hacen de su actividad profesional.

El cuerpo- sujeto habla desde su formación y construcción como persona, ciudadano y profesionalista, por ello, “no los interrogo sobre el sentido que permanece en ellos a modo de origen perpetuo, sino

sobre el terreno en el que coexisten, permanecen y desaparecen, los discursos” (Foucault, 1980)

Construir un discurso del cuerpo, tiene serias implicaciones epistemológicas en tanto se pregunta cómo se puede elaborar un el texto desde la materialidad expresiva de un cuerpo que interactúa con otros y significa algo más que presencia, que símbolo, significa movimiento, historia, cultura e individualidad.).

El discurso del cuerpo lo defino por las dimensiones de lo corporal que se presenta en la interacción de los sujetos, en un espacio-tiempo determinado. Es la expresión corporal, verbal y paraverbal inscrita en la palabra, el gesto, el porte, el vestuario y el uso que se hace del espacio personal. Es un discurso donde confluye lo motriz, deportivo, lo afectivo y lo erótico del cuerpo, en tanto es unidad física, mental y emocional en construcción sociocultural.

Pretendo **analizar el discurso desde su interior**, tal como lo propone Foucault, no desde los supuestos de eficacia que profetizaba porque la verdad superior no reside más en lo que era el discurso o en lo que hacía, sino que reside en lo que dice: llegó un día en que la verdad se desplazó del acto ritualizado, eficaz y justo, de enunciación, hacia el enunciado mismo: hacia su sentido, su forma, su objeto, su relación con su referencia (Foucault, 1980).

Los discursos no sólo consisten en estructuras sonoras o en imágenes, son, más bien, formas abstractas de oraciones (sintaxis) o estructuras complejas de sentido local o global bajo formas esquemáticas. También es posible describirlos (Van Dijk, 2003:78) en términos de acciones sociales que se llevan a cabo entre usuarios del lenguaje cuando se comunican entre sí en situaciones sociales por dentro de la sociedad y la cultura en general.

De ahí la importancia de describir el discurso en términos de acciones sociales que se llevan a cabo entre usuarios del lenguaje cuando se comunican entre sí en situaciones sociales por dentro de la sociedad y la cultura en general. (Dijk, 2003:78).

Las acciones de los sujeto no puede reducirse a tomar nota de los movimientos físicos visibles, integra la actitud, el gesto, la conducta de este en interacción con otros. La acción, se define como algo más el acto y la palabra que lo nombra, la acción incluye lo verbal y no verbal y la para verbal, aquello que se escucha, se ve, se describe y luego se integra en el texto escrito para ser analizado e interpretado. En este instante se devela el significado subjetivo de la acción del sujeto y lo que puede afectar al otro.

La acción, entonces, puede ser puramente interior o subjetiva, puede consistir en la intervención positiva de un individuo en una situación, puede ser la abstención deliberada de tal intervención o el consentimiento pasivo a una situación. Sin embargo, una acción es social (Weber, 1964, p. 88) cuando, además del significado subjetivo que el individuo actuante le otorga, tiene en cuenta el comportamiento de otros y orienta su dirección en consecuencia.

La noción de “significado subjetivo” va estrechamente unida a la distinción entre acción humana y conducta humana, refiriéndose ésta última al movimiento físico aparente. Por tanto, el comportamiento humano está fundamentalmente constituido por acciones cuyos rasgos característicos, según Carr y Kemmis, (1988, p.103), son: ser significativas para quienes las realizan e inteligibles para los otros por referencia al sentido que le atribuye el actor individual, es decir, que acciones en tanto significan se constituyen en acciones simbólicas.

Una vez que la conducta humana es vista como acción simbólica, pierde sentido si la cultura es conducta estructurada o una estructura de la mente, hasta las dos cosas juntas (Geertz, 1989, p. 24); esto es, no puede negarse que la fonación en el habla, el color en la pintura, las líneas en la escritura o el sonido en la música son acciones que significan algo. De la misma manera podemos decir que los movimientos, los gestos y formas del cuerpo se transforman en acciones simbólicas en el momento que expresan algo a otros. El cuerpo es materia simbólica, objeto de representación y producto de los imaginarios sociales, es construcción social, cultural e histórica inserto en tramas de sentido y significación. Siempre se manifiesta como un terreno de disputa en el que se aloja un conjunto de



sistemas simbólicos entre los que se destacan cuestiones vinculadas al género, la orientación sexual, a la clase social, la etnia o a la religión y por supuesto, a la educación.

Desde esta perspectiva puedo afirmar que **esta investigación** no se limita a interpretar y comprender únicamente los significados de las formas particulares de la acción social, sino que **observa los factores sociales que las generan y sostienen; trata de explicar de dónde emergen y porque permanecen ciertas acciones en la vida de los sujetos y de las instituciones.** “Tanto el discurso hablado como el escrito son formas de la práctica social en un contexto sociocultural. Los usuarios del lenguaje participan del discurso no sólo como personas individuales, sino también como miembros de diversos grupos, instituciones y culturas. Así, a través del discurso, los usuarios del lenguaje pueden realizar, confirmar o desafiar estructuras e instituciones sociales y políticas más amplias (Van Dijk, 2003:59).

La interpretación del discurso de los docentes en la escuela secundaria la efectué desde las realidades y tramas donde están inmersos los sujetos, para ello me apoyé en una definición de cultura que permitiera transcribir las acciones y pensamientos del docente en textos. Un texto no es solamente un entramado de oraciones, sino que, a partir de un conjunto de operaciones de diverso orden--trama y urdimbre- se constituye como una unidad semántico-pragmática. El texto se asume como unidad compleja donde los enunciados se enlazan unos con otros en el diálogo como en el monólogo (Geertz, 1992).

El texto es discurso fijado por la escritura. Lo que es fijado por la escritura, es entonces un discurso que hubiéramos podido decir, es cierto, pero, precisamente se escribe porque no se dice. La escritura es una inscripción directa de esa intención, transcribe gráficamente los signos del habla. Esta liberación de la escritura que la pone en el puesto del habla es el acta de nacimiento del texto. (Ricoeur, 1998).

La textualización se entiende como un prerrequisito de la interpretación, la constitución de las “expresiones fijas” como las define Dilthey (1945), Es el proceso a través del cual la conducta no escrita, el habla, las creencias, la tradición oral y el ritual se han caracterizado como un corpus, como un conjunto potencialmente significativo separado de toda situación discursiva o performativa inmediata. En el momento de la textualización este corpus significativo asume una relación más o menos estable con un contexto, a través de lo que se conoce como descripción densa etnográfica (Clifford 2001:58).

La descripción densa se apoya para interpretación de los datos en el trabajo en situ: observación participante, entrevistas y relatos de vida, así mismo en los planes de clase, informes escritos de los docentes y archivos documentales y audiovisuales de las instituciones. Los textos escolares, diarios pedagógicos, planes y programas educativos, reformas al sistema educativo e investigaciones realizadas por otros estudiosos sobre el tema en cuestión completan los datos recogidos y analizados.

Con el apoyo de investigadores, Molina (2009), Torres (2009), Einsenberg (2006) entre otros, analicé los planes y programas de formación docente de las Escuelas de Educación Física en México, con el propósito de indagar y descifrar algunos de los enfoques, objetivos, contenidos y discursos que emergen de las propuestas de curriculum y la relación directa que tiene con el concepto de cuerpo que subyace en los textos escritos y el modo como lo aplican, ajustan, adaptan, apropian y transmiten los docentes de manera voluntaria o involuntaria en su práctica educativa.

También realicé un **análisis detallado de los planes y programas de Educación Física** que se han implementado y reformado desde el siglo pasado en México, desde la Dirección General de Educación Física (DGEF), adscrita a la Secretaría de Educación Pública (SEP), con el propósito de identificar y analizar algunos enfoques pedagógicos de la asignatura y del cuerpo.

Entre los enfoques pedagógicos y motrices que se han propuesto para el desarrollo integral del estudiante, rescato los que he considerado los que se han constituido como un referente permanente en la vida profesional de los docentes y que han sido definidos y orientados por la Secretaría de Educación Pública.

El enfoque orgánico- funcional se fundamenta en el desarrollo psicomotor y pretende favorecer el

desarrollo integral del educando a través del desarrollo de habilidades intelectuales, físicas, motrices y sociales que aumentan la posibilidad del individuo para el logro de su salud individual y social. (“Programa naranja”, 1982- Los docentes entrevistados identifican los programas con los colores del libro-).

El enfoque “motriz de integración dinámica” elaborado en el año 1993 , y pretendía superar los enfoques militares del año 1940, el deportivo de los años 60, el psicomotriz del año 1974 y el orgánico-funcional de 1988. Tenía como propósito fundamental el movimiento corporal como generador y orientador de sus propósitos educativos (“Programa blanco”, 1993).

El enfoque de la “acción motriz” (“programa rosa(do)”, 2006) que se define como el resultado de procesos de pensamiento tendientes al disfrute personal y colectivo.. La competencia motriz es la conjugación del saber hacer, saber actuar y saber desempeñarse, se relaciona con procesos como la verbalización, la imaginación, la emoción y el razonamiento: la competencia motriz tiene un origen biológico, social y cognitivo-afectivo y su ejercicio permite a los alumnos superar las distintas situaciones motrices a las que se enfrentan, tanto en las sesiones de educación física como en la vida cotidiana. La educación física implica la comprensión de los procesos corporales, cognitivos, afectivos y de interrelación (SEP, 2006:17).

Actualmente, dicen los docentes, se realiza una clase de educación física que integra, combina ejercicios, juegos, actividades deportivas de los tres programas, para mantener la dinámica motriz y deportiva, porque el nuevo plan tiende a realizar actividades lúdicas y recreativas.

Resultados

Los docentes entrevistados son personas preparadas física e intelectualmente para realizar su labor educativo y corporal., Su compromiso social lo cumple a cabalidad desde el momento asume el cuidado de su cuerpo y de los alumnos, con gusto y responsabilidad. La exigencia de la formación psicomotriz se asume con gusto y responsabilidad ética y estética en el patio frente a grupo

El concepto de cuerpo como unidad física y mental, intelectual y emocional, inteligible y sensible del ser humano, se ha constituido en una intención que algunos docentes logran nombrar y sustentar en su discurso, pero parece que es un concepto aprendido que hasta el momento no se logra observar en su práctica educativa con los alumnos en la escuela, porque sus clases se centran en el trabajo físico exigente para que los alumnos fortalezcan su cuerpo, sean hábiles en los deportes y gocen de buena salud.

Los educadores hablan del desarrollo integral del alumno y de su cuerpo, pero en la actividad cotidiana frente a grupo intensifica el trabajo práctico, técnico y deportivo. En términos generales, se puede decir que implícita o explícitamente el docente pretende formar cuerpos fuertes vigorosos, eficaces en el movimiento y exitosos en la competición.

Los aprendizajes corporales se sujetan al perfeccionamiento físico y motriz y se presentan como indicadores de eficiencia los triunfos alcanzados en competencias deportivas. La responsabilidad de la educación corporal recae en la búsqueda de capacitación, calificación, rendimiento y eficacia, que según esta tendencia, se muestra objetivamente en el rendimiento deportivo. (Torres, 2009:24).

El concepto de cuerpo que circula en el discurso de los docentes reúne un ideal de cuerpo saludable, vigoroso y orientado al fortalecimiento físico y la eficiencia deportiva, lo que nos lleva pensar ese modelo griego de cuerpo sano, mente sana que no permite definir el cuerpo como una unidad psicosomática, y como una construcción social, sino con el avance histórico lo va transformando como objeto que se puede modelar, formar , tallar, organizar, ajustar y adecuar a las directrices el sistema educativo, separando al cuerpo del hombre. “El cuerpo separado del hombre, convertido en un objeto que se puede moldear, modificarse, modular según el gusto del día, vale para el hombre, porque modificar sus apariencias es lo mismo que modificar al hombre mismo. (Le Breton, 2002:91).





El cuerpo representado como bello, estético, no es una preocupación fundamental o prioritaria en la escuela secundaria. En ella se propende por un cuerpo fuerte y sano, higiénico y hábil que responda a las exigencias de la gimnasia, las técnicas deportivas y los campeonatos interinstitucionales. Al parecer, en el caso de los mexicanos el cuerpo está marcado o mediado por las necesidades y circunstancias históricas que le dieron los procesos de independencia y revolución de México. “el cuerpo metaforiza lo social, y lo social metaforiza al cuerpo. En el recinto del cuerpo se despliegan simbólicamente los desafíos sociales y culturales” (Le Breton, 2002:73).

Puede decirse que en México los educadores físicos en el discurso enaltecen la formación integral de los estudiantes y en la práctica educativa, tanto en la formación de docentes, como en la clase directa promueve los deportes y el fortalecimiento físico motriz como garantía del bienestar físico y mental.

La formación de docentes y su corporalidad ha pasado por diferentes enfoques teóricos, sistemas de regulación, saberes y dispositivos que han prescrito el ideal la educación física y un modelo de cuerpo particular, casi siempre funcional, técnico y deportivo, aspectos que responden de alguna manera a los poderes socioculturales que han establecido un modelo educativo para el cuerpo escolar afinado en el valor de la eficacia física y el adiestramiento deportivo.

En el currículo de Educación Física, no solo se devela el afán de formar un modelo cuerpo higiénico, fuerte y deportivo sino también y de forma paralela la de formar en valores y actitudes de obediencia que hacen más dócil a los individuos. Tras la política curricular se evidencia un afán por administrar y evaluar los efectos del ejercicio físico, lo que demanda el logro y mantenimiento de una buena salud pero sobretodo de un entrenamiento deportivo, lo que subyace a esta práctica es la concepción de la Educación Física como condición física óptima, para la salud y el entrenamiento deportivo, donde la ausencia de enfermedad, es el mejor signo de salud.

El discurso pedagógico ha privilegiado la racionalidad técnica donde el cuerpo humano se concibe como análogo a una máquina. Es un discurso orientado al desarrollo de la condición física y habilidad motriz de alumnado y la selección y desarrollo de talentos deportivos. Sus criterios de valor están basados en los resultados y rendimientos físicos obtenidos. Es propia de posiciones dualistas, bien desde un planteamiento instrumental del cuerpo o bien desde planteamientos puramente físicos y motrices.

En términos de Torres, (2009), se ha promovido la exclusión de las prácticas de la educación física a los sujetos que no presentan las características establecidas por los modelos gimnástico, técnico, estético o motriz: pues a partir de concebir el cuerpo como una maquinaria cuyo funcionamiento no admite fallas, se exige el dominio y perfeccionamiento conforme a las pautas de desarrollo preestablecidas por lo que la mayor parte de las veces al exigir el cumplimiento del mecanismo, olvida las características propias del crecimiento, cultura, actitudes, valores de los sujetos que se están formando. Desconocen el pluralismo cultural de la población mexicana, las diferencias de clase, etnia y de género.

El modelo militar sigue teniendo presencia en las clases de Educación Física de las secundarias mexicanas a través de actividades, ejercicios y prácticas de la milicia como las tablas gimnásticas (basadas en el método calisténico, el cual implica ciertos movimientos de acuerdo a ritmos musicales), marchas y la Escolta. La Escolta se presenta a la comunidad educativa como un acto conmemorativo para culminar el año escolar, en la que se hace entrega la bandera de México, se rinde homenaje a los héroes de la independencia y la revolución mexicana, se fortalece la identidad nacional.

Bien nos lo recuerda Molina (2009: 255) pero el hecho que los ejercicios de orden desaparezcan como materia curricular, no significa que no sigan existiendo hasta la actualidad como contenidos importantes para el currículo de la educación física: la gimnasia en la modalidad de gimnasia básica los adopta con la base en la necesidad que demandan las escuelas para la formación de escoltas.

Las técnicas disciplinarias surgidas de los “ejercicios militares” marchas, desfiles, escoltas, se presentan en la vida cotidiana y en los festivales escolares para conmemorar fechas especiales cívico nacionales



y las competencias deportivas al interior y exterior de las escuelas, lo que indica la permanencia del modelo militar en los enfoques de la EF y en los modelos de cuerpo.

En otros casos se implementan el estudio y montaje de músicas y danzas regionales y populares; en síntesis, puedo decir que se pretende la formación de un cuerpo que responda a los intereses disciplinarios de la escuela, al gusto artístico y/o deportivo de los docentes.

Los discursos alternativos al modelo de cuerpo orgánico, funcional, instrumental se insinúa en la práctica de algunos educadores, que desde la expresión corporal, la yoga, los juegos recreativos, la representación bailes y danzas regionales, buscan sensibilizar a los alumnos con una mirada del cuerpo, como entidad sicosomática sensible e inteligible capaz de crear, jugar, y relacionarse de manera creativa con los compañeros, los docentes y las demás personalidades de la escuela.

Conclusiones

El discurso de los docentes que emerge desde la perspectiva de análisis de la corporalidad está relacionado con las formas sociales y culturales que condicionan, determinan las representaciones, imaginarios de cuerpo que se instituyen en la escuela, lugar de formación, vigilancia y control de los sujetos que participan en los procesos pedagógicos. El discurso también revela, los intereses sociales y políticos que desde sus dispositivos de poder pretenden desarrollar determinados tipos ideales (modelos) de cuerpo para la juventud.

En el discurso del cuerpo de los docentes se puede inferir la hibridación de enfoques, técnicas, métodos, didácticas de la educación física, a pesar de que los discursos oficiales insistan en el desarrollo integral de los alumnos desde una perspectiva constructivista basadas en las competencias, saber hacer, saber, saber ser, en la clase directa se evidencia la formación del cuerpo dualista, cuerpo fuerte y sano apto para el deporte y garante de una mente sana.

Se puede afirmar que existe una brecha cultural, educativa y generacional en las instituciones educativas públicas que afectan la interacción, de docentes y estudiantes con el cuerpo, en tanto la enseñanza de la educación física, en la mayoría de los casos, se orienta y dirige hacia los ejercicios de calistenia y la competencia deportiva, hacia la resistencia física y la mecanización de ciertas habilidades técnicas, desconociendo, en cierta medida, las necesidades, intereses y deseos de los alumnos.

El debate sobre las reformas educativas de la secundaria en México, los fundamentos curriculares de la educación física, las prácticas corporales e intelectuales en clase están vigentes. Parece que la innovación educativa, corporal y expresiva de la educación física frente a grupo sigue estando en deuda con las necesidades, intereses y motivaciones de los estudiantes.

La concepción y práctica de la Educación Física en general, requiere de un cambio en los términos teóricos - prácticos de la asignatura y en la orientación de las actividades durante la clase. Es fundamental una mediación y orientación pedagógica que no solo cambie, transforme los enfoques físico.- motriz, militar, deportiva, gimnástica e higiénica de la asignatura, sino que genere un nuevo sentido de la enseñanza corporal en la escuela. “Resignificar el cuerpo y ciertas partes del mismo, las emociones y sensaciones, los usos del cuerpo en el tiempo y en el espacio, el cuidado del cuerpo, la sexualidad, el deseo, el placer y los contactos corporales y resignificar la violencia simbólica, psicológica y física se convierten en acciones prioritarias para cualquier desafío pedagógico y escolar.

Resignificar el cuerpo, implica construir nuevos significados del y sobre el discurso del cuerpo, ampliando las voces que han sido silenciadas o excluidas de la practicas corporales, la clase directa en el patio, el currículo y la política educativa de los mexicanos.

En mi concepto, es necesario y fundamental realizar un cambio serio y profundo en los conceptos y modelos de cuerpo que han dirigido en la enseñanza la educación física en secundaria en la historia



mexicana y Latinoamérica. La propuesta de cambiar el concepto de educación física por educación corporal, significa establecer rupturas teóricas, metodológicas y de contenido con las ideas y prácticas que por siglos ha tenido la educación física en occidente y en la educación latinoamericana que ha utilizado e implementado) los modelos europeos y americanos de la asignatura para implementarlos en las escuelas sin mediar una reflexión, (sin plantear innovaciones de acuerdo al contexto y sin procurar acciones concretas que reconfigure los contenidos, de acuerdo a las condiciones sociales y culturales de cada país, región, etnia o grupo social.

Bibliografía.

- Clifford, J. (1995). Dilemas de la cultura. Antropología, literatura y arte en la perspectiva posmoderna. Barcelona: Gedisa.
- Einsenberg, R. (coord.) (2007). Corporeidad, movimiento y educación física, 1992-2004. La investigación educativa en México 1992-2002. (Vol. 2) Facultad de Estudios Superiores Iztacala. México: UNAM.
- Geertz, C. (1989) La interpretación de las culturas. Barcelona, Gedisa.
- Geertz, C. (1992) Conocimiento Local, Barcelona, Paidós.
- Foucault, M. (1980). El orden del discurso. Barcelona: Tusquets.
- Le Breton, D. (2002). La sociología del cuerpo. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Molina, D. (2009) El sueño del cuerpo perfecto. México, UPN. Horizontes educativos.
- Primer Congreso Nacional De Instrucción Pública, 1889: México.
- Ricoeur, P. (1998). Del texto a la acción. Ensayos de Hermenéutica II. México: Fondo de Cultura Económica.
- SEP. (2006). Reforma de la educación secundaria. Fundamentación curricular. Educación física. México: Secretaría de Educación Pública (SEP)
- Torres, F (2007) La pedagogía del cuerpo en la Educación Física. Un análisis desde la perspectiva de lo cotidiano. México, Primero editores.
- Torres H, M. (2009) Formación de profesores y prácticas educativas de la educación física. México, Taller Abierto.
- Van Dijk. (2003). El discurso como interacción social. Barcelona: Gedisa



ANÁLISIS DEL TIEMPO COMPROMISO MOTOR DE LOS ALUMNOS, EN LOS CONCURSOS; ESTATALES DE SAN LUIS POTOSÍ 2007 Y NACIONALES DE LA SESIÓN DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA (2010-2013).

José Manuel Guerrero Zainos.

Universidad Autónoma de San Luis Potosí

Resumen

La finalidad del estudio es referida a observar la eficiencia de la Sesión de la Clase de Educación Física, mediante las variables “Tiempo Compromiso Motor” (TCM) de los alumnos y Tiempo del Profesor de indicaciones para los aprendizajes, parámetros que da una referencia de los resultados del obtenidos en los Concursos Estatales y Nacionales de la Sesión de la Clase de Educación Física en la Educación Básica en México (alumnos de 5 a 14 años de edad), haciendo un estudio referenciado del TCM, entre los Programas de Educación Física; 1. Motriz de Integración Dinámica puesto en práctica de 1993 a 2008. 2. Enseñando por Competencias a partir del 2008. En este último pone de manifiesto los escasos minutos de práctica de los alumnos en los objetivos planteados. Agregando otro estudio referido a la Activación Física escolar “Rutinas Rítmicas Musicalizadas”

Palabras clave: Tiempo compromiso motor, programas de Educación física 1993 y 2008, estilos de enseñanza.

Abstract

The purpose of the study is referred to observe the efficiency of physical education class, using the variable “Time student movement” (TSM), a parameter that gives a reference to the results obtained in the state and national competitions of the physical education class in the basic education in Mexico (students aged between 5 to 14 years old), making a comparative study of TSM, including physical education programs; 1. Dynamic Motor Integration implemented in 1993-2008 and 2. Teaching competency from 2008. In the latter shows the few minutes of practice of students in the objectives. Adding another study concerning to the physical activation at the school “Rhythmic aerobic routines with music”



Keywords: Time student movement, Physical education programs 1993 and 2008, teaching methods styles.

Introducción

Al través de la práctica docente por varias décadas vemos llegar y pasar diferentes Programas de Educación Física, necesario centrarse en dos aspectos básicos en su aplicación:

1° El conocimiento o aprendizajes que debe obtener el alumno de acuerdo a los Programas de educación física, donde debe mostrar su gran aportación a todas las competencias básicas; sean matemáticas, lenguaje, convivencia, tecnología, sin renunciar a su propia especificidad en el ámbito educativo.

2° Lo menciona claramente Domingo Blázquez (2010) “existe el peligro que las competencias básicas puedan reducir la importancia de la educación física”..... continua Blázquez, la educación física en la aplicación de los nuevos programas no debe perder su esencia; el movimiento.

Aprovechando que México realiza anualmente un intercambio de experiencias o propuestas pedagógicas de la Sesión de la Clase de Educación Física, con el nombre del Concurso Nacional de la Sesión de Educación Física en los distintos niveles y modalidades educativas de la Educación Básica, la Vicepresidencia de la FIEP para América del Norte, está realizando anualmente el estudio del Tiempo Compromiso Motor (TCM) del alumno y el Tiempo del Profesor de indicaciones para los aprendizajes, con estas variables dan un parámetro de referencia de lo que se presenta en los Concursos Estatales y Nacionales de la Sesión de la Clase de Educación Física en la Educación Básica, haciendo un estudio del TCM, siendo sus referentes los Programas de Educación Física; 1. Motriz de Integración Dinámica 1993 y 2. Enseñando por Competencias 2008. Agregaremos otro estudio referido a las Rutinas aeróbicas rítmicas musicalizadas.

De importancia el Programa de Educación Física 2008 Enseñando por Competencias donde se hace énfasis a los aprendizajes por medio de acciones integrales para identificar, interpretar, argumentar y resolver problemas del contexto con idoneidad y ética, integrando el saber ser, el saber hacer y el saber conocer (Tobón, Pimienta y García Fraile, 2010).

Diferentes definiciones del tiempo compromiso motor

El tiempo compromiso motor (TCM), se define como; “el tiempo que el alumno invierte en la actividad motriz durante la clase de Educación Física” (Carreiro 2009). El tiempo compromiso motor, en Educación Física se puede definir como; “el tiempo en que cada alumno está participando (en movimiento) en actividades directamente relacionadas con los objetivos propuestos” (Siedentop, 1998). Así también Maurice Piéron menciona: “En la Educación Física, una enseñanza se considera eficaz, si el alumnado alcanza los aprendizajes deseados. Para la consecución de los objetivos hay cuatro elementos que juegan un papel esencial: Tiempo compromiso motor, ambiente de la clase, información frecuente de calidad y organización de la clase” (Piéron 1988, 1999). Se considera el “no tiempo compromiso motor” atendiendo a las explicaciones del profesor (a), tiempo de espera por

recuperación de diversos materiales, espera en filas, tiempo de organización (integración de grupos, colocación de material) y el tiempo que el alumnado se mantiene pasivo durante la clase Piéron 1999).

Metodología.

- Muestra: En forma aleatoria se tomaron dos alumnos para registrar el tiempo de movimiento, que se denomina Tiempo Compromiso Motor (TCM) :
- Método de observación.
- Técnica de cronometría (Doval y Guerrero 1999)
- Cronómetro Citizent profesional BY.
- Del TCM cronometrado se considera únicamente en el momento que el alumno está en movimiento elemental hasta el más intenso que se pueda dar en la Sesión de la clase, no se contabiliza el tiempo de indicaciones del profesor.

Cada grupo participa con 30 alumnos, 15 hombres y 15 mujeres incluyendo algunos casos, alumnos con necesidades especiales que están integrados.

Resultados

A continuación se presentan datos obtenidos en una muestra en el Estado de San Luis Potosí México, considerando los finalistas por Regiones en el Concurso de la Clase de Educación Física y observándose también los resultados del Concurso Nacional de esta disciplina.

Etapas: **Concurso Estatal San Luis Potosí 2007 <Fin de un Programación>**

Programa de Educación Física: 1. Motriz de Integración Dinámica (1993) Figura 1
Promedios: 20:14 minutos 40.42% T. mínimo 15min, T. máximo 22:50 min.

Nivel Educativo	Etapas	Tiempo total de la clase	Grado Escolar	Tiempo Compromiso Motor del Alumno.	% Aprovechado en clase	Estilo de Uso del Conductismo	Enseñanza Alumno propone
Prim.	Reg. SLP	50 min.	1°	18.00 min.	37%	Algunas veces	5 veces
Prim.	Reg. SLP	50 min.	3°	22.00 min.	44%	Algunas veces	5 veces
Prim.	Reg. SLP	50 min.	3°	22.00 min.	44%	Casi siempre	4 veces
Prim.	Reg. SLP	50 min.	3°	22.50 min.	45%	Pocas veces	14 veces
Prim.	Reg. SLP	50 min.	3°	15.00 min.	31%	Algunas veces	5 veces
Prim.	Reg. SLP	50 mi.	4°	19.30 min.	39%	Algunas veces	5 veces
Prim.	Reg. SLP	50 min.	6°	21.40 min.	43%	Algunas veces	5 veces



<Nuevo Programa de Educación Física>

Etapa: Concurso Nacional de la Sesión de Educación Física. Tuxtla G. Chiapas 2010.

Programa enseñanza por competencias (2008). Octubre 2010

Nivel Educativo	Estado Participante	Tiempo total de la clase	Grado Escolar	Tiempo Compromiso Motor del Alumno.	% Aprovecha. de la clase	Estilos de Uso del conductismo	Enseñanza Alumno Propone
Prim	Guerrero	50 min.	6°	9:05 min.	18.0 %	Pocas veces	7 veces
Prim	Aguascalien.	50 min.	6°	9:10 min.	18.0 %	Algunas veces	3 veces
Prim	San Luis P. 1°	50 min.	6°	11:05 min.	22.0%	Algunas veces	4 veces 2 gpo.
Prim	SINALOA	50 min.	6°	07:50 min.	16.0%	Siempre	0 veces

Figura 2 Promedio: 0:9:17min. 18.5% T.
mínimo: 7:50 min, T. máximo: 11:05min

Etapa: Concurso Nacional de la Sesión de Educación Física, Oaxtepec Morelos2011

Programa Educación Física Enseñanza por competencias (2008). Octubre 2011

Nivel Educativo	Región	Tiempo total de la clase	Grado Escolar	Tiempo Compromiso Motor del Alumno.	% Aprovecha. de la clase	Estilo de Uso del conductismo	enseñanza Alumno propone
Prim	San Luis P. J. Luis Cruz	50M	5°	5:02 min.	10.0%	Siempre	1 vez
Prim	Tamaulipas * Pedro Pérez Valenz.	50m	5°	9:40 min.	19.0%	Medianamente	6 veces
Prim	Aguascalientes Amil Navarro	50m	2°	6.16 min.	12.0%	Medianamente	5 Veces
Prim	Chihuahua Javier Zavala	50m	5°	4:55 min.	10.0%	Medianamente	4 Veces
Prim	SONORA *	50m	2°	8:47 min.	17.0%	Siempre	3 Veces
Prim	JALISCO *	50m	5°	8:57 min.	17.4%	Medianamente	4 Veces

Fig. 3 * Clases finalistas Concurso. TCM Promedio: 7:16 minutos 14.22% T.
mínimo: 4.55min, T. máximo 9:40min

Etapa: Concurso Nacional de la Sesión de Educación Física Puebla2012

Programa enseñanza por competencias (2008) Octubre 26 2012

Nivel Educativo	Estado Participante	Tiempo total de la clase	Grado Escolar	Tiempo Compromiso Motor del Alumno.	% Aprovecha. de la clase	Estilos de Uso del conductismo	Enseñanza Alumno Propone
Prim	COAHUILA Javier Gpe. Rodríguez	52 min. Penalización	4°	12:24 min de 50min..	25.0%	PO CAS VECES	11 Veces
Prim	MICH. 2°	50 min.	4°	9:35 min.	19.0%	CASI SIEMPRE	2 veces
Prim	MORELOS 3° Daniel	50 min.	4°	3:20 min.	06.6%	SIEMPRE	0 veces
	Espíndola						
Prim	NVO. LEÓN 1° Jorge Nicanor Castro	50 min.	4°	9:13 min.	18.0%	SIEMPRE	0 veces

Figura 4 TCM Promedio; 8:08min. 17.2% T.
mínimo: 3:20min T. máximo 12:24min

Etapa: Concurso Nacional de la Sesión de Educación Física Mazatlán Sin2013

Programa enseñanza por competencias (2008) Octubre 18/ 2013

Nivel Educativo	Estado Participante	Tiempo total de la clase	Grado Escolar	Tiempo Compromiso Motor del Alumno.	% Aprovecha. de la clase	Estilos de Uso del conductismo	Enseñanza Alumno Propone
Prim	Baja C. Sur Fernando Villalpando	50 min.	4°	05:51 min de 50min..	12.0%	PO CAS VECES	6 Veces
Prim	TAMAULIPAS Irma I. Lara	50 min.	4°	7:25min.	14.6%	Pocas veces	5 veces
Prim	JALISCO J. Antonio Flores	50 min.	4°	4:54 min.	10.0 %	SIEMPRE	0 veces
Prim	QUERÉTARO Juan Ramos Mtz	50 min.	4°	7:23 min.	14.6 %	SIEMPRE	0 veces

Figura 4 TCM Promedio; 6:25min. 13.0 % T.
Mínimo: 4:54min. T. máximo 7:25min.

ACTIVACIÓN FÍSICA MUSICALIZADA (Categoría Profesor de Educación Física)

Tuxtla G. Chiapas 12 Octubre 2012

Nivel Educativo	Estado Participante	Tiempo de la SESIÓN	Grado Escolar	Tiempo Compromiso Motor del Alumno.	% Aprovecha. de Sesión	Enseñanza	
						Estilos de Uso del conductismo	Alumno Propone
Prim	COAHUILA Ismael Nava 1°	30min.	4°	27:14 min	90.6%	SIE MPRE	0 Veces
Prim	CHIAPAS 2°	30 min.	4°	28:30 min.	95.0%	SIEMPRE	0 veces
Prim	SONORA 3° J.Hernández López	30 min.	6°	23:26 min.	78.3%	SIEMPRE	0 veces
Prim	TABASCO 4° Liliana P. Aguilar	30 min.	4°	29:40 min.	98.3%	SIEMPRE	0 veces

Figura 5 TCM Promedio: **27.20min.** **90.6%**
T. mínimo: 23:26 min T. máximo 29:40min

Análisis de datos

Concurso de la Sesión de Educación Física en San Luis Potosí, Programa Motriz de integración Dinámica 1993:

- En el acopio de información se han encontrado resultados buenos y bajos en el Tiempo compromiso motor (TCM), se aprecia en el Programa de Educación Física **Motriz de Integración Dinámica** (1993) en el Estado de San Luis Potosí en su Concurso Estatal de la Sesión de la Clase de Educación Física 2007, tiene un promedio de 20:14 minutos de registro de actividad motriz y un aprovechamiento del 40.42% del tiempo, la cual es favorable en su eficiencia en movimiento (Programa conductista), los profesores en sus Sesiones, rompen con técnicas de mando directo y hacen que los alumnos construyan sus propias actividades. Figura N° 1.

Concurso de la Sesión de Educación Física en Tuxtla Gutiérrez Chiapas, Oaxtepec Morelos, Puebla y Mazatlán, con Programa de Educación Física por Competencias 2008:

- En las Ediciones Nacionales celebradas en Tuxtla Gutiérrez (cuatro sesiones finalistas) 2010 y Oaxtepec Morelos 2011(3 sesiones finalistas y 3 de eliminatoria), Puebla 2012 y Mazatlán 2013 con cuatro finalistas cada una, las presentaciones están basadas en el **Programa de Educación Física por Competencias 2008**, podemos observar dos resultados; 1. TCM del alumno y 2 El tiempo del Profesor en indicaciones para el aprendizaje de los alumnos. En primero TCM se observan el promedio siguientes: Tuxtla 9:17min., aprovechamiento 18%. Oaxtepec Morelos

7:16 minutos, aprovechamiento 14.5%. Puebla 8.08 minutos, aprovechamiento 17.2%, Mazatlán 2013 con 6:25 minutos y un aprovechamiento del 13%. El segundo referido al Tiempo del profesor que emplea para dar indicaciones de los aprendizajes; en Tuxtla el 81.5%, Oaxtepec 85.8%, Puebla 82.8% y Mazatlán el 87%. Figuras 2, 3, 4, 5,6.

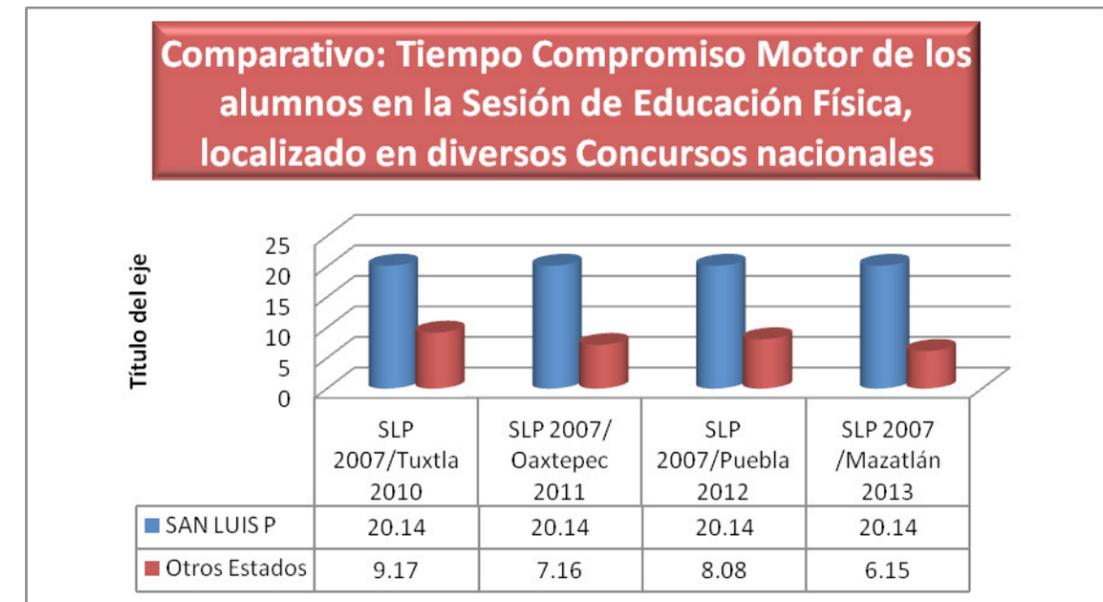
Comparando el TCM de la sesión de Educación Física; en los concursos: Estatal San Luis Potosí y los Nacionales (Chiapas, Morelos y Puebla), el resultado es el siguiente:

- Existe una apreciación de resultados en el Tiempo Compromiso Motor; una mayor actividad motriz en el Concurso Estatal de San Luis Potosí 2007 con el Programa de Integración Motriz Dinámica, comparado con los resultados del Programa de Educación Física por Competencias 2008, en los Concursos de Tuxtla, Oaxtepec, Puebla y Mazatlán.

Otros datos importantes que arroja este estudio en los Concursos Nacionales; es el % del tiempo que emplea el profesor en dar información a los alumnos para sus aprendizajes, siendo este de un promedio del 83.5, lo que se considera No Tiempo Compromiso Motor.

El CONDEBA ha convocado a su primer Concurso Nacional de Rutinas de activación Física Musicalizada (octubre 2012), en el cual encontramos un Tiempo Compromiso Motor muy alto (excelente), siendo este del 90.6%, y el profesor solo emplea el 9.4% para dar ciertas informaciones, prevaleciendo el estilo de enseñanza conductista. Figuras 8 y 9,

Figura 1.





Niveles recomendables en % TCM:

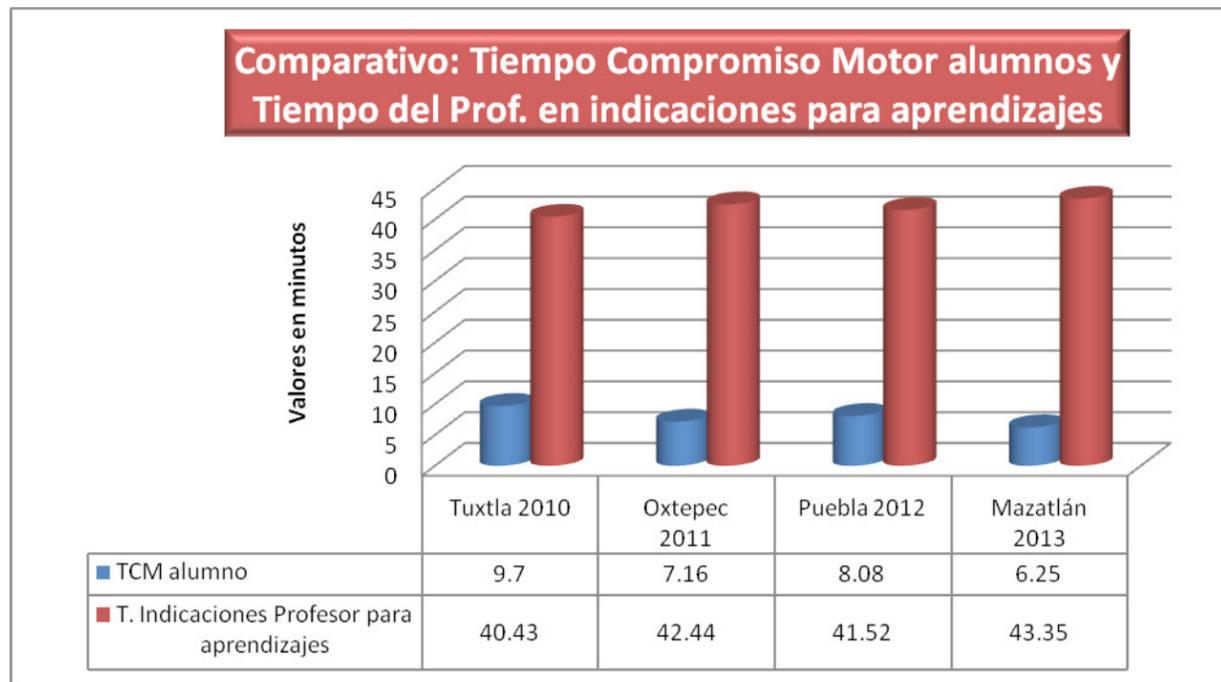
1° a 4° grados 40 a 50%

5° y 6° grados 50 a 70 %

Doval Frank (1998)

Figura: 2

Figura 3



Figuras; 4 y 5

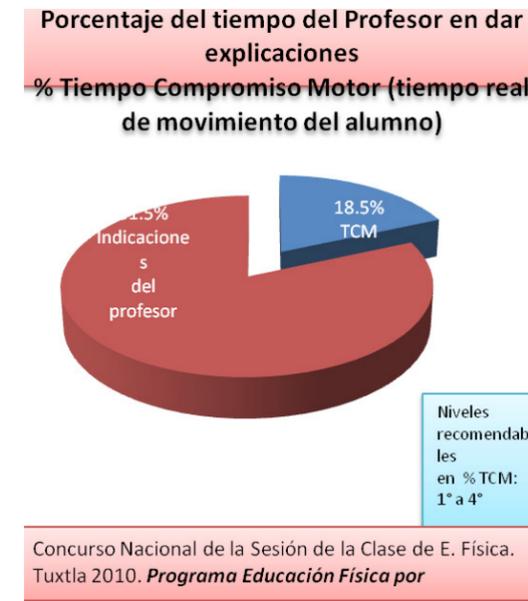
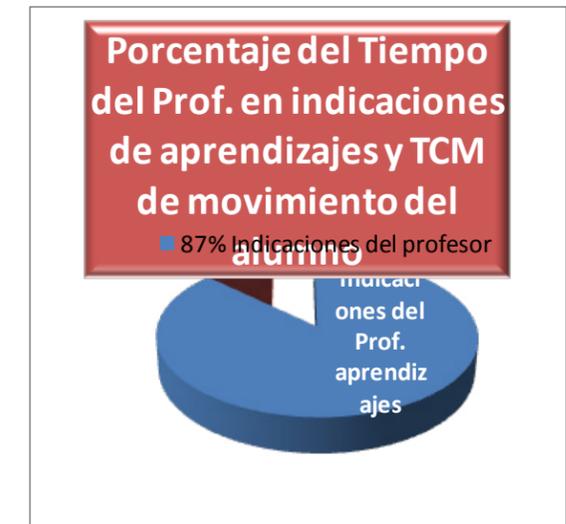


Figura 6



Figura 7



Figuras: 8 y 9



Sesión de 30 minutos. 30 alumnos participantes, nivel primaria.



Sesión de 30 minutos. 30 alumnos participantes, nivel primaria.

Niveles recomendables en % TCM:
1° a 4° grados 40 a 50%
5° y 6° grados 50 a 70 %
Doval Frank (1998)

CÁLCULO EN HORAS DEL TCM (tiempo real de movimiento) QUE EL ALUMNO PUEDE RECIBIR EN UN CICLO ESCOLAR, DE ACUERDO A LO OBSERVADO EN ESTE ESTUDIO

Antecedente:

PROGRAMA EDUCACIÓN FÍSICA 1993-2007 <MOTRIZ DE INTEGRACIÓN DINÁMICA>

Muestra realizada en Escuelas Primarias en diferentes municipios en el estado de San Luis Potosí 2007.

Si el profesor nunca faltara a clase en su escuela en un Ciclo Escolar, los alumnos recibieron una práctica motriz efectiva de:

✓ Promedio Tiempo Compromiso Motor por sesión: **20 minutos**
En una semana: 20 X 2 sesiones = 40 minutos

En un mes: 40 X 4 sesiones = 160 min.

En un C. Escolar 160 X 10 meses = 1600 minutos (**26:40 Horas**)

PROGRAMA EDUCACIÓN FÍSICA 2008 <ENSEÑANDO POR COMPETENCIAS>.

PROMEDIO de la Muestra: XV Concurso Nacional de la Sesión de Educación Física en Chiapas (Octubre 2010), XVI Concurso Nacional Oaxtepec (Octubre 2011), XVII C.N. Puebla (octubre 2012), XVIII Mazatlán (octubre 2013).

✓ Promedio Tiempo Compromiso Motor por sesión: **7: 45 minutos**
En una semana: 8 X 2 sesiones = 16 minutos

En un mes: 16 X 4 sesiones = 64 minutos.

En un C. Escolar 64 X 10 meses = 640 minutos (**10: 40 Horas**)

PROBLEMÁTICA CURRICULAR: Hoy los Planes y Programas mencionan una sesión de una hora por semana, con este dato los alumnos recibirían 5:20 horas en el ciclo escolar

No perder de vista que el trabajo de la Sesión de Educación Física bajo la Programación debe

Actual <enseñando por competencias>, es de gran importancia para la formación de alumnos competentes que reclama este nuevo milenio, pero también es necesario apostar lo mejor posible a la salud para alcanzar sus efectos biológicos, estos lo ha mencionado Piéron (1998), Carreiro (2009) y Doval (1988). Doval menciona: Una eficiencia del TCM; de 1° a 4° grado de primaria del 40 al 50% del tiempo de la sesión, para alumnos de 5° y 6° grados del 50 al 60%.



Conclusión

1. A manera de reflexión; cuando el profesor hace uso excesivo de explicaciones, afecta el desarrollo de la clase, termina siendo más importante el profesor (sistema antiguo), hoy el alumno es el centro de atención de los aprendizajes.
2. Se aprecia en forma general el estilo de enseñanza del profesor en dos rubros: 1 Mando directo, 2 Técnica que influye cognitivamente en el alumno. Sobre el mando directo, es la técnica más usada por los profesores participantes.
3. Podemos mencionar sobre los estilos de enseñanza, cuando el profesor aplica técnicas constructivistas, aumenta su Tiempo Compromiso Motor.
4. En los resultados del Tiempo compromiso motor analizados son preocupantes, por no tener una expectativa clara de apoyo a salud (problemas de sobrepeso y obesidad).

Recomendación:

1. Debe ser de interés general que esta variable TCM, sea analizado por la Comisiones Técnicas del CONDEBA, y que pueda aportar a mejorar la Sesión de Educación Física en los Concursos Nacionales que organiza el CONDEBA¹² (Estatales y Staff Nacional), para mantener más activos a los alumnos, con todos los conocimientos que recomienda la RIEB.
2. El profesor participante debe tener propuesta en su Sesión; técnicas que den la oportunidad al alumno de construir, proponer sus actividades de acuerdo al planteamiento.

Nota final: Fragmento del PROYECTO SOBRE DESARROLLO DE EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD UNESCO/ NWCPEA. <http://bestbuydoc.com/es/doc-file/3678/unesco-nwcpea-proyecto-sobre-el-desarrollo-de-educación-física-de-calidad-modelo-de-necesidades-básicas.html>

Hoy la UNESCO está trabajando con los Condados de North Western Asociación de Educación Física (NWCPEA) en el lanzamiento de una encuesta mundial sobre la situación de la Educación Física en las escuelas. Referidos a los Indicadores Internacionales de Educación Física de Calidad (QPE / EFC) y la formación de profesores de Educación Física. Los estudios mundiales realizados, sobre la Supervivencia de la Educación Física (Hardman y Marshall, 2000; y Hardman y Marshall, 2009), llamaron la atención sobre una serie de preocupaciones y problemas generalizados en el desarrollo de la educación física. Desde este momento los niveles de condición física entre los jóvenes, han seguido disminuyendo, en contraste con los niveles crecientes de obesidad entre los niños y niñas en edad escolar y el incremento de la tasa de abandono de la actividad física / deporte en la escuela secundaria. Estas preocupaciones persisten con indicios de que habrá más recortes en los programas de educación física, por la falta de justificación? y los problemas mundiales financieros, por estas tendencias negativas, es necesario y urgente que el seguimiento de la evolución y el desarrollo de la educación física en todo el mundo se mantengan. **En consecuencia, la UNESCO y la OMS han pedido que se activen los sistemas de vigilancia que se pusieron en marcha para examinar periódicamente la situación de la educación física en todos los países.**

Bibliografía

Conferencias Magistrales, I Concurso Internacional de la Clase de Educación Física, Matanzas 1994, 3-12 pp.

Fernández R. Andrés. El tiempo en la clase de Educación Física. La competencia Docente.

Departamento Educación Física y Deporte, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad de Granada 2003.
 12 En 1998-1999 En el Manual o documento Rector del Concurso de la Clase de Educación Física del CONDEBA, se contempla el término a evaluar del Tiempo compromiso motor. Posteriormente fue eliminado por no saber su manejo.

Deporte. Universidad de Granada 2003.

López Alejandro, VEGA César. La Clase de Educación Física, Ediciones deportivas Latinoamericanas, 2000, 9-11pp.

Manual de Educación Física y Deportes. Editorial Océano Barcelona 2001, 17, 53 pp.

Nickerson, Habilidades del pensamiento, Antología Maestría en Educación CAEPE San Luis Potosí 1984.

Programa Educación Física preescolar, primaria, secundaria. Secretaría de Educación del Gobierno de San Luis Potosí, Editorial DEFE SEGE 2001, 11-24 pp.

Torres José Antonio, Enseñanza y aprendizaje de la Educación Física escolar. Editorial Trillas 2003, 15 pp.

Zambrano Ramón, La Enseñanza de la Educación Física, Editorial Universidad de los Andes Venezuela 2004, 2004 p.

Habilidades del pensamiento Nickerson. Raymond

- http://html.rincondelvago.com/aprender-a-pensar_aspectos-de-aptitud-intelectual_raymond-nickerson_1.html

Pieron Maurice. Estilos de Enseñanza en la Educación Física y Tiempo compromiso motor. <http://www.efdeportes.com/efd104/esquí-alpino.htm>

Carreiro Francisco. Técnicas de enseñanza del Tiempo compromiso motor.

http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_14/FRANCISCO%20JESUS_MARTIN_2.pdf.C Consulta Marzo 2012.

<http://bestbuydoc.com/es/doc-file/3678/unesco-nwcpea-proyecto-sobre-el-desarrollo-de-educación-física-de-calidad-modelo-de-necesidades-básicas.html>. Fecha de consulta Enero y marzo 2012.



ATENCIÓN DE LA DIVERSIDAD E INCLUSIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA, A TRAVÉS DE JUEGOS COOPERATIVOS EN LA ESCUELA PRIMARIA

Jorge Iván Domínguez y González.

Universidad Pedagógica Nacional

Resumen

En la intervención pedagógica se propone que los alumnos en Educación Física, adopten prácticas cooperativas mediante el juego que propicien la diversidad e inclusión y mejorar la convivencia a través de los mismos considerando la importancia de resolver en colectivo problemas. Se plantea la inclusión para atenderla como una relación humana diferente, en cuanto actitud del profesor hacia el alumno y entre ellos. La propuesta se orientó a erradicar procesos de exclusión durante las sesiones de clases, generando con el juego mejores ambientes de aprendizaje. La metodología fue sustentada en la investigación-acción ya que se relaciona con los problemas prácticos de la cotidianidad escolar. Como principal resultado se señala que el establecimiento de algunas competencias como la comunicación entre compañeros, la ayuda recíproca, convivencia, cooperación, trabajo en equipo, se logró de manera parcial, se necesita mayor tiempo para aplicar estrategias que posibiliten mejores logros en el desarrollo de las competencias.

Abstract

In the pedagogical intervention is proposed that students in Physical Education, adopted through play cooperative practices that foster diversity and inclusion and improve relationships through the same considering the importance of solving problems collectively. Inclusion arises to meet it as a different human relationship as teacher attitude toward students and each other. The proposal was aimed at eradicating exclusion processes during class sessions, generating game better learning environments. The methodology was underpinned by action research as it relates to the practical problems of school everyday. The main result states that the establishment of some skills such as communication between colleagues, mutual support, coexistence, cooperation, teamwork, was achieved in part, as long as is necessary to implement strategies that enable best achievements in the development of skills.

Palabras Claves: Educación física, Juegos cooperativos, diversidad e inclusión.

Introducción

La problemática que subyace en la propuesta de intervención, es a partir de cuestionar la práctica docente propia que se ha venido caracterizando por la atención a grupos escolares de forma homogénea, es decir, las actividades pensadas y planeadas en función de asumir que todos los alumnos tienen las mismas posibilidades, igual ritmo de aprendizaje, habilidades y destrezas para culminar con éxito las tareas propuestas en clase.

El objeto de estudio en el proyecto es la atención a la diversidad, empleando como estrategia el aprendizaje cooperativo, se argumenta que la actividad física puede posibilitar la atención a la



diversidad, intentando unificar a los educandos a través de la convivencia, adoptando prácticas de cooperación en los que aporten ideas aunque sean diferentes, que ayuden y participen para alcanzar objetivos y fines comunes. Ante esto, adoptar una perspectiva de aprendizaje centrado en la diferencia, más que en las desigualdades. Hacer énfasis en los alumnos(as), que por alguna situación física, biológica o cultural son excluidos de las actividades, en los que no optan por la preferencia o interés por la actividad física, en los que tienen problemas de sobrepeso.

En el proyecto de intervención se enfatizó en la pedagogía de la diferencia, ya que se centra en el establecimiento de una relación humana diferente, parte de un cambio de actitud por parte del profesor hacia el alumno, es una pedagogía ética en la que el maestro empieza por entender y aceptar las carencias, debilidades, del alumno así como escuchar y aprender con él. Dávila y Maturano (2008), al respecto de esta pedagogía, invitan a posibilitar un espacio de transformación reflexiva en la convivencia que permita la apertura de un espacio de bien-estar con base en el entendimiento de convivencia interpersonal, de comunidad educativa.

La esencia son los juegos cooperativos por la intencionalidad educativa de estos y porque como estrategia didáctica propicia la resolución de conflictos a partir de considerar al otro en sus ideas y formas de involucrarse en la solución, además de promover el aspecto lúdico en los procesos de aprendizaje. Se planteó, entonces, una propuesta que considera las acciones orientadas a promover la aceptación del otro desde la Educación Física e implicó la oportunidad de intervenir en el contexto escolar para mejora de la convivencia y comunicación entre los diferentes actores de la comunidad escolar.

Planteamiento del problema

La propuesta de intervención, se llevó a cabo en la escuela primaria Presidente “Miguel Alemán”, ubicada en la calle Ignacio Zaragoza y Trucha, en el perímetro de la Delegación Venustiano Carranza, en la Colonia Caracol, con alumnos de sexto grado.

Las situaciones cotidianas que se presentan durante las clases de Educación Física en el patio escolar, están impregnadas de:

- Los alumnos no participan en clase de manera cooperativa.
- Las alumnas son excluidas cuando se trata de formar equipos.
- Existe resistencia en los grupos por integrarse en equipos mixtos
- Los alumnos (as) menos hábiles son excluidos de las actividades por los más hábiles.
- Se le otorga mucha importancia al aspecto de ganar o perder, al triunfo, a la competitividad, ocasionando con esto rivalidad entre ellos.

Situaciones que han ocasionado que los alumnos dediquen mucho de su tiempo a actividades individuales violentas y mucha falta de solidaridad y compañerismo, por lo que, la reflexión-acción de la práctica docente es relevante en la mejora del contexto escolar.

Objetivos

- Que los alumnos durante las clases, adopten prácticas cooperativas mediante el juego que propicien la diversidad e inclusión, con la finalidad de superar actitudes individuales, para promover la convivencia.
- Mejorar la convivencia en los alumnos, a través del juego cooperativo considerando la importancia que tiene resolver en colectivo la resolución de problemas.



Preguntas de estudio

- ¿El reconocimiento del otro, la participación, la colaboración y el diálogo a través del juego, favorece la convivencia y comunicación en las actividades promovidas en clase?
- ¿Si el profesor propicia en sus prácticas la participación, el diálogo y la colaboración a través de los juegos cooperativos, favorece la diversidad y contribuye al reconocimiento del otro y la convivencia en el contexto escolar?

Sustento teórico

El concepto de integración surge en la década de 1980, como alternativa a los modelos segregados de currículos y escuelas para necesidades especiales, con el objetivo de que los estudiantes considerados con este tipo de necesidades entraran en las escuelas comunes. En esos modelos los estudiantes deben adaptarse a las normas, estilos y prácticas existentes en el sistema educativo. *“la integración significa que las relaciones entre los individuos están basados en el reconocimiento de que todos compartimos los mismos valores y derechos básicos así como el reconocimiento de la integridad del otro”* (Nirje, 1980:47).

Lo que significa que la participación de los alumnos tiene que realizarse en un entorno de igualdad considerando el aspecto de los valores y de la aceptación a la diversidad, integrar a los menos hábiles y rechazar la exclusión; así con la intención de reducir las diferencias sociales, surge el movimiento integracionista generado en Declaraciones, Cumbres y Conferencias cuya discusión en lo general gira en torno a que, se debe educar en y para la Diversidad, con la urgencia de propiciar la integración educativa, social y laboral de las personas con desventajas físicas y sociales, las acciones de este movimiento hacen énfasis en ambientes educativos.

Como paso previo a la inclusión, aparece un movimiento en Estados Unidos de Norteamérica, llamado “Educación Inicial Regular”, cuyo objetivo es la inclusión en escuelas ordinarias de niños con alguna discapacidad, Stainback (1989) uno de los principales exponentes de este movimiento, plantea la necesidad de unificar la educación especial.

A nivel internacional, el marco de acción de Dakar (UNESCO, 2000), el marco de Acción de Salamanca (UNESCO, 1994), entre otros foros, han contribuido a crear una cultura global a favor de la inclusión con el argumento que todas las formas de segregación son éticamente inaceptables, se han impulsado reformas educativas en muchos países, tomando como base el derecho a la educación para todos los ciudadanos.

Pero a todo esto ¿qué es la inclusión?, Christine O’Hanlon (2009), refiere que puede ser muchas cosas. Continúa señalando que es un constructo de los tiempos en que vivimos y como tal es una ideología actual. Esto se basa en la necesidad humana básica de aceptar diversas culturas y grupos religiosos, étnicos y con diferentes enfoques y talentos, que deriva en una sociedad cohesiva, democrática y educada. La inclusión de acuerdo a la autora *“Es un proceso creativo que se desarrolla a través de la práctica educativa y la participación diversa en todos los aspectos dinámicos de la vida social y educacional”* (O’ Hanlon, 2009:37).

En definitiva, ¿La inclusión educativa tiene que ver con la igualdad y con la diferencia?; la respuesta es sí, pero las diferencias, sea a cual sean, no pueden ser percibidas y asumidas como mejores o peores, superiores o inferiores, buenas o malas, normales y anormales, etc. Carlos Skliar (2007:106), al respecto considera como válida la siguiente posición ética que argumenta que *“en el pensamiento de la diferencia no existen sujetos diferentes”*; para este autor si se habla de las diferencias del cuerpo, todos los cuerpos forman parte de ella; si se habla de las diferencias de aprendizaje, todos

los modos de aprender caben en ella; si se habla de las diferencias de lenguaje, todos los modos de producción y comprensión están allí.

La diferencia, asegura Skliar (2007), está entre los sujetos, no en el interior o en la naturaleza de un sujeto y representa un cambio paradigmático que no se ha hecho: *“Una transformación ética que desplace la mirada sobre sujetos apuntados como diferentes, y pase a ser una mirada puesta en un nosotros, en aquello que pasa pedagógicamente entre nosotros”* (Skliar, 2007:123).

Los juegos cooperativos para la construcción de ambientes de aprendizaje y como espacio de reconocimiento del otro. El juego cooperativo contribuye a fomentar una mejor convivencia, ya que no sólo abarca el uso correcto de reglas sino que genera satisfacción personal, desarrollo individual y colectivo. La educación física a través de las actividades escolares representa una tarea que las personas pueden realizar, sin importar género, edad, estatus social, etc., ya que las normas pueden llegar a ser adaptadas por el profesor de acuerdo a necesidades y características de las personas, facilitando de esa manera la participación para alcanzar propósitos planteados.

Las actividades cooperativas desde luego no son competitivas ya que no existe oposición entre las acciones de los participantes sino que, *“todos buscan un objetivo común, con independencia de que desempeñan el mismo papel o papeles complementarios”* (Velázquez, 2004:45). La característica de las actividades cooperativas es que son divertidos para todos los participantes, se aprende a compartir y a confiar en los demás, el éxito se comparte, desarrollan la autoconfianza porque todos son aceptados, caso contrario los juegos competitivos son divertidos solo para algunos, la mayoría experimenta sentimientos de derrota, algunos son excluidos por falta de habilidad, conllevan una división por categorías, *“creando barreras entre las personas y se justifica las diferencias interpersonales como una forma de exclusión”* (Velázquez, 2004:28).

El aprendizaje cooperativo para construir espacios inclusivos y como metodología de intervención en Educación Física. Un ambiente cooperativo enfatiza el cambio en las relaciones entre educandos y docentes, también en el cambio de estrategia por parte del profesor y trabajar de forma cooperativa. En un grupo cooperativo, el profesor invita a descubrir lo que los alumnos son capaces de lograr. La idea es que de manera conjunta, se comparta la responsabilidad bajo el principio de obtener el mayor beneficio grupal. El maestro guía para aprender a escucharse, a no rechazar ideas u opiniones contrarias a las mismas ideas, a defender opiniones propias y a establecer un diálogo productivo entre las personas.

Es importante que se entienda que el *“respeto mutuo, solidaridad y sentimientos recíprocos de obligación, ayuda y capacidad de valorar puntos de vista diferentes, pueden coadyuvar el crecimiento del grupo”* (García, 2010:120).

El aprendizaje cooperativo influye en la inclusión ya que *“no sólo se pone en práctica en los llamados grupos-heterogéneos, en donde existen diferencias entre los alumnos, sino que también ha demostrado enormes ventajas al aplicarse en los grupos de enseñanza regular, tanto en escuelas públicas como privadas”* (García, 2010:121). Este tipo de aprendizaje constituye la construcción de espacios inclusivos en la escuela.

El aprendizaje cooperativo se puede entender como *“la metodología educativa que se basa en el trabajo en pequeños grupos, generalmente heterogéneos, en que los alumnos trabajan juntos para mejorar sus propio aprendizaje y el de los demás”* (Velázquez, 2003:33). Se puede definir como: El conjunto de acciones y decisiones que los profesores toman respecto a distintas dimensiones del hecho educativo, como pueden ser el tipo de actividades que realizarán los alumnos, grado de autonomía que tienen para hacerlo, el reconocimiento del trabajo realizado o la forma de alcanzar los objetivos (Echeita, 1995:78).



Los docentes que optan por esta metodología pretenden básicamente que los alumnos tengan a sus compañeros como referentes de su aprendizaje y, a su vez, sirvan de referentes del aprendizaje de sus compañeros, se ayuden mutuamente para buscar múltiples soluciones a los problemas que se les plantean, sean capaces de trabajar en grupo, distribuyendo tareas y responsabilidades, desarrollen habilidades sociales y regulen sus conflictos de forma constructiva, desarrollen aspectos afectivos hacia sus compañeros, actitudes democráticas y motivación hacia el aprendizaje. La cuestión es cómo implementar el aprendizaje cooperativo en el campo de la Educación Física.

- **La investigación acción como método.** “Es una forma de indagación reflexiva realizada por los participantes (docentes, directores, alumnos), en las situaciones sociales (incluyendo las educativas) para mejorar la racionalidad y la justicia de: a) sus propias prácticas sociales o educativas, b) su comprensión sobre las mismas, y c) las situaciones e instituciones en que estas prácticas se realizan” (Kemmis, 1998:76).

La investigación- acción se asume como: “el estudio de una situación social realizada por un equipo integrado por un investigador en la acción y miembros de una organización o comunidad que buscan mejorar su situación” (Greenwood y Levin, 1998:22).

El aprendizaje cooperativo se propuso como técnica porque se basa en la corresponsabilidad de los alumnos, es decir, no basta lograr los propósitos individualmente, sino prevalece la ayuda recíproca para alcanzar objetivos comunes. Este tipo de investigación intenta influir en los grupos o comunidades con el “*propósito de describir situaciones, eventos, personas, interacciones y comportamientos*” (Taylor y Bogadan, 1987:62).

La investigación-acción se plantea como una forma de indagación para mejorar acciones docentes y que posibilita revisar la misma práctica, en el caso del proyecto de intervención se pretende innovarla al poner en acción una estrategia basada en el aprendizaje cooperativo con impacto en los alumnos y docentes de Educación Física.

En el proyecto se utilizó la metodología de la investigación-acción porque como argumenta (Elliot, 2004:24) “*se relaciona con los problemas prácticos cotidianos experimentados por los profesores, en vez con los problemas teóricos, definidos por los investigadores puros en el entorno de una disciplina del saber*”

Metodología

Investigación cualitativa, descriptiva de corte transversal, se sustentó en la investigación-acción ya que se relacionó con los problemas prácticos de la cotidianidad escolar.

Los instrumentos empleados fueron el cuestionario, entrevista, video, fotografías, bitácora. Las categorías de análisis para la intervención que permitieron problematizar fueron la agresividad, motivación y exclusión. Estas consideraciones se plantearon y recuperaron en el diagnóstico, la planificación, desarrollo e intervención que se expresa a continuación y en los anexos finales del documento:

Diagnóstico y detección de barreras para el aprendizaje y la participación

En el proyecto se asume que los alumnos le otorgan demasiada importancia al aspecto de ganar o perder, al triunfo, a la competitividad, ocasionando con esto confrontación y rivalidad entre ellos. Esto en parte ocasionado por la actitud del profesor, por aspectos de su formación y experiencia profesional, por sus prácticas influenciadas por la óptica eficaz y eficiente del cuerpo de acuerdo a perspectivas de planes y programas anteriores que privilegian el aspecto competitivo.

En cuanto a barreras del aprendizaje, destaca que se continúa excluyendo en clase a los alumnos menos hábiles, con sobrepeso o a las alumnas por una actitud de competición y triunfalismo, se resalta la importancia de logros y resultados por parte del profesor y desde luego se compara a unos con otros. Para contrarrestar estas barreras, se propusieron los juegos cooperativos porque su esencia radica en la no rivalidad y confrontación, promoviendo así la diversidad e inclusión. Se reconoce y acepta que la principal dificultad que obstaculiza el proceso de aprendizaje es de tipo actitudinal y que se atendió entre otras con la propuesta de estrategias en la intervención.

La planificación. Competencias a desarrollar y elaboración de indicadores

Las competencias a desarrollar en educación física son las del programa de estudios 2011, y las vinculadas a la inclusión fueron: Ayuda y participa positivamente con sus compañeros para cumplir el problema expuesto; muestra comunicación con su compañero de trabajo, tratando de tolerar y ayudarse para lograr el objetivo; muestra respeto por los compañeros, así como la disposición de ayudarlo con el fin de cumplir la actividad; respeta las reglas del juego como a sus compañeros; coopera activamente con su compañero para alcanzar el objetivo de la actividad; pone en práctica valores de la comunicación, colaboración, respeto por las reglas y los demás, la equidad y tolerancia con relación a sus compañeros de equipo en el desarrollo de la actividad.

La dimensión que se consideró y se vinculó con el supuesto de investigación es el desarrollar prácticas inclusivas, tiene que ver con asegurar que las actividades extraescolares promuevan la participación de todo el alumnado y tengan en cuenta el conocimiento y la experiencia adquiridas por los estudiantes fuera de la escuela. La enseñanza y los apoyos se integran para orquestar el aprendizaje y superar las barreras, al aprendizaje y la participación. “*El personal moviliza recursos de la escuela y de las instituciones de la comunidad para mantener el aprendizaje activo de todos*” (Booth y Ainscow, 2002: 18).

Esta dimensión a su vez se relacionó con indicadores, que: “*Representan una declaración de aspiraciones, con las que se compara la situación existente en la escuela a fin de establecer determinadas propiedades de desarrollo*” (Booth y Ainscow, 2002:20).

Los indicadores considerados refieren a la comunicación, colaboración, cooperación, valoración positiva de los compañeros, respeto a las individualidades, disposición para ayudar al otro, aceptación de las normas, tolerancia entre otros.

Evaluación y resultados de la intervención

Se empleó una evaluación basada en la observación de la diversidad e inclusión, ya que para el desarrollo de competencias en el proyecto fue necesario reconocer obstáculos y dificultades en el aprendizaje.

Se aplicaron 19 juegos cooperativos con dos sesiones cada uno en una primera parte, con énfasis en la integración grupal, trabajo en equipo, gusto por jugar. La intención fue involucrar a los alumnos en el desarrollo de los mismos y de esa manera observar y registrar si las conductas y comportamientos diferían de lo asentado en la bitácora.

Resultados (ver anexos 1, 2 y 3)

Después de aplicados los juegos, las conductas y comportamientos más relevantes fueron: que los alumnos lograron entender que el trabajo en equipo es importante para lograr objetivos comunes, muchos de ellos trabajaron de manera cooperativa, se resistieron menos para incorporarse en equipos mixtos, sin embargo, se continuaron manifestando conductas individualistas, todavía se recurrió a la



trampa para ganar y el no respeto por las reglas.

Se consideró la implementación de los juegos, en una segunda parte, por los avances y logros que se manifestaron en tanto que los alumnos mostraron buena disposición para el trabajo cooperativo. Se aplicaron el mismo número en dos sesiones, reforzando en una segunda los comportamientos a observar en los alumnos.

Entre las observaciones más significativas que se registraron, se puede señalar que los alumnos se incorporaron al trabajo en equipo, respetaron reglas y se organizaron entre ellos para realizar los juegos, propusieron ideas para resolver situaciones de juego, participaron colaborativamente, se divertieron mucho, e involucraron a las niñas y a todos aquellos que por alguna cuestión eran excluidos. Esto como establece O'Hanlon (2009), se facilitó a los niños el acceso a posibilidades por lograr desarrollar su potencial con prácticas inclusivas.

Después de aplicados los juegos en sus dos etapas, se puede decir que el establecimiento de algunas competencias como la comunicación entre compañeros, la ayuda recíproca, convivencia, cooperación, trabajo en equipo, se ha logrado de manera parcial, en el entendido que es importante continuar estableciendo estrategias didácticas que posibiliten mejores logros en el desarrollo de las competencias mencionadas.

Un problema en el proyecto de intervención se relacionó con la práctica docente por la forma de atender a los grupos escolares. Estilos de enseñanza del docente, no facilita la actividad cooperativa.

Conclusiones

La aplicación del proyecto permitió resolver problemas planteados y orientar un cambio con la instrumentación de algunas estrategias mediante acciones que a su vez posibilitaron plantear soluciones. Se observó que el trabajo con la propuesta de los juegos cooperativos ha contribuido a modificar de manera positiva conductas en los alumnos que manifestaban antes de iniciar la propuesta, sin embargo, en las actividades aparecen evidencias en la que continua presente la exclusión, actividades individualistas y el no respeto a las reglas, aunque en menor grado.

La inclusión se fomentó a través de la actitud y la acción, promoviendo que los alumnos se acepten entre ellos y esto involucra también al profesor. La educación inclusiva enfatiza la participación en la comunidad, en el proyecto de intervención se intentó involucrar a padres de familia a través de acciones implementadas en los "Retos".

El trabajo cooperativo implicó cambios en el aprendizaje, ya que se pasó de una estructura competitiva a una estructura cooperativa, en la forma de interacción y en la autonomía respecto a tareas asignadas ya que las responsabilidades se compartieron bajo el principio de obtener el mayor beneficio del grupo.

El desarrollo de competencias en el proyecto fueron referentes importantes que posibilitaron el cambio a un pensamiento más reflexivo y un actuar social más responsable por parte de alumnos y profesor. Se plantearon situaciones didácticas y retos que en la práctica favorecieron la cooperación y donde la actividad física tuvo relevancia en la construcción de actitudes y habilidades para la convivencia y comunicación.

De este modo se planteó que es posible una Educación Física inclusiva desde la óptica establecida por los autores; los juegos cooperativos se convirtieron así en una estrategia para transitar hacia el logro de una propuesta inclusiva basada en competencias.

Bibliografía

Ainscow, M. (2004) *El desarrollo de sistemas educativos inclusivos: ¿Cuáles son las palancas de cambio?*, Documento preparado para la revista jornada de educación, primera edición, Buenos Aires,

Argentina, Ed. Aique.

Arnáiz, P. (2003) *Educación inclusiva, una escuela para todos*, tercera edición, Málaga, España, Ed. Aljibe.

Booth, T. (2000) *Aprender juntos y solos. Aprendizaje cooperativo, competitivo e individualista*, segunda edición, Buenos Aires, Argentina, Ed. Aique.

Booth, T. y Ainscow, M. (2002) *Índice de Inclusión, Desarrollando el aprendizaje y la participación en las escuelas*, primera edición Buenos Aires, Argentina, Ed. Aique.

Declaración de Salamanca y Marco de Acción para las necesidades educativas especiales, acceso y calidad. Salamanca, España, 1994.

Echeitia, G. (1995) *El aprendizaje cooperativo, un análisis psicosocial de sus ventajas respecto a otras estructuras de aprendizaje*, primera edición, Madrid, España, Ed. Siglo XXI.

Elliot, J., (2004) *Los niños con dificultades. Una guía para entender y ayudar*, segunda edición, Madrid, España, Ed. Morata.

García, E. (2010) *Pedagogía constructivista y competencias: lo que los maestros necesitan saber*, primera edición, México, D.F. Ed. Trillas.

Grasso, A. (2005) *Construyendo identidad corporal*. primera edición, Buenos Aires, Argentina, Ed. Novedades Educativas.

Greenwood, J. y Levin, M. (1998) *Introducción a la Investigación-Acción: la investigación social para el cambio social*, segunda edición, Universidad de Cornell, E.E.U.U. Ed. SAGE.

Kemmis, S. (1998) *Algunas reflexiones sobre la investigación-acción*, Revista electrónica de enseñanza de las ciencias, Universidad de Vigo, España.

Nirje, B. (1980) *La principal normalización. Normalización social, integración y servicios comunitarios*, Universidad de Baltimore

O'Hanlon, C. (2009) *Inclusión educativa como Investigación-Acción*, primera edición, Bogotá, Colombia, Ed. Cooperativa Editorial Magisterio

Skliar, C. (2007) *La educación (Que es) del otro, Argumentos y desierto de argumentos pedagógicos*, primera edición, Buenos Aires, Argentina, Ed. Novedades Educativas.

Stainback, W. y Staiback, S. (1989) *Un solo sistema, una única escolaridad: La integración de la Educación Especial y de la Educación Ordinaria*, Madrid, España, Ed, Siglo Cero.

Taylor, S. y Bogadan, R. (1987) *Introducción a los métodos cualitativos de investigación. La búsqueda de significados*, primera edición, Barcelona, España, Ed. Paidós.

UNESCO (1994) *Declaración y Marco de Acción de la Conferencia Mundial sobre Necesidades Educativas Especiales, Acceso y Calidad*, Salamanca.

UNESCO (2000) *Foro Mundial sobre Educación*. Marco de Acción de Dakar. París, Francia.

Velázquez, C. (2003) *El aprendizaje cooperativo en Educación Física*, segunda edición, Barcelona, España, Ed. INDE.

Velázquez, C. (2004) *Las actividades físicas cooperativas. Una propuesta para la formación en valores a través de la Educación Física en la escuela de educación básica*, primera edición, México, D.F., Secretaria de Educación Pública.



ANEXOS

Tabla No. 1

Planificación de la intervención

Supuestos de intervención	Concepto clave	Definición	Dimensión	Indicador	Instrumento a utilizar	Fechas
<p>Contexto Áulico:</p> <p>Es importante promover entre los alumnos la inclusión a través de actividades cooperativas y colaborativas que sirvan para contrarrestar actitudes y acciones individualistas observadas en clases.</p> <p>Contexto Socio-familiar:</p> <p>Si los padres de familia son involucrados en los juegos cooperativos, se propicia la aceptación de los demás y se promueve la cooperación y colaboración</p>	<p>Competencia</p> <p>Diversidad</p> <p>Inclusión</p> <p>Juegos cooperativos</p> <p>Corporeidad</p> <p>Equidad de género</p>	<p>Competencia: Es un conjunto de capacidades que incluye conocimientos, actitudes, habilidades y destrezas que una persona logra mediante procesos de aprendizaje y que se manifiestan en su desempeño en situaciones y contextos diversos.</p> <p>(PEP, 2004:22).</p> <p>Según en términos generales, describen comportamientos integrados por habilidades cognitivas, disposiciones socio-afectivas, destrezas motoras e informaciones que permiten llevar a cabo adecuadamente una función, actividad o tarea. Por lo tanto las competencias implican aprendizajes integrados sobre ellos.</p> <p>(Blázquez, 2009:41).</p>	<p>Desarrollar prácticas inclusivas</p>	<p>La planificación y el desarrollo de las clases responden a la diversidad del alumnado.</p> <p>El desarrollo de las clases contribuye a una mayor comprensión de la diferencia.</p>	<p>Bitácora</p> <p>Cuestionario</p>	<p>Elaboración: 8 al 18 de febrero de 2011.</p> <p>Aplicación: 21 al 25 de febrero del 2011 y del 01 al 04 de Marzo de 2011.</p> <p>Sistematización: 07 al 18 de Marzo de 2011.</p>

Tabla No. 2

Juegos Cooperativos

Competencia	Indicador	Secuencia didáctica	Situación Didáctica	Relación con Inclusión	Relación con Diversidad	Variantes	Material	Rasgos a evaluar
Se comunica con sus compañeros para poder cumplir satisfactoriamente el objetivo propuesto	Se Integra en el grupo comunicándose con sus compañeros, colabora grupalmente mediante percepciones visuales y/o auditivas y valoración positiva de los compañeros	Los participantes se colocan en círculo sujetando una cuerda por dentro, por sus extremos, con la cintura. Los alumnos se desplazan en la misma dirección con el objetivo de avanzar sin que la cuerda se caiga.	Jalones	Diálogo Lúdico.	Intercambio de experiencias motrices.	Hincado, sujetando la cuerda con diferentes partes del cuerpo.	Cuerdas.	Capacidad de escucha, ayuda.
Ayuda y participa positivamente con sus compañeros para cumplir el problema expuesto.	Comunicación y colaboración con los demás, respeto a los niveles individuales	Se forman grupos de tres, dentro de un aro de gimnasia. Los jugadores de cada grupo se desplazan de forma coordinada manteniendo el aro en la cintura, sin poder	Todos en el aro	Valoración de las diferencias.	Reconocimiento de posibilidades	Con el empeine y con diferente números de aros.	Aros de gimnasia.	Cooperación, colaboración.
	de destreza y disposición para ayudar al otro.	utilizar las manos. El objetivo es intercambiar con otro grupo el aro, sin utilizar las manos.						
Muestra comunicación con su compañero de trabajo, tratando de tolerar y ayudarse para lograr el objetivo.	Comunicación y colaboración con el compañero, disposición para compartir y cooperar, autonomía para desenvolverse en un medio diferente.	Sobre colchonetas, por parejas desplazarse en diferentes posiciones (sentados, espalda con espalda, etc.) y por cualquier zona del espacio, con la condición de no perder contacto entre ellos y el suelo. A una señal se cambiará de posición y de pareja.	Contacto	Aprendizajes Compartidos	Sensibilización y diferentes maneras. De ser y actuar.	Formar grupos más grandes, colocar obstáculos en la zona.	Colchonetas	Ayuda, Participación.





Muestra respeto por los compañeros, así como la disposición de ayudarlo con el fin de cumplir la actividad.	Respeto por las destrezas individuales, disposición para ayudar al compañero, integración grupal	Sobre colchonetas, se colocan en grupos formando una fila con las manos apoyadas al suelo, los brazos extendidos y los pies sobre los hombros del siguiente compañero, excepto el último que esta sobre sus rodillas. A la señal los grupos intentarán desplazarse por el espacio, sin soltarse y sin tocar los pies con el suelo.	La oruga	Aceptación de sí mismos.	Formas distintas de aprendizaje.	Diferentes números de integrantes.	Colchonetas	Cooperación, ayuda.
---	--	--	----------	--------------------------	----------------------------------	------------------------------------	-------------	---------------------

BASES TEÓRICAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA PROPUESTA DIDÁCTICO-METODOLÓGICA PARA DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL MARCO DE LA RIEB.

Mario Alberto Villarreal Angeles, Jesús José Gallegos Sánchez, Cristóbal Orlando Cussin Delgado y María Guadalupe Ortiz Martínez.

Universidad Juárez del Estado de Durango

Tabla No. 3

Registro de Observaciones

Situación Didáctica	Sesión 1	Sesión 2
1.- Jalones	Existen alumnos con tendencia individualista, les cuesta involucrarse y trabajar en equipo	La mayoría de los alumnos entienden que el trabajo en equipo y la comunicación es importante para lograr resultados satisfactorios
2.- Todos en el aro	Algunos alumnos no se integran con facilidad en equipos mixtos, aún persiste resistencia	Se ha entendido correctamente la actividad y muchos de ellos, trabajan de manera cooperativa.
3.- Contacto	Muchos alumnos manifiestan pena por el hecho de tener contacto físico con su compañero de equipo	Algunos alumnos continúan manifestando pena, sin embargo la mayoría logró involucrarse en la actividad
4.- La oruga	Se formaron equipos sin embargo aún prevalece, la competencia en los alumnos.	Algunos alumnos se resisten a realizar las actividades
5.- El puente	Fue una actividad complicada para el alumno, la mayoría se resistió a participar	Hubo mayor disposición, sin embargo el propósito de la actividad, no se cumplió adecuadamente
6.- la comba	Se les dificultó este juego debido a que el material no fue el adecuado, sin embargo participaron con entusiasmo	El alumno ha entendido que la comunicación y trabajo grupal es importante para lograr objetivos comunes
7.- Transporte	disposición para trabajar esta actividad por parte de los alumnos	El alumno comienza a vencer la resistencia en la formación de equipos mixtos, de manera voluntaria busca a su pareja
8.- el camino	Este juego fue divertido para el grupo, manifestando disposición para el trabajo en equipo	Al igual que en la primera sesión, se logró alcanzar el objetivo.
9.- Camino de sillas	Hubo una pequeña variante en este juego el material que se utilizó fue el de cajas de refrescos, un juego atractivo para el alumno intentando a través de la comunicación el poder pasar la caja a otro punto.	Excelente disposición para trabajar en equipo, logrando una adecuada comunicación en el juego
10.- Acomódense	Este juego fue poco atractivo para los alumnos, no lograron involucrarse de manera adecuada en la actividad.	En esta segunda sesión hubo mayor participación a pesar de que este juego no les agradó mucho a los alumnos.

Resumen

La RIEB centra las competencias individuales del educando para poder tener mejor desenvolvimiento dentro de su contexto en la respectiva etapa de desarrollo.

A través de la observación como docente, se establece la necesidad de emplear o desarrollar estrategias didácticas metodológicas basadas en las existentes con finalidad de aumentar la efectividad de la educación física.

Estas estrategias tienen como finalidad que el alumno desarrolle sus sentidos en base a estímulos, aplicando en principio el método conductual de mando directo, donde ya centrados en la actividad planteada en el ejercicio, se aplique un mando más cómodo a la situación, como lo es libre exploración, así el alumno encuentra solución al problema planteado utilizando para ello el método deductivo. Así el alumno incrementa en base a su confianza y resultados de sus ideas llevadas a la práctica, siempre bajo la dirección y orientación del docente, sea un ente independiente, autónomo, capaz de tomar mejores decisiones, desarrollando en él habilidades y competencias, como lo establece la RIEB.

Todo este diseño da como resultado el desarrollo de un marco que genere estrategias didáctico metodológicas, con finalidad de integración total y permanente del docente, proponiendo para ello actualizaciones necesarias en base al trabajo de investigación realizado, localizándose deficiencias y proponiendo soluciones a través de talleres de actualización, cursos de posgrado y talleres que afiancen los valores culturales y morales de los docentes y lleven a cabo buenos principios de integración colectiva de trabajo.

PalabrasClave: Estrategia Didáctico - Metodológica, Docentes, Educación Física, RIEB

Introducción

En nuestra sociedad actual cada vez se hace más evidente la necesidad de encontrar vías que permitan a los escolares asimilar los sistemas de conocimientos y los métodos de la actividad intelectual y práctica, que los pongan en posición de dar respuesta a las situaciones que se les presenten en la vida, con perseverancia y afán por lograr el objetivo, y que además, promuevan en ellos el interés cognoscitivo.

El propósito que ha guiado la educación básica desde el origen mismo del Sistema Educativo Mexicano ha sido el desarrollo integral del ser humano. Esta orientación establecida en el Artículo Tercero Constitucional, indica que la escuela y el trabajo del profesor, debe contribuir al desarrollo sistemático de las habilidades intelectuales y a la adquisición de conocimientos básicos de las ciencias naturales



y sociales, debe contribuir a la formación de actitudes y valores fundamentales que permitan a los individuos desarrollar plenamente sus potencialidades, integrarse a la sociedad y participar en su mejoramiento.

El Plan de Estudios vigente para la Educación Básica (SEP, 2011) señala que la Educación Física se constituye como una forma de intervención pedagógica que se extiende como práctica social y humanista; estimula las experiencias de los alumnos, sus acciones y conductas motrices expresadas mediante formas intencionadas de movimiento. También favorece las experiencias motrices, sus gustos, motivaciones, aficiones e interacción con otros, tanto en los patios y las áreas definidas en las escuelas, como en las diferentes actividades de su vida cotidiana.

Sin embargo a pesar de todo esto se identifican las siguientes problemáticas siguiente.

En primer lugar, en las actividades colegiadas a nivel de escuelas, habitualmente se debate sobre las insuficiencias de los escolares en el desarrollo de las competencias y en el alcance de los aprendizajes. El análisis se centra, sin embargo, en el trabajo que desarrollan las asignaturas en cada uno de los ciclos de enseñanza, pero sólo de aquellas asignaturas consideradas con gran implicación en este sentido. Del análisis se excluye la asignatura Educación Física.

En segundo lugar es necesario que las potencialidades educativas de la Educación Física y el Deporte se aprovechen realmente y se exploten mediante la utilización armónica de métodos productivos (situaciones problemáticas) y métodos reproductivos, mediante un modelo integrado de aprendizaje lo que constituye la vía correcta hacia el desarrollo motriz y físico, a la vez que contribuye al desarrollo de habilidades intelectuales y del pensamiento.

De esta manera nos enfrentamos a buscar solución al siguiente:

¿Cómo cimentar las bases teóricas para la elaboración de una propuesta didáctico-metodológica para docentes de Educación Física que incida favorablemente en la formación y desarrollo de los escolares?

Sustento teórico

Los requisitos sociales que se demandan de la Educación Física en cuanto a la instrucción, preparación física y educación de la población, requiere de profesionales con un alto nivel científico-técnico capaces de generalizar, integrar y aplicar, en las distintas esferas en que desarrolla su labor, (preescolar, escolar, tercera edad, etc.) conocimientos y habilidades sobre sólidas bases científicas. Esta labor implica la necesidad de especialistas con conocimientos y habilidades pedagógicas de mayor integridad, que les permita aplicar sus conocimientos, de comunicarlos, no solamente mediante actividades ya vigentes por generaciones precedentes sino con nuevas; creadas, imaginadas por él en el presente y sustentadas en el acervo científico-técnico y cultural adquirido durante su profesión y de acuerdo con los avances y proyecciones didáctico-metodológicas contemporáneas.

En sentido se observa tendencias que definen principalmente el contenido interno del proceso dado en la materia o contenido de la enseñanza, y en la dirección, organización y dinámica del mismo, percibiéndose cierta tendencia internacional hacia la definición organizativa del sistema, al concretarse en dos proyecciones con características didáctico-metodológicas definidas. Ellas son:

- Una característica del proceso que se desarrolla en las clases con niños del primer ciclo escolar donde la proyección didáctico-metodológica está dirigida a proporcionarle a los niños una armonía de los movimientos mediante la integración de las asociaciones musculares de las habilidades primarias (caminar, correr, saltar, trepar, escalar, etc.), desarrollando en ellos posibilidades motrices, intelectuales y afectivas en forma creadora e independiente.
- La otra, proyectada a convertir la armonía de los movimientos de las habilidades primarias obtenidas durante el primer ciclo escolar en elementos técnicos de los fundamentos deportivos, mediante tareas motrices que les desarrolle a los niños y jóvenes las esferas motriz, intelectual y afectiva con métodos activos y les permita



ofrecer rendimientos de acuerdo con sus posibilidades.

Como centro medular de estas dos proyecciones didáctico-metodológicas se insertan tres aspectos o elementos pedagógicos importantes:

- a) El niño o joven como sujeto del proceso (interactuando con el profesor) por lo que su participación en el mismo se debe desarrollar de forma activa y consciente, creativa e independiente, mediante la solución de las situaciones problemáticas que, de carácter motor e intelectual, le induzca el profesor.
- b) El profesor de Educación Física como conductor, orientador de la actividad, ayudando al niño o joven a aprender y adquirir su preparación física, ofertando las más diversas formas de estímulos informativos que propicie el desarrollo de sus posibilidades motrices y físico - deportivas.
- c) La utilización de los métodos participativos que ayuden a desarrollar en los niños y jóvenes las esferas afectiva, intelectual y motora en correspondencia con sus características psíquicas y físicas (diferenciándoles) durante los procesos de aprendizaje y de preparación física.

Tomando como centro referencial los tres aspectos pedagógicos anteriormente enunciados, el profesor de Educación Física debe adentrarse en:

- La profundización, análisis y reflexión con base científica de los elementos didáctico metodológicos que caracteriza a la pedagogía activa con un amplio enfoque humanista que conlleve a la modernización, perfeccionamiento y enriquecimiento del proceso docente educativo de la Educación Física (considerando las particularidades de la formación de competencias) en aras de lograr la más adecuada formación del sujeto.
- La formación y el perfeccionamiento de las competencias pedagógicas profesionales en los profesores mediante la adecuada interpretación y utilización de las vías más contemporáneas que permitan que se produzca en el niño y el joven una interrelación y completamiento del nivel del desarrollo psicomotor integral y global en una etapa etaria (característica del primer ciclo de enseñanza) y un posterior desarrollo y rendimiento físico y motor en competencias más complejas, deportivas (características del segundo ciclo de enseñanza). Todos ello sobre la base de la constante adquisición de potencialidades intelectuales y afectivas de forma activa, consciente, independiente y creadora.

Partiendo de esto, se considera necesario incorporar investigaciones al estudio, análisis, experimentación y posterior aplicación de las tendencias didácticas contemporáneas, dadas en la posición del alumno, del profesor, de los métodos y formas organizativas que resultan válidas para el mejoramiento del proceso.

El Proceso de Elaboración de Estrategias.

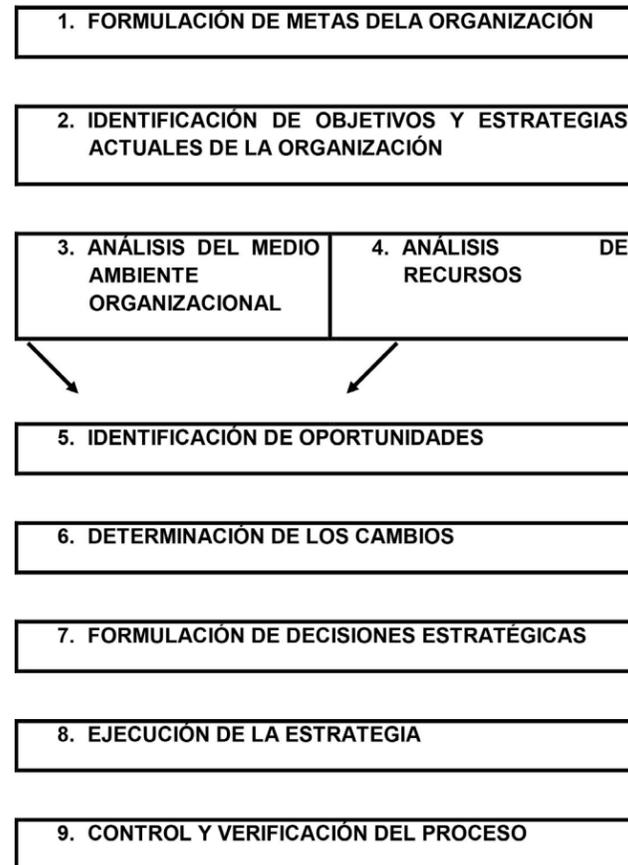
Como la dirección y planeación estratégicas tienen en su esencia el manejo del cambio, el proceso de elaboración y aplicación de estrategias pasa por tres fases conocidas:

1ra: Caracterización del estado actual.

2da: Caracterización del estado deseado.

3ra: Aplicación de un conjunto de acciones (estrategias) para pasar del

estado actual al estado deseado.

**Cuadro N° 1: Proceso de Elaboración y Aplicación de Estrategias.**

Bases sobre las que deberá transformarse la didáctica y como tal el proceso de enseñanza aprendizaje.

Con relación a la Didáctica y la Pedagogía se distinguen en este siglo tres posiciones:

- En la década de los 40's, se consideró la Didáctica como una de las ramas de la Pedagogía (Beltrán, N., 1985), reduciendo ésta a una ciencia empírica.
- Para autores más recientes, la Didáctica sustituye a la Pedagogía, restándole a la Pedagogía su carácter de ciencia, (Cárdenas, Z. 1992).

Algunos de los paradigmas que mayor influencia han tenido y tienen en la didáctica se enmarcan dentro de la Escuela Tradicional, la Escuela Nueva, el Conductismo, el Cognitivismo, la Tecnología Educativa, la Didáctica Crítica, la Concepción Dialéctico Materialista o Integradora y más recientemente aparece con mucha fuerza el Constructivismo, entre otros. En América Latina, en particular, en los últimos años, se plantean propuestas didácticas que deberán ser tenidas también en cuenta, tales como el Aprendizaje Operatorio la Pedagogía Autoactiva de Grupos y la Pedagogía Conceptual

Para poder ofrecer a los docentes una guía acertada en su labor diaria, la Didáctica deberá asumir a partir del Fin y Objetivos de la Educación para cada país y tipo de enseñanza, las categorías siguientes:

- ¿Para qué enseñar?

- ¿Para qué aprender?
- ¿Qué enseñar y aprender?
- ¿Cómo enseñar y aprender?
- ¿Con qué enseñar y aprender?
- ¿Cómo organizar el enseñar y aprender?
- ¿En qué medida se logran los objetivos?

Diagnosticar el desarrollo de habilidades, significa que se seleccionen actividades y tareas que le exijan al alumno valorar, argumentar, resolver problemas, etc., atendiendo al nivel de desarrollo que debía alcanzar, dados los objetivos del nivel y de cada grado y lo que podrá hacer prospectivamente. También se deberá efectuar el diagnóstico de los motivos e intereses de los alumnos, como elementos esenciales para el accionar de la escuela.

Se hace necesario unificar el trabajo de los docentes de cada escuela, en función no de crear múltiples instrumentos por todas las asignaturas, sino actuar coherentemente y con creatividad para obtener la misma información, a veces, con un solo instrumento aplicado en un grado.

Existen diferentes formas de obtener información para el diagnóstico:

- La observación sistemática del alumno
- Entrevistas individuales y grupales
- Encuestas
- Aplicación de instrumentos escritos, preguntas orales.
- Estudio de la documentación escolar (Cartilla Escolar).
- Revisión de libretas y cuadernos de actividades
- Análisis del comportamiento del alumno en actividades grupales
- Visitas a la familia y la comunidad.

Las actividades compartidas, como por ejemplo los talleres, seminarios, clases prácticas, excursiones, cine debates, espacios de reflexión, participación en actividades socialmente útiles, entre otras, en las que se brinden iguales oportunidades para que todos expongan sus puntos de vista y sean escuchados con respeto, a partir de la cooperación entre todos por alcanzar metas comunes, favorece el desarrollo de los niveles de conciencia, que los conocimientos y habilidades que la escuela se propone que el se apropie, adquieran un sentido personal para el, además de que comprenda su significado o importancia social.

Todas las decisiones tomadas a partir de los resultados obtenidos en la determinación de necesidades de aprendizaje de los estudiantes se complementan con la práctica educativa que se ha hecho corresponder con el desarrollo de los juegos didácticos que, como estrategia, relacionan en su concepción didáctica los componentes: objetivos, contenidos, método, medios y la evaluación. Esta práctica educativa en el aula o conjunto de actividades de enseñanza y de aprendizaje que realiza el profesor en su salón de clases, con propósitos definidos, logra que los alumnos aprendan de manera significativa diferentes contenidos curriculares (Coll, C. 1993).

Diseño de investigación

Investigación descriptiva, observacional, transversal



Conclusiones

1. Los referentes teóricos generales abordan la necesidad de la formación de habilidades y cómo ocurre la gestación de las mismas. Se ha reafirmado, también, la importancia de este elemento para la Educación Física como disciplina. Lo antes expuesto corrobora el problema científico planteado y la necesidad de su solución.
 2. Se ofrece un estudio teórico que fundamenta la posibilidad de su desarrollo en los educandos a través de la gestión curricular y las estrategias pedagógicas.
 3. La metodología aplicada contribuye a la determinación del estado actual que se encuentra la preparación que al respecto poseen los profesores de Educación Física del municipio Durango y sentando las bases para el diseño de la propuesta estratégica a seguir.
 4. La determinación de necesidades arrojó que existe:
 - Necesidad de integración de objetivos, contenidos, métodos, medios y la evaluación en los planes y programas de estudio para el correcto desempeño de los estudiantes.
 - Desactualización de los contenidos para el trabajo de profesores y estudiantes.
 - Carencia de actividades destinadas a la integración de las habilidades y para el trabajo de los estudiantes.
- Por tanto la necesidad de una estrategia didáctico-metodológica surge como resultado de la determinación de necesidades de aprendizaje e indagación de perfeccionamiento del mismo en los docentes y estudiantes.
5. Se establecen una serie de apuntes metodológicos que definen, para un punto de vista práctico, cómo podría implementarse una estrategia para otra asignatura de la Escuela.

Bibliografía

- Beltrán; N, (1985). Aprendizaje y categorías de una didáctica integradora. www.monografias.com
- Capel, S. y Leah, J. (2002). *Reflexiones sobre la educación física y sus prioridades*. México: SEP.
- Cárdenas, Z. (1992). Categorías en una didáctica desarrolladora. *Pedagogía: su carácter de ciencia*, www.teleformacion.cujae.edu.cu/proyecto_pedagogico/materiales.
- Casimiro, A. J.; Piéron, M. (2001). La incidencia de la práctica físico- deportiva de los padres hacia sus hijos durante la infancia y la adolescencia. En *Apuntes: Educación Física y Deportes. Primaria (2ª edic.)*. Madrid: INDE.
- Coll, C. y otros. (1993). *El constructivismo en el aula*. Madrid: Editorial Graó.
- Escarti, A. (2005). *Responsabilidad personal y social a través de la educación física y el deporte*. Madrid: Tandem.
- Gómez, J. (2002). *La educación Física en el patio. Una nueva mirada*. Buenos Aires: Stadium.
- Gómez, R. H. (2002). *La enseñanza de la Educación Física. En el nivel inicial y el primer ciclo de Educación General*. Buenos Aires: Stadium.
- Gómez, R. H. (2003). *El aprendizaje de las habilidades y esquemas motrices en el niño y el joven*. Buenos Aires: Stadium.
- Grasso, A. (2003). *El aprendizaje no resuelto en Educación Física*. Buenos Aires: Novedades

Educativas.

- Hernández Sampieri, R. (2005). *Metodología de la investigación. 3ª edición*. México: McGraw Hill Interamericana S. A.
- Learreta, B. (coord.). (2006). *Didáctica de la Expresión Corporal*. Talleres Monográficos. Madrid: INDE.
- Learreta, Begoña. Coord. (2005). *Los contenidos de expresión corporal*. Madrid: INDE.
- Omeñaca, R. (2001). *Explorar, jugar, cooperar*. Madrid: PAIDOTRIBO.
- Onofre, R. (2003). *Educación Física desde una perspectiva Constructivista*. Madrid: INDE.
- Porstein, A. (comp.) (2003). *La expresión corporal. Por una danza para todos*. Buenos Aires: Novedades Educativas.
- Sales Blasco, J. (2001). *La evaluación de la Educación Física en Primaria*. Madrid: INDE.
- Sánchez Bañuelos, F. (2003). *Didáctica de la Educación Física*. Madrid: Prentice Hall.
- SEP. (2011). *Plan de Estudios 2011. Educación Básica. 1ª Edición*. México: SEP.
- Subdirección de la Educación Física y el Deporte. (2008). *Guía de Educación Física para la Educación Primaria*. México. SEP.
- Sicilia, A. (2005). *La otra cara de la enseñanza. La Educación Física desde una perspectiva crítica*. Madrid: INDE.
- Vázquez, B. (coord.) (2001). *Bases educativas de la actividad física y el deporte*. Madrid: Síntesis.
- Vigotsky, L. S. (1982). *El proceso de los desarrollos psicológicos superiores*. Madrid: Grijalbo.
- Dávila, M. (2005). Educación física y deporte. *Revista INVEXA*. Año 10. Nueva Era. N°. 11. México.



LA CULTURA FÍSICA, CAMPO DISCIPLINARIO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Héctor Manuel Icaza Campa.

Universidad de Colima.

Resumen

Este comunicado presenta una argumentación acerca de por qué debe ser considerada la Cultura Física como el campo disciplinario de la educación física, a partir de la aportación que sobre la materia hacen diversos autores e instituciones, manejando aspectos conceptuales, filosóficos, pedagógicos, normativos (leyes y reglamentos) para llevarnos a la conclusión de que la Cultura Física posee los elementos necesarios para designarla como Campo Disciplinario.

Palabras clave: Cultura física, campo disciplinario, Educación Física.

Abstract:

This release presents an argument about why should be considered physical culture as the disciplinary field of physical education, from the contribution on this subject different authors and institutions, make handling aspects conceptual, philosophical, educational, regulatory (laws and regulations) to lead us to the conclusion that physical culture has the necessary elements to designate it as a disciplinary field.

Key words: Physical Culture, Disciplinary field, Physical Education

Introducción:

La Educación Física como disciplina pedagógica tuvo su origen más remoto en la época de los griegos, si bien en ese entonces se le conoció con el nombre de Gymnástica o gimnasia, lo importante es que desde entonces fue considerada como una forma o medio de educación de la niñez y juventud y muchos siglos después es que adquiere la actual denominación de Educación Física, sin embargo, su recorrido a través de la historia no ha sido nada fácil, por el contrario, se ha visto constantemente obstaculizado por algunas personas y autoridades educativas que no le conceden la importancia y el valor que se merece y esto en buena medida quizá sea debido al desarrollo del pensamiento dualista que ha impregnado a la educación desde la aparición de René Descartes quien le atribuyó un papel secundario o marginal a todo lo relacionado a la materia o a lo físico, en este caso en particular, provocó que se desarrollara la falsa idea del predominio intelectualista sobre lo afectivo y motor, sin entender que a quien se educa es al ser humano en su totalidad y no a una parte de él.

Aunado a lo anterior, la propia sociedad, los medios masivos de comunicación, el fenómeno social que es el deporte y nuestra propia negligencia como profesionales de esta área, hemos hecho o no hemos sabido darle el lugar que le corresponde y no en pocas ocasiones se considera a esta profesión como algo marginal y en mucho, porque no se le ha tratado con la seriedad y tampoco se ha divulgado su corpus de conocimientos y se ha presentado la sistematización y formalidad con que se requiere, dando todo esto por resultado que se tenga una débil identidad como profesión y no se le ubique en el campo disciplinario que le corresponde.

Es por estas razones que presentamos a continuación esta comunicación que es producto de un largo y profundo **estudio reflexivo e investigativo** no solamente desde el punto de vista **documental**, sino que, además, se nutre de la experiencia de muchos colegas que con sus observaciones y sugerencias lo han enriquecido, además de ser el fruto de la observación sistemática y acuciosa de cómo se ha desarrollado la educación física en México durante las últimas cuatro décadas.

Previo a entrar en materia, consideramos pertinente presentar una breve definición de lo que se define como campo disciplinario para a partir de ello, iniciar esta comunicación.

Campo Disciplinario.

De acuerdo al Diccionario Enciclopédico de la Educación (1985), el campo disciplinario es la organización sistemática de una disciplina en particular para el logro del Perfil profesional y que se traduce en un plan de estudios. Conforme a ello, se considera que los componentes del Campo disciplinario que se deben sistematizar son:

1. Cuerpo de conocimientos de la disciplina.
2. Quehacer de quienes practican la disciplina.
3. Métodos, técnicas y procedimientos.
4. Tecnología requerida para la práctica de la disciplina.
5. Escenarios en donde se practica la disciplina.

Conforme a lo anterior y para efectos de este trabajo, se consideran sólo algunos de estos componentes a desarrollar.

Sustento Teórico

Inicialmente, queremos partir de la afirmación de que la Cultura Física es el campo disciplinario del cual surge la formación profesional de los especialistas de la Educación Física.

Para demostrar o apoyar esta afirmación se expondrán una serie de argumentos tanto de carácter normativo (leyes y reglamentos) como de tipo filosófico-pedagógico y conceptual.

Para la antigua escuela soviética (principios de los 50's y hasta fines de los años 80 y principios de los 90's), la cultura física se definía como:

“Parte de la cultura general y el conjunto de realizaciones de la sociedad en la creación y aprovechamiento de medios especiales del perfeccionamiento físico del pueblo.

Son índices muy importantes de estas realizaciones, el nivel de salud, el desarrollo múltiple de las capacidades físicas, la maestría deportiva y la penetración de los medios de la educación física en la vida cotidiana de la gente.

También son realizaciones en la esfera de la cultura física todo aquello que surge y se desarrolla en la vida de la sociedad relacionado directamente con las tareas de la educación física. En este aspecto los índices más importantes son: el sistema de educación física, las organizaciones e instituciones científicas especiales encargadas de la práctica y la dirección de la educación física y también los medios técnicos (instalaciones deportivas, material deportivo, etc.).

Por lo que esta escuela consideró que los contenidos o componentes principales de la Cultura Física, son: la educación física, el deporte, la recreación, el juego, las actividades de la expresión corporal; y en general, todas aquellas actividades físicas que se realicen con fines de desarrollo y perfeccionamiento físico de la sociedad.



Para O´Farril (2001), es en los años 80´s en que

“...La teoría de la cultura física se desarrolla como ciencia, a partir de los datos experimentales y apoyados sobre todo por los resultados relevantes alcanzados por los mejores deportistas del orbe en juegos olímpicos, campeonatos del mundo y en suma, en el gran deporte” y agrega

“La teoría de la cultura física es una ciencia que se forma a partir de los resultados de las ciencias sociales y de las ciencias biológicas, sobre el ser biopsicosocial, el hombre, que practica algún tipo de actividad física con fines de salud, rehabilitación o de logro de marcas...La teoría de la cultura física plantea su objeto de estudio y sus objetivos independientes de los de las ciencias anteriores, por lo que establece su metodología y sus procedimientos en cada caso.

La teoría de la cultura física posee un sistema de métodos para la investigación científica en el terreno experimental, a partir de la observación o del experimento, que es del dominio, en la mayoría de sus procedimientos, de la metodología y de la metrología; como ciencias de soporte.

El resultado numérico de la elaboración de las cifras o magnitudes correspondientes a unidades y patrones, emanados de los actos verificativos en las mediciones, deben ser interpretados, generalizados y aplicados, en una palabra, concluidos, de la interrelación de conocimientos propios del dominio de la Teoría de la Cultura Física y de sus cinco componentes:

- Educación física
- Actividad física masiva
- Cultura física terapéutica /Rehabilitación
- Recreación física / Turismo
- Deporte

La aplicación en la práctica de los resultados experimentales modifica, como parte del carácter informativo del sistema que se establece, el proceso de su dirección para así lograr regular el nivel de asimilación de las cargas externas, por medio del ejercicio físico en el organismo del individuo”

Y agrega citando a Pupo (1990)

“Nos permitimos definir a la Teoría General de la Cultura Física como una ciencia que rige las leyes generales y la dirección del desarrollo y perfeccionamiento físico del ser humano por medio de los ejercicios físicos y que nos permite arribar a conclusiones a partir del criterio...a la lógica especial del objeto especial...”

Una aportación más es la obtenida de Ecured (2013), y que señala:

“El concepto cultura física es interpretado, en el sentido más amplio, como componente de la cultura universal que sintetiza las categorías, las legitimidades, las instituciones y los bienes materiales creados para la valoración del ejercicio físico con el fin de perfeccionar el potencial biológico e implícitamente espiritual del hombre.

Las ciencias de la cultura física y el deporte pueden ser entendidas, como una región de conocimiento científico dentro del amplio mundo de la ciencia, integrada por un conjunto de ciencias disciplinares, factuales y prácticas, construidas en interrelación con otras áreas o ramas del saber, dedicadas al estudio e investigación de hechos, fenómenos, actos y procesos, desde configuraciones disciplinares, multidisciplinarias e interdisciplinares, de la actividad física, la educación física y el deporte.



El concepto cultura física es interpretado, en el sentido más amplio, como “componente de la cultura universal que sintetiza las categorías, las legitimidades, las instituciones y los bienes materiales creados para la valoración del ejercicio físico con el fin de perfeccionar el potencial biológico e implícitamente espiritual del hombre”

Una diferencia esencial entre educación física y deportes, y cultura física y actividad física, es que los dos primeros se concretan en un hecho y acto educativo propio: la clase de educación física y la sesión de entrenamiento deportivo o clase de deporte, mientras que los segundos, representan una noción que permite abarcar a los primeros e incorporar otras esferas científicas y de actuación profesional.

Educación física y deporte, representa los dos pilares básicos dentro de las ciencias de la cultura física y el deporte y ciencias de la actividad física y del deporte. Resulta evidente que la denominación de este campo científico como ciencias de la educación física y el deporte permite argumentar, con mayor claridad, la existencia real, desde sus orígenes, de esta región de conocimiento científico dentro del mundo de la ciencia.

Ciencias de la cultura física y el deporte y ciencias de la actividad física y el deporte pueden ser entendidas en su interrelación e integración con la primera, pues queda expresado que la educación física, representa la plataforma praxica e interpretativa sobre la cual se han erigido éstas, incluido el deporte.”

Por otra parte, el Glosario terminológico publicado por el Instituto Mexicano del Seguro Social (1984), define a la cultura física como:

“Componente o dominio de la cultura universal que sintetiza las categorías, las legitimidades, las instituciones y los bienes materiales creados para la valoración del ejercicio físico, con el fin de perfeccionar el potencial biológico, e implícitamente, el psicológico del hombre”.

Si bien, esta conceptualización sigue la misma línea de la escuela soviética por su origen y orientación, pretendió en su momento dar claridad y certeza en nuestro país en lo relativo a los aspectos de la conceptualización del campo disciplinario.

A propósito de esto, en épocas recientes (a partir de los 80´s) en nuestro país se intensificó la tendencia a manejar aspectos de esta naturaleza como se vio en el párrafo anterior, además de ello, en el año de 1985 se incluye la asignatura de Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo en la Escuela Superior de Educación Física y un año antes en la recién fundada Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos, ambas en el D.F. y dentro de cuya materia se incluía el tema de la Cultura Física que se venía tratando por parte de la corriente socialista tanto en Cuba como en la Ex Unión Soviética de donde provenían la mayor parte de los cursos tomados por los maestros que se preparaban en la áreas de la Educación Física y el Deporte.

Por su parte, Frijol (1985), indica que la Cultura Física en nuestro país tiene sus primeras referencias a principios del siglo XX “La cultura física no fue una actividad propia para damas, razón por la cual el alumnado de la Escuela Magistral estuvo integrado sólo por varones”... Y define a la Cultura Física como

“Una totalidad compleja que se sustenta en el cuerpo y el movimiento y que sobre la inherencia e implacable instancia del cuerpo en la vida del hombre, no ya como parte del hombre, sino como hombre mismo, por un lado, y, por otro, sobre la realidad antropodinámica del movimiento físico, debe ser estructurada una Educación Física, base de una generalizada Cultura Física.”

Del mismo modo, Hornelas (1994), aborda este tema a partir de establecer la relación existente entre cultura y cultura física desde una perspectiva multidisciplinaria para tratar de conceptualizarla y fundamentar teóricamente su pertinencia y valía al afirmar que, finalmente, la cultura física es una realidad que se sustenta en una base antropológica que señala categóricamente el valor del



cuerpo y el movimiento como su sustento primordial y apoyándose para ello en José Ma. Cagigal y posteriormente remarca que:

No obstante, la cultura física se extiende más allá del aspecto de corporeidad del sujeto, el cual lo situaría como mero ser biofisiológico, psico-físico y adaptado al espacio. Más allá de estos aspectos, como ser social, el sujeto de la cultura física se desarrolla con su cuerpo en diversos ámbitos: el artístico, el educativo, el político, etc.

Así, como una de las conclusiones de este autor es que la cultura física es un concepto que engloba tanto a la educación física, la recreación y el deporte.

Mientras tanto, El Colegio de Profesionales de Educación Física en el DF. (CODEPREF, 1997), señala “Mientras prevalezca el actual caos conceptual y administrativo, no será posible el desarrollo de una cultura física nacional, que contribuya a elevar los niveles de bienestar, de productividad laboral, de salud, de relación social y de educación de los mexicanos”. Definiendo para ello a la Cultura Física como:

“La totalidad de conocimientos y manifestaciones motrices relacionados con el desarrollo del cuerpo y del movimiento. En este sentido, la Educación Física, el Deporte, la Recreación y la Expresiones Artísticas del Movimiento (Danza, Expresión Corporal, etc) son los elementos que constituyen a la Cultura Física”.

Así mismo, afirma el CODEPREF que existe una gran desorganización administrativa y jurídica de las actividades relacionadas con lo que se ha denominado la “Cultura Física”, por lo que señala que es necesario hacer reformas, adiciones y/o adecuaciones a los textos de la normatividad vigente, además de replantear funciones de carácter específico en cuanto a las competencias de las instituciones relacionadas con este campo.

En tanto, en fechas más recientes, la Ley General de Cultura Física y Deporte (2013), define a la Cultura Física como: “Conjunto de bienes (conocimientos, ideas, valores y elementos materiales) que el hombre ha producido con relación al movimiento y uso de su cuerpo”.

A la vez, la propia ley establece una serie de Disposiciones Generales a este respecto, de entre las cuales destacamos sólo algunas (si se desea revisar con amplitud este punto, remítase a la referida ley).

Artículo 2.

I. Fomentar el óptimo, equitativo y ordenado desarrollo de la cultura física y el deporte en todas sus manifestaciones y expresiones;

II. Elevar, por medio de la activación física, la cultura física y el deporte, el nivel de vida social y cultural de los habitantes en los Estados, el Distrito Federal y los Municipios;

Artículo 3. El ejercicio y desarrollo del derecho a la cultura física y el deporte tienen como base los siguientes principios:

I. La cultura física y la práctica del deporte son un derecho fundamental para todos;

II. La cultura física y la práctica del deporte constituyen un elemento esencial de la educación;

Como se ha podido apreciar, existe un acuerdo generalizado entre los diversos autores y organismos (ENED 1984, IMSS 1984, ESEF 1985, Frijol 1985, Hornelas 1994, CODEPREF 1997, O´Farril 2001; Ecured



2013; Diario Oficial de la Federación 2013, acerca de qué es la Cultura Física, su concepto, elementos o componentes y su importancia lo cual apoya o sustenta la afirmación hecha inicialmente acerca de considerar a la Cultura Física como el campo disciplinario de nuestra profesión.

Por otra parte y siguiendo otra línea conceptual, se presenta a continuación lo señalado por Villalpando (1968) y que se emplea para sustentar la base científico-metodológica de la Cultura Física desde una perspectiva antropológica, filosófica y pedagógica, además de los fundamentos legales y administrativos ya señalados.

“La cultura es un mundo creado por el espíritu humano; es el mundo espiritual del hombre.

La noción de cultura tiene implícitos dos elementos: la generalidad es el primero de ellos; entendiéndose por cultura el mundo creado por el espíritu humano a través de las diversas manifestaciones espirituales, se le reconoce un sentido de infinito, pues se integra con todas las creaciones del hombre, ya que ha realizado y está por realizar...El segundo elemento es la historicidad, ya que se trata de un producto del esfuerzo humano acumulado a lo largo de la historia; no se puede decir cuando principió la cultura, ni cuándo podrá terminar. Hay cultura desde que el hombre la ha creado, y la habrá mientras la produzca...El hecho de ser la cultura un mundo espiritual creado por el hombre y de estar integrado por un cúmulo de creaciones concretas,... cuando se dice que la cultura es un cúmulo de creaciones concretas, se está haciendo mención a las realidades que integran ese mundo, a las creaciones materiales tangibles, existentes, reales, que constituyen el mundo del hombre...las creaciones culturales concretas son las distintas maneras como se tornan realidad los impulsos creadores, originarios del espíritu.

Todas estas creaciones concretas son bienes; es decir, realidades benéficas, provechosas, elementos de riqueza, aspectos de posesión, formas de propiedad del hombre.”

De lo anterior, deriva el autor su pedagogía de la cultura, lo que implica que, es a través de la educación que el hombre se apropia de la cultura; por lo que, la pedagogía de la cultura indica para Villalpando (1968), que

“La educación no es un simple actuar, sin metas, sin sentido, sin dignidad; sino que esta pedagogía y la educación, tratan de explicar y dar el sentido valioso de la formación humana, así como la finalidad que se persigue a través de esta formación”.

Por ello, la educación es reconocida como una realidad, pero una realidad que constituye un proceso, es decir, una realidad funcional, dinámica; o sea, que la educación ostenta un carácter netamente cultural.

Y es en este sentido que enlazaremos ahora esta concepción de cultura y educación con los aspectos físicos del hombre y para lo cual, y dando continuación a la lógica del autor referido, se presenta el siguiente señalamiento:

“...No basta con caracterizar a la educación como una actividad cultural; es preciso ver en qué consiste dicha actividad. Por tanto, una noción del proceso educativo, será aquella que lo explique como la actividad por virtud de la cual, se establece una corriente entre cada uno de los individuos y el mundo de la cultura. Esta doble corriente constituye, por una parte, la asimilación de la cultura, la apropiación de la cultura por parte de los individuos; pero por otra, significa el impulso, la participación de cada uno hacia la cultura, hecho éste que puede traducirse en la creación cultural.

La educación es la asimilación de la cultura por cada uno; pero también la capacitación de los hombres para crearla, participando en el progreso cultural.

La educación y la cultura, por tanto, tienen relaciones indiscutibles. El sentido universal y dinámico de la cultura, se hace posible gracias a la educación. La educación es el vehículo de la cultura, el medio que hace llegar la cultura a los hombres, y también el camino por el cual los hombres llegan a ser protagonistas de la cultura”.



En función de esto es que Villalpando (1968) dice que el educar al hombre es hacer que la cultura llegue a él, es decir, incorporar a su naturaleza todo lo que proviene de la cultura, y con ello, mejorar o superar su individualidad, transformando la peculiaridad personal. En estricto rigor, el sentido de la educación humana se explica diciendo que es la formación de cada individuo, la integración de una personalidad; entendiéndose con esto a la entidad biológica dotada de una posibilidad de superación. El individuo es un ser biológico provisto de educabilidad; persona, es el propio ser humano, pero ya no reducido a la mera naturaleza biológica, sino proyectado hacia la cultura, superado, reformado por efecto de la educación; es decir, un ser en el que la educabilidad se ha tornado efecto positivo... Educar, es, entonces, hacer que el hombre se desarrolle en su mundo, el hombre como individuo, como posibilidad particular, y su mundo como la cultura, producto de la acción general humana de todos los tiempos.

Por ello, entonces, la esencia de la educación consiste en integrar personas, en formar sujetos de la cultura. Y esa misma esencia explica su sentido: la realización generalizada y permanente de un inagotable afán por perfeccionar al hombre.

Más adelante el propio autor habla de la educación biológica y la vitalización como uno de los elementos o componentes de la educación general de lo humano (biológica, social y lingüística) y una educación espiritual, particularizada a tenor de las distintas manifestaciones de la vida anímica que se someten a la acción formativa... La vida humana, si bien tiene una dimensión natural, biológica, más bien se entiende como el escenario de todas las actividades del hombre... La vida en estos términos constituye el motivo de una acción educativa... La vida entonces, representa el campo de las realizaciones personales, y significa la fuerza necesaria para que éstas se cumplan... la vida representa una posibilidad educativa por dos razones esenciales: porque la vida es el escenario de toda la actividad espiritual; y 2°, porque la vida representa en cada hombre, no un simple hecho zoológico, natural; más bien, la vida humana significa invariablemente, la consecuencia moral de una acción de los progenitores. Y en este sentido la vida humana preocupa a la filosofía; y sobre todo, a la filosofía de la educación, en el sentido de ser el testimonio de una acción moral, de un consorcio de dos voluntades, que se traduce en un nuevo ser, por lo que el cuidado de la vida se convierte en materia educativa, al considerar que “La vida humana es valiosa, es un valor que debe ser cuidado, desarrollado, atendido. Y como tal, digna de cultivarse. Y este cuidado y cultivo implica, naturalmente, la conciencia de una finalidad, la visión de un objetivo; biológicamente, el hombre se educa para desarrollar su vida y para asegurarle a ésta su bienestar”.

En este sentido, la tarea concreta que se impone a la educación respecto de la vida de los educandos, es precisamente, la de velar por su desarrollo. La forma en cómo se logra un adecuado desarrollo vital, es procurando que ese desarrollo se apegue a un ritmo de crecimiento y de funcionalidad, que no se altere de ninguna forma el estilo adecuado de vida individual. Y la educación biológica busca el mejoramiento de la salud. De manera que, desarrollo y salud son los objetivos primordiales de la educación biológica (cabe aquí señalar que este concepto de educación biológica es lo que para nosotros representa el actual concepto y función de la educación física como más adelante señala el propio autor).

Por tanto, *el organismo y su funcionamiento son considerados bienes educativos valiosos que se conocen como vitalización*; es decir, dotar al educando de los elementos materiales, de las prácticas adecuadas, de los cuidados necesarios para la conservación de su organismo y para su adecuado funcionamiento, ponerlo en contacto con su propia vida y hacer que se preocupe por ella. Por eso es que relacionado conscientemente al hombre con su organismo, descubre en éste, y en su vitalidad un bien extraordinario, tanto, como que a partir de él se realizan todos los otros bienes que pueden darse en su persona.

El máspreciado don que tiene el hombre en su vida es, precisamente su vida.

Por eso, su cuidado, su conservación, su alargamiento, son manifestaciones de esta conciencia que el hombre mismo tiene acerca del significado de su vida.

En palabras del propio Villalpando (1968):

“...Los deportes significan la forma superior de la educación biológica intencional, metódica, sistematizada.

En su esencia, los deportes, constituyen la realización de un ejercicio físico, con miras a que este ejercicio, bien administrado y bien regulado, previsto en todas sus necesidades, se convierta en medio de vitalización...entendida la vitalidad como valor educativo que en el caso de la educación biológica, con justa razón llamada también educación física..., el valor que contiene es la vitalidad, que asimila el educando sometido a su acción.

La vitalidad significa una capacidad para vivir; y no solamente para sobrevivir, sino ante todo para vivir bien; lo cual se logra con la ausencia de la enfermedad, con el vigor, con el gusto por vivir.

Siendo pues la vitalidad un valor educativo de la más pura naturaleza, sin embargo, no impide ni limita la posibilidad de realizar toda clase de valores, que son la esencia de todas las actividades del espíritu, y por tanto de lo humano, esencia que tiene su asiento en la estructura biológica, en el cuerpo”.

De este modo, Villalpando proporciona algunos de los más fuertes fundamentos epistemológicos -junto con los demás autores y organismos presentados- de la Educación Física y nos permite establecer un vínculo entre la cultura-cultura física; educación-educación física- que da soporte a la hipótesis aquí presentada.

Finalmente, tocaremos ahora el punto referente a la identidad no sólo de la Educación Física, sino al mismo tiempo, el de la Cultura Física, tomando como referencia a lo que expresa Galeano en Crisorio (2003),

“Creo en una identidad en movimiento, en una identidad viva, y creo mucho más en las identidades elegidas que en las heredadas”, y como lo afirma también Giddens (1997), la identidad presupone un proceso constante de recapitulación y reinterpretación. La Educación Física posee una identidad maleable, plástica a los movimientos históricos (y por ende, políticos), está en un permanente proceso de construcción histórica. Por eso, como lo plantea Bracht (1996), la identidad se afirma en la diferencia y deberíamos empezar a preguntarnos más por el “siendo” y no por el “ser” de la Educación Física, o sea, por la Educación Física que *viene siendo*. Estos primeros renglones de la definición dan que hablar acerca de una crisis de identidad de la Educación Física, pero dicha noción de crisis de identidad no explicaría *per se* el problema, sino que establecería más bien un defecto en su identidad”.

Retomando nuevamente a Crisorio (2003 y citado por Varea y Ducard, 2009), este autor señala que

“Se segmenta la identidad de la disciplina con la lógica de los distintos campos en los que se ejerce, ya que la lógica de un club es distinta a la lógica de una escuela, y esta a su vez diferente a la lógica de los gimnasios o de las colonias de vacaciones. Por eso se podría estar pensando que el problema de la identidad se originaría en esta dispersión de prácticas; pero esto, en realidad, no da cuenta del por qué el propio espacio teórico de la Educación Física se presenta como confuso y fragmentado, e incluso, a veces, contradictorio”.

A su vez, Varea y Ducard (2009), expresan:

“La búsqueda de identidad implica dar razón a las prácticas de la Educación Física, sin recurrir a la fe o a la autoridad de las ciencias instituidas. Habría que dirigir la mirada hacia la Educación Física misma, interrogar las prácticas; con independencia del lugar que pueda o no corresponderle al campo científico. Prácticas, tomadas en sentido foucaultiano como formas de hacer, sentir y pensar. El deporte, la Educación Física y todas las prácticas que a los maestros del cuerpo nos interesan, nunca han sido nunca objeto de estudio de la ciencia, pero, por el contrario, el organismo, el sistema nervioso, sí”.





Conclusión

Con todo lo anteriormente expuesto, consideramos suficiente argumentación para afirmar que la Cultura Física es el Campo Disciplinario de la Educación Física y que esto le permite fortalecer su identidad disciplinar y de esta forma, contribuir a sentar las bases de su estructura organizativa, metodológica y conceptual para su desarrollo y superación.

Bibliografía

- Colegio de profesionales de la Educación Física, A. C. (CODEPREF, 1997), “Hacia una Cultura Física Nacional: propuesta del CODEPREF para una adecuada organización dentro de la Administración Pública Nacional”. México, Inédito.
- Comisión Rumana y Comisión Internacional de Terminología (1974), “Terminología de la educación física y el deporte”, adecuado, recapitulado y publicado por el Instituto Mexicano del Seguro Social (1984), México. IMSS.
- Diccionario Enciclopédico de la Educación (1985), “Definición de Campo Disciplinario”, México, Santillana,
- Ecured (2013), “Definición de Cultura Física”, página electrónica http://www.ecured.cu/index.php/Cultura_F%C3%ADsica
- Federación Internacional de Educación Física (FIEP) 2000, “Manifiesto Mundial de la Educación Física”, México, FIEP,
- Frijol, R. (1985), “La Cultura Física en la Educación en México”, (Tesis inédita de Licenciatura), México, ESEF.
- Hornelas, C. (1994), “De la Cultura hacia la Cultura Física”, Año 4, N° 13 Colección: Guía de Lecturas, Serie: Salud y Ciencias Aplicadas, México, CONADE.
- Icaza, H. (2008), “La Educación Física en México, rompiendo paradigmas”, México, Inédito,
- H. Congreso De Le Unión, Cámara de Diputados (2013), “Ley General de Cultura Física y Deporte”, México, Diario Oficial de la Federación el 7 de junio.
- Nóvikov, A. y Matvéiev, L. (S/F) “Conceptos Fundamentales de la Teoría y Metodología de la Educación Física”. Cuba, Instituto Superior de Cultura Física-INDER.
- O´Farril, A. (2001), “La Cultura Física como ciencia. Un punto de partida”, recuperado de: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - - Año 7 - N° 38. Buenos Aires
- Onofre, J. (2010) “La Educación Física, ¿Disciplina sin identidad propia?”. Recuperado de: http://juancarlos.webcindario.com/articulo_identidadEF.pdf
- Varea y Ducard (2009), “Repensando la identidad de la Educación Física a partir de la (in)definición de Wikipedia” Recuperado de: http://www.efdeportes.com/Revista_Digital,-Año_14-N°_136,_Septiembre._Buenos_Aires
- Villalpando, J. (1968), “Filosofía de la Educación”, México, Porrúa,

APRENDIZAJE Y TRANSFORMACIÓN: PLANTEAMIENTOS BASADOS EN LAS TEORÍAS EMERGENTES, PARA TRANSFORMAR AL SER HUMANO DESDE EL MOVIMIENTO.

Angel Gabriel Montoya Pachon.

Universidad de Cundinamarca - Colombia

Resumen.

Se aborda en el presente documento, una visión sobre los conceptos e interpretaciones a cerca de pedagogía, transmisión de conocimientos, educación y aprendizaje. Se presenta la estructura clásica “docente - alumno”, con la presunción desde normas estatales, de construir comunidad aprendiente que se apropie e interprete conocimientos desde la misma visión del maestro. Se contrasta con nuevas visiones en bio-pedagogía y aprendizaje desde la auto-transformación, para asumir nuevas interpretaciones del entorno, que modifiquen la estructura interna (mental) del aprendiente y re- cree al individuo, para que participe sinérgicamente y en forma multidireccional entre su mundo interior y el entorno particular que le rodea.

El planteamiento, permite abrir un debate amplio y pluri - dogmático, sobre el papel del docente o maestro en la construcción de comunidades aprendientes y la forma como fluye el conocimiento desde las certidumbres del maestro a las incertidumbres del aprendiente. Se asume el papel del movimiento, como forma de comunicación propia de los seres vivos animales, y su importancia en la construcción de ambientes, medios y espacios pedagógicos. La acción del docente de educación física, debe estar orientada a responderse el movimiento para qué en la construcción de individuos y comunidades integrales e integradas, y no en las formas de cómo transmitir el movimiento.

Palabras Claves: Aprendizaje, pedagogía, autopoiesis, re-construcción, transformación del pensamiento.

Abstrac

Addressed in this document, a mink on the concepts and understandings about pedagogy , knowledge transfer , education and learning. Classical “ teacher - student “ structure is presented, the presumption from state standards, to build learner community appropriates and interpret knowledge from the same vision of the teacher. It contrasts with new insights into bio- pedagogy and learning from self-transformation , to take on new interpretations of the environment , which modify the internal structure (mental) learner and re- create the individual to participate in a multi synergistically and between their inner world and the particular environment surrounding him.

The approach allows a broad and open discussion pluri - dogmatic about the role of teachers or teacher learners in building communities and how knowledge flows from the certainties of the teacher to the learner uncertainties. The role of the movement as a form of self- communication of living animals , and its importance in building environments , media and learning spaces is assumed. The action of teaching physical education must be oriented to answer why the movement to build comprehensive and integrated individuals and communities, not in the ways of how to transmit motion.



Keywords. Learning, pedagogy, autopoiesis, reconstruction, transformation of thought.

“Si un hilo invisible nos une en un continuum cuántico de materia y energía, transitamos permanentemente del caos a las incertidumbres, para formarnos y... transformarnos en un aprendizaje sinfín”

Autor.

Introducción

Si aprender es transformar nuestra interpretación sensorial del entorno, la relación dialéctica con él debe basarse en entender que nuestros sentidos son ventanas abiertas a las formas de comunicación entre: entorno - universo y, universo - mente. Somos una continuidad de energía y materia que fluye de nuestro interior al cosmos y retorna transformada en nuevas sensaciones. Somos materia dinámica que va del pensamiento y los sueños, a las interacciones funcionales que forman el movimiento como expresión de vida. Somos seres vivos que interactuamos como individuos, como especie y como partícipes de una comunidad global aprendiente... un universo en formación.

Sustento Teórico.

Históricamente las palabras aprender, enseñar, formar, capacitar y/o educar, han estado ligadas a procesos relacionados con la formación de comunidades académicas, educativas o disciplinares. Todas ellas han basado sus procesos en planteamientos y paradigmas antropocéntricos, colocando el “conocimiento humano” como eje central y determinando cuáles deben ser los temas y rutas que rigen y delimitan el aprendizaje. Se ha pretendido durante muchos siglos y periodos históricos de la humanidad, asumir que el “hombre” enseña y la comunidad aprende, que el conocimiento es sinónimo de poder y que para aprender es necesario asumir una posición jerárquica. Así, el poder, el conocimiento, la ciencia y sus resultados son propiedad privada, que pertenece a un grupo selecto, que formó la comunidad del conocimiento antes de la era de la globalización.

En palabras de Assmann (2002, p. 27). *“La sociedad del conocimiento supone, incluso y sobre todo, un esfuerzo casi desesperado para hacer simétricos los controles en la esfera del conocimiento. Pero las disimetrías y descoordinaciones aparecen por todas partes. Sobre el trasfondo de esta hipótesis compleja, surge - por primera vez en la historia humana - la posibilidad de relacionar íntimamente el potencial innovador del conocimiento con la propia esencia creativa de la vida”.*

La creatividad, como la re-creación presuponen re-orientar los componentes clásicos del conocimiento, en la generación de nuevas interpretaciones, en la deconstrucción y reconstrucción no del entorno (físico o abstracto), sino de nuestra interpretación y significación interna del mismo. Desde esta perspectiva, es función del pedagogo o la pedagoga, favorecer los espacios y ambientes adecuados, libres de presiones o intereses externos, que favorezcan la invención. Recuperar el placer por los entornos de aprendizaje, es potenciar en la niñez, en la etapa adolescente y en la adultez nuevas experiencias que transformen el significado interno de nuestra esencia. Que impregnen nuestra mente de sinergias entre las percepciones del universo que nos rodea y los sentimientos que construimos en el imaginario diario de nuestra individualidad y nuestra colectividad.

Nuevamente nos presenta Assmann (2002, pg. 28), una visión complementaria:

“El ambiente pedagógico tiene que ser un lugar de fascinación e inventiva; no inhibir sino propiciar la dosis de ilusión común, entusiasta requerida para que el proceso de aprender se produzca como mezcla de todos los sentidos. Transformación de los sentidos y significados, y potenciación de todos los sentidos con los que captamos corporalmente el mundo. Porque el aprendizaje es, antes que nada, un proceso corporal. Todo conocimiento tiene una inscripción corporal, y que venga acompañada de una sensación de placer no es, en modo alguno, un aspecto secundario”.

El conocimiento, como construcción de saberes básicos para integrar al ser humano con el mundo que le rodea, requiere del movimiento y sus intencionalidades, para asumirnos como agentes dinámicos y dinamizadores de cambio. Toda expresión humana es el reflejo de la interacción entre el mundo exterior y el mundo interior que reside en nuestro cerebro, en nuestros recuerdos y en la estructura de pensamiento del individuo. La transformación de nuestro imaginario con respecto a lo que nos rodea, se basa en la relación directa que entablamos con él. Así, para generar aprendizaje como transformación interior, debemos relacionarnos desde percepciones y sensaciones exteriores, que nos llevan intencionalmente a una acción motriz que va desde expresiones de fascinación hasta movimientos complejos y armónicos que puedan nacer en la imaginación.

Es en este espacio, donde el profesor de educación física, el instructor de deportes o el entrenador deportivo en cualquiera de las etapas de la vida del deportista, debe asumir su función y su rol como agente dinamizador de conocimientos a partir del movimiento. La educación física, desde los espacios escolarizados, pretende utilizar el movimiento y el cuerpo humano, como medios para la construcción de nuevos conocimientos. Se busca desde los contenidos temáticos propios del nivel escolar, intervenir intencionadamente, para que el estudiante o alumno adquiera ciertas destrezas motoras pre-deportivas o deportivas, que le permitan relacionarse de forma más eficiente con su entorno. Sin embargo, formamos o “construimos” patrones motores específicos en el escolar, pero no conocemos o no nos hemos preguntado para qué le son útiles en su relación diaria con su entorno particular, cómo desde su nueva interpretación motora se deconstruye y reconstruye como ser integral, en qué medida, nuestro accionar desde el movimiento genera principios y valores para construir comunidad.

El deporte, como uno de los múltiples iconos de la posmodernidad, toma elementos de construcción social amparados en la convivencia, en la solidaridad, en la formación de ideales de ser humano. Sin embargo el fin que se persigue en la “sana competencia” es la búsqueda innegable de victoria, de triunfo, de superar al contrario en el campo de competencia¹³. Desde esta perspectiva, se requiere de un ganador y de un perdedor, solo hay razón de victoria cuando se arrasa al contrincante, cuando se basa la construcción de valores y principios en la expresión de la fuerza, en la demostración innegable de poder a partir del cuerpo como medio de expresión y la huella motriz como superación de obstáculos. En este sentido, el deporte, la educación física y la cultura física siguen una visión antropocéntrica, en la que el hombre y su movimiento son el eje central de dominación del entorno.

Los planteamientos de Llinas (2003, pg.204), con respecto al aprendizaje colectivo, están en el largo proceso evolutivo. Los mecanismos de organización y especialización neuronal sirven de base a las fantásticas capacidades de acumular conocimientos, evocar recuerdos, interpretar sensaciones o reconstruir conceptos y significados en nuevas significaciones adaptadas a las condiciones del contexto. Nuestro aprendizaje (individual), plantea el citado autor, surge, aunque sin planear, a causa de la selección natural. El contenido de lo que aprendemos, sin embargo, es producto de innumerables necesidades y eventos experimentados durante nuestro desarrollo, un resplandeciente sueño llamado “nuestras vidas personales”, que se desvanece sin dejar ningún legado biológico inmediato. Nuestros recuerdos mueren con nosotros.

Esta visión clásica y dogmática de aprendizaje, basada en una interpretación neurofisiológica del paradigma cartesiano, contrasta con las visiones emergentes que relacionan entidades y procesos como algo más que la suma de sus partes. Desde el punto de vista científico, la vida, el amor y el

13 Diálogos de debate con Andrés Marín. Compañero docente de la Universidad de Cundinamarca.



comportamiento aparecen como fenómenos sinérgicos (Margulis, Sagan, pg. 17). El continuum de interacciones entre materia y energía, que se presenta y existe desde el mismo inicio del universo, llevan implícito una interpretación del entorno, que se alberga en las partículas más pequeñas (el sueño de Demócrito), y que determinan las interrelaciones en esa memoria colectiva¹⁴, que envuelve no solo a la humanidad sino al cosmos en todo su esplendor.

La pedagogía vista como acción, involucra la intencionalidad, el proceso y los medios para que el conocimiento fluya dinámicamente entre los integrantes de una comunidad aprendiente. En esta perspectiva, el contenido puede ser uno y la interpretación por cada participante otro. Así, aunque las condiciones y características del entorno puedan parecer uniformes, la forma como cada ser individual lo percibe, lo interioriza y lo involucra en su ser, dependerán de factores innatos o particulares de cada uno y cada una. Vista (la pedagogía) desde la interpretación del acto pedagógico, es la re-construcción del maestro como maestro, la transformación personalizada del quehacer docente, que nos lleva a pensarnos si somos guía, medio o principio. En este caso, desde la interpretación se pueden dar múltiples posibilidades, una la re-construcción del maestro, otra la re-construcción de los participantes de la acción.

El contenido y las intencionalidades del conocimiento pueden parecer certidumbres desde el pensamiento del maestro, los medios y los recursos empleados pueden reforzar esta idea. Sin embargo, el resultado siempre será un cúmulo de incertidumbres en la comunidad aprendiente, la interpretación, la significación y los posibles usos varían según las experiencias previas y las necesidades particulares de cada quien¹⁵. Aunque las normas y estatutos propios de un estado, relacionados con la educación y el aprendizaje, buscan generar la misma certidumbre del maestro en sus aprendientes, la individualidad y las particularidades de la humanidad apuntarán a resultados no caóticos, sino que refuerzan el caos como proceso o mecanismo evolutivo.

El aprendizaje enmarcado en la complejidad, y apoyado en la auto-organización, constituyen la base fundamental de la re-construcción del pensamiento y las teorías emergentes. Cuando el dinamismo en las relaciones permite la flexibilidad de los procesos, y estos son auto-referentes, es posible desde la uniformidad de las “doctrinas estatales” empezar a generar nodos o puntos de bifurcación que encuentren nuevos horizontes. Solo en este punto, y cuando nos encontramos en medio del silencio y la oscuridad de la noche, los “monólogos del amanecer¹⁶”, nos transforman para que el alba sea un espacio no solo cristalino y refrescante, sino el punto de partida para sentirnos vivos y aprendientes en medio del caos cósmico.

Si el aprendizaje es el motor de transformación de nuestras vidas y la razón para considerarnos seres vivos, solo, de la relación dinámica y multidireccional entre el universo externo y el microcosmos que nos constituye, se transforman las incertidumbres en conocimiento. La auto-organización y los mecanismos de auto-regulación, permiten transformar nuestro pensamiento estático en una permanente construcción de creatividad y ensoñación. Esto solo es posible, si los pilares sobre los que se constituye la vida y las interacciones dinámicas de los seres vivos se encuentran estructuradas y son transformadas permanentemente por el aprendizaje y las comunidades aprendientes.

En este sentido, los planteamientos de Assmann (2002, pg. 61) sobre aprendizaje y educación cobran significancia:

“Educar significa volver a crear nuevas condiciones iniciales para la auto-organización de las experiencias de aprendizaje. Aprender es siempre descubrimiento de lo nuevo; si no, no es aprender. Educar es ir creando continuamente las nuevas condiciones iniciales que transforman el espectro

¹⁴ Asumo, en este sentido, las interpretaciones de David Peat, con respecto a los escritos de Jung, y la existencia de esa memoria colectiva que une el pensamiento de toda la humanidad, y que trasciende las fronteras del ADN, para instaurarse en el recuerdo perenne de nuestra esencia.

¹⁵ Producto de los diálogos y reflexiones con Milena Luna, en medio del quehacer diario de nuestras vidas.

¹⁶ Me refiero con esto, a aquellos momentos en medio de la noche, cuando los pensamientos recorren paso a paso nuestro quehacer docente, y buscamos en medio del insomnio respuestas a las incertidumbres que poblaron a lo largo del día la certeza del conocimiento.



de posibilidades de afrontar la realidad. Este es el punto clave que la Pedagogía debería aprender de la teoría del caos: procesos auto-organizativos que surgen del caos como nuevos niveles de organización de las condiciones de supervivencia. Aprender es un proceso auto-organizativo, en el sentido de creación de lo nuevo. Los procesos emergentes adquieren una dinámica propia en la medida que van mostrando bifurcaciones. Siempre surge la alternativa de no proseguir, estancarse, fosilizar los parámetros previos y dejar de crear parámetros nuevos; en este contexto, el nicho vital o, en el caso de la escuela, la ecología cognitiva, que propician nuevas experiencias de aprendizaje, adquieren una función determinante”.

Este planteamiento contrasta con el presentado por Maturana (2005, parr. 7) sobre el mismo tema:

“educar es un proceso de transformación en la convivencia de todos los actores implicados, y si queremos que nuestros niños y niñas crezcan como seres autónomos en el respeto por sí mismos y con conciencia social, nosotros los adultos tenemos que convivir con ellos respetándolos y respetándonos en la continua creación de una convivencia en la colaboración desde la confianza y el respeto mutuos”. Y continúa más adelante: *“... educar es, en el presente, un intento de hacer de manera artificial algo que debería ocurrir de manera espontánea en la convivencia en familia o en la comunidad, como los espacios de convivencia donde se da todo el vivir que el niño, niña o joven, el ser que se educa, vivirá como adulto”.*

Se asume entonces, que la educación, como acción y proceso, surge en el espacio primario de convivencia de la humanidad, el entorno familiar. Es allí, precisamente, donde los pilares básicos de las relaciones comunitarias inician su construcción. Basados por un lado, en la información genética y memoria colectiva que ha estructurado a los seres humanos como entidades individualizadas dentro de una colectividad creciente, y por otro, en las vivencias previas de la comunidad, que seguirán patrones colectivos de comportamiento, según sus intencionalidades. Pilares como el respeto, la solidaridad, la igualdad, la libertad, enmarcados en límites que aunque difusos, son determinantes para garantizar comunidad, principios, valores, procesos de auto-organización y aprendizaje.

El aprendizaje como proceso adaptativo y de relación de los seres vivos con el entorno, surge inicialmente en las bacterias. Ellas, a pesar de ser consideradas organismos vivos de poca complejidad, son realmente organizaciones biológicas complejas, que asumieron los primeros pasos de convivencia en comunidad y generaron las primeras líneas metabólicas por aprendizaje, para transmitir las al resto de seres vivos del planeta. Su papel aprendiente, que inicialmente pudo ser individual, y posteriormente se generalizó a la especie, se ha transmitido en una acción solidaria con las demás especies vivas, para garantizar la evolución como eje central y la bio-diversidad como resultado. Los procesos metabólicos de la transferencia de energía y los mecanismos básicos de interacción con el entorno a partir de neuropéptidos nos han sido heredados desde estos pequeños seres vivos, que asumen su rol solidario y de interrelación con los demás.

La interpretación que Margulis y Sagan (2005, pg. 66), con respecto a los procesos metabólicos aprendidos por las bacterias, se ve reflejada en el siguiente texto:

“El biofísico norteamericano Harold Morowitz, apoyándose en el concepto de que “el metabolismo recapitula la biogénesis” (biogénesis referida al origen de la vida), sugiere que casi todos los aspectos y formas del metabolismo y la síntesis de proteínas y ácidos nucleicos evolucionaron sólo después de que las membranas confinaron los precursores de las células. Si las proteínas y los ácidos nucleicos “vinieron primero” en la secuencia del origen de la vida, las membranas seguramente surgieron incluso antes. La vida es, pues, un fenómeno genuinamente celular”.

Visto así, aprender y vivir son significados y significantes con alto grado de relación e interacción, en la interpretación que asumimos frente a nuestro planeta, el universo y nuestro lugar en ellos. El bio-aprendizaje, se relaciona con las facultades innatas y/o adquiridas por los seres vivos para transformarse y transformar su entorno. En este caso, para auto-organizarse al interior de la propia organización del planeta de forma sinérgica, e innovar nuevas formas de relación colectiva. En esta



medida, las bacterias son capaces de nadar como los animales, fotosintetizar como las plantas y descomponer como los hongos (Margulis, Sagan - 2005). Estas cualidades constituyeron no solo la base de nuestra adaptabilidad al planeta, sino que demarcaron las tres grandes líneas que caracterizaron a los seres vivos en su interactuar dinámico con la biosfera, para crear las sinergias propias de la vida en la tierra, un aprender para la vida y desde la vida.

Conclusiones

El aprendizaje visto desde la acción docente del educador físico, utiliza el cuerpo como medio y el movimiento como resultado. Sin embargo, la intencionalidad del movimiento debe ir encaminada no solo al mejoramiento de los patrones motrices de base, o a la construcción y transformación de éstos, en gestos deportivos específicos. Se debe desde etapas tempranas de la vida escolarizada, incluyendo los periodos de jardín o pre-escolar, la posibilidad de utilizar el movimiento como elemento de relación con el entorno, de socialización y de construcción de principios fundamentales. El respeto por el entorno, por los otros y las otras, la participación equitativa de género en las acciones, la solidaridad como base central de construcción de comunidad y la libertad, incluyendo los límites borrosos ante sus semejantes y frente a otros seres vivos, deben constituirse en elementos fundamentales del quehacer docente. Solo así, el movimiento cobra sentido y la acción docente del educador físico, alcanza su verdadera dimensión.

Bibliografía.

- Assmann, H. (2002). Placer y Ternura en la Educación - Hacia una sociedad aprendiente. Narcea S.A. de Ediciones. Madrid.
- Belmonte, C. (2006). Imágenes y Sensaciones en el Cerebro. Revista de la Real Academia de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales. Vol 100, No. 1. Pp 47 - 5. España.
- Capra, F. (1982). El Punto Crucial. Ciencia, sociedad y cultura naciente. Editorial Troquel S.A. Argentina.
- Llinas, R. (2002); El Cerebro y el Mito del Yo. Editorial Norma. Bogotá
- Margulis, L. Sagan, D. (2005). ¿Qué es la Vida?. Tusquets Editores S.A. Barcelona España.
- Maturana, H. (2005). Educación desde la Matriz Biológica de la existencia humana. - Biología del conocer y biología del amar. Oficina Regional en Educación de la UNESCO para América Latina y el Caribe. Chile.
- Najmanovich, D. (2008) Mirar con nuevos ojos - Nuevos paradigmas en la ciencia y pensamiento complejo. Editorial Biblos. Primera Edición. Buenos Aires.
- Peat, D. (2003). Sincronicidad - Puente entre mente y materia. Cuarta Edición. Editorial Kairos. Barcelona.



PERFIL PROFESIONAL DEL DOCENTE DE EDUCACION FISICA EN ENSENADA B.C.

Vianca Gpe. Meling Hernández

Resumen

El estudio hace un análisis del desempeño del docente de educación física de ensenada del Sector 06, y lo compara con el perfil profesional, parámetros e indicadores solicitado para docentes y técnicos, emitido recientemente por la Subsecretaria de Educación Básica de acuerdo a la Ley General del Servicio Profesional docente.

La investigación se centra en la formación inicial y continua del docente de educación física que imparte sus sesiones en el nivel de primaria.

La metodología fue cualitativa, estudio descriptivo comparativo, mediante la aplicación de cuestionario y entrevista. Se detectó carencias en las competencias docentes y conocimientos de los contenidos de enseñanza, así como a la falta de percepción y respuesta a las condiciones sociales de sus alumnos y entorno de la escuela.

Las conclusiones ponen de manifiesto que los principios teóricos y prácticos que son proporcionados en la formación inicial no pueden ser generalizados a distintas situaciones y contextos educativos, el docente debe tener dominio curricular de su materia y del contexto donde desarrolla su práctica educativa, en otras palabras debe continuar su profesionalización ya que la mayor parte de los docentes se han estancado.

Palabras clave: perfil, educación física, profesional, competencias, docente.

Abstrac

The study provides an analysis of the performance of the physical education teacher Cove Sector 06 and compares it to the professional profile, request parameters and indicators for teachers and technicians, recently issued by the Secretary of Basic Education in accordance with the General Law teacher Professional Service.

The research focuses on the initial and continuing training of teachers of physical education provided its meetings at the elementary level.

The methodology was qualitative, using a questionnaire and interview. Were detected shortcomings in teaching skills and knowledge of the teaching contents and to the lack of perception and response to the social conditions of their students and the school environment.

The findings show that the theoretical and practical principles that are provided in the initial training cannot be generalized to other situations and contexts, the teacher must have curricular command of his subject and the context where he developed his educational practice, in other words should continue for professional, and most teachers have stalled.

Keywords: profile, physical education, professional skills, teaching.



Introducción

La presente investigación aborda el tema del perfil profesional del docente de educación física. Este tema se considera relevante en el quehacer educativo, debido a la función del docente desde su experiencia profesional, Esta contribución servirá para contextualizar la realidad de la experiencia profesional docente y aportar reflexiones y elementos sobre el perfil del docente de educación física.

Se contempla una primera aproximación interdisciplinaria basada en artículos, publicaciones e investigaciones de algunos autores y asociaciones, se refleja una visión de los procesos de profesionalización docente.

Se exponen los perfiles, parámetros e indicadores para docentes de educación física que establece la secretaria de educación pública, ejemplificando en su dimensión dos, lo que se espera haga el docente en el contexto de su actuación tanto los docentes de nuevo ingreso como los que están ya en servicio. Los elementos otorgados orientan sobre el perfil del docente de educación física mediante cinco dimensiones conforme a la ley del servicio profesional docente que establece la necesidad de asegurar un desempeño docente que fortalezca la calidad y equidad de la educación básica.

Planteamiento del problema

Se parte de la pregunta: ¿cómo es el perfil del docente de educación física en el sector 06 de Ensenada?

Basado en el perfil, parámetros e indicadores para los docentes de educación física, preescolar, primaria y secundaria, emitidos por la Secretaría de Educación Pública, a través de la Coordinación Nacional del servicio profesional docente, se establecen 5 dimensiones en las cuales se desarrolla el perfil del docente de educación física. Además, en la DGESE (Dirección General de Educación Superior para Profesionales de la Educación), también se establece el perfil de egreso y los rasgos deseables del nuevo maestro, mediante 5 áreas relevantes que todo docente debe poseer.

La importancia de esta investigación radica en considerar el referente cómo debe ser el perfil del profesional docente, es decir, el conjunto de rasgos que debe tener una persona para ejercer una función o desempeñar una tarea. El perfil como un estándar profesional, es el referente, sobre el cual se diseña la formación profesional atendiendo a las actividades que van a desarrollar en el contexto de su actuación o entorno laboral. Esto nos lleva a plantear ¿Cómo está el estatus del perfil del docente de educación física?

Se pretende investigar si el docente de educación física, cuenta con el perfil profesional para las buenas prácticas, si su objetivo es la educación de los niños y jóvenes tiene una gran responsabilidad para el cambio de hábitos a través de las actividades que ofrece en las sesiones de educación física, siendo el responsable único de la enseñanza - aprendizaje que se desarrolla en el contexto escolar. Por ello, es necesario establecer y saber cuál es la intencionalidad con que se efectúa su práctica profesional. En este caso se contextualiza en el sector 06 de educación física de Ensenada, Baja California.

Justificación

¿por qué esta investigación?

Determinado el perfil profesional del docente de educación física, es necesario hacer una comparación para ver hasta donde este cumple con el perfil deseable, por ello este estudio nace de una necesidad imperante, dado que, a través de la supervisión y acompañamiento a docentes, se han detectado diversas problemáticas que se presenta de manera focalizada en el sector 06 de educación física en Ensenada.

Resultados obtenidos durante el ciclo escolar 2012-2013, 2013-2014 en el municipio de Ensenada, nos marca que el docente de educación física no cuenta con elementos para identificar su perfil profesional acorde a su práctica educativa; en base a cuestionarios, entrevistas y grupos de discusión entre jefe de sector, coordinadores de educación física y asesor técnico pedagógico, así como la observación de sus sesiones. El docente aun no se ha adaptado a los cambios que se han producido en la reforma educativa, a las necesidades e intereses de sus alumnos, a las nuevas tendencias de la enseñanza y a los contenidos del área de educación física.

Una escuela moderna requiere de profesionales dinámicos, creativos e innovadores, por ello el docente deberá ampliar sus conocimientos y aplicarlos a su vida profesional.

¿Por qué el perfil profesional del docente de educación física?

La razón más importante de esta investigación es la de dar a conocer al docente de educación física, una serie de rasgos que debe poseer para su práctica profesional, las cuales ayudaran a fortalecer sus habilidades intelectuales, los conocimientos de los contenidos del plan y programas de estudio vigente, sus competencias docentes y su identidad profesional y ética.

Objetivos

1. Fortalecer la práctica profesional del docente de educación física, a través, del desarrollo de sus competencias docentes.
2. Facilitarle al docente de educación física los medios necesarios que le permitan identificar cuáles son sus funciones y como deben ser orientados para la aplicación en su práctica docente.

Marco teórico

La formación de profesores de educación física ha sido parte de la política educativa nacional y ha encauzado sus planes y programas hacia el cumplimiento de los principios educativos y, particularmente, hacia el desenvolvimiento integral de los alumnos y las alumnas. Desde hace mucho tiempo las escuelas normales han tenido a su cargo la formación de profesores para la educación básica y el papel del maestro ha sido esencial en la consolidación del proyecto educativo. (Plan de estudios 2002 de la licenciatura de educación física, México 2002).

La educación física en la educación básica constituye una forma de intervención pedagógica que se extiende como práctica social y humanista; estimula las experiencias de los alumnos, sus acciones y conductas motrices expresadas mediante formas intencionadas de movimiento; es decir favorece las experiencias motrices de los niños y adolescentes, sus gustos, motivaciones, aficiones, necesidades de movimiento e interacción con otros en los patios y áreas definidas en las escuelas del país, así como en las diferentes actividades de su vida cotidiana. El enfoque didáctico de la educación física en la educación básica es el enfoque global de la motricidad, en que el alumno asume un rol como protagonista de la sesión, al tiempo que explora y vivencia experiencias motrices con sus compañeros, asumiendo códigos compartidos de conducta y comunicación; es decir, comprende que la motricidad desempeña un papel fundamental en la exploración y el conocimiento de su corporeidad, de sus habilidades y destrezas motrices, ya que comparte y construye con sus compañeros un estilo propio de relación y desarrollo motor, por lo que se concibe un alumno crítico, reflexivo, analítico y propositivo, tanto en la escuela como en los ámbitos de actuación en los que se desenvuelve. (Programas de estudio 2011/guía para el maestro primaria/primer grado).

Perfil, parámetros e indicadores para los docentes de educación física

Se establecen 5 dimensiones: dimensión 1: un docente que conoce a sus alumnos, sabe cómo aprenden y lo que deben aprender, dimensión 2: un docente que organiza y evalúa el trabajo educativo y realiza una intervención didáctica permanente, dimensión 3: un docente que se reconoce como profesional que mejora continuamente para apoyar a los alumnos en su aprendizaje, dimensión 4: un docente

que asume las responsabilidades legales y éticas inherentes a su profesión para el bienestar de los alumnos, dimensión 5: un docente que participa en el funcionamiento eficaz de la escuela y fomenta su vínculo con la comunidad para asegurar que todos los alumnos concluyan con éxito su escolaridad. (Perfil, parámetros e indicadores para docentes y técnico docentes y propuesta de etapas, aspectos, métodos e instrumentos de evaluación, SEP, 13 de febrero del 2014).

Los rasgos deseables del nuevo maestro

El propósito central del plan de estudios en la escuela normal es que el estudiante adquiera los rasgos deseables del perfil de egreso del profesor de educación física al concluir la formación inicial. Es decir, que obtenga un conjunto de conocimientos, competencias, habilidades, actitudes y valores que le permitan ejercer la profesión docente con calidad y con un alto nivel de compromiso; así como la disposición y la capacidad para desarrollar su aprendizaje permanentemente, basándose en la propia experiencia motriz y en el estudio sistemático. Los rasgos deseables del nuevo maestro se agrupan en cinco grandes campos: habilidades intelectuales específicas, conocimiento de los contenidos de enseñanza, competencias didácticas, identidad profesional y ética, y, capacidad de percepción y respuesta a las condiciones sociales de sus alumnos y del entorno de la escuela. Los rasgos del perfil han sido el referente principal para la elaboración del plan de estudios, pero también son esenciales para que la comunidad educativa normalista disponga de criterios para valorar: el avance del plan y de los programas de estudio de la licenciatura; la adecuación y la eficacia de los materiales y del proceso de enseñanza; el aprendizaje de los estudiantes; el funcionamiento de los órganos colegiados; el desempeño de las autoridades de la escuela y las demás actividades y prácticas realizadas en cada institución. Todos y cada uno de los rasgos deseables del nuevo maestro están estrechamente relacionados, se promueven articuladamente y no corresponderán de manera exclusiva a una asignatura o actividad específica: algunos, como el conocimiento de los contenidos de enseñanza, se identifican primordialmente con espacios delimitados en el plan de estudios; otros, como la consolidación de las habilidades intelectuales o la formación valoral, se promoverán a través de los diversos estilos y formas de enseñanza que se utilicen en el conjunto de los estudios; la disposición y la capacidad para aprender de manera permanente dependerá tanto del interés y la motivación que despierte en el alumno el ámbito de la educación física, como del desarrollo de las habilidades intelectuales básicas, de la comprensión de la estructura y la lógica de la disciplina, de los hábitos de estudio consolidados durante la educación normal, del ambiente académico y cultural y del fomento a las actividades de educación física en cada plantel, así como de la vinculación constante con las escuelas de educación básica. Con base en las anteriores consideraciones, al término de sus estudios cada uno de los egresados de la Licenciatura en Educación Física deberá contar con los conocimientos, competencias, habilidades, actitudes y valores que se establecen a continuación:

1. Habilidades intelectuales específicas
2. Conocimiento de los contenidos de enseñanza
3. Competencias didácticas
4. Identidad profesional y ética
5. Capacidad de percepción y respuesta a las condiciones sociales de sus alumnos y del entorno de la escuela. (DGESPE, dirección general de educación superior para profesionales de la educación).

Conforme a la Ley General del Servicio Profesional Docente, en el ciclo escolar 2014-2015 se llevará a cabo el concurso de oposición obligatorio para el ingreso al servicio en educación básica.

Metodología

La metodología fue cualitativa, estudio descriptivo comparativo, mediante la aplicación de cuestionario y entrevista.

Esta investigación se realiza en el municipio de Ensenada, Baja California, en la coordinación de educación física en primaria federal 06 de educación física, atendiendo 11 zonas escolares, 102

docentes de educación física, 11 conductores del programa, 95 escuelas primarias, 20,018 alumnos, con un total de 2,080 horas de educación física repartidas en 102 docentes de educación física de clase directa y además los conductores del programa de educación física cuentan con 506 horas de supervisión a los docentes a su cargo. En el ciclo escolar 2013-2014 la coordinación de educación física en primaria federal implementa cursos-taller de capacitación pedagógica y deportiva a los docentes.

Se llevó a cabo la utilización de tres instrumentos para la realización de esta investigación, los cuales fueron:

1. Cuestionario: con 26 preguntas las cuales se subdividieron en 3 apartados que son: aspectos generales, aspectos académicos y aspectos deportivos.
2. Entrevista: con las mismas 26 preguntas que se utilizaron en el cuestionario.
3. Observación de la sesión: se observa la sesión de 50 minutos y se registra la didáctica y práctica de la clase en bitácora.

Resultados

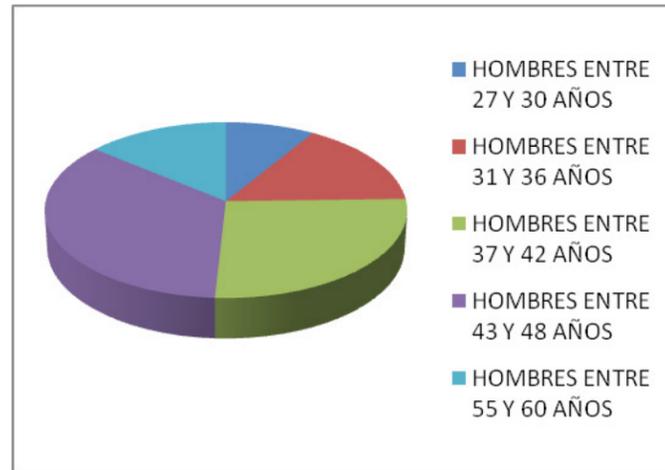
A partir de este capítulo se expresan los resultados de los tres instrumentos que se aplicaron, tratando de concretar para apegarse a las normas de este congreso expresados en los gráficos mas significativos.

Gráfico 1 edad de los docentes (mujeres)



La edad promedio de los docentes de educación física en las mujeres del sector 06, es entre 43 y 54 años, hay un grupo de maestras menor a los 30 años de las cuales dos de ellas cuentan con maestría, un porcentaje mayor es de las mujeres maestras de entre 43 y 54 años de edad, tres de ellas también cuentan con maestría.

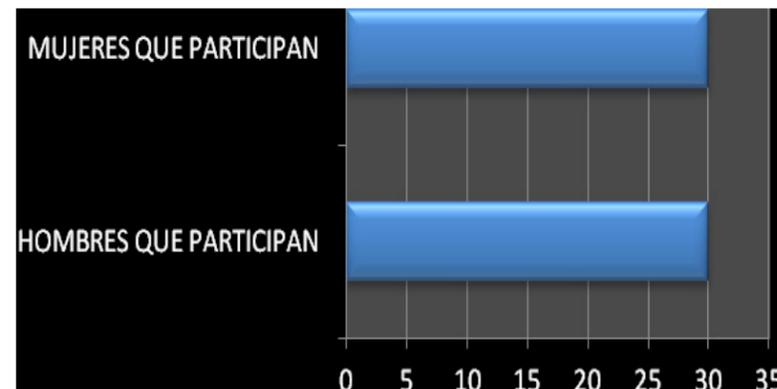
Gráfico 2 edad de los docentes (hombres)



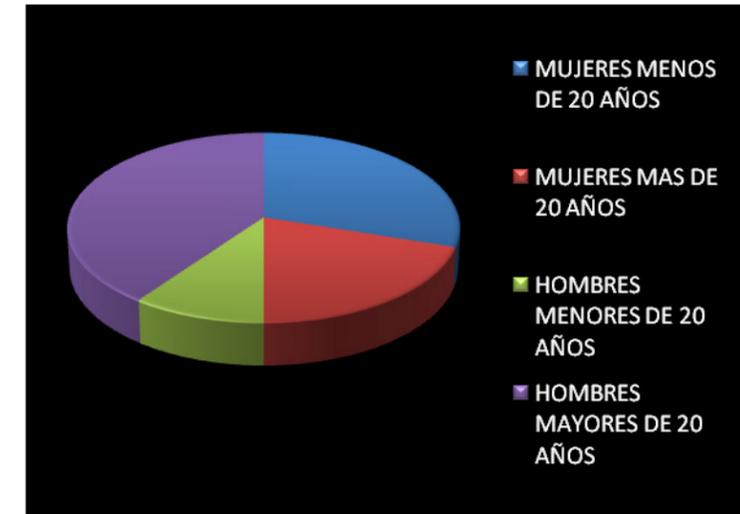
2.- La edad promedio en los hombres maestros es entre 43 y 55 años de edad, aún hay un grupo muy pequeño de menores de 30 años al igual que las mujeres, en este grupo hay un docente con maestría y uno con doctorado; en el grupo de 31 a 36 años, solo uno cuenta con maestría, y el de 37 a 42 años, 3 tienen maestría, y uno doctorado. Y en el grupo de 43 a 60 años solo dos cuentan con doctorado.

3.- El grado de estudios de las mujeres es de licenciatura con un 95 %, solo una con maestría y 1 con doctorado. El 95 % corresponde a las edades entre 43 y 54 años de edad.

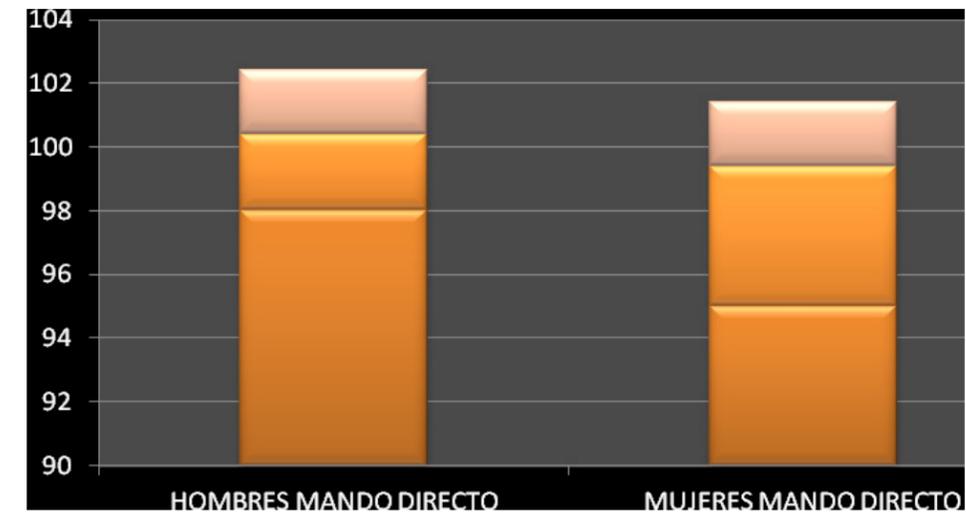
4.- Un 91% de los hombres cuentan con licenciatura, distribuidos en todas las categorías de edad, el 5% equivale a docentes con maestría en la categoría de 25 a 42 años, y el 4% equivale a los estudios de doctorado en las diferentes categorías.



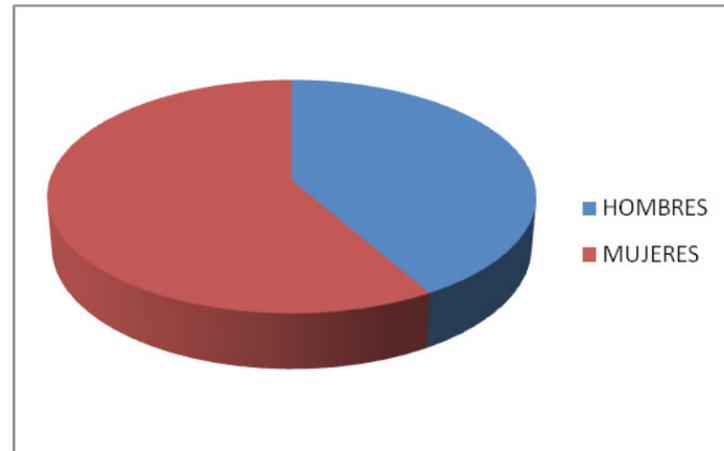
5.- En un porcentaje similar al 30% las mujeres y los hombres asisten a los cursos de actualización dentro de un ciclo escolar, primeramente al curso básico de inicio de ciclo y los cursos ofertados por formación continua, el otro 70 % no asiste porque no tiene el interés por participar en estos cursos, o porque existen docentes con pocas horas de servicio y el tiempo restante lo utilizan para realizar otros trabajos dentro y fuera del sistema educativo.



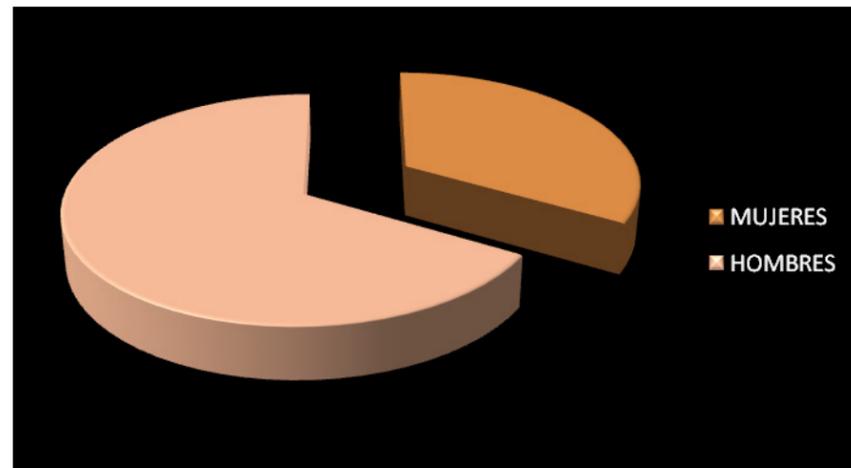
6.- Los años de servicio en estos docentes oscila en los hombres con más de 20 años de servicio en un 80% y en las mujeres solo el 40%, los jóvenes de entre 1-15 años participan poco en este tipo de capacitaciones por contar con pocas horas de trabajo o porque simplemente no tienen esa prioridad aun.



7.- Los hombres y mujeres utilizan el mismo estilo de enseñanza, porque se les facilita más en el control de grupo, o porque sus sesiones están diseñadas para su fácil aplicación. El estilo más predominante es el de mando directo en un 98% en los hombres y el 95 % en mujeres. El otro porcentaje varía es los estilos de enseñanza, como son: descubrimiento guiado y resolución de problemas.



8.- Los materiales que utilizan en sus sesiones son los básicos con los que cuenta la escuela y algún otro que el docente diseña de acuerdo a las necesidades de la propia escuela y alumnos. Las maestras en un 70% de ellas, utilizan más el material didáctico que deportivo, tienden a elaborar ellas mismas sus materiales con la ayuda de los alumnos, los hombres por lo general en un 50% utilizan el que ya está dentro del plantel.



9.- el 2% de las maestra explican el propósito de la sesión a sus alumnos, el otro 98 % van directamente a la apertura de la sesión. El 4% de los maestros explica el propósito a sus alumnos, pero el otro 96% directamente entra con actividades de calentamiento con los alumnos. Esto implica que el docente no tiene muy en claro la intención de la sesión, sino que se enfocan directamente a que los alumnos realicen cualquier tipo de actividad en el tiempo que se les otorga.

PERFIL, PARAMETROS E INDICADORES PARA LOS DOCENTES DE EDUCACION FISICA, PREESCOLAR, PRIMARIA Y SECUNDARIA

DIMENSION 2 Un docente que organiza y evalúa el trabajo educativo y realiza una intervención didáctica pertinente

2.1.1 Selecciona, adapta o diseña las situaciones para el aprendizaje de los contenidos de acuerdo con el enfoque de la

enseñanza de Educación Física, las características de los alumnos, incluyendo las relacionadas con la interculturalidad

y las necesidades educativas especiales.

2.1.2 Conoce diversas formas de organizar a los alumnos de acuerdo con la finalidad de las actividades.

2.1.3 Demuestra conocimiento sobre cómo proponer a los alumnos actividades que los hagan pensar, expresar ideas propias, observar, explicar, buscar soluciones, preguntar e imaginar.

2.1.4 Identifica los materiales y recursos adecuados para el logro de los aprendizajes, incluyendo el uso de las Tecnologías de

la Información y la Comunicación

PERFIL ACTUAL DEL DOCENTE DE EDUCACION FISICA SECTOR 06 ENSENADA

RESULTADO DE LAS OBSERVACIONES HECHAS EN EL CUESTIONARIO APLICADO A LOS DOCENTES

1.1 el docente no diseña sus planeaciones, solo reproduce lo que encuentra en las redes sociales o lo que le proporciona su coordinación o compañeros

1.2 utiliza métodos tradicionales para la enseñanza de la educación física, y no realiza adecuaciones curriculares

1.3 esta limitado en las estrategias que implementa para gestionar ambientes de aprendizaje

1.4 no utiliza los materiales adecuados para el logro de los aprendizajes en los alumnos y le falta utilizar más las tic

Conclusiones

El docente de educación física del sector 06 de Ensenada, tiene limitantes en su desempeño profesional, su perfil está muy por debajo de los perfiles solicitados, aun cuando tiene muchos años de servicio.

Se implementaron diversas estrategias para que los docentes cumplieran con su función principal, sin embargo, no se llevo a cabo, la falta de seguimiento de parte del supervisión de EF, es un factor determinante para no cumplir con esta obligación de planear y evaluar a sus grupos.

Se constata que hace falta actualización, y que el docente debe ser partícipe de los cursos de formación que se oferten, tanto en línea como presenciales. Además de que comprendan e interpreten la realidad educativa y que busquen estrategias que propicien un acercamiento al conocimiento práctico mediante participaciones en cursos, talleres, congresos, etc.

Los contenidos a enseñar conjuntamente con las interacciones y vivencias de los alumnos, son situaciones educativas muy complejas y cambiantes en función del contexto social, cultural y educativo. Son contribuciones que se realizan a nuestra labor para hacer cambios en nuestra profesionalización y mejora del aprendizaje de los alumnos.

Bibliografía

Cipriano R. (2004) "Argumentos sobre la formación inicial de los docentes de E.F", Revista, curriculum y formación profesorado. Universidad de granada.

DGESPE, "Perfil de egreso, los rasgos deseables del nuevo maestro". SEP MEXICO(http://www.dgespe.sep.gob.mx/planes/les/perfil_egreso).

Plan Nacional de Desarrollo (2013-2018), VI.3. México con educación de calidad.SEP MEXICO



Plan de Estudios (2002), Licenciatura de Educación Física. SEP MEXICO

Programa de Estudio (2011), 1er Grado Primaria Educación Física. SEP MEXICO

Perfil, Parámetros e Indicadores para Docentes de Educación Básica (2014) SEP, Subsecretaria de Educación Básica y Coordinación Nacional del Servicio Profesional Docente. SEP MEXICO



ESTUDIO COMPARATIVO DEL PERFIL DE LOS ASPIRANTES A LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD DE COLIMA ENTRE LAS GENERACIONES 2012-2016 Y 2013-2017.

Cristhian Yazir Medina Carrillo, Gregorio Mejía Rodríguez, Jorge Alejandro Ramírez Pimentel y Rossana Tamara Medina Valencia.

Universidad de Colima.

Resumen

La presente investigación contribuirá en la elaboración de la nueva currícula del sistema de estudios de la licenciatura de educación física y deporte, al presentar a las autoridades correspondientes de la institución un perfil de ingreso fundamentado en una investigación de corte cuantitativo, realizado dentro del contexto de la institución, dando importancia a los resultados obtenidos.

Se identificaron los hábitos saludables, físicos y sociales en las que coinciden los aceptados de las generaciones 2012-2016 y 2013 - 2017 de la licenciatura de educación física y deporte, perteneciente a la Universidad de Colima, para ello se aplicó el cuestionario de “valoración física previa a participación”, establecido por la facultad de ciencias de la educación.

El proceso de recopilación de datos estará integrado por las pruebas de evaluación de aptitud, rendimiento físico, con el análisis de las habilidades y hábitos de los aceptados, con la integración de la información obtenida en las áreas antes mencionadas se rediseñó el perfil del aspirante para establecer una identidad de la licenciatura en el entorno estudiantil del nivel medio superior.

Palabras claves: Hábitos, Perfil, rediseñar, Competencias, aspirante.

Abstract

This investigation will contribute to the development of a new curriculum within the system of bachelor degree in physical education and sport, submitting to the appropriate authorities of the institution an application process based on a quantitative research, conducted within the context of the institution, taking into account important results.

Healthy, physical and social habits were identified within generations 2012-2016 and 2013-2017 with the ones who got accepted in the bachelor degree in physical education and sport, from the University of Colima, a questionnaire “pre-participation physical evaluation “ was applied, established by the institution.

The data collection process shall consist of tests for fitness, physical performance, with analysis of the skills and habits from the participants. Compiling the information obtained in the areas already mentioned the profile of the candidate was redesigned to establish an identity of the bachelor in a high school environment.



Introducción

Desde hace unos años, los distintos países se han planteado armonizar la formación superior de sus ciudadanos, al objeto de dar una respuesta favorable a las necesidades y responsabilidades que demanda la sociedad actual. Esto porque es necesario elevar el nivel académico, en la formación de estudiantes, para transformarlos en seres competentes.

La formación del profesorado es muy importante para mejorar el nivel de estatus educativo y de acuerdo con los aspectos necesarios a cubrir en el campo laboral de una institución, surge el modelo por competencias.

La competencia profesional integrada se define entonces como una compleja estructura de atributos (conocimientos, actitudes, valores y habilidades) necesarios para el desempeño en situaciones específicas, ésta puede verse reflejada como el resultado de un proceso de educación de la personalidad para el desempeño profesional eficiente y responsable que no culmina con el egreso del estudiante de un centro de formación profesional sino que lo acompaña durante el proceso de su desarrollo profesional en el ejercicio de la profesión. (González y Viviana, 2002).

Un ejemplo de este modelo educativo lo tiene el centro universitario de ciencias de la salud (CUCS) de la Universidad de Guadalajara, el cual pretende formar estudiantes desde el modelo curricular por competencias profesionales integradas.

La formación de profesores de educación física en el estado de Colima se inició en el año de 1995, con un enfoque tradicional, la escuela superior de ciencias de la educación fue la institución pionera en el estado que ofertó un plan de estudios de la licenciatura en educación física con modalidad Semi-escolarizada que constaba de 6 cursos intensivos, la formación del profesorado era mediante la adquisición de conocimientos totalmente conductista, un ciclo escolar era implementado en cursos intensivos de cinco semanas, sin un edificio propio, en cada verano se acondicionaban aulas prestadas por otras facultades o bachilleratos para dar servicio a los cientos de profesores que deseaban superarse.

Posteriormente, en el 2001 se cambió el plan de estudios y con esto un nuevo paradigma en la formación de profesores, con el surgimiento de la facultad de ciencias de la educación en la Universidad de Colima quien abre el programa educativo llamado licenciatura en educación física y deporte; que incorpora la formación humanista y considera fundamentalmente el desarrollo integral del profesor.

La licenciatura de educación física y deporte para integrarse a la nueva curricular de formación en el modelo de competencias en el presente año, rediseñara el perfil del aspirante, para integrar generaciones de estudiantes que cumplan con las características, habilidades, aptitudes, conocimientos y hábitos que le garanticen una formación profesional logrando el desarrollo pleno de sus capacidades.

Para el rediseño del perfil de ingreso a la licenciatura de educación física y deporte en el año 2014, el proceso de recolección de datos, su análisis e interpretación, se basa en una investigación de corte cuantitativo y comparativo, al recolectar información real de nuestro objeto de estudio que nos permitirán identificar las variables y similitudes en las que coinciden los sujetos aceptados de las generaciones involucradas.

Sustento teórico

El modelo de competencias profesionales integrales establece tres niveles, las competencias básicas, las genéricas y las específicas, cuyo rango va de lo general a lo particular. Las competencias básicas son las capacidades intelectuales indispensables para el aprendizaje de una profesión, en ellas se encuentran las competencias cognitivas, técnicas y metodológicas, muchas de las cuales son adquiridas en los niveles educativos previos (por ejemplo el uso adecuado de los lenguajes oral, escrito y matemático).

Respecto a las competencias genéricas, éstas son la base común de la profesión o se refieren a las situaciones concretas de la práctica profesional que requieren de respuestas complejas. Y por último, las competencias específicas son la base particular del ejercicio profesional y están vinculadas a condiciones específicas de ejecución.

Durante la preparación existe un aprendizaje cooperativo en la formación del futuro profesor de educación física, la capacidad de trabajar en equipo, de aprender de forma cooperativa, de buscar el consenso, de enriquecerse a partir de las aportaciones del otro, la capacidad de comunicación verbal, la responsabilidad, y otras muchas son competencias que en ningún caso escapan a la realidad laboral de todo profesor/a.

Pastor Pradillo (2012), menciona que primero debe de existir una Identidad o relación entre el estudiante y la licenciatura, esta se obtiene a través de procesos académicos y experimentales relacionadas con la profesión de los que consiguen características o competencias específicas al área de estudio.

Pastor Pradillo llega a la conceptualización del término de identidad profesional como *“un factor que permite distintos profesionales con diferentes campos de actuación, con distinta metodología y diversos objetos de estudio, compartan fines heterogéneos, reconozcan un perfil, que les asemeje rasgos y características profesionales”*.

La formación del profesorado es una de las piedras angulares imprescindibles de cualquier intento de renovación del sistema educativo a niveles cualitativos, con decisivas y claras proyecciones sobre la calidad de enseñanza. (Gimeno 1982).

Método

La investigación que se realiza es un mixto de modelo descriptivo, comparativo transversal. Dominante, debido a que tomaremos datos específicos describan hechos y comportamiento de las dos generaciones que forman parte de nuestro objeto de estudio.

La población del objeto de estudio es no probabilística, ya que se eligieron a las dos últimas generaciones de la licenciatura en educación física y deporte, con la finalidad de obtener datos más actuales de las nuevas generaciones que ingresaron.

Los aspirantes a la licenciatura de educación física y deporte provienen del nivel medio superior de escuelas públicas, privadas del estado, del país y planteles educativos pertenecientes a la Universidad de Colima, en las generaciones 2012 - 2016 se contó con 156 aspirantes, 2013 - 2017 con 136 sujetos que presentaron el examen de admisión.

Los estudiantes aceptados de las dos generaciones conformaran nuestra muestra de estudio con 118 alumnos en total, que corresponden 40 a la generación 2012-2016 y 78 a la generación 2013-2017, siendo estos los sujetos que cumplieron con los requisitos, características y cualidades idóneas para poder ingresar a licenciatura.

La diferencia 38 aceptados que existe en las generaciones es debido a que los datos de esos sujetos no se encuentran completos, al omitir la respuestas de preguntas fundamentales para nuestro objetivo.

Las pruebas específicas fueron nuestros instrumentos principales de trabajo de las que se obtuvieron datos en los aspectos de aptitud física, actitudes, motivaciones, hábitos y cualidades de los sujetos.

Las pruebas anteriores se analizarán en tres fases clasificadas de la siguiente forma; 1. Motivaciones personales, 2. Salud y Aptitud Física.

Fase 1. Motivaciones personales: Conocer las principales causas por las que el aspirante decide ingresar a la licenciatura, esta información se recopiló del cuestionario en el apartado de datos personales,

hábitos de vida y actividad física.

Fase2. Salud: Valorar el estado de salud del aceptado, con el fin identificar posibles factores de riesgos (que imposibiliten la práctica o un mal desempeño de la actividad física, siendo esto un predisponente de enfermedades cardiovasculares, con la finalidad de incrementar el ingreso de sujetos sanos a la institución), la información se extrajo del cuestionario en el apartados de datos personales, historial médico, hábitos de vida y actividad física.

Fase 3. Aptitud Física: Evaluar la forma física del aceptado, mediante las medidas antropométricas, test de coordinación, equilibrio, resistencia cardiopulmonar (frecuencia cardiaca), medidas antropométricas, que nos darán indicadores del nivel de las capacidades, aptitudes y habilidades motrices que presentan los sujetos.

Se realizara un análisis de los resultados de las pruebas aplicadas en cada una de las fases para determinar variables y similitudes de las dos generaciones, para obtener la información base que nos permitan renovar el perfil del aspirante.

Las técnicas e Instrumentos que se utilizaron ya estaban establecidos en el sistema de admisión para nuevo ingreso, seleccionando el cuestionario de valoración física, y las pruebas de aptitud física, que aportan la información adecuada para cumplir con los objetivos de la investigación.

El cuestionario de “valoración física previa a participación” está conformado por 117 ítems distribuido en los siguientes apartados 1.- Datos personales, 2.-Historial médico, 3.- Bienestar y salud, 4.-Habititos de Vida, 5.-Actividad Física.

Primero se realizaron las mediciones antropométricas de las cuales se registran, peso, talla (IMC), perímetro de cintura, perímetro de cadera, tensión arterial, frecuencia cardiaca en reposo.

Posteriormente se aplicaron las pruebas de aptitud física, que constan de test de Ruffier Dickson que mide la frecuencia cardiaca ante un estímulo (sentadillas) y recuperación, test de flamenco (equilibrio), test del hexágono (coordinación).

El cuestionario y las pruebas de aptitud física fueron aplicados por docentes del plantel expertos en cada rama, apoyados por alumnos del 6° semestre de la licenciatura en educación física y deporte, quienes cursan la materia de evaluación del desempeño físico.

Resultados

Datos Personales

Con la obtención y análisis de los datos útiles para la investigación, en lo que se refiere al área de datos personales encontramos que en ambas generaciones el sustento principal del aporte económico para solventar los gastos de la licenciatura, es por parte del padre de familia en las generación 2012 - 2016 con 70.0% y 2013-2017 con 82.1%.

En lo que respecta con la profesión del padre o madre de familia y su clasificación de las clases sociales de John Goldthorpe (2004) las dos generaciones nos indican que la clase obrera es la dominante, al presentar la generación 2012-2016 el papá con 37%, mamá 52% y 2013-2017 papá 51.3%, mamá 71.8%, datos que nos hacen referencia el nivel socioeconómico de la mayoría de los estudiantes observándose un aumento en la 2013-2017 papá 19.8%, mamá 19.3% con respecto a datos de la generación anterior.

TABLA 1. DATOS PERSONALES				
Pregunta: ¿Quién sustenta los gastos en tu casa?				
Generación	Repuestas			
	Papá	Mamá	Autosuficiente	
2012-2016	70.0%	25%	5.0%	
2013-2017	82.1%	12.8%	5.1%	
Pregunta: ¿Cuál es la profesión a la que se dedica tu papá?				
Generación	No trabaja	Clase de Servicios	Clase Intermedia	Clase Obrera
	2012-2016	0%	22.5%	40.0%
2013-2017	6.40%	26.9%	15.4%	51.3%
Pregunta: ¿Cuál es la profesión a la que se dedica tu mamá?				
Generación	No trabaja	Clase de Servicios	Clase Intermedia	Clase Obrera
	2012-2016	0.00%	17.5%	30.0%
2013-2017	0%	19.2%	9.0%	71.8%

Bienestar y Salud

En este ámbito sean seleccionado los síntomas más frecuentes que pueden presentar durante y después de la práctica deportiva, el dolor torácico, mareos presentan 12.5%, fatiga durante el ejercicio 17.5% siendo los mayores porcentajes en la generación 2012-2016, en lo que corresponde a la 2013-2016, el dolor torácico 7.7%, mareos 23.1, fatiga durante el ejercicio 9.0%, al ser estos tres aspectos de mayor incidencia, para futuras generaciones aplicar pruebas de aptitud física que nos puedan indicar la presencia de uno de estos factores.

Tabla 2. Bienestar y Salud (durante y después del ejercicio)				
	Generación 2012-2016		Generación 2013-2017	
	si	no	si	no
Urticaria o enrojecimiento del ejercicio	2.5%	97.5%	1.3%	98.7%
Perdida del conocimiento	2.5%	97.5%	0%	100%
Dolor torácico	12.5%	87.5%	7.7%	92.3%
Mareos	12.5%	87.5%	23.1%	76.9%
Fatiga durante el ejercicio	17.5%	82.5%	9%	91%
Restricción o prohibición para la participación deportiva por problema cardiaco.	2.5%	97.5%	1.3%	98.7%
Utilización de aditamentos o protectores para el ejercicio	7.5%	92.5%	5.1%	94.9%

Hábitos de Vida

Los datos arrojados en esta tabla, indican un incremento alto de 80%, en la cuestión de la alimentación a tiempo o correcta, donde sobresa y sobrepasa equivalencias dobles o triples, por ejemplo, la mala



atención en el almuerzo, donde nos indica que existen jóvenes que saltan su desayuno, ocasionando una falta de responsabilidad, trayendo como consecuencia síntomas de desnutrición, que a razón de esta trae consigo otros factores que modifican muchas cosas, como el estado de ánimo, la fatiga, cansancio, entre otros. Además indica que en la generación 2012, existe un mayor índice de fumadores 25%, en comparación con la generación 2013 que es 2.6%.

Una gran cantidad de jóvenes consideran que no duermen las horas necesarias como para estar en condiciones óptimas y tener un mejor desempeño físico durante el día, dando las estadísticas de la generación 2012 con 15% y para la generación 2013 78.20%. Otro marcado número fue, donde se preguntó si le molesta la manera que la gente criticaba la forma de beber, se mostró para la generación 2012 97.5% y para la generación 2013 el 9%.

Tabla 4. Hábitos de vida		
	Generación 2012-2016	Generación 2013-2017
Pregunta. ¿Fumas?		
Si	25.50%	2.60%
No	95%	89.7%
Ex fumador	2.50%	7.70%
Pregunta. ¿Te saltas el desayuno?		
Si	90%	20.50%
No	10%	79.50%
Pregunta. ¿Le han ofrecido alguna vez un "churro" o una dosis de cocaína?		
Si	5%	19.20%
No	95%	80.80%
Pregunta. ¿Le ha molestado alguna vez la gente que le critica su forma de beber?		
Si	97.50%	9%
No	2.50%	91%
Pregunta. ¿Se ha planteado en alguna ocasión hacer algo de ejercicio con carácter semanal?		
Si	77.50%	89.70%
No	22.50%	10.30%
Pregunta. ¿Considera usted que duerme las horas necesarias para estar a tono durante el día?		
Si	15%	78.20%
No	85%	21.80%
Pregunta. ¿Ha tenido usted alguna vez la impresión de que debería beber menos?		
Si	17.50%	23.10%
No	82.50%	76.90%
Pregunta. ¿Se ha sentido alguna vez mal o culpable por su costumbre de beber?		
Si	10%	15.40%
No	90%	84.60%

Actividad Física

El perfil del aspirante a la licenciatura de educación física y deporte debe caracterizarse, por la habilidad y hábito de la práctica de la actividad física, este dato se ve reflejado en la siguiente



tabla al demostrarse que en las generaciones analizadas 2012-2016 presenta 92.5% de sujetos que si practican actividad física, distribuidos en cinco deportes principales; futbol 10.3%, atletismo 30.8%, fitness 38.1%, voleibol 10.3% y natación 10.3%, en lo que respecta a la 2013-2016 el 96.2% si practican, en una mayor diversidad de deportes; futbol, 54.7%, atletismo 10.7%, fitness 9.3%, voleibol 4.0%, natación 1.3%, basquetbol 4.0%, zumba 5.3%, Box, 2.7%, ciclismo 2.7%, gotcha 1.3%, gimnasia 1.3%, danza 1.3%.

Pregunta y Respuesta	Generación	
	2012 - 2016	2013-2017
¿Prácticas deporte ó fitness?		
Si	92.5%	96.2%
No	7.5%	3.8%
¿Qué deporte Prácticas?		
Futbol	10.3%	54.7%
Atletismo	30.8%	10.7%
Fitness	38.1%	9.3%
Voleibol	10.3%	4.0%
Natación	10.3%	1.3%
Basquetbol	0%	4.0%
Zumba	0%	5.3%
Box	0%	2.7%
Cuclismo	0%	2.7%
Balonmano	0%	0%
Gotcha	0%	1.3%
Frontenis	0%	0%
Gimnasia	0%	1.3%
Danza	0%	1.3%
No practica	0%	1.3%
Frecuencia a la Semana (Días)		
1.-2.	15.4%	9.3%
3.-4.	53.8%	33.3%
5.-7.	30.8%	57.3%
Cuanto Tiempo		
30 min-1hr.	61.5%	25.3%
1 - 2 hrs.	33.3%	61.3%
Más de 2 hrs.	2.6%	13.3%
4 hrs.	2.6%	0%
Nivel de Práctica		
Cuidado Personal	66.7%	65.3%
Sel. Estatal	30.8%	22.7%
Sel. Nacional	26.1%	2.7%
Profesional	0%	9.3%

La información que nos indican los días, el tiempo están vinculados con el nivel de práctica del deporte, los sujetos que presentan práctica para el cuidado personal presentan un mayor porcentaje en menos tiempo y frecuencia de quienes lo practican a nivel selecciones estatales, nacionales o nivel



profesional, observándose mejor esta situación en la generación 2013-2017.

Conclusión

Los datos arrojados por la investigación nos indican que en las cuatro unidades de análisis, datos personales, bienestar y salud, hábitos de vida, y actividad física, la generación 2013-2017 ha presentando cambios significativos en los siguientes aspectos; quien sustenta los gastos del hogar es el padre, clasificada su profesión en la clase social obrera respecto a los sujetos de la 2012-2016.

En bienestar y salud los sujetos presentan altos porcentajes en tres problemáticas o síntomas; fatiga durante el ejercicio, dolor torácico y mareos que se presentan antes y durante de la práctica de actividad física, y que pueden presentar posibles factores de riesgo para salud relacionados con algunas enfermedades.

En la actividad física el tiempo en el que se realiza y los días estas determinados por el nivel de practica por el cual realiza actividad física el sujeto, obteniendo cada vez a generaciones más saludables al realizar actividad física para el cuidado personal, y a través de diversos deportes, aspecto más notable en la generación 2013-2017, siendo la mayoría de sujetos futbolistas quienes conforman esta última generación con un 54.7%.

Bibliografía

- Maya, L. (2006). Los Estilos de Vida Saludables: Componentes de la Calidad de Vida. Monografía on line] Bogotá: Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación FUNLIBRE.
- Romero, C. (2004). Argumentos sobre la formación inicial de los docentes en educación física. Profesorado: Revista de curriculum y formación del profesorado, 8(1), 4.
- Moreno Gómez, C. (2012). Factores que influyen en la actividad física y en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios. Salazar, C., & Margarita, C. (2012). Estilos y calidad de vida en jóvenes preuniversitarios del estado de Colima.
- Encuesta Nacional de Valores en Juventud 2012, México, IMJUVE, UNAM, 2012. Área de investigación aplicada y opinión. Encuesta nacional en vivienda de 5000 casos.
- Gimeno Sacristán, J. (1982). La formación del profesorado en la Universidad. Las Escuelas Universitarias de Formación del Profesorado de EGB. *Revista de Educación. Madrid*, (269), 77-100.
- La Carrera, P.D.I.P, de docencia en profesión, L., & de R.P.O.E.T, Universidad de Guayaquil Facultad de Educación Física, Deporte y Recreación.
- Maura, V. G. (2002). ¿Qué significa ser un profesional competente? Reflexiones desde una perspectiva psicológica. *Revista Cubana de Educación Superior*, 22(1), 45-53.

ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA POTENCIAR LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS QUE INCIDEN EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS DOCENTES EN LA FORMACIÓN DE LA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA DE GUANTÁNAMO

Celso Martinez Planes y Jorge Harris Bailey.

Universidad de Ciencias Pedagógicas

Resumen

La presente investigación propone una estrategia pedagógica que incida, mediante las actividades físico-recreativas en la formación integral de los futuros profesionales que cursan estudios en la Universidad de Ciencias Pedagógicas de Guantánamo. El objetivo estratégico de la misma es el de ofrecerle respuestas a las limitaciones relevadas entre la realización espontánea de las actividades físico-recreativas (estado actual) y su implementación consciente, dirigida a la formación integral físico-educativa de los estudiantes (estado deseado). La novedad científica radica en que los fundamentos teóricos y metodológicos de la estrategia están basados en el paradigma histórico cultural de Vigotski y sus seguidores el enfoque integral físico-educativo, así como en los principios de las actividades físico-recreativas.

Las actividades físico-recreativas insertadas en la estrategia, a diferencia de las demás actividades físico-deportivas, son electivas, teniendo en cuenta criterios como: gustos, preferencias e interés de los participantes en las ofertas, encaminadas a la salud física y mental, a la instrucción y educación de los estudiantes. La estrategia propuesta fue validada por los especialistas, por su repercusión en la práctica pedagógica, como nueva forma de organización del proceso lo cual permite una preparación integral físico educativo de los estudiantes.

Palabras claves : Educación física ,Recreación física

Abstrac

The present investigation proposes a pedagogic strategy that affects, by means of the physical-recreational activities in the integral formation of the future professionals who study studies in the University of Pedagogic Sciences of Guantanamo. The strategic target of the same one is of offering him answers to the limitations relieved between the spontaneous achievement of the physical-recreational activities (current state) and its conscious implementation, directed to the physical-educational integral formation of the students (the wished state). The scientific innovation takes root in that the theoretical and methodological essentials of the strategy are based on the cultural historical paradigm of Vigotski and its followers the physical - educational integral approach, as well as in the beginning of the physical-recreational activities.

The physical-recreational activities inserted in the strategy, in contrast to other physical-sports activities, are elective, bearing in mind criteria like: tastes, preferences and interest of the participants in the offers directed to the physical and mental health, to the instruction and education of the students. The proposed strategy was validated by the specialists, by its aftereffect in practice pedagogic, like new form of organization of the process which allows an integral preparation educational physicist of the students.



Words keys: Physical education, physical Recreation

Introducción

La obra educacional de la Revolución en los momentos actuales es una prueba irrefutable de su grandeza. En esta dirección el Comandante en Jefe Fidel Castro trazó las pautas, cuando en su intervención del 16 de septiembre del 2002 señaló: “Hoy se trata de perfeccionar la obra realizada y partiendo de ideas y conceptos enteramente nuevos. Hoy buscamos lo que a nuestro juicio debe ser y será un sistema educacional que se corresponda cada vez más con la igualdad, la justicia plena, autoestima y las necesidades morales y sociales de los ciudadanos en el modelo de sociedad que el pueblo de Cuba se ha propuesto crear. Estamos llevando adelante, sin dudas, una Revolución Educacional.”

El objetivo central de la educación cubana es la formación comunista de las nuevas generaciones; su finalidad esencial es la formación de convicciones personales hábitos de conducta y el logro de una personalidad integralmente desarrollada; de manera que los docentes en formación piensen y actúen creadoramente, al estar aptos para construir la nueva sociedad y defender las conquistas del socialismo. En el objetivo de la educación cubana, plasmado en el Programa del Partido Comunista de Cuba, se aprecia la responsabilidad de ésta y es allí donde se va a desarrollar a los educandos con una participación en todas las tareas que se planifiquen.

Los enfoques y características que como sistema educativo, a partir del curso 2002-2003, han adquirido los Institutos Superiores Pedagógicos, HOY universidades de Ciencias Pedagógicas (UCP) tributan actualmente a la búsqueda de premisas que lo cerquen a la excelencia de los componentes que ellos se desarrollan: académico, investigativo, laboral y extensionista, ésta última integra: lo político, cultural y lo deportivo (entrenamientos, el deporte competitivo, las actividades gimnástico-masivas y las físico-recreativas, entre otras). Estos enfoques tienen como objetivo ratificar la misión de la universidad en cuanto a ser institución social, la de mantener una actitud de cambio y transformación social a través de los profesionales que de ella egresen, buscando que en estos se alcance una formación integral físico-educativo y una consecuente conciencia ética y social.

Uno de los componentes de la Cultura Física que constituye un elemento de vital importancia para despertar en los docentes en formación el; deseo y la necesidad de realizar actividades físicas, son las actividades físico-recreativas en condiciones de universalización. Si se buscan nuevas formas para potenciar estas actividades, dicha participación se hará más interesante, el docente en formación se sentirá realmente motivado, en la medida en que las actividades den respuesta a sus necesidades espirituales y de motivación; y nuevas formas de descubrir, de relacionarse y que estén en correspondencia con el nivel de desarrollo físico y cognitivo alcanzado por él.

El programa de Cultura Física para la Educación Superior Pedagógica, no concibe suficientes acciones concretas que permitan potenciar las actividades físico-recreativas más comunes de la sociedad cubana y el movimiento recreativo internacional y nacional, como uno de los elementos esenciales que componen la cultura general del individuo.

Con la universalización de las universidades pedagógicas se ha visto limitado la realización de las actividades físico-recreativas para los docentes en formación de 4to y 5to años por, escasez de planificación y programación, infraestructura, condiciones materiales, divulgación y de profesores que motiven estas actividades en las microuniversidades, existen programas muy generales para las actividades extensionistas que son específicos para las actividades físico- recreativas.

En el análisis de los planes y programas de estudios del nuevo modelo de formación del personal docente y la actual concepción de la escuela como micro universidad (2003), no se precisan las formas de implementación de las actividades físico-recreativas para los últimos años de la carrera, tampoco se tienen en cuenta las funciones de estas actividades desde un enfoque integral físico-educativo,

para el logro de la relación de las actividades físicas y las intelectuales en la formación integral de los docentes.

Los problemas expuestos anteriormente, fueron corroborados en la práctica, mediante visitas de ayuda metodológica y de inspecciones realizadas a las filiales y micro universidades, así como comprobaciones en correspondencia con el seguimiento al diagnóstico. Ello evidenció la necesidad de buscar vías y formas que contribuyan a la implementación de las actividades físico-recreativas para los docentes en formación en las micro universidades. Teniendo en cuenta lo antes planteado y la importancia de las actividades físico-recreativas para la formación integral de los docentes en formación se plantea el siguiente problema científico: ¿Cómo potenciar las actividades físico-recreativas de los docentes en formación en condiciones de universalización?

Constituyendo nuestro objeto de investigación, el proceso de Extensión Universitaria de la Universidad de Ciencias Pedagógicas. Su campo de acción, las actividades físico-recreativas de los docentes en formación, en condiciones de universalización y el objetivo está dirigido a elaborar una estrategia pedagógica para potenciar las actividades físico-recreativas de los docentes en formación, en condiciones de universalización.

Desarrollo

El tema que abordamos está insertado en el proyecto ramal territorial “Perfeccionamiento del trabajo de la Cultura Física para los estudiantes de carreras pedagógicas en Guantánamo”. El proyecto pertenece al Programa Ramal # 8: la formación inicial y permanente de los profesionales de la educación, y a la prioridad: la universalización de las universidades pedagógicas.

Tendencias históricas del proceso pedagógico de las actividades extensionistas en las Universidades de Ciencias Pedagógicas.

La creación del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) en 1961, marcó el inicio de una etapa importante para el desarrollo de las actividades de la cultura física en el país, la Dirección Nacional de Recreación adscrita a este organismo comienza la planificación, organización y desarrollo de un conjunto de actividades deportivo-recreativas a todo lo largo del país, estas acciones están dirigidas a la extensión masiva del deporte en las instituciones escolares y sociales y en la población en general.

En el estudio de las tendencias históricas de las actividades físico-recreativas de la Extensión Universitaria expuestas en la bibliografía consultada, por lo general se señalan momentos claves y el afán de sistematizarlas, se nota la ausencia de una periodicidad que agrupe las principales tendencias por etapas, que caracterizaron a las actividades deportivas extensionistas en las Universidades Pedagógicas. Autores como: Wilson, R (2004), Matos, J (2004), Cooper, R (2008) han investigado sobre la educación física en las Universidades de Ciencias Pedagógicas en aspectos relacionados con las capacidades físicas, habilidades motrices, diseño curricular y otros relacionados con el objeto de estudio de esta investigación. Por lo antes expuesto en esta investigación, es que en lo que se refiere a Cuba, a partir del curso 1964-1965, se preponderan las condiciones educativas para desarrollar el objeto de estudio y se aborda tres etapas y para su delimitación se tuvo en cuenta el criterio: Las transformaciones en la formación docente en las carreras pedagógicas.

PRIMERA ETAPA: (Desde el curso 1964-1965 hasta el curso 1975-1976). Las actividades deportivas extensionistas en las Facultades Pedagógicas.

SEGUNDA ETAPA: (Desde el curso 1976-1977 hasta el curso 2001-2002). Las actividades deportivas extensionistas Universidades de Ciencias Pedagógicas.



TERCERA ETAPA: (Desde el curso 2002-2003 hasta la actualidad). Las actividades deportivas extensionistas en la universalización pedagógica.

Para describir cada una de estas etapas se utilizaron los siguientes indicadores:

1. Organización de actividades deportivas extensionistas en las carreras pedagógicas.
2. Características de las actividades físico-recreativas para los docentes en formación.

Es en la tercera etapa donde aparecen nuevos contextos (Sedes Universitarias y micro universidades) como extensión de las Universidades de Ciencias Pedagógicas, con la finalidad de formar al personal docente desde su perfil profesional lo más cercano de su vivienda y así contribuir al desarrollo cultural de la comunidad. Las actividades físico-recreativas, para estas circunstancias deben jugar un papel importante en la relación entre los contextos y la comunidad y por las potencialidades que brindan sus actividades, desde la concepción de escuela como micro universidad.

En esta etapa se reconoce a las escuelas como micro universidades, en ella no se precisa una estrategia pedagógica que, desde la teoría propicie las vías para que en la práctica, se puedan limar las fisuras que, entorpecen y limitan las influencias de las actividades físico-recreativas en la formación integral de los docentes en formación; atendiendo a las condiciones histórico-culturales de nuestra sociedad.

Las actividades físico-recreativas que realizan los docentes en formación a partir del tercer año; en ese momento, se organizan y se ejecutan de forma espontánea y esporádica; estas poseen programas pero muy generales; ninguno que oriente y permita planificar las actividades. Estas actividades carecen de riqueza en sus ofertas; no se tienen en cuenta las preferencias, gustos y necesidades de los participantes, generalmente están basadas en festivales de un solo deporte para conmemorar un acontecimiento histórico o cultural. Sin tener en cuenta su carácter sistemático en relación a las actividades físico-recreativas y en menor medida de forma individual o en grupos muy reducidos, y de forma aislada se le da salida a estas actividades, sin una organización, orientación, divulgación y control que pueda arrastrar a otros participantes por parte de las organizaciones estudiantiles o la dirección de Extensión Universitaria.

Con la universalización de las Universidades de Ciencias Pedagógicas los docentes en formación de tercero a quinto año ya no se encuentran concentrados en la Sede Central de las Universidades Pedagógicas lo que dificulta la realización de actividades físico-recreativas entre carreras o facultades así como años, como consecuencias de esta nueva estructura y organización en las actividades físico-recreativas y que motivó a la realización de esta investigación científica.

Al decir del Dr.C Gil González (1996), “la Extensión Universitaria...” es un sistema de interacciones de la universidad y la sociedad, mediante la actividad y la comunidad que se realiza dentro y fuera del Centro de Educación Superior con el propósito de promover la cultura en la comunidad universitaria y extra universitaria para contribuir a su desarrollo cultural. Esta concepción aporta elementos importantes para el estudio en la afirmación de un sistema de interacciones se ofrece la condición de eje transversal de la extensión por el resto de los procesos en su particularidad de promover, en una de sus aristas, el amor a la naturaleza, lo que incide en la formación de actitudes en el docente en formación.

Dentro de las actividades extensionistas está el deporte que agrupa: los entrenamientos, el deporte competitivo, las actividades gimnásticas-masivas y las actividades físico-recreativas, entre otras. Las actividades físico-recreativas son de gran importancia en la formación integral físico educativa de los



docentes en formación, en condiciones de universalización: Lo antes expuesto es uno de los aspectos que motiva la creación de una estrategia pedagógica para promover las actividades físico-recreativas, teniendo en cuenta su importancia para la formación integral del futuro profesional de la educación.

La problemática que se investiga se sustenta en el paradigma histórico-cultural de Vigotski y sus seguidores, sustentados en la filosofía marxista-leninista, quienes le otorgan un papel preponderante a los factores sociales sobre el desarrollo y enfocan el aprendizaje como una actividad social mediante la cual el sujeto produce y reproduce la experiencia social.

De vital importancia es este trabajo, realizado a partir de minuciosos análisis, consultas, estudios y de las experiencias personales de los autores, representa la clara percepción y convergencia de criterios de profesores y especialistas respecto a la certeza de que, por sus características específicas y esencia misma, en la recreación física, lo que para algunos es recreación a otros les es indiferente; porque lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con que el individuo lo asuma. Lo expuesto requiere un tratamiento pedagógico acorde con sus intereses, gustos y preferencias, espontaneidad, frescura, motivaciones, tradiciones, tiempo, espacio y posibilidades materiales, aunque adecuando las actividades a las condiciones concretas, porque no puede ser solo resultado de la espontaneidad, pero sobre todo con un caudal inmenso de valores humanos, materializados en el pueblo alegre, sano, culto y feliz, porque Cuba tiene en el hombre como ser social, su principal premisa.

Las actividades físico-recreativas en condiciones de universalización: una estrategia pedagógica para potenciarla.

La propuesta ofrece la solución al problema científico mediante la explicación de la elaboración e implementación de una estrategia pedagógica, sustentada en los referentes teóricos analizados anteriormente, en el paradigma histórico cultural de Vigotski y sus seguidores, el enfoque integral físico-educativo de López, A (2006); así como los principios de las actividades físico-recreativas propuestas por Pérez, A (2003), lo que fundamenta la práctica de las actividades físico-recreativas en condiciones de universalización de las Universidades de Ciencias Pedagógicas.

Fundamentación de la propuesta

Teniendo en cuenta la concepción científica del mundo y el análisis de los procesos sociales, en esta estrategia pedagógica se parte del materialismo dialéctico, que de hecho permite abordar la relación micro universidad-comunidad, atendiendo al momento histórico concreto en el cual se potencian las actividades deportivas extensionistas debido a las condiciones socioeconómicas y culturales de la sociedad cubana, así como a las funciones de las actividades físico-recreativas, en la formación integral físico-educativo de los docentes en las nuevas condiciones de universalización.

Actividades Físico-Recreativas que se pueden realizar en la naturaleza en tierra:

1. Marchas.
2. Pasos.
3. Acampadas.



4. Escalar Montañas
5. Carrera de Orientación.
6. Campismo.
7. Travesías.

Actividades Físico-Recreativas que se pueden realizar en Festivales Recreativos:

8. Carreras en sacos.
9. Circuitos utilizando diversos materiales alternativos como sacos, neumáticos, etc.
10. Tiro al blanco con diferentes objetos.
11. Pelotas a una pared o papel a una papelera, etc.
12. Competencia de cabuyería.
13. Armar y desarmar tienda de campaña.
14. Saltar cuerda (suiza) colectiva contabilizando las repeticiones.
15. Mantener el equilibrio sobre latas, cuerdas, cajas de madera, etc.
16. Hacer pruebas de relevo (sentados o con los pies juntos, con los ojos vendados, sólo siendo guiados por sus compañeros, en sacos, cargando objetos o compañero).
17. Tracción de soga.
18. Maratón recreativa.
19. Pateo del Balón de Fútbol (Golpeo).
20. Voleibol, Baloncesto, Fútbol. (dúos, tríos, etc.)
21. Softbol.
22. Béisbol.
23. Fútbol.
24. Kikimbol.
25. Fisiculturismo.
26. Carrera sobre zancos.

Juegos de Mesa:

1. Dominó.
2. Cartas.
3. Damas.
4. Parchís.
5. Ajedrez.

Eventos:

- Festivales Culturales.
- Festivales deportivos y recreativos.
- Simultaneas de ajedrez.
- Torneos relámpagos.
- Torneos inter centros y comunidad.
- Activos provinciales y municipales de la FEU.
- Concentrados militares y días de la defensa.
- Actividades productivas (BET).

TERCERA ETAPA (junio-julio) valorativa.

Esta etapa permite evaluar el cumplimiento de las acciones estratégicas de las dos primeras etapas, en la organización e implementación de las actividades físico-recreativas en condiciones de universalización.

Objetivo: Valorar el cumplimiento de las acciones estratégicas de las dos primeras etapas en la organización e implementación de la estrategia en condiciones de universalización.

Sistemas de acciones:

La valoración de la estrategia constituye una acción metodológica con carácter procesal, sistemático y participativo. Los mecanismos que se proponen para valorar las dos primeras etapas de la estrategia en la micro universidad es una encuesta realizada a profesores de Educación Física a tiempo parcial, al coordinador de Extensión Universitaria, al presidente de destacamento de la FEU y a los promotores de recreación, para conocer la factibilidad de la estrategia en la práctica pedagógica. Esta permitió conocer los resultados alcanzados a partir del estado real en relación con el estado deseado. Con la valoración de los resultados de la estrategia propuesta, se rediseñaron las acciones y contenidos, así





como las funciones del grupo implicado en la implementación, con vista al perfeccionamiento continuo de la misma, partiendo de las limitaciones e insuficiencias detectadas durante la implementación de las actividades físico-recreativas en condiciones de universalización.

Alcances de la Estrategia:

Las dimensiones son: sociológica, afectivo-sociales, educativas, psicofisiológicas, axiológica, didáctica, ambiental, cognitiva, recreativa y los escenarios.

Factibilidad de la estrategia pedagógica en la práctica.

Con el objetivo de valorar la factibilidad de la propuesta para potenciar de las actividades físico-recreativas, se utilizó el método de criterio de especialistas, mediante una encuesta, con el objetivo de poder consultar al personal vinculado durante largos años al trabajo de la Educación Física y en la formación de profesionales en la rama de la Cultura Física.

Se tomaron los siguientes indicadores:

- Estructura y concepción de la estrategia.
- Ajuste a las necesidades acorde al diagnóstico.
- Correspondencia entre los presupuestos teóricos y las acciones realizadas.
- Factibilidad para utilizarse y potenciar de las actividades físico-recreativas para los docentes en formación.

Conclusiones:-

El análisis histórico de las etapas estudiadas posibilitó identificar las principales tendencias y la necesidad de potenciar las actividades deportivas extensionistas en los referidos a las actividades físico-recreativas para los docentes en formación en condiciones de universalización. De ahí que la fundamentación teórica que se ofrece permite sustentar la necesidad de sistematizar su utilización en el proceso para potenciar las actividades físico-recreativas y su incidencia en el proceso pedagógico.

El estado actual de las actividades extensionistas, corrobora la necesidad de potenciar las actividades físico-recreativas, como factor de desarrollo sociocultural en el marco de la formación integral físico-educativa del profesional.

La estrategia pedagógica propuesta en condiciones de universalización da respuesta a las limitaciones presentadas, revela desde sus acciones las funciones y relaciones a desarrollar para materializar lo concebido en la propuesta, con nuevas formas de organización del proceso que le permitan una preparación integral físico-educativa a los docentes en formación.

Lo propuesto en la investigación científica es factible según lo que plantean los especialistas y se coincide en la necesidad de la puesta en práctica de una estrategia pedagógica en función de un desarrollo paulatino y gradual de las actividades físico-recreativas, así como su extensión y generalización en otros contextos.

Bibliografía:-

- Addine Fernández, Fátima. Didáctica: teoría y práctica. La Habana, Pueblo y Educación, 2004.
- Cornejo, J. Rediseño curricular del programa general de la disciplina educación física en el modelo de universalización para la formación de licenciados en educación en los institutos superiores pedagógicos.
- González, Gil Ramón. Un modelo de extensión universitaria para la educación superior cubana. Su aplicación en la cultura física y el deporte. Holguín. Tesis de Doctorado en Ciencias Pedagógicas, 1996.
- Harris, J. Estrategia Pedagógica de Extensión Universitaria para el desarrollo de una cultura general en estudiantes de primer año intensivo del ISP de Guantánamo. 2008 Tesis de Maestría en Investigación Educativa.
- Ramos, R,A. Las necesidades recreativas físicas. La Habana. 1986.
- Ramírez, S,G. Un modelo pedagógico para la implementación de la cultura física en condiciones de universalización en los institutos superiores pedagógicos, 2008.
- Sierra, S, R. Modelo teórico para el diseño de una estrategia pedagógica en la educación primaria y secundaria básica. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. La Habana, ISP EJV, 2004.
- Vigotski, L, S. Obras Completas. 1ra reimp. La Habana, Pueblos y Educación, 1995. T.5.
- Wilson, R. Alternativa didáctica-metodológica para incrementar la preparación física general y el nivel competitivo de los estudiantes en el primer año. Guantánamo. Tesis de Maestría en Investigación Científica, 2004





MODELO DE SISTEMATIZACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO PROCESO PEDAGÓGICO DE FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS PROFESIONALES DE LA EDUCACIÓN EN LAS UNIVERSIDADES DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS DE CUBA.

Gilberto Ramírez Smith, Isabel Pelier Pileta, Regina Venet Muñoz y Jorge Danier Curiel González.
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte y Universidad de Ciencias Pedagógicas
"Raúl Gómez García" de

Guantánamo, Cuba.

Resumen

La temática que se aborda constituye una de las prioridades de la Asociación Iberoamericana de Educación Física y Deporte Escolar, así como del Ministerio de Educación en Cuba respecto a la Formación Inicial, Currículo y Superación Profesional desde la Educación Física.

Las insuficiencias que en este sentido se constataron en la teoría y la práctica pedagógica que tienen su expresión en las actividades de la Educación Física en condiciones de universalización condicionan el desarrollo de este trabajo y fundamentan su pertinencia y actualidad.

El resultado obtenido es un modelo de sistematización de la cultura física como proceso pedagógico de formación integral de profesionales de la educación, cuya novedad se evidencia en las relaciones entre los procesos curriculares, institucionales, intelectuales, axiológicos y de integración físico-educativa, en cuya base se sustenta la innovación de sus actividades e implementación consciente orientadas a la formación integral físico-educativa como cualidad superior de la formación integral de los profesionales de la educación a través de la actividad física, lo que constituye una modificación en el proceso pedagógico de la Educación Física de la Universidades de Ciencias Pedagógicas.

Palabras claves: Educación Física, Formación integral físico-educativa, proceso pedagógico, universalización, sede universitaria y microuniversidad.

Abstract

The issue being addressed is one of the priorities of the American Association of Physical Education and School Sport and the Ministry of Education in Cuba regarding the Initial Training, Curriculum and Professional Advancement from Physical Education.

The shortcomings in this regard were found in educational theory and practice that must be reflected in the activities of physical education in conditions of globalization affect the development of this work and justify its relevance and timeliness .

The result is a model of systematic physical culture as a pedagogical process of training of professionals of education, whose novelty is evident in the relationship between curriculum and educational physical , institutional, intellectual , axiological and integration as based innovation activities and conscious implementation oriented comprehensive physical education training as superior quality of comprehensive training of education professionals through physical activity is based , which is a change in the educational process Physical Education University of Pedagogical Sciences.

Keywords: Physical education, comprehensive physical education training, teaching process , universal , university campus and micro-universe.

Introducción

El tema que se presenta -por su valor de uso- tiene una gran actualidad, por cuanto constituye - en la Formación Inicial, Currículo y Superación Profesional desde la Educación Física - una de las prioridades de la Asociación Iberoamericana de Educación Física y Deporte Escolar, así como del Ministerio de Educación respecto a la formación integral de los profesionales de la Educación.

Considerar el valor de la Educación Física en la formación integral significa que no puede ser analizada fuera del contexto social, ni de las necesidades individuales. Esta relación - en los docentes en formación (profesionales de la Educación)- tiene en cuenta la formación integral físico-educativa como expresión de una norma social y en lo pedagógico como una necesidad cultural de dichos profesionales.

En su orden es significativo que incluso con las orientaciones actuales, los trabajos investigativos sobre la Educación Física resultan poco trascendentes para los profesionales de la Educación, más aún en las condiciones de la universalización.

La universalización de la universidad, como uno de los planes de la Revolución dentro de la Batalla de Ideas emprendida, se ha convertido en la tarea de mayor importancia para la Educación Superior y dentro de ella, el nuevo Modelo de la Universalización. Lo anterior plantea la necesidad de asumir un nuevo panorama ante el trabajo de extensionismo universitario ligado al entorno comunitario de la institución. En este nuevo panorama extensionista, las dimensiones del programa de la Educación Física (Educación Física Escolar, el Deporte para Todos y la Recreación Física), alcanzan gran importancia en la integración, el desarrollo cultural y el mejoramiento de la calidad de vida del entorno.

G. Achiong plantea: "La universalización del proceso de formación docente universitario constituye un cambio educacional revolucionario que ha exigido la implementación de un modelo pedagógico que debe contribuir a formar el profesor que necesita nuestra Educación ante sus tendencias y transformaciones" y más adelante "En el modelo de universalización, uno de los objetivos es que en el proceso de formación, los educadores se apropien de una cultura general integral" de la cual forma parte la Educación Física, entendiéndose esta "como una parte de la cultura de la humanidad cuyo contenido específico se fundamenta en el uso racional que da el hombre a su actividad motora, con el fin de contribuir a la optimización de su desarrollo y rendimiento motor, para enfrentar con éxito las tareas individuales y sociales, lo que repercute directamente en la calidad de vida".

Al ser consecuente con tales restos, las transformaciones ocurridas a partir del curso 2002-2003, en los Universidad de Ciencias Pedagógicas (U.C.P.) del país, tributan actualmente a la búsqueda de premisas encaminadas a la excelencia de los procesos: docencia, investigación y extensión. Su objetivo es ratificar la misión de la universidad como institución social destinada a mantener una actitud de cambio a través de sus profesionales, orientado hacia el logro de una formación integral en la preparación científico-técnica así como al desarrollo de habilidades, capacidades y a una consecuente conciencia ética y social.

Otros elementos tenidos en cuenta son los continuos análisis realizados sobre la línea temática (2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007 y 2008), en los Consejos Nacionales del Deporte Universitario en los grupos debate acerca de la Educación Física donde se aborda, entre los puntos esenciales, la búsqueda de soluciones estratégicas para alcanzar resultados satisfactorios. La temática en cuestión, ha sido tratada con interés en los proyectos territorial: "El perfeccionamiento de la Educación Preuniversitaria en Guantánamo" (2009), ramal: "Concepción curricular para la formación inicial de los profesores de Ciencias de la Educación Media Superior" (2011) e institucional: perfeccionamiento del trabajo científico-metodológico de la Educación Física en Guantánamo, iniciado en el 2013 y dirigido por el autor de este trabajo.

También, la experiencia del autor enmarcada en 24 años de labor en la especialidad; de ellos, 14 en



el nivel superior, le ha permitido adquirir conocimientos sobre la importancia de la Educación Física para la formación integral de los profesionales de la Educación, además, el estudio de diferentes bibliografías, han revelado la necesidad de establecer un parámetro del nivel a alcanzar por el docente en formación de las actividades concebidas en la Educación Física como parte de su cultura general integral.

Por tales razones, se considera que la **contradicción inicial de la investigación** esté dada entre las exigencias que desde la Educación Física deben alcanzar los profesionales de la Educación como parte de su formación integral y las limitaciones del nuevo modelo pedagógico para alcanzar tales propósitos.

Teniendo en cuenta los argumentos antes señalados, se precisa que el **problema científico** está dado por las Insuficiencias teórico-metodológicas en la concepción de la Educación Física en las Universidades de Ciencias Pedagógicas que limita el modo de actuación de los profesionales de la Educación.

Las causas se manifiestan desde la teoría del enfoque integral físico-educativo de López, A. (2006), y del proceso pedagógico de la Educación Física y el entrenamiento deportivo de Ruiz, A (1985), al concebir un tratamiento descontextualizado de la Educación Física en las Universidades de Ciencias Pedagógicas desde su concepción, integración y gestión del proceso, elementos que limitan la formación integral físico-educativa de los profesionales de la Educación desde lo curricular y lo social.

Desde la práctica se revela la limitada estructura y organización para la implementación de las actividades de la Educación Física en las nuevas condiciones específicamente a partir del tercer año donde los docentes en formación continúan sus estudios desde el territorio.

Estos elementos, se revelan como limitaciones en la concepción del proceso de la Educación Física en el nuevo Modelo de formación integral de los profesionales de la Educación, también desde la práctica se manifiestan las siguientes consecuencias:

- Se concibe la Educación Física de forma organizada sólo para la sede central.
- Falta integración entre instituciones dirigidas a la implementación de la Educación Física (sede universitaria y microuniversidad).
- No se precisa la vía de selección, preparación y categorización de un personal docente capacitado para la implementación de las actividades de la Educación Física a partir del tercer año.
- Insuficiente vía para adquirir y revelar la formación integral físico-educativa por parte de los docentes en formación en las nuevas condiciones.

Los profesionales de la Educación deben demostrar desde su actuación profesional y social, el nivel alcanzado sobre las actividades y manifestaciones de la Educación Física, desde su formación inicial.

Por tales motivos, se considera que el **objeto de la investigación** se dirige al proceso pedagógico para la formación integral de los profesionales de la Educación en las Universidades de Ciencias Pedagógicas.

Las actividades de la Educación Física han sido concebidas para la formación integral de la personalidad de los individuos por investigadores como F. Amorós, T. Arnold, J. A. Comenius, J. Guthmuths, G. Hegert, P. Ling, J. Locke, J. Mercuriales, M. de Montaigne, J. Pestalozzi y A. Spiess; tomado de Martínez de Osaba y Mayrilian Cruz (2008).

La contribución de las actividades de la Educación Física a la formación integral de niños, adolescentes y jóvenes, también, ha sido abordada por A. Ruiz (1985), D. Blázquez (1990), A. López (2000), C. del Canto (2001). Estos investigadores coinciden en plantear que la Educación Física, el Deporte y la Recreación constituyen dimensiones (actividades) fundamentales del programa de la Educación Física, forman parte de la revolución pedagógica y cultural que se lleva a cabo encaminada al desarrollo de

la capacidad funcional, a la estructura biológica y social del ser humano, al desarrollo de habilidades, aptitudes y actitudes correspondientes con la condición de forjadores de una nueva sociedad.

La Educación Física constituye un componente de los programas y planes de estudios de las diferentes educaciones en Cuba, en tal sentido, en el nuevo modelo de formación de los profesionales de la Educación se le debe dar continuidad a la misma, por lo que el **objetivo de la investigación** está dado en la elaborar un modelo de sistematización de la Educación Física como proceso pedagógico para la formación integral, que desde su concepción contribuya a la formación integral físico-educativa de los profesionales de la Educación.

Esta propuesta se encamina al perfeccionamiento del proceso pedagógico de formación integral de los profesionales de la Educación, al responder al vínculo entre los nuevos contextos como extensiones de la U.C.P. en el nuevo modelo, los contenidos y el modo de actuación, desde la formación integral físico-educativa como cualidad superior en la Educación a partir de la actividad física. Por tanto, el **campo de acción de la investigación** se mueve, consecuentemente, en la sistematización de la Educación Física como proceso pedagógico para la formación integral de profesionales en la Universidad de Ciencia Pedagógicas.

Tareas científicas:

- 1.- Determinación de los antecedentes y tendencias del desarrollo de la Educación Física en el proceso de formación integral de los profesionales de la Educación.
- 2.- Caracterización epistémica del desarrollo de la Educación Física en las Universidades de Ciencias Pedagógicas.
- 3.- Diagnóstico de la situación actual de la Educación Física en el Instituto Superior Pedagógico de Guantánamo.
- 4.- Elaboración del modelo de sistematización de la Educación Física como proceso pedagógico para la formación integral de los profesionales de la Educación.

Métodos

Histórico-lógico: para explicar de forma lógica el desarrollo por el cual ha transitado la Educación Física como proceso pedagógico en las Universidades de Ciencias Pedagógicas.

Holístico-dialéctico: para determinar los elementos dinámicos y las relaciones significativas, como expresión de la lógica seguida en la construcción del conocimiento científico en el modelo de la Educación Física como proceso pedagógico.

Hermenéutico-dialéctico: para interpretar los diversos enfoques y presupuestos teóricos, así como la información empírica y las relaciones que se establecen en el modelo propuesto.

Modelación: para construir el modelo de la Educación Física como proceso pedagógico, mediante la plataforma teórica que se presenta.

Análisis-síntesis: para la elaboración del trabajo para poder dar una fundamentación teórica del problema en los elementos por separados y luego integrarlos en un sistema; permitió además, procesar resultados, resumirlos y ofrecer conclusiones lógicas desde el punto de vista científico metodológico y llevarlo de forma resumida a la tesis y a las ponencias.

Métodos del nivel empírico:

Encuesta: para aplicarla a los docentes en formación de segundo a quinto años de Enseñanza Media Superior, a profesores de Educación Física y directores de las microuniversidades de este nivel, así como a directores de las sedes universitarias pedagógicas para valorar la Educación Física y su





implementación.

Entrevista: para aplicarla a los docentes en formación de tercer año, a los profesores de Educación Física de las microuniversidades y sus directores para evaluar el desarrollo del programa de la Educación Física a partir de las propuestas abordadas en la estrategia pedagógica para la implementación de la Educación Física en el Instituto Superior Pedagógico.

Análisis documental: para el estudio de Planes de estudios, programas, Modelo del Profesional y forma de implementación de la Educación Física en los U.C.P. para analizar el perfil del profesional y la concepción del programa de la Educación Física.

Método estadístico:

Análisis porcentual: para el procesamiento de los resultados del diagnóstico y de las consultas a los expertos en la valoración de la factibilidad de la propuesta.

Para la realización de esta investigación relacionada con la Educación Física en los U.C.P. la muestra fue de 101 docentes en formación universalizados de tercer a quinto años de una población de 276 que conforman la matrícula de las 23 microuniversidades y los 132 del primer y segundo años intensivo, todos de la facultada de Educación Media Superior de la provincia.

Se tuvo en cuenta las informaciones de 10 de los 11 directores de sedes universitarias, de 13 directores de microuniversidades y la misma cantidad de profesores de Educación Física de estas escuelas, además del metodólogo de Educación Física del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación.

Las microuniversidades están localizadas en los 10 municipios que conforman la provincia (Anexo 4).

La actualidad de la investigación se expresa en que la investigación responde a las exigencias del modelo de formación profesional de las U.C.P. en condiciones de universalización, además la temática que se aborda responde al Proyecto Institucional: Perfeccionamiento del trabajo científico-metodológico de la Educación física en Guantánamo.

El aporte teórico se expresa en la concepción del modelo de sistematización de la Educación Física como proceso pedagógico para la formación integral de los profesionales de la Educación.

Aporte práctico se concreta en una estrategia pedagógica para la implementación de la Educación Física en las U.C.P.

La novedad de la investigación está dada en las diferentes relaciones que se expresan entre las configuraciones de la sistematización de la Educación Física, al concebir ésta como proceso pedagógico donde la integración de sus dimensiones y la innovación de sus actividades e implementación consciente se orientan a la formación integral físico-educativa como cualidad superior en la formación integral de los profesionales de la Educación.

Sustento teórico

En esta parte se analiza la plataforma teórica de la investigación, recoge los referentes históricos y teórico metodológicos sobre el campo de la investigación, la Educación Física en las Universidades de Ciencias Pedagógicas, además, los resultados del diagnóstico del estado inicial del problema en el objeto de investigación.

- ❖ **Antecedentes y tendencias históricas de la formación integral de los profesionales de la Educación desde la Educación Física en las Universidades de Ciencias Pedagógicas.**

En el epígrafe se realiza una caracterización de la Educación Física desde su surgimiento hasta la actualidad en las Universidades de Ciencias Pedagógicas.



Para revelar las tendencias que han caracterizado a la Educación Física en los diferentes momentos del desarrollo de las Universidades de Ciencias Pedagógicas, se precisaron los siguientes indicadores.

- Finalidad de la Educación Física en las Universidades de Ciencias Pedagógicas.
- Infraestructura para la materializan sus dimensiones.
- Características de los contenidos de sus dimensiones.

Para el análisis de la Educación Física, se tuvo en cuenta las etapas que se denominan a continuación:

Primera Etapa: Institucionalización de la Educación Física como proceso de desarrollo físico-deportiva en la formación de los profesionales de la Educación, desde el curso 1964-1965 hasta el curso 1975-1976.

Segunda Etapa: Perfeccionamiento programático de la Educación Física, con énfasis en el desarrollo de habilidades motrices en la formación de los profesionales de la Educación desde los U.C.P. desde el curso 1976-1977 hasta el curso 2001-2002.

Tercera Etapa: La universalización de la Educación Física para la formación integral físico-educativa de los profesionales de la Educación en los U.C.P. Desde el curso 2002-2003 hasta el curso 2007-2008.

Se tomó como criterio para la periodización, el papel de la Educación Física en la formación de los profesionales de la Educación.

Principales tendencias de la Educación Física en la formación integral de los profesionales de la Educación.

- Tránsito de la comprensión de la Educación Física como programa que permite el desarrollo físico-deportivo en los profesionales de la Educación, hacia la Educación Física como programa que posibilita el desarrollo físico multilateral, poniendo énfasis en las habilidades motrices y deportivas en los docentes en formación de los U.C.P.
- Hacia el perfeccionamiento de la Educación Física como programa capaz de contribuir a partir de sus actividades y contenidos, a la formación integral físico-educativa de los profesionales de la Educación en condiciones de universalización de los U.C.P.
- ❖ **Referentes epistemológicos de la Educación Física en las Universidades de Ciencias Pedagógicas.**

En este epígrafe se hace una valoración epistemológica de la Educación Física en las Universidades de Ciencias Pedagógicas en Cuba.

En el proceso pedagógico se concibe la relación de las Ciencias Pedagógicas con la Educación Física como ciencia y de ahí, su sistema de conocimientos, sus conceptualizaciones y su estado como teoría o como Ciencia vinculada a la formación integral de los profesionales de la Educación.

Se considera adecuado asumir la definición elaborada por M. Díaz, 1998: la formación integral es el proceso de «enseñar a pensar»; «enseñar a aprender»; «enseñar a ser y estar». Esto implica el desarrollo de diversas estrategias que incluyen el fomento de la creatividad, el sentido de responsabilidad, el desarrollo de la independencia en la búsqueda del conocimiento, el incentivo de un acercamiento interdisciplinario hacia el saber y la posibilidad del desarrollo de las aspiraciones individuales.

La formación integral de los profesionales de la Educación que se asume en la tesis parte de la concepción materialista-dialéctica, como enfoque filosófico que aporta los métodos generales para analizar los fenómenos pedagógicos y particularmente del proceso de éste, y explicar las regularidades del conocimiento, la naturaleza de los métodos y procesos generales para conocer y transformar el mundo, y revelar la esencia del conocimiento y el proceso de su adquisición desde la Educación del



físico y el intelecto a través de la acción motriz.

Tanto desde lo filosófico como del pensamiento pedagógico de los clásicos del Marxismo, se precisa la importancia que les atribuyen a las actividades físicas en la formación integral del individuo atendiendo a condiciones histórico-concretas. El caso en cuestión precisa llevar a la Educación Física al nivel de exigencias que demanda la sociedad cubana a los profesionales de la Educación: una **formación integral físico-educativa**.

Desde la sociología de la Educación, se considera que la Educación Física responde a los intereses sociales y debe reflejar los logros de un proceso formativo donde se distingue la escuela como mediadora y portador de cultura, conocimientos, valores e identidad, lo que favorece la formación integral, a lo que se añade su función socializadora y el reforzamiento de su papel formativo en la dirección del proceso.

Se toman como referentes las concepciones de Blanco, A. (2001) sobre Educación, así como, el criterio de Recarey, S. (1998) en "(...) sobre la Educación de la personalidad de los estudiantes desde sus contextos de actuación profesional", estos se identifica en los conocimientos y nivel de desarrollo de sus hábitos, habilidades y capacidades físicas desde las acción motriz.

Desde la Psicología de la Educación, se toma como referente la concepción de la Escuehahistórico-cultural de L. S. Vigotsky (1966) y sus seguidores: N. Leontiev (1974) y L. I Bozhovich (1976), entre otros. Desde estos postulados que aportan un marco teórico-metodológico de particular importancia para el estudio de la Educación Física, se considera oportuno sintetizar los pilares básicos asumidos para esta tesis, entre los cuales se destacan los siguientes:

Desde lo Pedagógico y en relacionado con la actividad física, se revela el **enfoque integral físico-educativo** de

López, A. (2006), como el referente principal de la tesis, su concepción, "**supone contemplar en los objetivos, contenidos, actividades de aprendizaje y actividades de la evaluación, no solo, el desarrollo de habilidades y de capacidades, como ha sido la tendencia tradicional, sino asegurar, además, el aprendizaje de conceptos, sistema de conceptos y modo de referencia unido a la formación de valores y actitudes, e integrando el nuevo conocimiento a las vivencias y experiencias previas o antecedentes de los alumnos para imprimirle un significado y sentido personal al aprendizaje.**"

Se precisa que la Educación Física se materialice a partir del proceso pedagógico general. Al respecto, según Sierra, Regla A. (2004), se establece la existencia de un consenso, al considerar que el proceso pedagógico integra a todos los procesos dirigidos a la formación de la personalidad, independientemente de que algunos autores (Danilov, M.A. 1978, Talízina, N. 1986;; Labarrere, G. y G. Valdivia, 1988; Álvarez de Zayas, C. 1999 y otros), centren su atención en el análisis más detallado del proceso de enseñanza o del proceso de Educación. Por su parte Neuner, G. y otros (1981) le otorgan en unos casos un espacio amplio y genérico; otros como Klingberg, L. (1972) lo ubican directamente en el interior de uno de estos procesos. Se puede encontrar también en la literatura pedagógica autores que emplean los términos proceso docente-educativo y/o proceso de enseñanza-aprendizaje (Addine, F. y otros, 1998), (Castellanos, D., B. Castellanos, M. J. Llivina y M. Silverio, 2001).

Por otra parte, Neuner, G. y otros, (1981), así como por el colectivo de autores del Ministerio de Educación-Instituto Central de Ciencias Pedagógicas-, (1984), conciben al proceso pedagógico como: los procesos conscientes, organizados y dirigidos a la formación de la personalidad, en los que se establecen relaciones sociales activas, recíprocas y multilaterales entre educador, educando y grupos orientados al logro de los objetivos planteados por la sociedad, la institución, el grupo y el individuo.

Por otra parte, en bibliografías revisadas referidas al proceso pedagógico general, solo Ruiz, A. (1985) aborda el **proceso pedagógico de la Educación Física y el entrenamiento deportivo**; elementos o acercamientos teóricos de referencia al proceso de la Educación Física como sistema educacional que integra además al deporte participativo y a la recreación física.



Por lo antes expuesto, se demanda de una teoría pedagógica que revele, el cómo llegar a la formación integral de los profesionales de la Educación desde la Educación Física en condiciones de universalización de los U.C.P.

❖ **Diagnóstico de la Educación Física en el Universidades de Ciencias Pedagógicas de Guantánamo.**

El diagnóstico se realizó con el propósito de evaluar la salida de las actividades de la Educación Física, a partir de su concepción en los planes de estudio de Educación Media Superior de los U.C.P.

Los indicadores designados para el diagnóstico de la Educación Física, son:

- La Educación Física en los planes y programas de estudio de Educación Media Superior.
- La implementación de la Educación Física en las nuevas condiciones a partir del tercer año.
- Influencia de la Educación Física en la formación integral de los estudiantes.

Los resultados obtenidos, posibilitó valorar de forma general que:

- Desde el diseño y la gestión, no se precisa de un programa o documento centralizado que norme los objetivos generales a alcanzar por los docentes en formación de la Educación Física, ni los particulares de la recreación física y el deporte participativo como dimensiones de ella, ni la forma de implementación.
- No se encontró una concepción generalizada para darle salida de forma consciente a partir del tercer año.
- No se han categorizado en las sedes universitarias y microuniversidades, profesores de Educación Física para que desarrollen las actividades de la Educación Física desde las mismas.
- Los directores de sedes universitarias y microuniversidades reconocen que allí se realiza deporte de forma esporádica.
- Los docentes en formación reconocen la importancia de las actividades físicas para mejorar sus condiciones físicas y multilaterales, pero presentan dificultades en el conocimiento y las argumentaciones sobre elementos culturales comunes de la Educación Física.
- Los profesores de Educación Física tienen experiencias y están en disposición de colaborar en la implementación de la Educación Física en su contexto.
- Falta de planificación, organización y sistematicidad (una actividad al mes para la facultad) de las actividades deportivas que se desarrollan los fines de semanas, en el primer año intensivo y no se organizan los días de semana.

Como se puede valorar existen dificultades en la implementación de la Educación Física, por lo que se requiere buscar formas, vías, métodos que propicien su cumplimiento de forma intencional.

❖ **Modelo de sistematización de la educación física como proceso pedagógico de formación integral de los profesionales de la educación en las universidades de ciencias pedagógicas**

En esta parte se fundamenta y diseña el modelo de sistematización de la Educación Física como proceso pedagógico de formación integral de los profesionales de la Educación en los U.C.P. a partir de las relaciones esenciales que se establecen entre las dimensiones y configuraciones de dicho proceso precisando las cualidades que lo tipifican.

❖ **Fundamentos epistemológicos del modelode sistematización de la Educación Física como proceso pedagógico de formación integral de los profesionales de la Educación en las Universidades de Ciencias Pedagógicas.**



Desde la perspectiva de la misión de las Universidades de Ciencias Pedagógicas, contribuir a la formación integral físico-educativa es, ante todo, garantizar la transferencia del acervo de la Educación Física de la humanidad de una generación a otra a partir de sus agentes socializadores, en ellos, la clase, el profesor de Educación Física de la microuniversidad, el docente en formación y sus estudiantes, compañeros y miembros de la contexto, más allá de ese hecho meramente fenomenológico y casual de un determinado agentes socializadores y un cierto número de individuos, hay una relación esencial de carácter generacional.

Fomentar la formación integral físico-educativa es una condición indispensable en la formación integral de profesionales de Educación que se caracteriza por la investigación y la búsqueda de nuevas formas y nuevas vías para contextualizar las actividades de la Educación Física a la demanda social. Las Universidades de Ciencias Pedagógicas en las nuevas condiciones, a la vez de preparar a los docentes en formación, preparan a los individuos de su contexto, como la institución social más capacitada para el desarrollo cultural de la comunidad como lo revela Montoya, según Blanca Cortón (2009).

El carácter humanista del Materialismo Dialéctico sirve de sustento a la integración que se establece en la Educación Física como proceso pedagógico dirigido a la formación integral físico-educativa. Se toma como criterio para determinar los nexos entre ellos; las exigencias sociales que se demanda de ésta como fomento y desarrollo de niños adolescentes y jóvenes. Este criterio se tiene en la caracterización de las dimensiones de la Educación Física como proceso pedagógico.

El destinatario específico de los resultados, es el progreso social y el mejoramiento de la calidad de vida de la sociedad cubana, a partir de la nueva concepción que sobre la Educación Física se concibe para el proceso pedagógico que emerge de la relación de las ciencias pedagógicas con la Educación Física como ciencia.

Desde lo pedagógico se tiene en cuenta, además la **concepción de proceso pedagógico** como factor integrador de las acciones **instructivo-educativas**, de **enseñanza-aprendizaje** y de **formación-desarrollo** que tienen lugar los U.C.P. y en la integración entre las dimensiones de la Educación Física como proceso pedagógico.

Sobre esta base, se asume que el papel de la Educación Física como proceso pedagógico de formación integral de los profesionales de la Educación se logra desde la integración de un sistema de dimensiones; de ahí la necesidad de articular las influencias educativas y contextuales de las actividades concebidas desde de su planificación, organización y sistematización de modo tal que se precisen las particularidades del sistema educativo cubano y de la Educación Física como ciencia, hechos que constituyen una garantía para el proceso pedagógico en las nuevas condiciones, como son:

- Masividad y gratuidad de los servicios educacionales y de la Educación Física en todas las instituciones y centros sociales.
- Legislación que garantiza la permanencia y estabilidad de profesores universitarios a tiempo parcial y de docentes en formación en las sedes universitarias y microuniversidades.
- Introducción de un nuevo sistema de formación y superación de los profesionales de la Educación que garantiza el perfeccionamiento del proceso pedagógico.
- Aseguramiento de instalaciones, materiales y base material de estudio y de vida para el desarrollo del proceso pedagógico.

Las Universidades de Ciencias Pedagógicas son los responsables de la formación y superación de los profesionales de la Educación con énfasis, en el papel que juegan en la formación de la personalidad comunista de los ciudadanos donde las actividades de la Educación Física cumplen una función importante en la integralidad, no obstante desde los referentes analizados, abordados por López, A. (2006). Ruiz, A (1985) y Zayas, C. en el programa de la Educación Física se debe:

Precisar el propósito social como proceso pedagógico que interviene en la formación integral de

profesionales de Educación.

Integrar el componente curricular con los extracurriculares y se conciben de forma intencional estos últimos.

Concebir a la Educación Física desde el Instituto Superior Pedagógico como nivel central hacia sus extensiones (sede pedagógica y microuniversidades) como forma de integración socio-cultural.

Estipular profesores de Educación Física para las microuniversidades que impartan el programa, tomando como vía de superación el Departamento de Educación Física del Instituto superior Pedagógico.

Integrar las actividades intelectuales desde los contenidos de las actividades que componen del programa.

Integrar las funciones de los contextos del modelo encaminados a la implementación consciente de las actividades del programa.

Planificar, organizar, dirigir, controlar y especificar la finalidad de las actividades extracurriculares.

Por lo antes revelado, se considera que la Educación Física se debe tener en mente como un proceso pedagógico en la formación integral de profesionales de Educación.

❖ **Modelo de sistematización de la Educación Física como proceso pedagógico de formación integral de los profesionales de la Educación.**

La sistematización de la Educación Física como proceso pedagógico de formación integral de los profesionales de la Educación se modela a partir de la contradicción entre la formación físico-multilateral, espiritual y social que como contradicción esencial le confiere sentido al modelo además de dinamizar las relaciones esenciales que en su interior se dan entre las dimensiones sustantivas que en forma de sistema se dirigen a la formación integral físico-educativa.

Formación físico-multilateral constituye el proceso cuya finalidad es preparar las capacidades físicas y el funcionamiento de los órganos y sistemas de estos a través de las actividades de la Educación Física que se desarrollan.

Formación espiritual se establece como la preparación del docente en formación desde las actividades de la Educación Física para que conciba, interprete y manifieste, a través de su estética física y su forma de actuar, la importancia de estas actividades para su salud, bienestar y para mejorar su calidad de vida.

Formación social está dada a partir de la preparación del docente en formación desde las actividades de la Educación Física para que sea capaz de transmitir su importancia y manifestaciones en la salud y el bienestar de los hombres, así como, en el mejoramiento de la calidad de vida. Esta socialización la puede manifestar, desde su vida profesional o social con sus compañeros, educandos, familiares y en la comunidad.

Dimensiones de la Educación Física como proceso pedagógico en la formación integral de los profesionales de la Educación.

El proceso de sistematización de la Educación Física como proceso pedagógico de formación integral de los profesionales de la Educación en las Universidades de Ciencias Pedagógicas se comprende como un proceso estratégico de penetración e interpretación crítica en la dinámica de las experiencias, relaciones y contradicciones de los procesos sustantivos desde su propia lógica, con el propósito de resignificar y enriquecer la perspectivas teóricas y práctico-metodológicas, de este programa a través del reordenamiento y reconstrucción de los conocimientos que la constituyen.

En la sistematización de la Educación Física como proceso pedagógico de formación integral se articula un conjunto de procesos formativos orgánicamente estructurados, orientadas por el fin de educar integralmente la personalidad de los docentes en formación a través de la relación armónica de las



actividades físico- educativas desarrollados desde la dinámica del currículo, la participación de las instituciones deportivas y educacionales, que promueven no sólo el desarrollo cognitivo intelectual de los estudiantes, sino también el desarrollo axiológico.

A partir de esta posición, se reconocen como esencia de la sistematización de la Educación Física como proceso pedagógico de formación integral de los profesionales de la Educación a la **dimensiones institucional, curricular, intelectual, axiológica y de integración físico-educativa.**

- **Dimensión institucional:** son los procesos encaminados al establecimiento de los vínculos institucionales; estos pueden ser **departamentales, comunitarios y territoriales** y se constituyen en esenciales para la integración físico-educativa.
- **Dimensión intelectual:** son los vínculos que se establecen desde lo **cognitivo-profesional, lo instrumental-profesional y lo científico-general** como resultado de la integración físico-educativo en la Educación Física como proceso pedagógico.
- **Dimensión curricular:** incluye la integración e implementación de las actividades físicas generales, deportivas para todos y recreativas integradas encaminadas a la formación integral físico-educativa.

Tienen como características, planificar, organizar y dirigir las actividades curriculares y extracurriculares del programa de la Educación Física y contextualizarlas a las nuevas condiciones.

Para las nuevas condiciones se propone integrar en un programa la actividad curricular con las extracurriculares con nuevas características, dirigidas a su implementación consciente desde las diferentes institucionales.

- **Dimensión axiológica:** son los procesos concebidos como resultado de la integración físico-educativa donde se precisa la formación integral físico-educativa que como parte de la formación integral de profesionales de Educación, domina la importancia de las actividades física para sí como ser social y para los demás como profesional de la Educación.

Por ejemplo: cuando se está sano, es más productivo independientemente de la discapacidad, si se tiene en cuenta que la actividad es, sobre todo práctica, es conocimiento, valoración y comunicación.

Todo lo expuesto se revela desde la **responsabilidad, el compromiso social y el comportamiento ético-constructivo.**

- **Dimensión de integración físico-educativa:** constituye el proceso educativo que revela las aspiraciones sociales desde las actividades de la Educación Física.

Dicho proceso revela la manera de explicitar las aspiraciones sociales de la Educación Física, constituyen los ejes referenciales a guiar el proceso señalado, es decir, los que se deben conseguir o alcanzar.

En las nuevas condiciones, se enmarcan en

- ❖ **Relación entre las dimensiones del sistema de la Educación Física como proceso pedagógico**

Según el enfoque Holístico Dialéctico de Fuentes, H (2001), se concibe que en su integración las dimensiones constituyen cualidades que se denominan configuración y éstas pueden ser de mayor o menor grado.

La configuración de mayor grado es la Educación Física como proceso pedagógico y las de menor grado están en las configuraciones curriculares, institucionales, de integración físico-educativa, intelectual y axiológica.

En lo holístico dialéctico se revela que desde cada una de las configuraciones de menor grado hay

información sobre la Educación Física como proceso pedagógico y viceversa.

En las nuevas condiciones, la Educación Física como proceso pedagógico revela dos particularidades en las Universidades de Ciencias Pedagógicas:

- .- Como un proceso de integración curricular-corporativa-extensionista, y
- .- Es un proceso de formación comportamental socio-profesional.

La cualidad integración curricular-corporativa-extensionista constituye una nueva cualidad que emerge de la integración entre las actividades curriculares y extracurriculares y de estas con la integración de las instituciones que intervienen en la materialización de las actividades de la Educación Física.

Lo curricular se revela como un proceso puntual que responde a un plan de estudio, es simple, unidad que deviene institucional para su implementación porque las actividades de la Educación Física no deben agotarse en el pedagógico como sede central del proceso.

Lo corporativo está dado en la incorporación de diversos agentes a las actividades de la Educación Física que pueden pertenecer a la comunidad interna de la sede pedagógica o la microuniversidad (docentes en formación, tutores, el personal docente de estos centros y estudiantes) y la comunidad externa que pueden ser todos los participantes que no forman parte del proceso de los centros antes mencionados (miembros de la comunidad, familiares de los docente en formación y demás miembros del centro, así como otras personas que se motiven a participar en las actividades).

Lo extensionista (institucional) constituye un proceso más allá de lo puntual ya que son varias las instituciones que participan y no obedecen a un Plan de Estudio específicamente, sino a la organización que es múltiple y diverso que deviene curricular a la hora de cumplimentar la gestión de ese proceso.

La cualidad, integración curricular-corporativa-extensionista se sintetiza en la integración de las actividades como procesos curriculares y entre los contextos como procesos institucionales que contribuyen al vínculo de sus cualidades a la integración físico-educativa.

Con las influencias de la integración físico-educativa deviene una preparación en los docentes en formación que se debe manifestar en el desarrollo de su intelectualidad y su axiología, revelando una nueva cualidad:

La cualidad, formación comportamental socio-profesional, constituye una cualidad que emerge de la relación entre los procesos intelectuales y axiológicos

Con la relación intelectual-axiológica desde la integración físico-educativa emerge la cualidad comportamental socio-profesional, que se manifiesta desde la preparación y actuación laboral y social del docente en formación, desde las actividades de la Educación Física.

La cualidad comportamental socio-profesional, se manifiesta en el modo de actuación de los docentes en formación en su vida laboral, social y en su calidad de vida, desde la Educación Física.

Por otra parte, en la nueva concepción se precisa de una **idea rectora**, con el propósito de preconcebir el desarrollo y finalidad de la sistematización de la Educación Física como proceso pedagógico de formación integral de los profesionales de la Educación. Dicha idea rectora se concibe como: **integralidad físico-educativa de la Educación Física como proceso pedagógico**, la misma constituye la representación mental que, desde su comprensión, ha de estar presente en cada proceso y en la integración de estos, y revele la importancia de sus cualidades para la formación integral físico-educativa.

La integralidad físico-educativa de la Educación Física como proceso pedagógico, se dirige a la finalidad del proceso que incluye además lo propuesto por López, a. (2006) en el enfoque integral

físico-educativo, los procesos de formación y desempeño profesional, la integración de las actividades e instituciones que participan en el mismo, la idea se materializa cuando el docente en formación sea capaz de ejercitarse para mantener o mejorar su salud o alguna capacidad física desde los conocimientos adquiridos, además de:

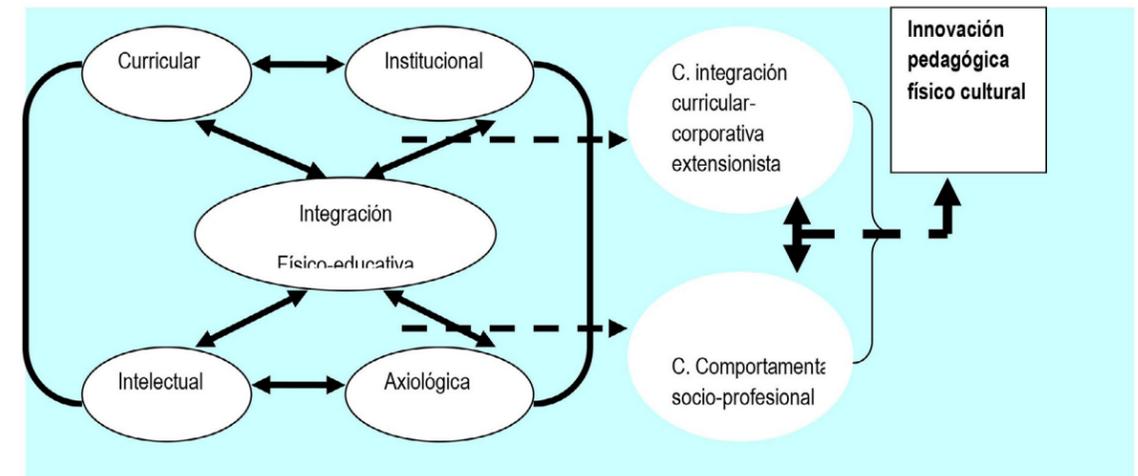
- Explicar y demostrar hechos y manifestaciones comunes de la Educación Física.
- Participar de forma activa o pasiva en diversas manifestaciones físicas, deportivas o recreativas de la Educación Física en la escuela, su grupo o la comunidad, con sus estudiantes, compañeros, familiares o miembros de la comunidad.
- Cuando desde su vida profesional integre a los contenidos de su disciplina elementos de las actividades de la Educación Física.
- Cuando reconozca y atienda diferenciadamente a los educando que por sus cualidades deportivas, participan en competencias.
- Al convocar o estimular desde las clases, la participación en actividades de la Educación Física.

La **innovación pedagógica físico cultural** se constituye en cualidad superior del proceso de sistematización de la Educación Física como proceso pedagógico de formación integral de los profesionales de la Educación, en tanto desde la sistematización se dispone y proyecta la búsqueda de las mejores experiencias y conocimientos que se van generando en la relación entre las cualidades de **integración curricular- corporativa-extensionista** y la **comportamental socio-profesional**

Por **innovación pedagógica físico-cultural** se comprende el proceso de mejoramiento en los métodos y formas de organización de la Educación Física como proceso pedagógico de formación integral de profesionales de Educación en la universidad pedagógica, con ello se contribuye a la promoción de nuevas formas de conocimientos y de cambios originales para la optimización en el logro de los objetivos y el perfeccionamiento de su dirección, ajustándose sistemáticamente a las demandas de los educandos y de la lógica interna del proceso.

La sistematización de la Educación Física como proceso pedagógico de formación integral de los profesionales de la Educación, articula lo sucedido, lo que sucede y lo que puede suceder desde lo heurístico, lo programable y lo innovativo físico-educativo.

Cultura heurística físico-educativa: se manifiesta en la capacidad de buscar y descubrir nuevas cualidades, acciones y elementos que desde sus formas, vías, métodos, que contribuyan desde la teoría y la práctica a la formación integral físico-educativa de los profesionales de la Educación.



Esq. Sistema de dimensiones de la Educación Física como proceso pedagógico.

Programación emergente de lo físico-educativo: está dada en que las nuevas actividades, los contenidos, formas de organización, vía de preparación y superación y métodos dirigidos a la formación integral físico-educativa. No debe ser espontaneista, sino que medie entre lo concebido y la implementación una programación que permita inicialmente la planificación y la organización, y el control y la evaluación durante y después de la implementación.

Innovación físico-educativa: se manifiesta en los cambios curriculares e institucionales que como proceso renovador propicia la integración físico-educativa como vía fundamental de la formación integral físico-educativa.

Conclusiones

Las insuficiencias detectadas desde la teoría y la práctica pedagógica evidenciadas en el modelo actuante de la Educación Física en condiciones de universalización y el estudio preliminar que motivó el desarrollo de la investigación con el propósito de:

- Elaborar un modelo de la Educación Física como proceso pedagógico, se cumplió como se revela como referente en las universidades de Ciencias Pedagógicas de Cuba.
- Los referentes y sustentos teóricos fundamentalmente el enfoque integral físico-educativo y los instrumentos aplicados permitieron comprobar y demostrar las insuficiencias que desde la teoría y la práctica fueron reveladas sobre el proceso pedagógico que relaciona a las ciencias pedagogía con la Educación Física como ciencia.
- El modelo de la Educación Física como proceso pedagógico da respuesta a las limitaciones teóricas presentadas, la misma revela como novedad la contextualización del enfoque integral físico-educativo como aspiración superior desde la Educación del físico, en la formación integral del profesional de la Educación, con la integración consciente de las dimensiones que la componen.

Bibliografía

- Abbagnano, Nicolás. Diccionario Filosófico. La Habana. Edición Revolución. Instituto cubano del libro. 1972.
- Addine Fernández, Fátima y G, García Batista. Didáctica: Teoría y práctica. Compilación. Compendio de Pedagogía. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación, 2004.
- Addine Fernández, Fátima. Modelo para el diseño de las relaciones interdisciplinarias en la



- formación de profesionales de perfil amplio. Soporte magnético. Proyecto Didáctica. 2000.
- _____. Diseño Curricular / Folleto / Instituto Latinoamericano y Caribeño (IPLAC), La Habana, [s.l.], 1998.
- _____. Diseños curriculares / Soporte magnético.-- Instituto Latinoamericano y Caribeño, Habana, 2000.
- Álvarez de Zayas, C. La Pedagogía como Ciencia o Epistemología de la Educación. Cuba, Pueblo y Educación, 1997.
- _____. La escuela en la vida. CEES. "Manuel F. Gran" Universidad de Oriente, 1995.
- _____. Hacia una escuela de excelencia, Ed. Academia, La Habana, 1996.
- _____. Hacia una escuela de excelencia. La Habana, Editorial Academia, 1998.
- Alvarez de Zayas, Rita Marina. Hacia un currículum integral y diferenciado.-- La Habana, Ed. Académica, 1987.
- Blanco Pérez, Antonio. Introducción a la Sociología de la Educación. Ciudad de la Habana, Pueblo y Educación, 2001.
- Buena Villa Recio, Rolando [et al.]. Historia de la Pedagogía en Cuba. La Habana. Cuba, Pueblo y Educación, 1995.
- Chávez Rodríguez, Justo. Bosquejo histórico de las ideas educativas en Cuba. En Revista Educación. no 78. 1990.
- Del Canto Colls, Calixto. "Concepción Teórica acerca de los Niveles de Manifestación de las Habilidades Motrices Deportivas en la Educación Física de la Educación General Politécnica y Laboral". Tesis de Doctorado en Ciencias Pedagógicas. Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona". 2000.
- Dorta Sasco, Alberto. Nociones de Psicología de la Educación Física y el Deporte. La Habana, Pueblo y Educación, 1984.
- Fuentes González, Homero Calixto. Modelo holístico configuracional de la Didáctica / H. C. Fuentes González, [et al.]. [s.e.], Material computarizado. 1998.
- Fuentes González, Homero Calixto y Silvia Cruz Baranda. Una formación curricular basada en formación por competencias. Centro de Estudio de Educación Superior "Manuel F. Gran" Universidad de Oriente. República de Cuba. E-mail: hfuentesgonzalez@yahoo.es 2000.
- González González, Gil Ramón. "Un modelo de extensión universitaria para la educación superior cubana. su aplicación en la cultura física y el deporte". Tesis de Doctorado en Ciencias Pedagógicas. instituto superior de cultura física. 1996.
- González Maura, Viviana y otros. Psicología para educadores. Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 3era impresión, 2001.
- González Rey, Fernando. La personalidad, su educación y desarrollo. Ciudad de la Habana, Ciencias Sociales, 1997.
- González Rey, Fernando y Albertina Mitjans. La personalidad. Su educación y desarrollo. La Habana, Pueblo y Educación, 1989.
- González Rey, Fernando. Psicología, Principios y categorías. La Habana, Ciencias Sociales, 1989.



- González Soca, Ana María. El proceso de enseñanza - aprendizaje ¿agente del cambio educativo? Pág. 147 - 177. En: Nociones de Sociología, Psicología y Pedagogía, compiladoras Ana M. González Soca y Carmen Reinoso. La Habana, Pueblo y Educación, 2002.
- Hernández Sampier, Roberto. Metodología de la investigación I. La Habana, Félix Varela, 2003.
- Labarrere, Guillermina y Gladis Valdivia. Pedagogía. La Habana, Pueblo y Educación, 2001 (segunda reimpresión).
- López Rodríguez, Alejandro. La Educación Física más Educación que Física. La Habana, Pueblo y Educación, 2006.
- López Rodríguez, Alejandro y Cesar Vega Portilla. Tendencias contemporáneas de la clase de Educación Física. Cuadernos IMCED. Serie Pedagógica 26. Morelia, México, 2002.
- Recarey Fernández, Silvia. La preparación del Profesor General Integral de Secundaria Básica en formación inicial para el desempeño de la función orientadora. Tesis presentada en opción al grado de Doctor en Ciencias Pedagógicas. ISPEJV, La Habana, 2004.
- Robas Díaz, Felipe Enio. Estrategia educativa para el establecimiento del proyecto educativo en la brigada pedagógica en condiciones de universalización. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias pedagógicas. Centro de estudios de la Educación Superior. Manuel F. Gran, Santiago de Cuba, 2006.
- Ruiz Aguilera, Ariel. Gimnasia Básica /... [et.al]. La Habana, Pueblo y Educación, 1981.
- _____. Metodología de la Enseñanza de la Educación Física (T. 1). Primera reimpresión / [et.al]. La Habana, Pueblo y Educación, 1989.
- _____. Metodología de la Enseñanza de la Educación Física (T. 2) [et.al]. La Habana, Pueblo y Educación, 1989.
- Sierra Salcedo, Regla. Modelo teórico para el diseño de una estrategia pedagógica en la educación primaria y secundaria básica. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. ISPEJV, La Habana, 2004.



PROGRAMAS EDUCATIVOS FORMADORES DE LICENCIADOS EN EDUCACIÓN FÍSICA Y AFINES EN EL ESTADO DE SONORA.

Graciela Hoyos Ruiz, María Elena Chávez Valenzuela, Gricelda Henry Mejía y Carlos Ernesto Ogarrio Perkins.

Universidad de Sonora.

Resumen

En la actualidad, la sociedad requiere de cambios importantes en su forma de vivir y convivir, apropiarse de estilos de vida con calidad, para la preservación y mantenimiento de la salud, a través de la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas, contribuyendo al desarrollo de hábitos para una cultura física permanente.

Por lo anterior, las instituciones de educación superior, tanto del Sistema Normal como Universitario, deben realizar adaptaciones y adecuaciones a la formación que brindan en el campo de la cultura física y el deporte, que permitan cubrir las constantes demandas sociales y laborales.

El objetivo de este estudio, es conocer el estado que guarda la cuestión de esta profesión en Sonora. Para lo cual se recabó información sobre los programas educativos que forman licenciados en educación física y afines en Sonora. Son cuatro los programas que forman licenciados de educación física y afines en Sonora, uno del Sistema Normalista, y tres del Sistema Universitario.

La metodología utilizada es mixta con un diseño no experimental, transversal descriptivo; la obtención de información y datos, fue a través de fichas documentales y matriz de mallas curriculares.

Dentro de los resultados más relevantes, es lo que tiene que ver con los perfiles de egreso de cada uno de los programas educativos, existiendo diferencias significativas, así como en sus estructuras curriculares; lo que podría derivar estudios posteriores para lograr dirigir los esfuerzos de cada institución de educación superior, a un bien común en la sociedad.

Palabras clave: perfil de egreso, planes de estudio, estructuras curriculares.

Abstract

At present, the society requires major changes in their lifestyle and living, lifestyle appropriate quality for the preservation and maintenance of health through the practice of physical, sporting and recreational activities, contributing to development of habits for lifelong physical culture.

Therefore, institutions of higher education, both as Normal University System, adaptations and adjustments must be made to provide training in the field of physical culture and sport that cover the constant social and labor demands.

The objective of this study is to know the status of the issue that keeps this profession in Sonora. For which information on education programs that are licensed in physical education and related Sonora was collected. There are four programs that are licensed physical education and related in Sonora, Normalista each system, and three University System.

The methodology used is mixed with a non-experimental, cross-sectional descriptive design to obtain information and data was through records and documentaries matrix curricula.

Among the most relevant results, is what to do with the graduate profiles of each of the educational programs, with significant differences as well as their curricular structures, which could derive further studies to achieve direct the efforts of each institution of higher education, a common good in society.

Keywords: graduate profile, curriculum, curriculum frameworks.

Introducción

La formación de licenciados en Educación Física y afines, en esta última década ha tenido un desarrollo importante en nuestro país. Existen en el territorio nacional 484 Escuelas Normales de Educación Física, y 18 instituciones de Educación Superior públicas, que también ofertan esta licenciatura, pero con diferentes titulaciones.

Particularmente en el Estado de Sonora, existen cuatro programas educativos que implementan estas licenciaturas: Licenciatura en Educación Física de la Escuela Normal del Estado de Sonora “Emilio Miramontes Nájera”; Licenciatura en Ciencias del Ejercicio Físico del Instituto Tecnológico de Sonora; Licenciatura en Entrenamiento Deportivo de la Universidad Estatal de Sonora, y la Licenciatura en Cultura Física y Deporte de la Universidad de Sonora.

Los objetivos de este estudio, se derivan precisamente en conocer cómo están organizados y estructurados estos programas educativos, qué ofrecen a los aspirantes y a la sociedad, qué diferencias y similitudes tienen, y en general establecer es estado del arte de esta disciplina.

Currículo de la Educación Física

Los planteamientos de la política educativa hacia el siglo XXI, donde señala cuatro grandes ejes transversales, dentro de los que aparece como uno llamado “La educación para la salud personal”, y dentro de este mismo la necesidad de la implementación del tema: “el desarrollo físico y mental adecuado”. Como medio de respuesta a las necesidades sociales y personales del momento histórico en que se vive, (Magendzo K. 2002).

Y considerando también, que en estos días donde la tecnología y las costumbres del hombre moderno juegan un papel importante en favor del sedentarismo, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares entre otras, se hace necesario ofrecer una visión del impacto positivo que tiene la actividad física sobre la persona en crecimiento.

A nivel mundial se habla ya, de los problemas de salud que afecta a grandes rangos de población, a causa la obesidad y el sedentarismo, y México no es la excepción, pues según ENSANUT 20012, advierte que sólo en 7 años (2003-2010), la obesidad en niños entre 5 y 11 años aumentó 77%.

En un breve lapso México desplazó a Estados Unidos, hasta hace poco primer lugar mundial, en lo referente a población obesa y sobrepeso. Pero esto no termina aquí, también existen problemas ambientales como la contaminación, la falta de cuidados ecológicos, así como los problemas de salud respiratorios y gastrointestinales, y sin ser menos importantes, los problemas emocionales como el stress y la depresión.

En este sentido, la educación física favorece la toma de conciencia en los escolares para aprender a conocer, cuidar, aceptar y respetar a todo lo que le rodea en su contexto, así como también promover prácticas para una vida saludable, mediante el uso positivo de su tiempo libre, orientado a la ejercitación sistemática y a la adquisición de hábitos adecuados de alimentación.

Otra situación no menos importante, es que las clases de educación física que se imparten en los



centros escolares de la Secretaría de Educación Pública, se dan una o dos veces por semana, con duración de 40 minutos aproximadamente; y a ellas no tiene acceso la totalidad de los escolares; ya que en las zonas rurales e indígenas son pocos o casi ninguno los profesores de educación física contratados.

Debe quedar claro que la inclusión real de la Educación Física dentro del currículum escolar, con la importancia y el apoyo que ésta requiere, así, como la práctica de alguna actividad física en escolares o colegiales es sumamente importante. Pero que existen personas obesas que más que un problema mecánico o kinésico muestran un problema metabólico, por lo que resulta necesaria la participación del médico, y del fisiólogo del ejercicio para una optimización del plan o programa a seguir. Owens (2008).

A inicios de este nuevo siglo se hace necesario replantear cuál sería el currículum idóneo para una educación física incluyente; esto es, qué conocimientos, destrezas, habilidades y valores se requieren para el futuro ciudadano, quien está inmerso en esta era de gran avance tecnológico, donde toda actividad física se ve inutilizada, por contar instrumentos y aparatos que facilitan todas las necesidades de movimiento, tanto en la vida cotidiana como en lo laboral.

Deben replantearse transformaciones a fondo en el área de la educación física, que consideren los intereses y necesidades de la población, los avances científicos y tecnológicos de la disciplina y la profesión, siendo para ello indispensables la elaboración de nuevas propuestas curriculares que surjan de todos los interesados.

Retomando el currículum de la educación física, se debe tomar en cuenta dos conceptos: la corporeidad y la motricidad, ya que a través del cuerpo en movimiento, se va desarrollando el objeto de estudio de esta área.

Es común, entre los profesores hablar del cuerpo y el movimiento en la educación física, pero al referirse a cuerpo, no es en el sentido biológico, sino en el cuerpo que interactúa con los demás, el que transmite emociones a través del movimiento.

La Educación Física en Sonora.

Actualmente, la Secretaría de Educación y Cultura de Sonora, atiende a 640,000 alumnos de educación básica, población que es atendida por un total de 25,800 maestros, de los cuales 1,520 son del área de educación física, representando un 5.8% distribuidos en los 4,014 planteles escolares existentes.

Analizando los datos anteriores, sólo el 35% de los planteles cuentan con profesores de educación física, lo que significa que sólo el 9.7% de los alumnos tiene acceso a los servicios de esta área, concentrándose éstos principalmente en el nivel primaria y en la ciudad de Hermosillo.

En la siguiente tabla se muestra la estadística de profesores de Educación Física por subsistema, y planteles atendidos actualmente en el Estado de Sonora.

Tabla 1: Cobertura de Educación Física en Educación Básica en el Estado de Sonora.

Sistema	Planteles atendidos	Docentes
Federal (Preescolar y primaria)	778	511
Estatad (Preescolar y primaria)	439	409



Secundarias	185	600
Total	1,402	1,520

Estudio comparativo.

Mientras que en el Sistema Normalista existe sólo un plan de estudios para toda la república mexicana, en el Sistema Universitario encontramos un plan de estudios por cada institución que la oferta; existiendo una multiplicidad de enfoques en la formación de los profesores de educación física, lo cual puede ser incongruente tratándose de una sociedad con características y costumbres similares.

Así se tiene que, en el Sistema Normalista, el plan fue aprobado el 29 de enero de 2003, mediante la expedición del Acuerdo 322 sobre el Plan de Estudios para la Formación Inicial del Profesores de Educación Física, con el cual tiene el propósito de transformar la organización y el funcionamiento de las escuelas normales, así como de fortalecer la formación del personal académico a través de la renovación de contenidos y nuevas formas de enseñar, congruentes con el contexto y la situación actual de las escuelas formadoras de docentes para la educación básica.

El plan está centrado en seis líneas de acción que contienen el enfoque pedagógico:

- 1-La corporeidad como base del aprendizaje en educación física.
- 2- La edificación de la competencia motriz.
- 3- El juego motriz como medio didáctico de la educación física.
- 4- La diferenciación entre educación física y deporte.
- 5- La orientación dinámica de la iniciación deportiva.
- 6- Promoción y cuidado de la salud

En conclusión, en el Sistema Normalista Mexicano se pretende que, para lograr una verdadera formación integral del individuo, es necesario desechar la idea del carácter competitivo del deporte, aportando elementos para recuperar el sentido lúdico del mismo y aprovechar su práctica para fomentar valores y actitudes de solidaridad, compañerismo y trabajo en equipo.

Por otra parte, en el Sistema Universitario Mexicano, dependiendo de las áreas de intervención que tendrán los egresados y de los estudios de mercado que realizan las instituciones de educación superior, antes de diseñar e implementar los planes y programas de estudio, cada institución es responsable de los programas educativos que oferta a la sociedad; por eso la gran diversidad de planes de estudio en el país.

Resultados.

En el Estado de Sonora existen tres universidades públicas, y una Escuela Normal, que ofertan esta licenciatura, que de acuerdo a sus objetivos e intereses institucionales reciben diferentes titulaciones, así se tiene que en la Universidad de Sonora es Licenciado Cultura Física y Deporte; en la Universidad Estatal de Sonora Licenciado en Entrenamiento Deportivo; en el Instituto Tecnológico de Sonora Licenciado en Ciencias del Ejercicio Físico, y Licenciado en Educación Física en la Escuela Normal, como en el resto del país

Describiendo de manera general las estructuras curriculares de estos programas educativos, se observan en la siguiente tabla como están estructurados.

Tabla 2: Cuadro comparativo de los planes de estudio para la formación de licenciados en Educación Física y afines, que se ofertan en el Estado de Sonora.

Plan de Estudios:	Estructura Curricular	Clasificación de los Contenidos
Licenciatura en Educación Física Escuela Normal	Líneas de Acción	1- La corporeidad como base del aprendizaje en educación física. 2- La edificación de la competencia motriz. 3- El juego motriz como medio didáctico de la educación física. 4- La diferenciación entre educación física y deporte. 5- La orientación dinámica de la iniciación deportiva. 6- Promoción y cuidado de la salud
Licenciatura en Cultura Física y Deporte. UNISON	Ejes de Formación	1-Común 2-Básico 3-Profesionalizante 4-Especializante 5-Integrador
Licenciatura en Entrenamiento Deportivo UES	Períodos	Asignaturas obligatorias (sección 1) Asignaturas optativas (sección 2) Experiencias integradoras (sección 3) Servicio social (sección 4) Otros créditos no obligatorios (sección 5)

Licenciatura en Ciencias del Ejercicio Físico.	Bloques de Formación	-Formación general -Ciencias Básicas: *Educación Física escolar *Acondicionamiento físico y nutrición *Recreación física y turismo deportivo *Entrenamiento deportivo *Metodología de la investigación
ITSON		

En lo referente al número de créditos se tienen los siguientes datos: en la Universidad de Sonora se contemplan 328 créditos, en la Universidad Estatal de Sonora, 355 créditos, en el Instituto Tecnológico de Sonora 358 y la Normal de Educación Física es la que tiene mayor número de créditos con 392. Todas ellas se cursan en ocho semestres.

Otra diferencia encontrada en las estructuras curriculares de los planes de estudio en cuestión, es en cuanto al número de materias que se imparten en cada uno de ellos.

En las tablas 2 y 3, se agrupan el número de asignaturas por área de conocimiento y el porcentaje asignado a cada área, que para el caso de este estudio se elaboró. Como puede observarse, la Escuela Normal del Estado tiene mayor número de materias en el área Técnico Pedagógica, los programas de la UES y el ITSON mantienen casi el mismo número; en cambio la UNISON sólo contempla 8 asignaturas para esta área. En el área Deportiva Recreativa, los planes de estudio de las instituciones del sistema universitario conservan casi la misma proporción, entre el 27 y 30% de su distribución de materias, mientras que el sistema normalista sólo tiene el 10%.

En el área de las Ciencias Naturales, el programa del Instituto Tecnológico de Sonora, considera mayor porcentaje, seguido del programa de la Universidad de Sonora, los otros dos conservan casi el mismo número de materias. Así mismo para el área Socio Humanística, la Escuela Normal del Estado, tiene dos materias más que los otros programas.

Tabla 2: Número de materias por área de conocimiento.

Áreas / Programa	Escuela Normal de Educación Física Edo. Sonora	Licenciatura en Entrenamiento Deportivo UES	Licenciatura en Ciencias del Ejercicio Físico ITSON	Licenciatura en Cultura Física y Deporte UNISON
Técnico Pedagógica	27	12	13	8
Deportiva Recreativa	5	14	17	13
Ciencias Naturales	8	7	13	11



Socio Humanística	5	2	3	3
Psicología	1	2	1	4
Matemáticas	-	1	2	1
Nuevas Tecnologías	-	1	-	1
Optativas	-	5	3	7
Inglés	Extracurricular	4	2	Requisito egreso
Total	46	48	54	48

Tabla 3: Porcentaje asignado por área de conocimiento.

Áreas / Programa	Escuela Normal de Educación Física Edo. Sonora	Licenciatura en Entrenamiento Deportivo UES	Licenciatura en Ciencias del Ejercicio Físico ITSON	Licenciatura en Cultura Física y Deporte UNISON
Técnico Pedagógica	58.70	25	24.0	16.66
Deportiva Recreativa	10.86	29.16	31.48	27.10
Ciencias Naturales	17.40	14.58	24.0	22.91
Socio Humanística	10.86	4.16	5.45	5.55
Psicología	2.17	4.16	1.85	7.40
Matemáticas	-	2.0	3.70	2.1
Nuevas Tecnologías	-	2.0	-	2.1
Optativas	-	10.41	5.45	14.58
Inglés	-	8.33	3.70	Requisito egreso
Total	100	100	100	100

Y por último se describen los perfiles de egreso de cada programa educativo:

Para los egresados del Sistema Normalista.

Los rasgos deseables del profesor de Educación Física al concluir la formación inicial, son un conjunto de conocimientos, competencias, habilidades, actitudes y valores que le permitan ejercer la profesión docente con calidad y con un alto nivel de compromiso; así como la disposición y la capacidad para desarrollar su aprendizaje permanentemente, basándose en la propia experiencia motriz y en el estudio sistematizado.

Los rasgos deseables del nuevo profesor se agrupan en cinco grandes campos:

1. Habilidades intelectuales específicas
2. Conocimiento de los contenidos de enseñanza

3. Competencias didácticas
4. Identidad profesional y ética
5. Capacidad de percepción y respuesta de las condiciones sociales de sus alumnos y del entorno de la escuela

En el Sistema Universitario, como ya se ha mencionado, cada cual tiene su propio perfil de egreso, así se tiene que para la Universidad de Sonora:

El egresado de la Licenciatura en Cultura Física y Deporte es un profesional con una sólida formación integral, que además de poseer conocimientos científicos y metodológicos sobre los procesos teóricos prácticos de la actividad física y deporte, es competente para:

- Identificar y diagnosticar la dimensión de la educación física y el deporte en los procesos sociales mediante la utilización de diferentes metodologías establecidas.
- Identificar en los alumnos diferencias cognitivas y estilos de aprendizaje individuales que influyen en la integración de la corporeidad, así como en los procesos de aprendizaje motor, aplicando a su vez estrategias didácticas para la estimulación de dichos procesos.
- Proponer estrategias de las ciencias aplicadas a la educación física y al deporte, para determinar los planes y programas que se deberán implementar para resolver problemáticas identificadas en el diagnóstico.
- Implementar proyectos, acciones y estrategias propias de la educación física, planeadas específicamente para resolver problemas detectados en los ámbitos de la educación, las organizaciones deportivas, del sector productivo y las organizaciones sociales en general.
- Vincular por medio de la intervención los contenidos y los medios de la educación física: el juego, la iniciación deportiva, el deporte educativo y en general las actividades motrices, útiles para promover el conocimiento del cuerpo, la higiene, la alimentación adecuada, la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, accidentes y adicciones.
- Evaluar el grado de avance en la implementación de proyectos propios de la educación física, así como la eficacia, impacto y eficiencia de las acciones realizadas.
- Facilitar saberes científicos, empíricos y técnicos relacionados con la actividad física y el deporte para la transformación integral del individuo, mediante la adaptación y diseño de estrategias didáctico-pedagógicas propuestas para promover aprendizajes.
- Capacidad de generar conocimientos desde una perspectiva interdisciplinaria para abordar los diferentes problemas de la educación física y el deporte en los ámbitos de la educación, las organizaciones deportivas, el sector productivo y las organizaciones sociales.

En el Instituto tecnológico de Sonora:

El egresado del programa de Licenciatura de en Ciencias del Ejercicio Físico será un profesionista con amplia formación científica y tecnológica capaz de desarrollar programas de acondicionamiento físico, entrenamiento deportivo, recreación física y turismo, educación física, y nutrición, con base en las ciencias de la salud y los principios que rigen la profesión. Es un profesionista que podrá desempeñar las siguientes competencias profesionales:

- Conducir programas de Acondicionamiento Físico y Educación Nutricional, con base a normas y métodos vigentes, para la preservación y mejoramiento de la salud.
- Desarrollar el proceso de la educación física como un medio de educación del individuo a



lo largo de su vida, atendiendo a la diversidad y cumpliendo con las normas y exigencias vigentes del ejercicio profesional.

- Conducir programas de recreación física en diversos escenarios tomando en cuenta los grupos poblacionales y las normas que rigen la actividad con la finalidad de educar para el ocio.
- Gestionar la calidad del proceso de formación deportiva a largo plazo en los distintos niveles competitivos acorde a las exigencias de la disciplina y las características de los participantes, de manera que posibilite la sostenibilidad del deporte, en correspondencia con las normas y ética deportiva que sustentan el ejercicio de la profesión.

En la universidad del Estatal de Sonora, UES

El egresado de la carrera de Licenciado en Entrenamiento Deportivo es un profesionista capaz de:

1. Planificar y aplicar programas de preparación para desarrollar el trabajo de iniciación deportiva del sistema del alto rendimiento en instituciones educativas y deportivas.
2. Diseñar programas de actividad física para el desarrollo de las capacidades condicionales (fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia) que contribuyen al mantenimiento de la salud de las personas que no pertenecen al sistema de alto rendimiento deportivo.
3. Utilizar instrumentos de evaluación definiendo parámetros para la detección del talento deportivo en edades escolares del sistema de alta competencia en su etapa de iniciación.
4. Diseñar programas de atención especializada orientados a personas con capacidades diferentes para su integración activa a la sociedad por medio de su inclusión al sistema de alta competencia deportiva.
5. Diseñar y promover actividades pre-deportivas con carácter recreativo para el fomento de la cultura física en el aprovechamiento del tiempo libre orientado hacia los diferentes grupos poblacionales.
6. Aplicar el sistema administrativo con la intención de que los procesos inherentes se realicen con eficiencia y eficacia en los diferentes escenarios del deporte

Método.

La metodología utilizada en este estudio es con un enfoque no experimental, con diseño transeccional descriptivo; como lo define Hernández Sampieri, (2005): los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis.

En este caso el objeto de estudio fueron los cuatro planes de estudio que forman licenciados en Educación Física y afines en el Estado de Sonora. Para la recolección de la información y datos se utilizaron fichas documentales y matriz de mallas curriculares.

Conclusiones

De los cuatro programas educativos que existen en el Estado de Sonora que forman licenciados en Educación Física y afines se concluye respecto a sus perfiles de egreso lo siguiente: el perfil de egreso del sistema normalista mayoritariamente forma profesionistas competentes para la docencia. Mientras que en sistema universitario, los otros tres planes de estudio, tanto del Instituto Tecnológico



de Sonora, la Universidad Estatal de Sonora y la Universidad de Sonora, tienen una similitud en sus perfiles de egreso, que se refiere a que forman profesionales dentro de otras competencias, las que contribuyen al mantenimiento de la salud.

Las diferencias que existen en las estructuras curriculares de los planes de estudio, no es determinante para que los egresados se desempeñen indistintamente en cualquier área laboral.

Los programas educativos formadores de licenciados en educación física y afines del Sistema Universitario, deben considerar en sus planes de estudio mayoritariamente aspectos pedagógicos y didácticos, tanto teóricos y prácticos de la educación física.

Bibliografía.

Glazman, Raquel. *Diseño de planes de estudio*. México: CISE-UNAM. 2008.

Hernández, Roberto. *Metodología de la Investigación*. Quinta edición. México 2010.

Magendzo, Abraham. *Los Temas Transversales en el Trabajo de Aula*. MEP de Costa Rica. 2002.

Owens, S. (2008). *Med Sc. Sport and Exercise*, Vol. 31, N° 1.

<http://ensanut.insp.mx/informes/ENSANUT2012ResultadosNacionales.pdf>



EL SUPERVISOR DE EDUCACIÓN FÍSICA COMO UN FACTOR CLAVE PARA MEJORAR LAS PRÁCTICAS EDUCATIVAS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Marcela Edith Heredia Reyes.

Colegio Colimense de Profesionales de la Educación Física, la Recreación, el Deporte y Ciencias Afines A.C.

Resumen

La presente ponencia tiene como propósito primordial fundamentar la importancia de la función supervisora en las prácticas educativas del profesor de Educación Física y de la forma como se deben fortalecer los procesos de mejora en las habilidades docentes.

Se señalan también las funciones fundamentales del Supervisor y un modelo de asesoramiento dirigido a los profesores de Educación Física, que les permita un mejor desempeño en su labor docente en la Clase de Educación Física.

Se utiliza como instrumento para la recolección de datos el cuestionario utilizando un método mixto con un enfoque cuantitativo-cualitativo. Y por último, el procesamiento de la información se presenta con gráficas y una interpretación de las respuestas abiertas.

Palabras clave: Supervisor, docente, Educación Física, asesoría.

Abstrac

The present paper is primary intended to substantiate the importance of function supervisor in the educational practices of the Professor of physical education and the way how the teaching skills improvement processes should be strengthened.

Also notes the fundamental functions of the Supervisor and a model of advice aimed at teachers of physical education, enabling them to better performance in his teaching in physical education class.

Is used as an instrument for data collection the questionnaire using a mixed method with a cuantitativo approach and finally, the processing of the information is presented with graphics and an interpretation of the open answers.

Introducción

Es conocimiento de todos los que nos dedicamos a la educación que los propósitos educativos se cristalizan en la clase, siendo el docente y el alumno los dos ejes principales en el proceso enseñanza-aprendizaje, por lo que se requiere direccionar las acciones educativas hacia ellos como el centro de

las políticas educativas.

En la clase el profesor y el alumno se encuentran en las condiciones óptimas para fundir la instrucción y la educación en un proceso único, y este espacio permite dotar a los alumnos mediante una labor planificada y sistemática, de hábitos y habilidades, capacidades cognitivo- intelectuales y afectivas, así como cualidades morales individuales y sociales de la personalidad, creando ambientes de aprendizaje que generen confianza y participación.

Para mejorar las prácticas educativas en la Clase de Educación Física (E.F.) se requiere trabajar en lo fundamental que es la enseñanza, alineando los contenidos a desarrollar con el propósito a lograr, utilizando lo mejor de lo métodos activos y tradicionales y respetando la maduración, interés y capacidad del alumno.

En la actualidad diferentes teorías mencionan que los procesos de asesoría, capacitación y actualización de los docentes de Educación Física son en buena medida responsabilidad del Supervisor de E.F. que tiene como función primordial brindar un apoyo académico cercano y con base a las áreas de oportunidad de cada uno de los profesores de su zona, y de esta manera mejorar la labor docente que se brinda a los alumnos.

Asimismo, la supervisión tendrá que ser un proceso integrado, funcional y dinámico para lograr una mayor eficacia y eficiencia del servicio educativo, y que también, genere una mejora continua, secuenciada, con un orden en sus etapas y que implique una utilidad real y pertinente.

Sustento teórico

La prestación del servicio de Educación Física en el Sistema Educativo es brindada por los docentes de la especialidad que laboran en los diferentes centros escolares, y cuyo servicio es supervisado por los Supervisores de Educación Física asignados a las zonas escolares.

El Supervisor deberá promover, desarrollar y operar la actualización y educación permanente de los docentes, a través de cursos, congresos, juntas de consejo técnico y de talleres de actualización que se desarrollen en una estructura que fomente la aplicabilidad en su entorno laboral para lograr los propósitos educativos y del área de EF.

En la actualidad la Educación Física se concibe como una educación integral y permanente que se debe practicar en todas la etapas de la vida dado que en nuestro presente y futuro inmediato, el sedentarismo y las enfermedades que se tienen como consecuencia, nos hacen enfocar la mirada a una toma de conciencia de que debemos adquirir el hábito del ejercicio constante que nos permita contar con una calidad de vida. Vázquez (2001), tarea que se deriva específicamente a los profesores.

En consecuencia el papel del profesor es de vital importancia y requiere de una planeación a corto, mediano y largo plazo, que le permitirá un mejor control sobre los procesos de enseñanza-aprendizaje, sin embargo, debemos destacar el hecho de que en la clase siempre hay un componente incierto por lo que el desarrollo de las habilidades docentes, además de ser dirigidas como una respuesta a situaciones dadas, también le deben permitir una actuación congruente e ideal a cada problemática enfrentada para resolver cada conflicto laboral y pedagógico. Ruiz (2001).

Pero, ¿cómo formar a los profesores para que sean cada vez más competentes en el ejercicio de la profesión?

Una de las respuestas sería el papel del Supervisor de Educación Física como la figura responsable de que el servicio de E.F. en las escuelas de educación inicial, básica y especial, se brinde con eficacia, eficiencia, pertinencia y equidad a la comunidad educativa a través de varias acciones entre las que destaca el acompañamiento pedagógico que le permite interactuar con el docente para que se propicie un incremento en la calidad del servicio otorgado, dicho apoyo técnico toma como fundamentos teóricos: las políticas educativas actuales, el Programa de Educación Física, y las

necesidades sociales de la comunidad educativa que atiende.

También el Supervisor deberá promover, desarrollar y operar la actualización y educación permanente de los docentes, a través de cursos, congresos, juntas de consejo técnico y de talleres de actualización que se desarrollen en una estructura que fomente la aplicabilidad en su entorno laboral.

Esta educación permanente puede definirse “como el proceso que mejora los conocimientos referentes a la actuación, las estrategias y las actitudes de quienes trabajan en las instituciones educativas. Su finalidad prioritaria es favorecer el aprendizaje de los estudiantes a través de la mejora de la actuación del profesorado” Cáceres (s/f).

Una metodología de asesoramiento pertinente para avanzar en el desarrollo de las competencias docentes es el Método de Intercambio Profesional (MIP) en el cual el metodólogo o supervisor tiene que ser un líder profesional, un ejemplo de profesor, una autoridad en su disciplina.

El empleo de este estilo propicia un intercambio de evidencias, el dar y tomar con respeto las ideas de los demás, de esta forma el supervisor y los profesores aprenden juntos, animando a estos últimos que piensen por sí mismos y creando una atmósfera amistosa y de confianza, en la búsqueda de una eficacia y eficiencia en su labor pedagógica y un constante mejoramiento de la práctica y de ellos mismos.

El MIP puede ser trabajado en forma individual o en colegiado en donde se seleccionan los tópicos a tratar con base a lo detectado como debilidades o fortalezas de uno u otro profesor y se procede a un análisis utilizando teorías de expertos y experiencias docentes para llegar a conclusiones sobre los resultados que se obtienen en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Por otro lado, en la labor pedagógica el profesor elabora una teoría sobre su práctica, esta teoría no suele ser explicitada, pero está guiando la acción cotidiana, aquí es importante un apoyo académico y técnico- pedagógico al profesor, para que vaya fundamentando su práctica con verdades teóricas y científicas, señala Delgado (1997)

El conocimiento práctico permite con su explicitación, la comprensión de la práctica y la elaboración de una teorización sobre ella., y también a la inversa, los conocimientos teóricos que tiene el docente deben ser contrastados en la práctica real de la clase para poder hacerlos propios, transformándose el saber racional en saber personal, concluyendo que la base del conocimiento práctico es el proceso de ajuste teoría-práctica también denominada “praxis”.

Esta intervención, continúa señalando el mismo autor, en su realidad pedagógica cotidiana se va perfeccionando con base a la experiencia, de tal forma que el docente logra una interacción teoría-práctica que contribuyen a su propio desarrollo y formación de su pensamiento, actitudes, valores, capacidades y conductas adquiriendo una experiencia profesional en su especialidad.

Sin embargo, nos refiere Delgado (1997) no se puede obviar que el profesor ha ido desarrollando un conjunto de teorías, creencias, supuestos y valores sobre la naturaleza del quehacer educativo. Este tipo de conocimiento *vulgar o folklórico*, se apoya en la imitación, en las costumbres, hábitos y tradiciones de una profesión.

De manera que, es crear un sentido crítico en el docente, que le permita autoevaluarse y favorecer la reconstrucción de este conocimiento *vulgar* y estimular la interiorización de un pensamiento pedagógico capaz de interpretar la diversidad y complejidad de la realidad y orientar racionalmente la actuación práctica.

La formación permanente del docente en los tiempos actuales más que una necesidad es una obligatoriedad, fundándose esta apreciación en el hecho de que en el mundo actual tan cambiante y demandante se requiere de ese pensamiento docente crítico, reflexivo e innovador para poder afrontar nuevas y diversas situaciones en el proceso pedagógico, en el que el papel del profesor es fundamental, ya que él junto con los alumnos son los protagonistas principales del proceso enseñanza-aprendizaje.

Por último, la supervisión es un área de oportunidad para que con una formación permanente, continua y sistemática, conjuntamente, docente y supervisor, logren una mejora en el desempeño docente, un aprendizaje óptimo de los escolares y resultados educativos que compitan con los mejores del mundo.

Método

Se aplicaron cuestionarios a profesores de E.F. en el Sector Venustiano Carranza en la ciudad de México para conocer la percepción que tienen acerca de la función supervisora.

Se hizo un procesamiento de la información con el método mixto resultado de la combinación de los enfoques cuantitativo-cualitativo, en la graficación de los datos y en la interpretación de los mismos, la investigación que se describe se divide en dos componentes interdependientes y complementarios:

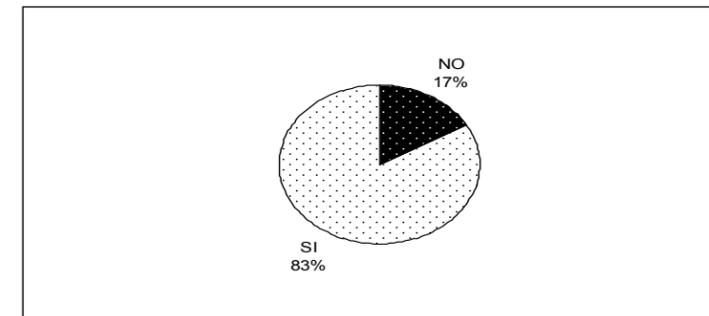
1° Análisis del estado de la cuestión y revisión bibliográfica

2° Trabajo de campo que implica el diseño y validación de las técnicas e instrumentos de investigación, así como el procesamiento de los datos mediante programas informáticos de tabulación.

Resultados

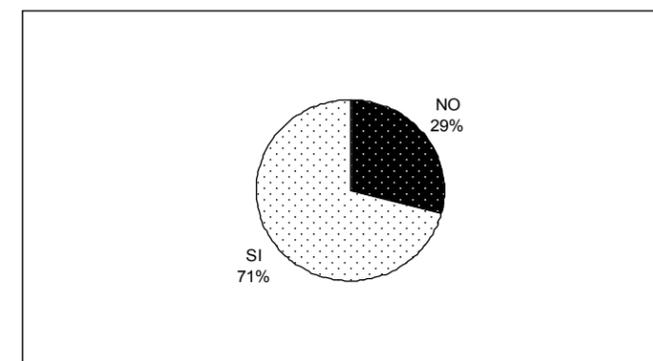
A partir de las respuestas obtenidas a través del cuestionario, se obtuvieron los siguientes datos:

Gráfica 1 Orientación del Supervisor al docente en su PTA y planes de clase



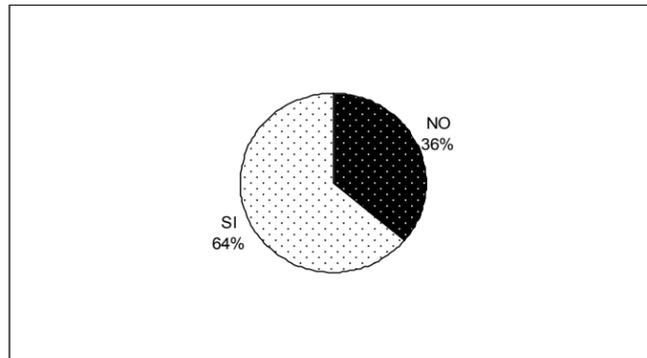
La respuesta del 83% de los docentes es contradictoria ya que contestan afirmativamente en lo referente a la importancia de la orientación del supervisor y por otro lado, la opinión que sustenta su afirmación no lo confirma, ya que mencionan que en la realidad a veces es pertinente y a veces no.

Gráfica 2 Mejor desempeño a partir de las visitas de la supervisión



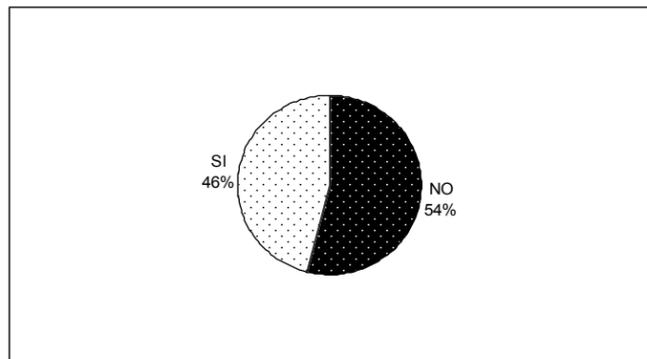
El 71% de los docentes opina que la función de la supervisión en las visitas técnico-pedagógicas ayuda al mejoramiento de su desempeño profesional siendo este un factor importante ya que la interacción positiva de estos dos actores: profesor y supervisor es determinante en una mejora continua del “hacer” pedagógico.

Gráfica 3 Incentivo o reconocimiento del Inspector hacia el docente



Los datos del 64% de los profesores nos permiten percatarnos de una buena relación laboral y personal del Supervisor y el docente.

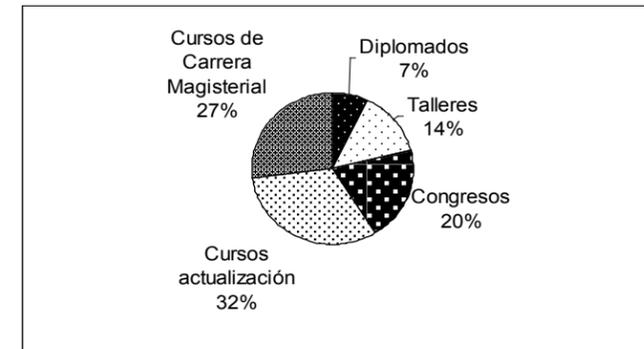
Gráfica 4 La temática de los Talleres Generales de Actualización (TGA)



El 54% de los profesores mencionan que los temas son repetitivos y son temas ajenos a Educación Física, a la realidad educativa, a las necesidades del docente y a los intereses de los alumnos. Por lo tanto, tomando este referente, la temática de los talleres no es pertinente para los depositarios y requiere de una revisión de los Supervisores y de las áreas técnicas de los Sectores de Educación Física.

Gráfica 5

Actividades de actualización



Todos los profesores han participado mínimo en una actividad académica por lo que se interpretaría en un interés por una actualización del docente para un mejor desempeño profesional y/o por incrementar su nivel de carrera magisterial o escalafón.

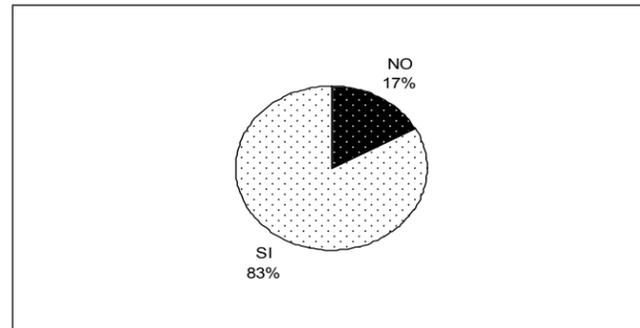
Gráfica 6 TGA organizados por el Supervisor



Los docentes responden que los talleres deberían ser personalizados, más profesionales, pertinentes, más interactivos, con innovaciones, de acuerdo a las necesidades del docente que observe el Supervisor, prácticos en los diversos ambientes escolares, enfocado al trabajo con los alumnos y a las problemáticas escolares de la zona, dinámicas de intercambio de experiencias. En cuanto a la temática sugieren: derechos de los docentes, organización de grupos, investigación, organización del sistema educativo y temas relacionados a nuestra área. Lo anterior nos permite percatarnos de una debilidad de estos talleres en la percepción de los profesores por lo que es importante hacer una revisión de la organización, estructura, temática y operatividad de estas reuniones.



Gráfica 7 Asesoría del Supervisor (importancia)



Fundamentación de la respuesta

La mayoría de los docentes contesta afirmativamente en que la asesoría del Supervisor permite un mejoramiento de su práctica pero, en la fundamentación de su respuesta mencionan que no en todas las situaciones es una opción de oportunidad la orientación del Supervisor, por lo que los porcentajes varían hacia una respuesta dividida.

Conclusión

La formación permanente para el buen desempeño del docente de Educación Física y el mejoramiento de su labor pedagógica es una política educativa que se tiene que atender con cursos, congresos, talleres y con una asesoría cercana, diferenciada y personalizada; para esta asesoría existe en el sistema educativo un actor de apoyo, acompañamiento y orientación que es el Supervisor de E. F. quien en la presente investigación es reconocida su función y se señala también una buena relación laboral y personal con el docente, quién opina que la supervisión y las visitas técnico-pedagógicas del Supervisor le ayudan a un mejoramiento de su desempeño profesional, sin embargo, también existen carencias en lo referente a una asesoría sistemática y a un desempeño más puntual en los cursos y talleres que son responsabilidad del Supervisor.

Bibliografía

- Delgado, M. *Coord. et. al.* (1997) *Formación y Actualización del profesorado de Educación Física y del Entrenador Deportivo* Sevilla Wanceleum Editorial Deportiva, S. L.
- García, H. (1997) *La formación del profesorado de Educación Física: problemas y expectativas* España Publicaciones INDE
- López, A. (s/f) *La Clase de Educación Física Actualidad y perspectivas una propuesta cubana* México Editorial Supernova
- Ruiz, M. (2001) *Profesionales competentes: Una respuesta educativa* México Instituto Politécnico Nacional Publicaciones Tresguerras
- Vázquez, B. (1989) *La Educación Física en la Educación Básica* España Editorial Gymnos
- Vázquez, B. et. al. (2001) *Bases educativas de la actividad física y el deporte* Madrid Editorial Síntesis

IMPACTO DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL LOGRO ACADÉMICO

Alejandra Mayela Altamirano Solórzano y Carlos Parra Méndez.
COMEXEF.

Resumen

La investigación se centra en analizar si las condiciones de la clase de Educación Física impactan en los resultados de la prueba enlace, todo ello, a partir de los principios pedagógicos de la RIEB 2011, los rasgos propios del perfil del docente, la sesión de Educación Física y los contextos escolares. La Educación en México ha sufrido cambios significativos, que han generado paradigmas que comprometen al docente como un Profesional Reflexivo, el cual debe innovar su quehacer educativo e implementar acciones estratégicas como consecuencia de los resultados de la prueba Enlace, con el fin de elevar la Calidad Educativa.

La metodología fue cualitativa, un estudio descriptivo comparativo, a través de un encuesta estructurada, considerando a los 20 Centros Educativos que obtienen el mayor y menor puntaje en la prueba Enlace en las escuelas públicas de la Ciudad de Tijuana, Baja California. Se encontró que la influencia del maestro de Educación Física y las condiciones de instalaciones de los centros escolares si contribuye a elevar el resultado de las pruebas de Enlace.

Palabras Claves: Educación Física, Evaluación, Enlace, Principios Pedagógicos.

Abstract

The research focuses on analyzing whether the conditions of the PE class impact the test results link, all, from the pedagogical principles of RIEB 2011, the features of the profile of teachers, Education session physical and school contexts.

Education in Mexico has undergone significant changes, which have generated paradigms that compromise the teacher as a reflective practitioner, which must innovate their educational work and implement strategic actions as a result of the link test results, in order to raise the quality educational.

The methodology was qualitative, descriptive comparative study, through a structured survey, considering the 20 education centers that get the highest and lowest test score link in the public schools of the City of Tijuana, Baja California.

It was found that the influence of the PE teacher and conditions of facilities of schools if it contributes to raise the test result Liaison.

Keywords: Physical Education, Evaluation, Link, Pedagogical Principles.



Introducción

Sin duda alguna durante estos últimos años los resultados de la Prueba Enlace han definido las estrategias y procesos de enseñanza - aprendizaje dentro de los Centros Educativos así como la Política de Estado en materia de Educación. Es partir de la Reforma Integral de la Educación Básica (RIEB) en el 2009, el Sistema Educativo Nacional ha presentado cambios significativos para la comunidad educativa, cuyos nuevos paradigmas generan compromisos para el docente como un Profesional Reflexivo, donde la práctica docente debe innovarse para cumplir con los propósitos establecidos, tomando como fin alcanzar el mayor puntaje posible en Enlace.

Lo que exige mejorar el desempeño de cada uno de los actores educativos, esto significa fortalecer los procesos de evaluación, rendición de cuentas y transparencia, que indiquen cuales son los avances alcanzados. Cabe mencionar que la calidad educativa entra en vigor a partir del 2006, con la implementación y aplicación de la Prueba ENLACE (Evaluación Nacional del Logro Académico en los Centros Educativos). Para elevar la calidad educativa en los diferentes Centros Educativos es prioritario que los maestros y padres de familia se enteren de manera puntual de los resultados de la prueba enlace; primero, para que conozcan el desempeño de los alumnos o hijos en las asignaturas de español y matemáticas; y segundo, para atender las necesidades de apoyo de manera precisa, generando así, una cultura de la evaluación.

Considerando que cada maestro es colaborador en el aprendizaje del alumno para obtener el mejor resultado en la Prueba Enlace, es importante señalar cuál es la función que desarrolla el docente de Educación Física dentro del Centro Educativo, por lo que nos dimos a la tarea de establecer a partir de los Principios Pedagógicos que rigen la RIEB en el Plan 2011, cuales son los rasgos más significativos en cuanto a las características generales del Centro Educativo, como es considerada en el ámbito escolar la Educación Física y la participación de los actores educativos en la asignatura. Por lo tanto establecer cuál es el impacto de la clase de Educación Física en el resultado de la prueba Enlace surge a partir de cuestionar que está pasando con el docente de Educación Física en el ámbito escolar de las escuelas con el mayor puntaje, y como contribuye para alcanzar dicho resultado.

A partir de los resultados de Enlace del ciclo escolar 2011-2012, la Coordinación Regional de Educación Física en la Ciudad de Tijuana, determinó realizar este estudio transversal, descriptivo con el fin de establecer cuál es el impacto de la clase de Educación Física en los resultados de Enlace en base a los siguientes cuestionamientos:

1. ¿Cuál es el impacto de la asignatura de Educación Física en los resultados de la prueba Enlace a partir de los principios pedagógicos de la RIEB en el Plan 2011?
2. ¿Qué está haciendo el maestro de Educación Física en su ámbito escolar para obtener el mayor puntaje en Enlace basado en la RIEB en el Plan 2011?
3. ¿Cómo está contribuyendo el maestro de Educación Física para alcanzar dicho resultado en Enlace como actor educativo de acuerdo a lo establecido en Educación Física de acuerdo a la RIEB en el Plan 2011?

Sustento teórico

Con el Acuerdo Nacional para la Modernización de la Educación Básica en 1992, México inicio una profunda transformación de la educación y reorganización de su Sistema Educativo Nacional, que dio paso a reformas encaminadas a mejorar e innovar practicas y propuestas pedagógicas, así como a una mejor gestión de la Educación Básica (Plan de Estudios 2011, SEP). El propósito fundamental del Compromiso Social por la Calidad de la Educación a partir del siglo XXI fue transformar e impulsar el desarrollo armónico e integral del individuo y de la comunidad con una Educación de Calidad que permita alcanzar los más altos estándares de aprendizaje, al reconocer que los enfoques centrados en el aprendizaje y la enseñanza inciden para que el alumno aprenda a aprender, para la vida y toda la vida.

Otro de los cambios significativos fue el establecido en la Alianza por la Calidad en la Educación

cuyo compromiso fue la transformación curricular mediante la reforma a los enfoques, asignaturas y contenidos de la Educación Básica, así como profesionalizar a los maestros y autoridades educativas, con el propósito de evaluar para mejorar y así elevar la calidad de la Educación. A partir de la Reforma Integral de la Educación Básica (RIEB) del 2009, el Sistema Educativo Nacional ha presentado cambios significativos para el contexto escolar, donde sin duda alguna los cambios de paradigmas generan compromisos como un Profesional Reflexivo, donde la práctica docente deberá innovarse para alcanzar los propósitos establecidos, que tendrán como eje rector al alumno al trasladar del énfasis en la enseñanza, al énfasis del aprendizaje. La práctica docente debe generar acciones para atender y prevenir el rezago, y constituir redes académicas donde participe cada uno de los actores educativos para el desarrollo de competencias para la vida.

La RIEB como política pública de gestión busca el desarrollo integral de los centros educativos a partir de las competencias para la vida, para alcanzar el perfil de egreso a través de los aprendizajes esperados, de los Estándares Curriculares de cada asignatura y del desempeño docente cuyo fin es lograr la calidad educativa. Sin duda alguna es importante reconocer y disponer de las áreas de oportunidad que la RIEB está ofreciendo a los docentes, que junto con la Comunidad Educativa serán los responsables de alcanzar la Calidad Educativa, la cual se conforma por Planes y Programas de estudio, Materiales de apoyo, Autoridades, Director, Docentes de grupo, Docentes de asignaturas y Padres de familia y los más importantes los alumnos.

Esto conlleva mejorar el desempeño de cada uno de ellos, lo que supone una cultura de la evaluación donde es necesario fortalecer los procesos de evaluación, rendición de cuentas y transparencia, que indiquen los avances que se van logrando, esta se ha ido estableciendo a partir de la implementación y aplicación de la Prueba Enlace (Evaluación Nacional del Logro Académico en los Centros Educativos) a partir del 2006, esta propone que la evaluación sea una fuente de aprendizaje y permita detectar el rezago de manera temprana para que los actores implicados desarrollen estrategias para la atención y retención que garanticen que los estudiantes sigan aprendiendo y permanezcan en el sistema educativo durante su trayecto formativo. (Plan de estudios 2011, SEP).

Esta investigación se fundamenta en los Principios Pedagógicos del Plan de Estudios 2011, de Educación Básica que refieren las condiciones esenciales para la implementación del currículo, la transformación de la práctica docente, el logro de los aprendizajes y la mejora en la calidad educativa, nos referimos al: **1.3.- Generar ambientes de aprendizaje, 1.4.- Trabajar en colaboración para construir el aprendizaje, 1.6.- Usar materiales educativos para favorecer el aprendizaje, 1.10.- Renovar el pacto entre el alumno, docentes, familia y escuela y el 1.11.- Reorientar el liderazgo.**

Los aspectos más relevantes que define la RIEB en el programa de Educación Física 2011 de nivel Primaria, es donde se establece la reorientación en la forma de enseñanza, ya que se define como intervención pedagógica a través de una práctica social y humanista, porque estimula experiencias, acciones y conductas motrices de los alumnos de manera intencionada. Esto conlleva a estructurar la enseñanza a partir de competencias que sean significativas para su vida y las utilice como respuesta motriz, así como identificar los límites de la Educación Física en la escuela para reinterpretar las competencias propuestas y su aplicación.

La Educación Física a través de la práctica pedagógica es la opción para vincular al alumno con su entorno, por lo cual la sesión debe de privilegiar la acción motriz, la convivencia diaria, vivir y disfrutar su cuerpo a partir de la conciencia de su corporeidad. Esta última permite que toda acción motriz se vincule con los saberes al ejecutar acciones que irán de lo más sencillo a lo más complejo, que serán estimuladas a partir de la sesión de Educación Física, la cual fomentara su desarrollo humano generando un gusto por la escuela, el ejercicio físico y la vida. Sin duda alguna el Docente de Educación Física deberá ser un profesional que reflexiona y recapacita en relación a su práctica docente a partir de una praxis creadora en constante transformación. Sera a través de la observación del desempeño motriz de sus alumnos, que buscara la variabilidad de la práctica generando ambientes de aprendizaje, con diversos materiales y formas de organización del grupo, para que el alumno le encuentre sentido a lo aprendido así mismo será de vital importancia establecer la relación permanente entre lo aprendido durante la clase de Educación Física con las demás asignaturas y con su vida diaria.

Método

Esta investigación tiene un enfoque cualitativo, es un estudio transversal, descriptivo, utilizando como instrumento la encuesta estructurada cerrada de 20 preguntas, la observación del entorno así como la observación indirecta de la sesión de Educación Física.

Sujetos: Se aplicó la encuesta al Director, Maestro de Educación Física y a un maestro de grupo de 4to, 5to y 6to grado de cada una de los Centros Educativos seleccionados.

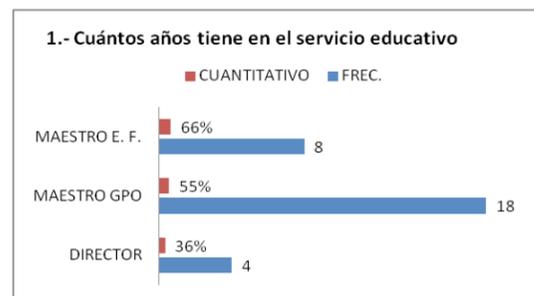
Procedimiento: A partir de los resultados de Enlace del ciclo escolar 2011-2012, la Coordinación Regional de Educación Física en la Ciudad de Tijuana, determinó realizar este estudio transversal con metodología cualitativa, aportando datos descriptivos del contexto educativo, actividades y creencias de los participantes en el ámbito escolar a partir de una encuesta estructurada y cerrada de 20 preguntas. Estos ítems cuestionan como se percibe la asignatura de Educación Física en el ámbito escolar para determinar cómo contribuye a la mejora en los resultados de Enlace, y se clasifican en siete preguntas que determinan las características generales que presentan los centros educativos, otras siete preguntas que nos dan una panorámica en relación a la forma en que esta asignatura es considerada y además seis preguntas que establecen la participación de la comunidad escolar de manera directa e indirecta con la asignatura de Educación Física.

Con base a los resultados de Enlace 2011-2012, se determinó primeramente los Centros Educativos del nivel de Primaria en la Ciudad de Tijuana, tomando una muestra de 10 centros con mayor puntuación en Matemáticas y Español y 10 centros con menor puntuación en Español y Matemáticas, todas estas en la modalidad de General. Se elaboró una encuesta cerrada de 20 preguntas que se aplicó en cada Centro Educativo al Director, al Maestro de Educación Física y a un Maestro de los grados de 4to, 5to y 6to. así mismo se realizó la observación de la sesión de Educación Física durante la visita para la aplicación de las encuestas, en búsqueda de rasgos cualitativos que pudieran generar bases de sustentación sobre la afirmación antepuesta. Lo que nos da un total de 11 Directores, 11 Maestros de Educación Física y 33 maestros de grupo. Los Centros Educativos en la modalidad de Privada se descartaron debido a que los métodos y estrategias de aprendizaje difieren entre ambas, se considera que en la mayoría de estas se cubra la asignatura de Educación Física además de ofrecer actividades extracurriculares dentro de su oferta educativa.

Resultados

A continuación se expresan los resultados obtenidos en base a las encuestas realizadas en cada Centro Educativo:

a) Se establece que en los Centros Educativos la planta docente cuenta con:

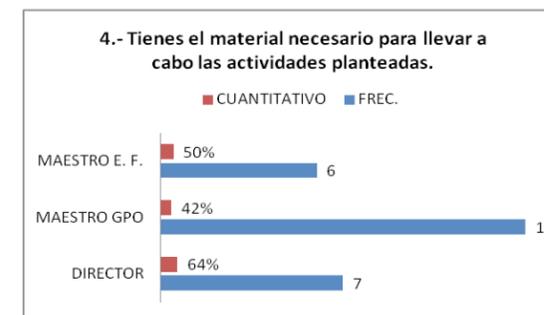


- I. **Promedio de 11 años en el servicio docente**, debido a que el 36% de Directores tienen un promedio de 15 años de servicio, el 55% de Maestros de Grupo llevan desempeñándose por más de 15 años de servicio y el 66% de maestros de Educación Física solo 11 años de servicio por lo tanto todos en su conjunto tienen el conocimiento de lo que es la prueba Enlace. Cabe mencionar que la **permanencia** en el centro educativo, también es determinante, por lo que se encontró un promedio de 5 años mínimo, aportando su experiencia, a través de una vinculación y articulación con la planta docente de la escuela. La Asignatura de Educación Física tiene identidad y pertenencia dentro de la comunidad escolar, ya que cuenta con maestro de Educación Física desde hace más de 8 años.

b) Se establece que en los Centros Educativos cuenta con:



- II. **El espacio suficiente para la clase de Educación Física así como un área para que el alumno realice actividad física durante el recreo**, a pesar de que Siempre el 45% de Maestros de Grupo consideran el espacio suficiente mientras que el 83% de Maestros de Educación Física siempre trabajaron en el espacio con que contaba, adecuándolo para el logro del objetivo mientras que el 27% de Directores con frecuencia y algunas veces consideraron el espacio como suficiente. En estos Centros Educativos el maestro de Educación tiene los espacios muy bien definidos como son área infantil, canchas deportivas, área para actividades libres para su uso tanto en la clase como en el receso, debido a esto los alumnos tienen la oportunidad de poner en práctica durante el receso aquellas acciones motrices que vieron durante la clase de Educación Física.



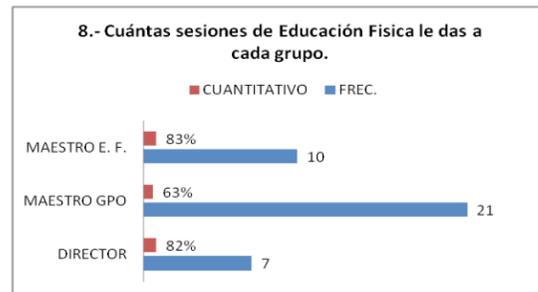
- III. **El material necesario para llevar a cabo las actividades de la clase de Educación Física**, el 65% de Directores y el 42% de Maestros de Grupo consideran que se cuenta con la mayoría del material necesario ya que no les es significativa la ausencia del mismo por desconocimiento del propósito que se persiguen con su aplicación y se continúa con el material tradicional. Sin embargo el 50% de Maestro de Educación Física considera que solo cuenta con algunos materiales necesario para llevar a cabo sus actividades debido a la gran gamma de material que se requiere con la reforma, pero dispone de una bodega donde guarda el material que va generando para la clase ya que cuenta con el material básico (pelotas deportivas, cuerdas, aros) el cual se les presta a los alumnos para que hagan uso del mismo tanto en la clase (organizado) de acuerdo al propósito y en el receso (libre) donde jugará de forma espontánea con dicho material.

c) Se establece que las escuelas visitadas el personal que labora en el centro educativo:



IV. Conocen el contenido del Plan, Programas y Guías del maestro 2011 y el libro de texto de asignatura de Educación Física. El 45% de Directores conocen la mayoría del contenido del Plan de Programas y Guías del maestro y los libros de texto de la asignatura de Educación Física, por lo que se tiene conocimiento generalizado de la asignatura. El 45% de Maestros de Grupo tienen la mayoría el conocimiento de cómo la asignatura de Educación Física permite una Intervención Educativa, así como el apoyo que les puede brindar en el proceso de aprendizaje en el grado que están atendiendo, y el 58% de Maestros de Educación Física conocen todo el contenido curricular, no solo del plan y programas 2011, en referencia a la asignatura que aplica, sino gran parte del resto de ellas. Es por esto que el maestro de Educación Física a través de su experiencia docente le permite influir en el buen desarrollo de las pruebas de enlace al desarrollar y aplicar estrategias para el manejo de las asignaturas que lo conforman a pesar de no tener mucha permanencia en la escuela.

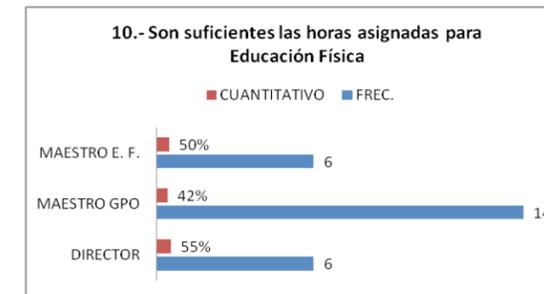
d) Se establece que en los centros educativos visitados:



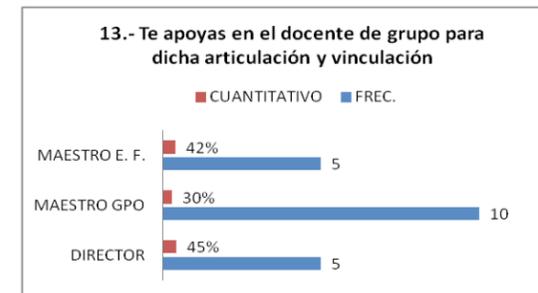
V. Las sesiones de Educación Física que reciben cada uno de los grupos son de dos horas. El 82% de Directores, el 63% de Maestros de Grupo y el 83% de Maestros de Educación Física dan como normal el hecho de tener dos sesiones de Educación Física, ya que el 70% de los Centros Educativos de la muestra cuentan con dos horas de Educación Física.



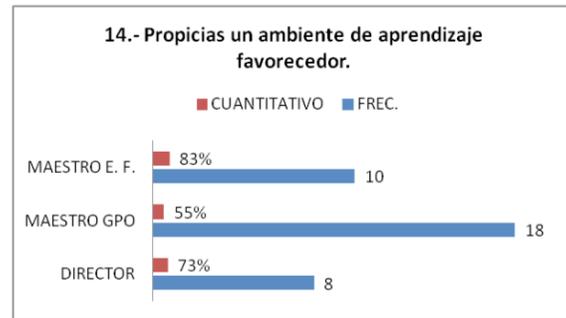
VI. Las actividades extracurriculares El 36% de Directores considera que todos los alumnos las realizan, porque se llevan a cabo actividad física organizadas a la hora del recreo; sin embargo para el 58% de Maestros de Educación Física ninguno realiza actividades extracurriculares por considerar que esta organización es solo parte de su trabajo, por lo tanto para el 24% de Maestros de Grupo la mayoría o ninguno de sus alumnos realizan actividades extracurriculares porque considera que las actividades extracurriculares se realizan fuera del horario de clases. Sin embargo a pesar de no considerarlo como una actividad extracurricular, el maestro de Educación Física tiene organizados a los alumnos de la escuela durante la hora del recreo a través de un horario para el uso de los espacios físicos por lo que todos practican diferentes actividades de acuerdo al día, por lo tanto da un plus.



VII. Las dos horas de educación física para El 55% de Directores y el 42% de Maestros de Grupo considera suficiente las horas designadas al reconocer como prioridad a todas las demás asignaturas; el 50% de Maestros de Educación Física de SEBS las consideran suficientes ya que cuentan con dos horas grupo/semana y el 50% restante que son de ISEP lo considera insuficiente, debido a que solo dan una hora grupo/semana.



VIII. El maestro de Educación Física se apoya en el docente de grupo para dicha articulación y vinculación. El 45% de Directores afirman que siempre, el 42% de Maestros de Educación Física con frecuencia se apoya con el 30% de Maestros de Grupo para dicha articulación y vinculación. Esto es debido a que el director ejerce su liderazgo sobre su planta docente, por lo que el maestro de Educación Física trabaja de forma colegiada con los maestros de grupo con la vinculación y articulación.



IX. El maestro de Educación Física propicia un ambiente de aprendizaje favorecedor durante su clase. En todos los casos el 73% de Directores y el 55% de Maestros de Grupo consideran que el 83% de Maestros de Educación Física siempre propicia un ambiente de aprendizaje favorecedor durante la clase de dicha asignatura.



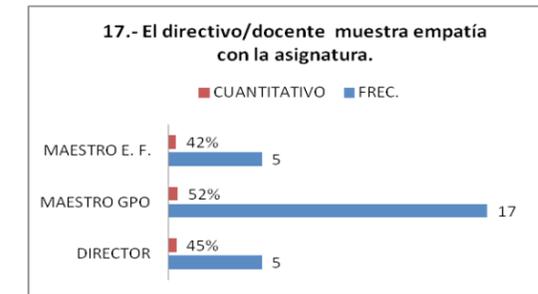
X. El maestro de Educación Física se integra al Consejo Técnico Escolar. Donde se manifiesta que el 82% de Directores: Siempre favoreció la inclusión del 100% de Maestros de Educación Física y que el 67% de Maestros de Grupo siempre aceptaba la integración y participación del maestro antes mencionado, lo que permite un trabajo colaborativo siendo un participante activo en el colegiado. Debido a esto el maestro de Educación Física cumple con su función docente y desempeño laboral al reconocer el liderazgo del director, que tiene muy clara su función administrativa en el Centro Educativo.



XI. Se participa activamente ante esta asignatura. Siempre y con frecuencia el 36% de Directores participan de forma activa al solo considerar que se cuenta con el material básico para la clase de Educación Física, sin embargo algunas veces el 33% de Maestros de Grupo consideran su participación solo cuando auxilian durante la clase, y el 33% de Maestros de Educación Física con frecuencia considera activa la participación de ambos. Ante esta situación el maestro de Educación Física cumple con el área administrativa y pedagógica ya que el Conductor/Coordinador y Director de estas escuelas dan el acompañamiento y seguimiento lo que permiten establecer el



trabajo colegiado con la planta docente.



XII. Se muestran empatía en la asignatura. El 42% de Directores y el 52% de Maestros de Grupo siempre muestran empatía a la asignatura. Sin embargo el 42% de Maestros de Educación Física con frecuencia percibe que el Maestro de Grupo muestra empatía hacia la asignatura, pero no por la participación activa que se requiere.



XIII. Los padres de familia se interesan por conocer y participar en la asignatura de Educación Física. El 64% de Directores considera que la mayoría de los padres de familias se interesan por conocer y participar en la asignatura de Educación Física sobre todo si la escuela participa en actividades deportivas, sin embargo el 42% de Maestros de Grupo menciona que algunos padres de familia ya que solo aquellos que encuentran conflicto con la calificación de la asignatura, y el 67% de Maestros de Educación Física refiere que la mayoría debido a que debe de existir comunicación de forma continua y directa con los padres de acuerdo a los aprendizajes esperados que se establecen en la RIEB porque requieren la colaboración de ellos.

De los resultados encontrados se establece que el 70% de los Centros Educativos encuestados cuentan con dos horas a la semana de la sesión de Educación Física, además de que la asignatura cuenta con un sentido de identidad y pertenencia dentro de la comunidad escolar, una particularidad observada en cada uno de estos centros educativos es que la infraestructura con que cuentan es amplia y suficiente para llevar a cabo la sesión de Educación Física y que durante el recreo los alumnos realicen actividad física espontánea, que aunado al trabajo colegiado de todos los actores educativos como lo son el director, maestro de grupo y maestro de Educación Física, permite que se proyecte el impacto de la clase de Educación Física en el resultado de Enlace.



Conclusión

Esta investigación nos permite afirmar que la participación del Educador Físico en el Centro Educativo es determinante en el logro académico por el aporte en el desarrollo armónico de los cuatro dominios, que demarcan a la Educación Física como lo son: el afectivo, el social, el cognitivo y por supuesto al psicomotor.

Es importante destacar la participación y calidad de los actores educativos en los Centros Escolares visitados ya que cada uno de ellos son un punto revelador de que es necesario trabajar en Colegiado. Que se cuenta con la capacidad para realizarlo, sin importar el entorno y las posibles complicaciones, además de que se dispone de las herramientas e instrumentos necesarios para salir adelante ante cualquier adversidad. Sin duda alguna el trabajo colaborativo permite un enfoque de apertura que aterrizado en la Educación Física como “Global de la motricidad” sin ser esta quien lo rijan, ya que a partir de la RIEB se establecen los cambios en el proceder del docente de Educación Física el cual pasa de ser un ente independiente y pasivo ajeno de lo que sucede en su Centro Educativo a ser parte del colectivo docente como un actor activo y propositivo dentro de las actividades educativas que se generan dentro de los Consejos Técnicos.

Profundizando en los rasgos encontrados se establece que el 70% de los Centros Educativos seleccionados cuentan con dos horas a la semana de la sesión de Educación Física y que la asignatura cuenta con un sentido de identidad y pertenencia dentro de la comunidad educativa, además de una infraestructura suficiente para llevar a cabo las sesiones, lo que permite un buen desarrollo del recreo, otorgando de esta manera la facilidad para que los alumnos realicen actividad física de forma espontánea, proyectando así el impacto de la clase de Educación Física en el resultado de Enlace, el cual se ve envuelto por el trabajo colegiado de todos los actores educativos como lo son el director, maestro de grupo y maestro de Educación Física dentro del Centro Educativo.

Bibliografía

- Alvarez-Gayou, J., L. (2003). Introducción a la investigación cualitativa. En: Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodologías, Editorial Paidós, México.
- Goetz, J. P. y LeCompte, M. D. (1988). Etnografía y diseño cualitativo en investigación educativa. Editorial Morata, Madrid, España.
- SEP. Educación Básica (2011). Reforma Integral de Educación Básica. Plan de Estudios 2011. Ed. SEP México.
- SEP. Educación Básica. (2011). Reforma Integral de Educación Básica. Programa de Estudio de Educación Física 2011. Ed. SEP México
- Perfiles Educativos. Vol. XXXIII, núm. 131. 2001. IISUE-UNAM Moreno, Tiburcio (2009). La cultura de la Evaluación y mejora de la escuela.
- Martínez, R.F. Santos del Real A. (2009). Evaluación e Investigación Educativa .RIIEEME



LA RIEB Y SU ESTADO DE DESARROLLO EN EDUCACIÓN FÍSICA (INVESTIGACIÓN EN EDUCACIÓN PRIMARIA)

Fortunato Chi Moreno, Darío Timoteo David Espinosa Quirós, Alfredo Ortega García, Josué Ramírez Alcántara, Martha Beatriz Sánchez Trejo y Armando Soberanes Rivera.

Departamento de Educación Física Valle de México.

Resumen

Se trata de una investigación que describe el estado que guarda la implementación de la RIEB en una institución de Educación Física en el Estado de México; el problema se formula a partir de la necesidad de conocer en qué medida la población docente sujeta al estudio desarrolla su práctica educativa en apego a lo que ordena la Reforma, contrastando este currículo prescrito con la realidad, a fin de que la información obtenida sirva de fundamento a la toma de decisiones.

En el marco teórico se asume la idea de currículo como proceso y se considera los conocimientos que sirven de base al Plan y los Programas de Estudio 2011, extrayéndose como categorías de análisis: el alcance de los aprendizajes esperados en Educación Física, las prácticas docentes de estos especialistas y los procesos de gestión que se desarrollan; las cuales fueron valoradas a partir de información obtenida a través de guías de observación, entrevistas, cuestionarios y análisis de documentos, regidos por la inducción y deducción, en un estudio transversal, que identificó una adopción parcial del modelo prescrito, sugiriendo analizar y discutir los resultados para decidir rumbos de actuación hacia la mejora continua.

Palabras clave: aprendizaje esperado, práctica docente, gestión educativa.

Abstrac

It is about an investigation which describes the status that keeps implementation of the RIEB in an institution about Physical Education in Mexico. The problem is done because the necessity of knowing in which ways the people that have been analyzed, developed their educating practice in what the Education Reform dictates, making a contrast between this curricula and the reality and the information gotten will help in order to make any decision.

In the theoretical framework it is assumed the idea of resumé as a process and the knowledge for the study program in 2011 is considered and everything is taken as analysis category.

The reach of the learning's process in Physical Education, the teaching practice for these specialist and the processes developed are rated based on observation guides, interviews, questionnaires and analyzed documents that were ruled by induction and deduction in a cross-sectional study that identified a partial adoption of the prewritten model and it is suggested to analyze and discuss the result so they can decide the right way to do it to improve continuously.

Key words: Expecting knowledge, teaching practice, educational management.



Introducción

La Reforma Integral de la Educación Básica es una política adoptada por el gobierno mexicano, con el argumento de impulsar la formación integral de los alumnos que cursan los niveles de Preescolar, Primaria y Secundaria, cuyo objetivo es favorecer el desarrollo de competencias para la vida, lograr un perfil de egreso al finalizar esta etapa, que se vaya alcanzando a través de aprendizajes esperados para cada grado que, a su vez, puedan verificarse mediante estándares curriculares al concluir periodos escolares concretos; asimismo, esta política promueve el establecimiento de estándares de desempeño docente y de gestión, como referentes que sirvan de guía para orientar las prácticas de los diferentes agentes educativos hacia la eficiencia y la eficacia.

Todo cambio genera desconcierto e incertidumbre, y aunque en el ámbito del Departamento de Educación Física Valle de México se han seguido los lineamientos para cumplir con la Reforma en la responsabilidad directa de instaurar el Programa de Estudio de su especialidad, se reconoce que la apropiación del nuevo currículo por parte de su personal sigue un proceso diferenciado, a pesar de los esfuerzos de capacitación desarrollados al respecto; por ello se realizó esta investigación, que tiene como objetivo conocer el estado de desarrollo que guarda la RIEB, para valorarlo y favorecer la toma de decisiones hacia una mejor Educación Física.

Como reforma que es, puede resumirse como el ordenamiento de un cambio, el cual demanda nuevas formas de gestión y de enseñanza, que favorezcan aprendizajes competentes en los alumnos; de ahí que se hace indispensable conocer el estado de avance en que se encuentra la RIEB en el DEFVM, documentando la distancia que media entre lo que se prescribe curricularmente y lo que se alcanza a concretar en la realidad, todo con el propósito de generar reflexiones que conduzcan a mejorar el servicio educativo que se presta; para ello se formuló el siguiente planteamiento de problema:

¿Cuál es el estado de desarrollo de la Reforma Integral de la Educación Básica en el Departamento de Educación Física Valle de México, en Educación Primaria?

Sustento teórico

Tomando como punto de partida el enunciado interrogativo que formula el planteamiento del problema, a continuación se despejarán los conceptos básicos y se extraerán las categorías de análisis:

Por estado se entiende la posición, situación o condición de una cosa (diccionario Larousse), en este caso la RIEB, al momento de realizar la investigación; cuando se habla de desarrollo se trata entonces de desarrollo del currículo, el cual, “hace referencia a la puesta en práctica del proyecto curricular.”¹⁷

La RIEB, ha de entenderse en los términos siguientes:

“La Reforma Integral de la Educación Básica es una política pública que impulsa la formación integral de todos los alumnos de preescolar, primaria y secundaria con el objetivo de favorecer el desarrollo de competencias para la vida y el logro del perfil de egreso, a partir de aprendizajes esperados y del establecimiento de Estándares Curriculares, de Desempeño Docente y de Gestión.”¹⁸

En otras palabras, a través de esta investigación se trata de caracterizar en qué situación se encuentra la puesta en práctica del proyecto curricular que impulsa la RIEB en el DEFVM, en el nivel de Primaria. Entendiendo que dicha puesta en práctica pasa por un proceso que consiste en “ajustar progresivamente el currículum formal al currículum real, pero tratando, al mismo tiempo, de tender al logro del currículum formal...”¹⁹ se buscará describir en qué medida lo que prescribe el currículo formal (plan y programas de estudio de la RIEB 2011) se aplica realmente en la práctica educativa

17 CASARINI, Martha. *Teoría y diseño curricular*. Ed. Trillas, México 2001, p. 113.

18 SEP, *Plan de estudios 2011 Educación Básica* p. 20.

19 CASARINI. *Ob. Cit*, p. 113.

por el personal docente del DEFVM. En virtud de que la RIEB se enfoca a la formación de alumnos competentes que cubran un perfil de egreso de la educación básica, integrado por un conjunto de aprendizajes esperados, y para asegurar el logro de ese perfil establece estándares curriculares, de desempeño docente y de gestión; entonces, para alcanzar el cometido de esta investigación, se pueden considerar como categorías de análisis las siguientes:

1. Aprendizajes esperados.
2. Práctica docente.
3. Gestión educativa.

El aprendizaje es un concepto fundamental en el Plan de estudios 2011, y así se demuestra al aparecer explícitamente en los primeros siete principios pedagógicos que dan sustento a dicho plan; ya desde el primer principio se establece como guía rectora de las tareas educativas: centrar la atención en los estudiantes y en sus procesos de aprendizaje.

Los aprendizajes esperados propuestos en la RIEB, representan la forma concreta en que se van desarrollando las competencias para la vida y el perfil de egreso de la educación básica, por lo que se entienden como: “indicadores de logro que, en términos de la temporalidad establecida en los programas de estudio, definen lo que se espera de cada alumno en términos de saber, saber hacer y saber ser; además, le dan concreción al trabajo docente al hacer constatable lo que los estudiantes logran, y constituyen un referente para la planificación y la evaluación en el aula.

Los aprendizajes esperados gradúan progresivamente los conocimientos, las habilidades, las actitudes y los valores que los alumnos deben alcanzar para acceder a conocimientos cada vez más complejos, al logro de los Estándares Curriculares y al desarrollo de competencias.”²⁰ Luego entonces, desde el enfoque de la RIEB, el aprendizaje se entiende como: Logros, resultados o adquisiciones del alumno, en términos de saber, saber hacer y saber ser; hacen alusión a los conocimientos, las habilidades, las actitudes y los valores que los alumnos deben alcanzar en cada asignatura en un determinado periodo.

Práctica docente

No se encontró en la revisión del Plan de estudios 2011 una definición explícita de práctica docente, pero sí se alude a ella cuando se expresa como requerimiento:

“Transformar la práctica docente teniendo como centro al alumno, para transitar del énfasis en la enseñanza, al énfasis en el aprendizaje.”²¹ Posteriormente, cuando se refiere a los principios pedagógicos y establece que “son condiciones esenciales para la implementación del currículo, la transformación de la práctica docente, el logro de los aprendizajes y la mejora de la calidad educativa.”²²

Para Perrenoud, las prácticas docentes son acciones que implican saberes procedimentales, actitudinales, rasgos de personalidad, aspectos psicofísicos y propiamente “Esquemas de acción incorporados, que fundamentan las dimensiones estructurales de la acción, ya sea «concreta» (perceptiva, motriz), simbólica (actos de palabra) o puramente cognitiva (operaciones mentales).”²³

De lo anterior debe deducirse que la práctica docente involucra una serie de tareas que no se restringe al trabajo en el aula (o patio en EF); por ello se ha determinado considerar para la valoración de esta categoría, además de la clase, las acciones relacionadas que realiza el profesor fuera de ella, siendo en su conjunto: planeación, desarrollo, evaluación y actividades cocurriculares, entendiendo por éstas últimas, las tareas que ejecuta el profesor sin que estén relacionadas directamente con la

20 SEP. *Plan de Estudios 2011*. op.cit. p. 33.

21 *Plan de Estudios 2011*. México. p. 17.

22 *Ídem*. p. 26.

23 *Ídem*, p. 6



clase pero que al participar en la organización de una escuela lo comprometen (desfiles, formaciones, escoltas, campañas, actividades cocurriculares, etc.).

Gestión educativa

De manera general y muy sencilla, “Con el término gestión se alude a las acciones que permiten el funcionamiento de las instituciones”²⁴. También, con pocas palabras la RIEB, cuando condiciona su efectividad a “...que los colectivos escolares desarrollen nuevas formas de relación, colaboración y organización...”²⁵, define lo que desde este modelo educativo habrá de entenderse por gestión, a saber: **acciones relacionales, colaborativas y organizativas**, solicitando que lo realizado hasta el momento se renueve para favorecer el mejoramiento del logro educativo, lo cual...

“...implica que la organización escolar se oriente a los aprendizajes de todos los alumnos. Es imprescindible la alineación de actores, visiones y propósitos, a partir de un liderazgo directivo que coordine la acción cotidiana de la escuela, el desarrollo de equipos de trabajo colaborativo, la participación activa de los padres de familia y otros actores sociales, así como el diseño y la ejecución de una planeación estratégica escolar que deriva en la planeación pedagógica, y la presencia permanente de ejercicios de evaluación que permitan asegurar los propósitos educativos de la RIEB.”²⁶

Atendiendo a los referentes anteriores, la categoría de gestión se ha estudiado de la siguiente manera:

- Planeación: Estratégica, Trayecto formativo.
- Desarrollo: Liderazgo, Asesoría, Trabajo colaborativo, Participación social.
- Evaluación: Seguimiento.

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

Planteamiento del problema:

¿Cuál es el estado de desarrollo de la Reforma Integral de la Educación Básica en el Departamento de Educación Física Valle de México, en Educación Primaria?

Objetivo General: Describir el estado de desarrollo de la RIEB en el DEFVM en la Educación Primaria para su valoración.

Objetivos Específicos:

- Determinar si los aprendizajes esperados en el programa de EF de la RIEB, son alcanzados por los alumnos de 4° grado de primaria.
- Analizar la práctica docente de los profesores del DEFVM, a fin de contrastar su apego a los lineamientos que establece la RIEB.
- Analizar la influencia del modelo de Gestión que propone la RIEB en los procesos que desarrolla el personal docente del DEFVM en sus diferentes ámbitos de intervención.

Esta es una **investigación no experimental**, ya que se observaron los fenómenos que acontecen en relación a los aprendizajes esperados, las prácticas docentes y la gestión, tal y como se manifiestan en su contexto natural, para posteriormente analizarlos; es decir, no hubo manipulación de variables, no se construyó ninguna situación ni se influyó en ella.

²⁴ Escuela para Maestros. *Enciclopedia de Pedagogía Práctica*. Ed. Cadiexinternacional S.A. Colombia, 2004. p. 121.

²⁵ SEP. *Plan de Estudios 2011. Educación Básica*. p. 73.

²⁶ *Idem*.



Por la temporalidad este estudio es **transversal**, puesto que la recolección de datos se realizó una sola vez durante en el ciclo escolar 2012-2013. Por la profundidad de la investigación es **descriptiva**, para conocer las características y cualidades de los fenómenos que se presentan en las categorías previamente citadas que componen la Reforma Educativa. La utilización del **método deductivo-inductivo** se consideró lo más apropiado, porque se parte de una teoría general que es el currículo prescrito en la RIEB y se contrasta disgregando y particularizando los elementos de lo real que es el currículo concreto.

Resultados

Aprendizajes esperados.

Basados en la RIEB, que propone ir de las tareas sencillas a complejas, se aprecia que en menos de la mitad de las clases observadas se realizan tareas simples de manera segmentada y en más de la mitad de las clases se utiliza el juego como elemento integrador, permitiendo la combinación de patrones motrices, asimismo esta actividad facilita la enseñanza de valores, aceptación, solidaridad y cooperación para el desarrollo de la corporeidad como lo describe el programa.

En la competencia de manifestación global de la corporeidad, el alumno demuestra que conoce su cuerpo y domina acciones motrices sencillas, remitiéndose a las tareas propuestas en la sesión. En cuanto a la expresión y desarrollo de habilidades y destrezas motrices, los alumnos se comunican poco y en locomoción, realizan movimientos sencillos o simples y no accede a movimientos complejos, también, se generan tareas integradoras a través de los juegos organizados y tradicionales, igualmente sin complejidad.

Por último en el control de la motricidad para el desarrollo de la acción creativa, en donde los alumnos deben mostrar un control de su motricidad en las acciones motrices propuestas durante las tareas asignadas, elemento que no se alcanza a valorar, por la sencillez de las tareas motrices. Con lo anterior se demuestra que las competencias se desarrollan de manera insuficiente en la mayoría de casos, por no alcanzar complejidad, en busca de propiciar retos y gradualidad en las tareas durante la sesión.

Los aprendizajes de los alumnos, son regulados por la intervención de múltiples factores que en suma determinan los alcances de una propuesta curricular, al considerar lo anterior, se citan las siguientes consideraciones:

- ✓ Los logros obtenidos por los alumnos se relacionan directamente con los escenarios propuestos.
- ✓ Si al alumno no se le presentan retos dentro de la sesión, será difícil alcanzar complejidad e integración de las tareas encomendadas.
- ✓ Más de una tercera parte de las clases observadas no llega al juego o deporte como elementos integradores de las tareas presentadas segmentadamente.
- ✓ Respecto al aprendizaje actitudinal, el alumno se queda sólo en disposición, participación y respeto dentro de las tareas encomendadas, generalmente no proponen acciones pero actúan en forma positiva, se observa con poca frecuencia la comunicación con sus compañeros, pero cuando lo hace manifiesta seguridad.

Práctica docente

Se está en condiciones de afirmar que existen deficiencias en dicha categoría, al no considerar los docentes, elementos sustantivos de planeación, aplicación y evaluación sugeridos por la Reforma.



Relativo a las actividades cocurriculares, se concluye que los profesores de Educación Física, sí realizan las mismas en sus centros escolares; sin embargo, se debe mencionar que los datos de esta subcategoría, fueron retomados de las entrevistas a preguntas directas al maestro.

Se puede mencionar que en su gran mayoría los profesores de Educación Física, tienen vínculos asertivos en diferentes actividades con los padres de familia. Por otra parte, en cuanto al dominio de los contenidos de la Reforma, reconocen que les faltaban elementos para considerar la apropiación de la misma.

Gestión

A) Planeación.

Se deduce la falta de una visión prospectiva a dónde arribar. Los planes anuales son elaborados por quienes encabezan cada nivel estructural, no se abren a la participación de todos los que van a desarrollarlos, por lo que no se hacen corresponsables para seguirlos y alcanzar sus objetivos y metas; como todos derivan del Plan Anual Departamental, desatienden su propia problemática, se descontextualizan, haciéndose ajenos a los involucrados; por eso en muchos casos se convierten en meros requisitos y constituyen un documento que casi no se tiene en cuenta y se le da un seguimiento más bien normativo, con bastantes ajustes por actividades emergentes (sobre todo surgidas del DEFVM), demostrándose con ello que no se consideró la viabilidad o factibilidad de lo planeado; además no hacen evidente que se enfatice el aprendizaje (eje rector de la RIEB) de la Educación Física con los alumnos. La planeación didáctica, evidencia la conducción hacia una enseñanza repetitiva, poco actualizada, centrada en los contenidos curriculares pero que considera poco las necesidades de aprendizaje de cada grupo e individuo distintos.

B) Desarrollo.

Liderazgo.

En términos generales continúa el liderazgo jerárquico; el clima laboral en los colectivos de EF es de diálogo (no siempre informado), respeto y tolerancia, con buenas relaciones que favorecen el desarrollo de los trabajos, pero no dejan de ser jerárquicas y sólo institucionales. La relación con autoridades educativas del nivel son favorables para el desarrollo de las tareas de esta especialidad, pudiéndose caracterizar como cordiales, jerárquicas y administrativas. Los profesores de Educación Primaria no se corresponsabilizan por lograr los aprendizajes esperados en EF.

Asesoría.

El acompañamiento a la práctica docente que mayoritariamente se observó no era sistemático, se caracterizó por el diálogo con mayor intervención del asesor, quien comparte observaciones, consejos y sugerencias, sin llegar a la reflexión crítica que hiciera al docente cuestionar su propia práctica ni debatir el conocimiento disciplinario, pedagógico o curricular, con lo que tampoco se dio paso a la retroalimentación profesional. En los puestos de Supervisión, por acompañamiento parece entenderse a la transmisión de informaciones que emite el DEFVM, y se realiza bajo el modelo de "cascada", de las estructuras superiores en jerarquía descendente hasta que llega la información a los profesores de Clase Directa; entonces en términos generales los cuerpos de supervisión no realizan en sentido estricto asesoría.

Trabajo colaborativo.

Sobre los colectivos en las escuelas, no puede decirse que exista trabajo colaborativo en torno a los objetivos de EF, que debieran ser comunes al personal docente, padres de familia y autoridades educativas y civiles.

Trabajo colegiado.

Se obtienen muy buenos resultados, pues en la mayoría de los sectores se organizan trabajos colectivos,

en los que el apoyo entre colegas es denominador común.

C) Evaluación.

Los resultados indican que no se hace valoración, sino únicamente un informe como rendición de cuentas, pero sin asignar juicios de valor que permitan replantear los objetivos y metas; en los informes se privilegia el ámbito administrativo, en términos cuantitativos y se descuidan los ámbitos pedagógico curricular y de profesionalización; así como la valoración cualitativa de los procesos que favorezca la toma de decisiones. Parece entenderse que el simple cotejo de los rasgos a observar cubre con los requerimientos de información que se solicita institucionalmente, pero se pierde el sentido formativo del proceso. En cuanto a la participación de los sujetos, sólo se observaron prácticas de heteroevaluación, quedando ausentes la autoevaluación y la coevaluación, lo cual parece reforzar la hipótesis de un proceso jerárquico y de poca participación del asesorado.

Conclusiones y recomendaciones

- Se recomienda para los docentes el conocimiento y unificación de los elementos que integran una planeación, considerando los aprendizajes esperados, y sea usada como herramienta para organizar las acciones.
- La intervención pedagógica con los docentes en la asesoría, debe ser planificada, contextualizada y flexible, es decir, sistematizada; se sugiere utilizar referentes teóricos y curriculares para basar los argumentos de análisis, reflexión, crítica y toma de decisiones con los asesorados. Aunado a lo anterior también es importante que la reflexión vaya acompañada de la ejemplificación para vincular la teoría con la práctica, siendo indispensable desarrollar el sentido de corresponsabilidad de todos los agentes de la estructura departamental respecto a los aprendizajes esperados.
- Que el docente de Educación Física considere los elementos que componen los ambientes, para el logro de los aprendizajes esperados, en los cuales los retos permeen la clase a través de tareas integradoras y de complejidad progresiva.
- Las actividades cocurriculares deberán estar sistematizadas y encaminadas a fortalecer los contenidos y aprendizajes esperados de la especialidad, mediante el trabajo colegiado y colaborativo de las comunidades escolares y el personal del DEFVM.
- Estimular el dominio del campo de la evaluación, así como la aplicación de la misma de manera formativa en las sesiones de Educación Física, en la cual el niño participe a través de la autoevaluación y coevaluación. Asimismo desarrollar institucionalmente una cultura de la evaluación, puesto que es vital para la toma de decisiones y el desarrollo profesional de docentes y asesores.

Bibliografía

- Casarini, M. (2001). Teoría y diseño curricular. México: Ed. Trillas.
- Blázquez Sánchez D. (2010). Enseñar por Competencias en Educación Física. España: Ed. INDE.
- Bonilla, O. (coordinadora) y colaboradores. (2011). Función de Alto Riesgo. La tarea pedagógica de la supervisión escolar. México: SM Ediciones.
- Escuela Para Maestros. (2004). Enciclopedia de Pedagogía Práctica. Colombia: Ed. Cadiex international S.A.
- Perrenoud, P. (2011). De la Práctica Reflexiva al Trabajo sobre el Habitus. Citado en el Curso Básico de





Formación Continua. México: SEP. Documento en CD.

Piéron, M. (1999). Para una Enseñanza Eficaz de las Actividades Físico-Deportivas. España: Ed. INDE.

Pimienta Prieto, J. (2008). Evaluación de los Aprendizajes. Un Enfoque Basado en Competencias. México: Ed. Pearson.

SEP/CONALITEG. Programas de Estudio 2011. Guía Para el Maestro. Educación Básica. Primero a Sexto Grados.

SEP, Plan de estudios 2011 Educación Básica.



“EL JUEGO DE DESARROLLO SOCIO-EMOCIONAL”: ESTRATEGIA DIDÁCTICA EN EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA DISMINUCIÓN DE CONDUCTAS DISRUPTIVAS EN ALUMNOS DE SECUNDARIA.

Eduardo Ponce Flores.

Instituto Superior de Investigación y Docencia para el Magisterio Doctorado en Investigación Educativa Aplicada.

Resumen

Este documento informa acerca de una investigación en proceso que tiene el objetivo de disminuir la presencia de conductas como interferencia, provocación, amenaza, insulto y violencia que han adquirido mayor frecuencia en las clases de Educación Física dentro del contexto de una secundaria general. En las prácticas físicas, se promueven actividades para la competitividad donde participan los más aptos, el resto de alumnos se excluye por temor a la agresividad del contacto físico que se permite como implícito a la actividad, estas acciones de disrupción pretenden ser atendidas a través de estrategias didácticas con base en juegos de desarrollo socio-emocional y evaluadas en diversos momentos de la intervención a los grupos. Resultados provisionales apoyan los supuestos planteados en esta investigación y orientan el trabajo consecuente.

Palabras clave: Educación física, juego de desarrollo socio-emocional, conductas disruptivas.

Abstrac

This document reports a investigation in process with the objective to reduce the presence of behaviors such as interference, provocation, threat, insult and violence that have become more occurrence in physical education classes in the context of a general secondary, in practice activities competitiveness which involved the fittest are promoted, the other students are excluded for fear of aggressive physical contact is allowed as implicit activity, these actions of disruption will be handled with through teaching strategies based on games socio-emotional development and evaluated in diverse moments of the intervention groups. Provisional results support the assumptions made in this research and guide the subsequent work.

Keywords: Physical education, games socio-emotional development, disruptive behaviors.

Introducción

En el campo educativo una preocupación actual es el evidente alto número de alumnos que no consiguen concluir la etapa de la educación secundaria. Esta preocupación tiene como fundamento los bajos niveles de logro que la evaluación PISA, *Programa para la Evaluación Internacional de Alumnos*, (OCDE, 2013), le otorgó a México. Con base en esta preocupación, es que toma fuerza “la idea de que un elevado índice de fracaso escolar viene acompañado de un profundo malestar docente que siente que su función está siendo coartada por la continua disrupción que se sufre en las aulas y que impiden al adecuado desarrollo del currículo, del aprendizaje” y de la convivencia escolar

(Torrego, y otros, 2009, pág. 173).

Estas conductas disruptivas, se traducen en términos generales en conductas violentas, de rechazo y de exclusión, que a su vez representan fenómenos que en los últimos años se han ido extendiendo en nuestra sociedad, en este sentido (Campo, Fernández, & Grisaleña, 2005) afirman que la presencia de estas conductas, han constituido una de las principales preocupaciones tanto de los docentes como de los padres de familia, por lo que se establecen como objetos de intervención para la mejora de la convivencia escolar.

Problematización

En el contexto de una secundaria general donde se pretende llevar a cabo esta investigación, las conductas y actitudes de interferencia, provocación, amenaza, insulto y violencia, han adquirido de forma progresiva mayor ocurrencia tanto en el patio de juegos durante la clase de Educación Física como en el aula; se hacen evidentes bajo diversas formas, se manifiestan a través de un vocabulario revelador y otras más presentes por medio de acciones físicas.

De acuerdo a los contenidos que se abordan en Educación Física, se advierte que el profesor en su quehacer debe establecer entre otras cosas, formas de trabajo para fomentar competencias que permitan desarrollar hábitos y habilidades sociales que favorezcan una sana convivencia (Devís & Peiró, 1997). Sin embargo, esta demanda no siempre se refleja en el desarrollo de la clase, por el contrario en la práctica se observan propuestas encaminadas a la competencia deportiva con el afán de determinar vencidos y vencedores, actividades que excluyen la participación de un gran número de alumnos, se permite que sean los más aptos quienes participen en las actividades propuestas; con mayor frecuencia, las mujeres expresan temor al excesivo contacto físico que se admite de manera velada como parte implícita del juego, así mismo un número no menor de varones con posibilidades físicas menores al resto de ellos, se limitan de participar en las actividades; regularmente estos alumnos se trasladan a otras áreas del espacio escolar, lo que coadyuva a la presencia de distracciones en el desarrollo de la dinámica escolar, favorece entornos complejos y poco propicios para la promoción de conductas que contribuyan a la convivencia de los escolares. Bajo esta perspectiva problemática se proponen las siguientes preguntas de investigación:

- ¿Con qué frecuencia se presentan las conductas disruptivas entre los alumnos y hacia el docente, en el marco de la clase de Educación Física?
- ¿En qué medida los juegos de desarrollo socio-emocional como estrategia didáctica en Educación Física, permiten disminuir este tipo de conductas disruptivas?
- ¿Cómo es que los juegos de desarrollo socio-emocional, dentro de la adecuación curricular contribuyen a la disminución de conductas disruptivas?

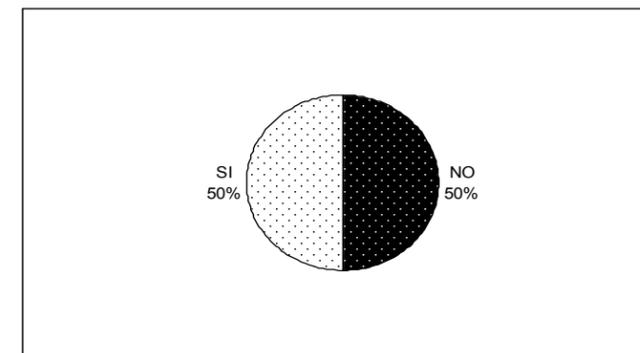
De esta forma se consideran como objetivos de investigación: Identificar, clasificar y categorizar los diversos tipos y frecuencias de conductas disruptivas que tienen presencia en la clase de Educación Física en alumnos de secundaria. Así como: Evaluar y analizar la incidencia del juego de desarrollo socio-emocional en Educación Física como estrategia didáctica para incidir en la disminución de conductas disruptivas en alumnos de secundaria.

Se parte de entender que el profesor debe establecer a través del juego una perspectiva para fomentar competencias que permitan desarrollar hábitos y habilidades sociales. En este mismo sentido se presume que el juego debe constituir una vía de aprendizaje cooperativo con la que se eviten situaciones de marginación que traen consigo una excesiva competitividad.

Sustento de referencias

Con la finalidad de dar elementos de parte de nuestro sustento se exponen tres resúmenes de investigación, cercanos a las unidades de análisis, *Educación Física, el juego y conductas disruptivas*

el primer caso es la titulada “*Las conductas que alteran la convivencia en las clases de educación física*” de (Esteban R, Fernández B, & Díaz S, 2012), los hallazgos revelan que las conductas disruptivas presiden el ambiente de aprendizaje en las clases de Educación Física, derivado de ello, una de las principales aportaciones de este trabajo, es la correspondiente al uso de una tipología de acciones a la que denominan “*Diferencias más importantes en las percepciones entre profesores y alumnos*”, extraído a su vez de una serie de investigaciones de Kulina, Cohtran y Regualos (2003-2006) con los nombres de “*Desarrollo de un instrumento para medir el comportamiento disruptivo*” e “*Informes de los docentes acerca de la mala conducta de los alumnos en educación física*”. A este conjunto de conductas inadecuadas (Kulina, 2003), las define como “*conductas de disrupción o disruptivas, que reflejan conductas inadecuadas que pueden suceder en las clases de Educación Física, entendiéndolas a su vez, como una acción que puede dañar física o psicológicamente a los demás o a sí mismo*”. En la clasificación propuesta por (Kulina, 2003, págs. 36-38) da sustento a una propuesta propia de clasificación en el contexto de la investigación, se consideran las siguientes actitudes contrarias a la convivencia como conductas de carácter disruptivo:



Decir groserías

- | | |
|--|--|
| 1. Pelearse | 2. Faltar o llegar tarde |
| 3. Fumar | 4. Acoso escolar |
| 5. Discutir | 6. No traer indumentaria adecuada |
| 7. Interrumpir No prestar atención | 8. No cuidar el material |
| 9. No seguir las indicación | 10. Mentir |
| 11. Llevar armas a clase | 12. Reaccionar desproporcionadamente |
| 13. Alardear, fardar | 14. Bajo auto concepto |
| 15. Reírse de los compañeros | 16. Fingir enfermedades o lesiones |
| 17. Actuar con timidez | 18. Pedir que se repitan las explicaciones |
| 19. Estar siempre pegado al profesor | 20. No participar |
| 21. Entregar los trabajos fuera de plazo | 22. Abandonar la actividad |
| 23. Hacer trampas, engañar | 24. Quejarse |
| 25. Exhibir símbolos pandilleros | 26. Utilizar la menstruación como excusa |



- | | |
|-----------------------------------|---|
| 27. Carecer de espíritu deportivo | 28. Acosar sexualmente |
| 29. Consumir drogas | 30. Actuar con pereza o vaguería |
| 31. Llamar la atención | 32. No dejar trabajar a los demás |
| 33. Contestar de malas maneras | 34. Traer sucia la ropa de educación física |

Finalmente, el trabajo de (Gotzens Busquets, Badia Martín, Genovard Rosselló, & Dezcallar Sáez, 2010) al que titularon **“Estudio comparativo de la gravedad atribuida a las conductas disruptivas en el aula”**, los investigadores demostraron que el profesorado objeto de este estudio muestra mayor preocupación por las transgresiones de orden social general que se dan en el grupo de clase, de igual forma lograron correlacionar los años de experiencia de los docentes, con un efecto moderador que se ejerce sobre la preocupación de las conductas disruptivas.

En este marco de convivencia, las conductas disruptivas presentes en las sesiones de Educación Física pueden ser atendidas a través del juego, ya que como recurso didáctico alcanza su máxima importancia dentro del contexto educativo, donde la necesidad es convenientemente la de incidir en la reducción de conductas disruptivas de los alumnos (Esteban R, Fernández B, & Díaz S, 2012), además el juego ofrece una vía para la atención efectiva de estos comportamientos contrarios a la convivencia social de los alumnos, para (Huizinga, 2007), el **“espíritu del juego”** encabeza las principales manifestaciones de la cultura humana en todas las épocas y sociedades, “impregna muchos de los elementos más importantes de cualquier sociedad, en todos los períodos históricos conocidos, la forma esencial del juego ha presidido, desde los orígenes, todas las manifestaciones más importantes de la cultura humana, en particular los hechos considerados más “serios”, impera en el juego un orden específico y absoluto, es decir, el juego crea orden y es el orden.

El niño progresa esencialmente a través de la actividad lúdica, por lo que el juego es una actividad capital que determina el desarrollo del niño (Vygotsky, 1978). Durante el juego, está siempre por encima de su edad promedio, por encima de su conducta diaria (Vygotsky, 1979). En este sentido Vygotsky, también considera el juego como un factor básico en el desarrollo, señala que el juego es un instrumento trascendente de aprendizaje de y para la vida y por ello un importante medio para la educación. Bajo la misma perspectiva (Elkonin, 1980), señala que la esencia en el juego es la naturaleza social de los papeles representados por el niño. Así mismo (Kaufman, 1994), considera que las actividades de juego pueden propiciar óptimas oportunidades para el sano desarrollo cognitivo y socioemocional.

Por otra parte, (Bronfenbrenner, 1979) bajo la misma idea socializadora del juego, opina que encuentra motivos para considerar que el juego puede utilizarse con la misma eficacia para desarrollar la iniciativa, la independencia y el igualitarismo, considera también que varios aspectos del juego están sumamente relacionados con el desarrollo de la tolerancia y la autonomía, que potencia otros valores humanos como son la afectividad y sociabilidad entre otros, de igual forma (Bronfenbrenner, 1979) les atribuye cada vez más importancia a los beneficios educativos que conllevan los juegos de roles de actividades comunes en la sociedad.

Es así como el contexto lúdico ofrece la posibilidad de desarrollar capacidades sociales a través del juego y la simulación, “teoría de la simulación de la cultura” de Bruner y Garvey apoyados en (Huizinga, 2007), lo que permite que cualquier actividad se pueda convertir en juego. Desde esta misma perspectiva (Sutton-Smith & Roberts, 1981) explican desde la “teoría de la enculturización” cómo los distintos juegos con los valores de su cultura están relacionados con diferentes tipos de organización social.

A partir de esta organización de ideas se considera que la estrategia didáctica sobre el juego debe estar orientada a permitir el crecimiento y desarrollo global de los alumnos, en tanto experimentan actividades de placer y diversión, así también, constituir una vía de aprendizaje del comportamiento cooperativo, propiciar situaciones de responsabilidad, solidaridad y respeto hacia los demás, que le



supongan un reto físico e intelectual a superar junto con otros, evitar que en los juegos destaquen las mismas personas por su habilidad o capacidad física, diversificar los juegos y otorgar mayor importancia a las formas de solución que al resultado mismo, se considera conveniente también, proponer juegos que extiendan sus experiencias acerca de lo que se reconocen capaces de hacer, con tiempo suficiente para continuar lo que se comenzó, así como para comunicar lo que hacen y describir sus acciones.

Para efectos de esta investigación y desde de la naturaleza del juego se considerará a éste por sus propiedades y por los aspectos que mejora en el contexto educativo, en el ámbito del desarrollo social y el desarrollo emocional, aspectos que con mayor grado de relevancia orientan la planeación de actividades lúdicas bajo la perspectiva de estrategias didácticas a desarrollar en este estudio; es entonces que con esta intención se les denomine **“Juegos de desarrollo socio-emocional”** a las actividades lúdicas que se emplearan en esta investigación con la finalidad señalada.

Método

Por su fin verificador se propone el método de investigación evaluativa para el presente estudio, ya que desde Weiss, La evaluación es una ciencia social de gran actualidad cuyo enorme potencial no se discute, pero que aún no ha llegado a su rendimiento óptimo. Se vale de los métodos y el instrumental de la investigación social, pues su marco de acción es, sin duda, de una complejidad diferente” (Weiss, 1990) . El método concreto de la evaluación es la investigación evaluativa, donde las herramientas de la investigación social se ponen al servicio del ideal consistente en hacer más preciso y objetivo el proceso de juzgar. En su forma de investigación, la evaluación establece criterios claros y específicos que garanticen el éxito del proceso, reúne sistemáticamente información, pruebas y testimonios de una muestra representativa de las audiencias que conforman el programa u objeto para evaluar, traduce dicha información a expresiones valorativas y las compara con los criterios inicialmente establecidos y finalmente saca conclusiones (Correa U, Puerta Z, & Restrepo G, 2002, pág. 31). Como otro tipo de investigaciones, la evaluación trata de descubrir, de comprender las relaciones entre las variables y establecer la relación causal. En este sentido la metodología que se pretende emplear desde un enfoque evaluativo, es la que en un primer momento se identifique las conductas clasificadas como disruptivas, para categorizarlas y detallar a partir de este conocimiento una serie de estrategias didácticas que permitan disminuir este tipo de conductas en el marco del juego socio-emocional de Educación Física, se pretende estudiar a los sujetos de forma natural dentro de los grupos sin selección de por medio, establecer mediciones periódicas al intervenir el objeto de estudio, después de ellas reflexionar acerca de lo sucedido, verificar su pertinencia y efectividad, planificar la siguiente estrategia y llevarla a cabo nuevamente, cuestión que es altamente valorada y conveniente para este estudio ya que nos permite determinar y conocer las condiciones de los alumnos del grupo en torno a la disrupción en diferentes momentos, y que además es compatible con el fin de verificar, contrastar y evaluar la utilidad del diseño de estrategias.

Resultados provisionales

En relación a la discusión de los hallazgos provisionales se puede señalar que se ha aplicado un cuestionario de acercamiento a las opiniones de 30 alumnos acerca de su conocimiento con respecto a diversos tópicos alusivos a la intención de los juegos y a las conductas que observan en sus compañeros, de estos se identifican como ejemplo para esta investigación la variable 8 y 13 del cuestionario.



Variable 8: Desde tu opinión, las actividades están diseñadas para (puedes seleccionar más de una respuesta):

Código	Significado (respuestas múltiples)	Frecuencias	% s/ total frec.	% s/ muestra
1	Ganar	19	23.46	63.33
2	Aprender	12	14.81	40.00
3	Divertirse	14	17.28	46.67
4	Demostrar supremacía	6	7.41	20.00
5	Socializar	9	11.11	30.00
6	Hacer lo que queramos	8	9.88	26.67
7	Cooperar	8	9.88	26.67
8	Atemorizar	5	6.17	16.67
	Total frecuencias	81	100.00	270.00
	Total muestra	30		



Variable 13: ¿Cuáles de las siguientes conductas, tus compañeros llevan a cabo durante el desarrollo de la clase de Educación Física?, puedes seleccionar más de una respuesta.

Código	Significado (respuestas múltiples)	Frecuencias	% s/ total frec.	% s/ muestra
1	Hacer trampas o engañar	25	24.04	83.33
2	Quejarse sin motivo	18	17.31	60.00
3	Acudir reiteradamente al baño	15	14.42	50.00
4	Estar siempre dependiendo del profesor	2	1.92	6.67
5	No participar en la sesión	18	17.31	60.00
6	Entregar trabajos fuera de plazo	12	11.54	40.00
7	Abandonar la actividad	14	13.46	46.67
	Total frecuencias	104	100.00	346.67
	Total muestra	30		

Cierre provisional

En relación a la variable 8, es evidente que la mayoría de los alumnos 63.33% identifica como la finalidad de las actividades el ganar, lo que nos orienta a cuestionarnos acerca del tipo de propuestas didácticas que los docentes planean para las sesiones de las clases, lo que apoya en parte los supuestos en el sentido de que las actividades están diseñadas para determinar vencidos y vencedores. En cuanto a la variable 13, y con respecto a hacer trampas o engañar con el 83.33% nos deja ver que los alumnos identifican este tipo de acciones como situaciones que se presentan con alta regularidad, con una frecuencia menor pero de bastante ocurrencia con el 60% identifican al quejarse sin motivo y no participar en la sesión, y con el 50% acudir reiteradamente al baño, los que en general nos deja en reflexión acerca de la cantidad de alumnos en efectivo que están atendiendo adecuadamente la clase, dentro del área de trabajo y sin retirarse de ella. Por su puesto estos resultados provisionales no nos pueden ofrecer elementos sólidos para perfilar conclusiones de manera tentativa, sin embargo nos da elementos para considerar que se camina por el camino adecuado para llegar a construir estas conclusiones de forma consistente.

Bibliografía

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Cambridge, Ma.: Harvard University .
- Bruner, J. (1984). *Acción, pensamiento y lenguaje*. Madrid: Alianza.
- Campo, A., Fernández, A., & Grisaleña, J. (2005). La Convivencia en los centros de secundaria: Un estudio de casos. *Revista Iberoamericana de Educación*(38), 121-145.
- Correa U, S., Puerta Z, A., & Restrepo G, B. (2002). *Investigación Evaluativa*. Bogotá: ICFES.
- Devís, J. D., & Peiró, C. V. (1997). *Nuevas perspectivas curriculares en la educación física: la salud y los juegos modificados*. México: INDE.
- Elkonin, D. B. (1980). *Psicología del juego*. Madrid: Editorial Pablo del Río.
- Esteban R, L., Fernández B, J., & Díaz S, A. y. (2012). Las conductas que alteran la convivencia en las clases de educación física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. UNESCO, 459-472.
- Garvey, C. (1977). *El juego infantil*. Madrid: Morata.
- Gotzens Busquets, C., Badia Martín, M., Genovard Rosselló, C., & Dezcallar Sáez, T. (2010). Estudio



comparativo de la gravedad atribuida a las conductas disruptivas en el aula. *Electronic Journal Of Research in Educational Psychology*, 1696-2095.

Huizinga, J. (2007). *Homo Ludens*. Barcelona: Alianza.

Kaufman, B. (1994). Day by day: Playing and learning. *Internacional Journal of Play Therapy*, 11-21.

Kulina, P. C. (2003). Informes de los docentes acerca de la mala conducta del alumno en educación física. *Investigación trimestral para el ejercicio y el deporte*, 25-41.

OCDE. (2013). *Programa para la Evaluación Internacional de Alumnos (PISA). PISA 2012- Resultados*. México: PISA.

Sutton-Smith, B., & Roberts, J. M. (1981). *Play, games and sport: Handbook of Cross-Cultural Psychology*. Boston: Allyn & Bacon Inc.

Torrego, J., Aguado, J., Arribas, J., Escaño, J., Fernández, I., Funes, S., . . . Villaoslada, E. (2009). *Modelo integrado de mejora de la convivencia. Estrategias de mediación y tratamiento de conflictos*. Barcelona: Graó.

Vygotsky, L. S. (1978). *Pensamiento y lenguaje*. Buenos Aires: Editorial La Pléyade.

Vygotsky, L. S. (1979). *El papel del juego en el desarrollo, en El desarrollo de los procesos superiores*. Barcelona: Editorial Crítica Grijalbo.

Weiss, C. H. (1990). *Investigación Evaluativa: métodos para determinar la eficiencia de los programas de acción*. México D.F.: Trillas.



VINCULACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA CON EL RESTO DE LAS ASIGNATURAS EN EDUCACIÓN PRIMARIA, DESDE LA MIRADA DEL PROFESORADO DEL ÁREA.

Camacho Lezama Daniel Alejandro, Maldonado Salazar Mario Alberto, Martínez Valdovinos Pablo de Jesús Emilio Gerzain Manzo Lozano.

Universidad de Colima.

Resumen:

La siguiente investigación es de tipo descriptivo y tiene como finalidad determinar las ventajas de la vinculación de la clase de Educación Física con las demás asignaturas. La población estará comprendida por profesores de la zona oriente de la Ciudad de Colima. Se utilizará el Plan Nacional 2011 a partir de un análisis documental y para explorar la condición de vinculación se usará un cuestionario ad hoc. Entre los rasgos básicos aparecen la vinculación curricular, el método de enseñanza, los recursos didácticos y las estrategias didácticas utilizados por el profesorado para lograr la vinculación y corroborar el argumento sobre las ventajas académicas.

Palabras claves: Vinculación, competencia, asignatura, educación física.

Abstract:

This investigation is descriptive and its purpose is to determine the advantages of the link of Physical Education with other subjects. The sample to be taken, will be teachers from the east area of Colima City. This investigation will use the 2011 National Plan based on documental analysis to explore the condition of the articulation, and a questionnaire will be applied. In the investigation we will try to find out teaching method and the teaching resources and strategies used by teachers to do the correct link with the other subjects. And corroborate to the argument about academic benefits

Keywords: Articulation, Competence, Subject, Physical Education

Introducción

Las necesidades de la educación en México han ido en crecimiento debido a la exigencia de mejorar la calidad educativa en nuestro país, para esto ha sido adecuado hacer distintas modificaciones en los modelos educativos para abarcar las características y requisitos de las sociedades actuales.

El Plan de estudios es un pilar de la vinculación de la Educación Básica (SEP, 2011), que es congruente con las características, los fines y los propósitos de la educación y del Sistema Educativo Nacional establecidos en los artículos Primero, Segundo y Tercero de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y en la Ley General de Educación.

El acuerdo número 592 por el que se establece la vinculación de la Educación Básica. Artículo Primero:



La vinculación de la Educación Básica que comprende los niveles de preescolar, primaria, secundaria, determina un trayecto formativo organizado en un plan y los programas de estudio correspondientes congruente con el criterio los fines y los propósitos de la educación aplicable a todo el sistema educativo nacional, establecidos tanto en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, como la Ley General de educación.

Con la promulgación del artículo 3° de la constitución política de los Estados Unidos Mexicanos en 1917 y la creación de la Secretaría de Educación Pública en 1921 la educación y el sistema educativo nacional se consolidaron como un motor poderoso y constante para el desarrollo de la sociedad mexicana. Desde ese periodo y hasta la primera década del siglo XXI, la educación ha enfrentado el reto de atender una demanda creciente y el imperativo de avanzar en la calidad del servicio educativo y sus resultados.

Reconoce que cada estudiante cuenta con aprendizajes para compartir, propone que la evaluación sea una fuente de aprendizaje que permita detectar oportunamente el rezago y por consecuencia, la escuela desarrolle estrategias de atención y retención que permitan que los estudiantes sigan aprendiendo y permanezcan en el sistema educativo

La educación básica en México maneja el programa de estudios 2011 como modelo educativo de primaria basado en competencias, esté busca una eficiente vinculación de preescolar, primaria y secundaria, sustentando la revisión de los planes y programas de estudio de educación y de formación de docentes de Educación Física y el de diversas experiencias.

Esta investigación cuenta con 4 objetivos específicos en los cuales pretende conocer la percepción que tienen los profesores de E.F. sobre la vinculación entre las asignaturas, se analizaran las estrategias de E.F. con el resto de la curricula en educación primaria, conocer que obstáculos se les presentan los profesores al articular las clases y por ultimo comparar la percepción de la vinculación en los docentes de educación física y la propuesta por el programa de educación primaria.

El actual modelo por competencias está diseñado de tal manera que el alumno sea capaz de cumplir con el perfil de egreso ya que este plantea un conjunto de rasgos que los estudiantes deberán mostrar al término de la educación básica, como garantía de que podrán desenvolverse en cualquier ámbito en el que decidan continuar su desarrollo.

En el programa educativo de primaria señala que debe existir vinculación entre las materias, relacionado a esta investigación el de la educación física con cada una de las demás asignaturas establecidas en el programa.

La creación de planes clase debe ser en concordancia con los aprendizajes esperados y en relación al propósito que se tenga de la clase, para que pueda existir un buen aprendizaje el alumno. Deben existir nuevos objetivos de aprendizaje y nuevas técnicas didácticas.

Sustento Teórico

Cada sociedad tiene un ideal del ser humano durante los últimos siglos y sobre todo en la sociedad occidental, se ha ido extendiendo el ideal de la persona inteligente. Las dimensiones exactas de este ideal varían en función de la época y el contexto. En la escuela tradicional, la persona inteligente domina las lenguas clásicas, la matemática y sobre todo la geometría. (Howard, 2011)

Howard Gardner desarrolló la “Teoría de las Inteligencias Múltiples” basándose en la creencia de que las personas aprenden de diferentes maneras y de acuerdo a sus habilidades. Estableció nueve clases de inteligencias, con éstas se demuestra que la | inteligencia no es una sola y que las personas pueden tener conocimientos de diferentes maneras. (Díaz, 2006)

La Inteligencia con más trascendencia en área de Educación Física es la inteligencia kinestésica, está hace referencia a que las personas aprendan por medio del movimiento y de las experiencias multi-sensoriales. Este tipo de inteligencia se considera como la capacidad de unir el cuerpo y la mente, acción que logra el mejoramiento del desempeño físico. (Armstrong, 2012)



La inteligencia kinestésica se relaciona con la capacidad para usar y controlar todo el cuerpo en actividades físicas coordinadas como en el deporte, el baile (danza), el juego, para expresar ideas y sentimientos, dicha inteligencia incluye habilidades físicas específicas como la coordinación, el equilibrio, la destreza, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad, así como las capacidades auto perceptivas, las táctiles y la percepción de medidas y volúmenes. A través de la inteligencia kinestésica corporal adquirimos información que por efecto del movimiento y la vivencia se convierte en aprendizaje significativo. (Armstrong, 2012)

Los retos de la primaria se centran en elevar la calidad e incorporar al currículo y a las actividades cotidianas: la renovación de los contenidos de aprendizaje y nuevas estrategias didácticas, el enfoque intercultural, el uso de las tecnologías de la información y la comunicación como apoyo para la enseñanza y el aprendizaje; el aprendizaje de una lengua materna, sea lengua indígena o español, y una lengua adicional (indígena, español o inglés) como asignatura de orden estatal: La renovación de la asignatura educación cívica y ética y la innovación de la gestión educativa. (SEP, 2009)

La vinculación de la educación básica debe entenderse desde una perspectiva que supere la concepción que reduce el desarrollo curricular solo a la revisión, actualización y vinculación de los planes y programas. Se requiere a partir de una visión que incluya los diversos aspectos que conforman el desarrollo curricular en su sentido más amplio; es decir el conjunto de condiciones y factores que hacen posible que los egresados alcancen los estándares de desempeño: los conocimientos, las habilidades, las actitudes y los valores, (SEP, 2011).

El diseño curricular de la Educación Básica en México (Sánchez, 2012) considera que las competencias son más que el saber, el saber hace o el saber ser; es decir que se manifiestan en la acción de manera integrada y a través de la movilización de saberes (saber hacer, con saber y con conciencia respecto del impacto de ese hacer) y se evidencias tanto en situaciones comunes de la vida diaria como en situaciones complejas. Ayudan a visualizar un problema, poner en práctica los conocimientos pertinentes para resolverlo, reestructurarlos en función de la situación, así como extrapolar o prever lo que hace falta.

Una de las acciones relevantes para la Vinculación Curricular de la Educación Básica (García 2007), fue la renovación del plan y los programas de estudio de la Educación Primaria, para favorecer el desarrollo del perfil de egreso del estudiante de educación básica, articulándose con los niveles adyacentes con tres elementos sustantivos: La diversidad y la interculturalidad, el énfasis en favorecer el desarrollo de competencias, la incorporación de temas que se abordan en más de una asignatura.

La SEP define la educación física como una forma de intervención pedagógica que se extiende como práctica social y humanista; estimula las experiencias de los alumnos, sus acciones y conductas motrices expresadas mediante formas intencionadas de movimiento. (SEP, 2009)

La educación física (Molina, 2008) contribuye a la competencia de aprender a aprender ofreciendo recursos que favorezcan el propio aprendizaje y práctica de la actividad física en el tiempo libre favoreciendo las actividades para el trabajo en equipo.

El Plan de Estudios 2011 (SEP, 2011) establece cuatro campos formativos: Lenguaje y comunicación, Pensamiento matemático, Exploración y Comprensión del medio natural y social y por ultimo Desarrollo personal y para la convivencia dentro de este campo está integrada la Educación Física el cual ayuda al alumno a construir relaciones interpersonales, educación de las emociones y a construir la identidad y conciencia social.

El enfoque actual de la Educación Física se ubica en una perspectiva más amplia y no sólo como un apéndice del deporte; la concebimos como una práctica pedagógica que tiene como propósito central incidir en la formación del educando a través del desarrollo de su corporeidad, con la firme intención de conocerla, cultivarla y sobre todo aceptarla.

Está basado en las competencias en el trayecto formativo del alumnado, Alventosa y Antolín (2008) plantean las características de las competencias: proporcionan la capacidad al saber hacer, de adecuan



a diversos contextos, permiten integrar y relacionar los aprendizajes esperados con los distintos contenidos.

Método:

El método de investigación se realizó mediante 3 fases dando a conocer la muestra representativa del objeto de estudio, el análisis de la vinculación de primaria y la percepción del docente.

Fase 1 Acercamiento al Objeto de Estudio

La muestra es la parte representativa de la población que se va a analizar. En esta investigación la muestra es no probabilística debido a que la selección de los elementos no depende de la probabilidad sino de las características de la investigación.

Fase 2 Análisis de la vinculación de primaria

En el Plan de Estudios 2011(SEP, 2011) se definió como opción metodológica el establecimiento de campos de formación que organizan, regulan y articulan los espacios curriculares; poseen un carácter interactivo entre sí, y son congruentes con las competencias para la vida y los rasgos del perfil de egreso.

Fase 3 Percepción del docente

En esta fase se buscará conocer la percepción que tiene el docente acerca de articular la Educación Física con el resto de las asignaturas en Educación Primaria. Se realizó en 3 partes:

- Diseñar entrevista, Aplicación de entrevista, Análisis de resultados

Este estudio es de carácter descriptivo de acuerdo con Supo; (2011) este tipo de investigación desarrolla parámetros, frecuencias o promedios y parámetros con intervalos de confianza además describe tendencias de un grupo o población.

El enfoque es cualitativo en una serie de investigaciones para explicar razones de los diferentes aspectos de tal conocimiento. En otras palabras, investiga el por qué y el cómo se tomó una decisión. Se usaran métodos del enfoque cualitativo. (Mertens, 2005).

El diseño de investigación es información relevante dando a conocer cada una de las partes del proceso para estudiar un fenómeno o situación que sea problemática o que tenga aspectos desconocidos en un área específica del saber.

La unidad de observación son cinco escuelas de nivel primario, cada una con un margen de trabajo favorable tomando en cuenta que cada una de las primarias tiene alumnos de características similares, por conveniencia se decidió entrevistar a los docentes de EF de cada una de estas primarias.

Resultados

En lo que refiere a la unidad de observación el 20% de las entrevistas fueron mujeres y el 80 % fueron hombres esta se realizó a 5 Profesores de E.F. del Municipio de Colima, el 100% de los entrevistados tienen el nivel de estudios de Licenciatura y el 80% de ellos está entre los primeros 10 años de servicio laboral mientras que el 20 % restante ya va a cumplir los 30 años de servicio.

En la primera unidad de análisis se cuestionó acerca de la política de la articulación curricular resultando, que el 60% de los Profesores conoce las competencias que señala el programa de EF; respecto al conocimiento del acuerdo 592 y la metodología para el desarrollo del aprendizaje en educación básica, el profesorado tiene opiniones dispersas, no existe una idea clara de las metodologías y otros



no conocen el acuerdo. Al cuestionarle acerca del campo formativo al que pertenece la asignatura de EF la mayoría conoce su ubicación. Al cuestionar acerca de los propósitos de la evaluación física se tuvo como resultado que los principales propósitos son conocer los avances y progresos que tiene cada alumno. El profesorado tiene muy en claro que todos los alumnos deben de ser incluidos en su clase atendiendo la diversidad.

Los profesores nos refieren que los métodos de enseñanza son una herramienta básica al momento de realizar un plan clase ya que son los pasos que va a seguir para llevar un orden en el plan que se verá reflejado en la clase para, que este sea del agrado de los niños y así mismo ellos obtengan un aprendizaje; en lo que concierne a la articulación de E.F. con las demás asignaturas los profesores señalan que se complica lograr esta articulación debido a que los profesores de aula ven la E.F. como un relleno y no como una materia para complementar el conocimiento.

En cuanto a las estrategias didácticas los profesores de E.F. ponen como principales dificultades la comunicación que no existe esa relación que debe haber entre el maestro de aula y el maestro de patio y como segunda la disposición por parte de los alumnos ya que el estado de ánimo del niño está en constante cambio; así mismo mencionan que lo principal a mejorar es la comunicación ya que esta es esencial para lograr la articulación entre dos materias.

Referente a la unidad de recursos didácticos los docentes cuentan con un conocimiento dudoso acerca de la diferenciación entre recurso didáctico y material didáctico, haciendo hincapié en la utilización de estas como estrategias para afianzar la clase direccionándola para facilitar la realización del proceso enseñanza-aprendizaje, la utilización de estas metodologías son un poco escasas debido a que aseveran utilizar las más tradicionales como medios de apoyo de la clase.

Conclusión

En este escrito se encuentran las diferentes percepciones que tiene los docentes de Educación física sobre articular la clase de EF con las demás Asignaturas.

Unidad de Análisis: Articulación curricular se demuestran los siguientes puntos:

El personal docente no tiene un conocimiento bien fundamentado del acuerdo 592 obteniendo como resultado una planeación mal ejecutada y sus estrategias son de acuerdo a como ellos creen que puede funcionar y no existe una vinculación de la clase de EF, de acuerdo las competencias señaladas por el programa de estudios 2011.

El conocimiento del acuerdo 592 para los docentes de EF es muy indefinido, no tienen una metodología clara. Ejemplo: Formar alumnos capaces de enfrentarse a la vida y dar solución a lo que se les presente, mediante la metodología, planteando problemas motrices para que lo resuelvan ellos en base a la experiencia que tienen.

El profesorado demostró tener un conocimiento más concreto, respecto a qué campo formativo pertenece la EF dando como respuesta al campo de desarrollo personal y social a través de las actividades a realizar van desarrollando aprendizaje y habilidades motoras para la vida cotidiana.

Unidad de Análisis: Métodos de Enseñanza se demuestra lo siguiente: Es un apartado que los docentes tienen un conocimiento amplio y estructurado. El docente de EF no tiene bien definido cuáles son los elementos metodológicos que se utilizan en una clase los métodos que más efectúan son el mando directo y resolución de problemas. El profesorado de EF no tiene bien definido cuáles son los elementos metodológicos que se utilizan en una clase. Por ejemplo: La clase se divide en tres: inicial, parte medular y cierre de clase

Unidad de Análisis: Estrategia Didáctica se demuestra lo siguiente: En esta unidad los profesores demostraron tener en claro los procedimientos y recursos utilizados en una clase, y tenían conocimiento de que al inicio del año escolar se tienen que conocer los planes de acción que serán utilizados para



el aprendizaje de los alumnos.

Unidad de Análisis: Recursos didácticos se demuestra lo siguiente: El profesorado no conoce a fondo el programa de EF 2011 donde se diferencia entre un recurso y un material didáctico, conoce lo que es un material pero un recurso didáctico lo desconoce es por ello que los alumnos no tienen un aprendizaje concreto debido a que no se realizan evaluaciones para saber que tanto se ha aprendido. Es por eso la importancia de utilizar un recurso didáctico para confirmar, elaborar, consolidar y verificar los contenidos.

El acuerdo 592 establece la articulación de la educación básica, determinando un trayecto formativo, si el personal docente no tiene un conocimiento concreto sobre este, el conocimiento del docente es totalmente empírico, por ejemplo: Formar alumnos capaces de enfrentarse a la vida y dar solución a lo que se les presente, mediante la metodología, planteando problemas motrices para que lo resuelvan ellos en base a la experiencia que tienen.

El conocimiento metodológico y didáctico del docente de EF lo plantea muy bien en las actividades, pero no existe ninguna vinculación, el plan clase no cuenta con un desarrollo de aprendizaje y metodológico de acuerdo al Plan y Programa de estudios, no logran comprender cuál es la ventaja y desventaja que deja el articular y vincular su clase con las demás asignaturas.

El docente de EF no tiene una idea clara de cómo trabajar con el Programa, esto no fortalece las competencias básicas y en el campo formativo no tendrá la capacidad para articular y existirá una vinculación desfavorable en la clase de EF, no existe un desarrollo de acuerdo al Programa de Estudios para realizar un plan clase, así obteniendo resultados negativos en el campo formativo.

Partiendo del acuerdo 592 y el Plan de Estudios 2011 con un conocimiento concreto, se puede realizar una articulación y existirá una vinculación asertiva con las demás asignaturas, de acuerdo al programa de estudios se realizara un plan clase según las necesidades del aula favoreciendo el campo formativo.

Bibliografía

Carrasco, J. (2004). Una didáctica para hoy. Madrid: Ediciones Riaph.

Liévano, F. (2011). Avatares del cuerpo contemporáneo. Nuevo León: Universidad Autónoma de Nuevo León.

Llera, J. (1995). Psicología de la educación. Barcelona: Editorial Boixerau Universitaria.

Santoyo Hernández, R. d. (2012). Historia de la educación física en México. Puebla: Gobierno de Puebla Secretaría de Educación.

Verdú, M. (2005). Formador Ocupacional, formador de formadores. España: MAD.

Vizcaíno, M. (2005). ¿Cómo evaluar aprendizajes en el aula? Costa Rica: Universidad Estatal a Distancia.

(SEP, Programa de Estudios 2011, 2011)

(SEP, Programas de estudio 2009, 2009)

LA NECESIDAD DE UNA FORMACIÓN PSICOPEDAGÓGICA EN LOS ENTRENADORES DEPORTIVOS ESCOLARES

Omar Iván Gavotto Nogales, Hugo Gavotto Nogales, Pablo Gutiérrez García y Ángel Berto Camacho Carrazana.

Universidad Estatal de Sonora

Introducción

El empirismo en el entrenamiento no tiene antecedentes formales, se sostiene de la percepción y del recuerdo personal del entrenador, de las creencias vigentes en el deporte. Aunque los procesos desarrollados pueden llegar a ser eficaces, muchas veces no se conocen las causas de esa eficacia. De tal forma, que es difícil atribuir el éxito o el fracaso deportivo. Al término del periodo competitivo no es posible identificar los factores determinantes, debido a una práctica que no permite darse cuenta por qué ocurren los hechos, por qué los jugadores reaccionan de una forma o de otra, se vuelve una práctica profesional de la inconsciencia, de la poca voluntad hacia la mejora continua. Podría entenderse que la experiencia del entrenador, como la vivencia diaria, que se vuelve rutinaria, pasa y se vuelve un hecho habitual, por lo que resulta indispensable desarrollar lo que varios autores llaman la “pedagogía experiencial” planteando nuevas alternativas en el aprovechamiento de la experiencia, reflexionando acerca de las vivencias para aprender de ellas y de esta manera aprender de ellas para generar un cambio personal y profesional.

Planteamiento del problema

En el entrenamiento deportivo de las escuelas de iniciación en el estado de Sonora, se ha identificado un prevalencia de métodos didácticos derivados del ensayo y el error, donde la experiencia profesional y no los resultados científicos, es la fundamentación principal que tiene el entrenador para tomar las decisiones que guían su práctica. Además, el empirismo y pragmatismo en el deporte, generan una gran influencia en el desempeño del entrenador, donde su capacidad intuitiva y la poca reflexión de las consecuencias de sus acciones, paralelo a la poca deducción de sus decisiones reduce la capacidad para interpretar información, tomándose decisiones trascendentes en el entrenamiento que se derivan de lo inmediato, de lo que está presente, de la lectura que hace de su entorno, de lo que está en frente, implementando una práctica deportiva sin dialéctica. Pero ¿en qué medida hemos aprendido de la experiencia?, cuando realmente son pocos los entrenadores que realizan un diagnóstico psicopedagógico de sus jugadores para poder desarrollar un programa deportivo (Gavotto, 2013).

Estrategia

Es fundamental reconocer que el entrenador es el encargado de guiar el proceso de formación de los jugadores, adquiriendo su función una connotación de docente o maestro. Por lo que es necesario aseverar que la iniciación deportiva ha de constituir esencialmente una actividad educativa. Por



ello, se destaca la gran importancia que tiene el entrenador en su trabajo con los estudiantes, y la gran influencia que puede ejercer sobre éstos. Debido a ello se hace necesario que la actuación del entrenador de jugadores jóvenes se asemeje a la de un maestro que les orienta y guía en los entrenamientos y en las competiciones. Debe ayudar a los jugadores a mejorar su formación personal y deportiva, y va a anteponer siempre la formación e intereses de sus alumnos a los intereses personales o particulares (Jiménez, Rodríguez y Castillo, 2001).

La relación entrenador-deportista se realizará siempre bajo premisas psicopedagógicas, el apartado psicopedagógico que englobará todo lo concerniente a la enseñanza (estrategias, técnica y estilos de enseñanza, programación, comunicación, motivación, dirección y control de grupos, y planteamiento de las actividades, evaluación); por lo que los entrenadores no pueden perder esta mentalidad humanista y centrarse exclusivamente en aspectos meramente técnicos o deportivos buscando resultados a corto plazo (Jiménez, Rodríguez y Castillo, 2001).

Entre las principales características que debe poseer el entrenador podemos destacar: formación específica en su deporte, respeto por los valores éticos y profesionales, vocación para enseñar a jóvenes y capacidad de comunicación con éstos, con referencia a las actitudes, de manera general debe contar con receptividad, flexibilidad, sensibilidad al cambio y reflexividad.

Para una práctica adecuada del entrenador se necesita una correcta formación, donde lo más importante será no sólo adquirir conocimientos y competencias de tipo exclusivamente técnico, sino también poseer cualidades como educador, motivando y transmitiendo los conocimientos (Jiménez, Rodríguez y Castillo, 2001).

“Para terminar, pensamos que en la mayoría de los programas de formación para entrenadores se utiliza un enfoque que atiende principalmente a la técnica deportiva, pero además de estos contenidos, los entrenadores se deberían formar en otras áreas como la psicología, pedagogía y didáctica, fisiología y medicina básica. Todas ellas deberán enfocarse desde una perspectiva educativa específica del deporte escolar” (Jiménez, Rodríguez y Castillo, 2001, p. 8).

El entrenador deportivo para cumplir con su función psicopedagógica necesita tener conocimientos teóricos sobre psicología del desarrollo y del aprendizaje; así como conocimientos de pedagogía (acerca del fenómeno educativo, del diseño y desarrollo curricular, de la organización escolar y la legislación deportiva, entre otros (Sanchiz, 2009).

Al intentar hacer una aproximación a las prácticas psicopedagógicas que debe realizar un entrenador deportivo, es posible identificarlas en dos grandes contextos, el primero es en un sentido tradicional del proceso enseñanza-aprendizaje y el otro hace referencia a un ámbito emergente el cual considera al entrenador como un agente de innovación y de transformación social (Sanchiz, 2009).

Varios autores coinciden que el proceso de enseñanza-aprendizaje es el que se conoce como aprendizaje experiencial, siempre acompañado de una tarea paralela de análisis, reflexión e investigación.

El Dr. Claparède en su obra “Psicología del niño y pedagogía experimental” publicada por primera vez en 1905, señala que muchos estiman que sólo la práctica de la enseñanza puede formar al maestro y darle la experiencia requerida, pero el maestro que aborda la práctica de la docencia sin tener el menor conocimiento de psicología y pedagogía, se ve reducido en su desempeño, al hacer tanteos con perjuicio de sus estudiantes (jugadores), por lo que debemos evitar a toda costa la “pedagogía del tanteo” o el método de ensayo y error.

Se debe enfatizar que la práctica no puede sustituir la insuficiencia de los conocimientos teóricos. De acuerdo con Claparède la aspiración a los estudios teóricos de la ciencia es reducir al mínimo los experimentos inconvenientes y los tanteos que acompañan siempre a los principios de la práctica de cualquier arte.

Resultados

Queda claro que la docencia y el entrenamiento deportivo reclama, ante todo, tacto, prudencia,

paciencia, destreza y vocación de servicio y el conocimiento de las ciencias de la educación no basta para ser un buen formador de gestos técnicos, sin este conocimiento es subestimar la función educativa del deporte.

¿Cómo podemos llegar del empirismo en deporte a una práctica científica? Este es nuestro problema científico como grupo de investigación. Por lo tanto, debemos comenzar por definir ciencia y cómo la ciencia se presenta en la práctica docente.

Primero: el conocimiento generado debe ser importante para una comunidad científica y de utilidad para la sociedad, por su aportación teórica y práctica en la contribución a la solución de una problemática identificada.

Segundo: El conocimiento generado debe insertarse en un campo científico, al ser aceptado por un grupo de científicos que luchan y compiten por el reconocimiento de sus aportaciones.

Tercero: El conocimiento generado debe apegarse estrictamente a un paradigma científico existente, empleando uno o varios métodos científicos, con la posibilidad de verificar o replicar el estudio.

De acuerdo con Bourdieu en su obra “El campo científico” (1976), la definición de ciencia estará en función de los grupos dominantes en el campo científico, donde ciencia será lo que ellos tienen, son o hacen, por lo que resulta por más interesante destacar que la psicopedagogía es una interdisciplina que se deriva de la psicología y la pedagogía que se encarga de los fenómenos de orden psicológico para llegar a una formulación más adecuada de los métodos didácticos y pedagógicos.

Conclusiones

Para que el deporte escolar sea exitoso y contribuya al desarrollo armonioso del potencial de los jugadores, se debe fomentar una formación holística de las dimensiones: cognoscitiva, procedimental y actitudinal, a través de una adecuada implementación psicopedagógica del proceso enseñanza-aprendizaje.

Bibliografía

- Bourdieu, Pierre. El campo científico. Recuperado de <http://www.projetoprogredir.com.br/images/bibliografia-definitiva/01-02-13-biblio/epistemologia-y-educacion/yamila-gomez-yamilagomez-01/el-campo-cientifico-bourdieu.pdf>
- Claparède, E. (1910). Psicología del niño y pedagogía experimental. Traducción de Domingo Barnés. Madrid: Librería de Francisco Beltrán.
- Gavotto, O. (2013). Transformando la educación, desde la práctica docente: reflexionando en y sobre la acción. EE. UU.: Palibrio.
- Jiménez, F., Rodríguez, J. y Castillo, E. (2001). Necesidad de formación psicopedagógica de los entrenadores deportivos. España: Universidad de Huelva. Recuperado de http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/6612/Necesidad_de_formacion.pdf?sequence=2
- Sanchiz, M. (2009). Modelos de orientación e interpretación psicopedagógica. España: Universitat Jaume I. Recuperado de <http://www.uji.es/bin/publ/edicions/modpsico.pdf>



MODELO PSICOPEDAGÓGICO PARA MEJORAR LA ENSEÑANZA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE

Omar Iván Gavotto Nogales.
Universidad Estatal de Sonora

Resumen

El documento tiene el propósito de aportar un modelo psicopedagógico para mejorar la enseñanza en la educación física y el deporte, aportando información para contestar el siguiente cuestionamiento: ¿Cuál es la secuencia de los métodos de enseñanza que debe emplearse en las diversas categorías de acuerdo a la etapa del desarrollo cognitivo del deportista? La propuesta se orienta en utilizar un modelo transteórico para el análisis global del contexto educativo, que tome en cuenta las características del jugador y evite la selección arbitraria del método de enseñanza, y que sean las características cognitivas, procedimentales y actitudinales, las que orienten al entrenador a la elección de la secuencia de métodos a emplear para la enseñanza del deporte y en los procesos de entrenamiento. Se propone realizar evaluación cualimétrica de los gestos técnico-tácticos a los jugadores seleccionados, para observar sus fortalezas y debilidades y contrastar posteriormente esta información con el nivel de desarrollo cognitivo ubicando al jugador en la etapa de desarrollo establecida por J. Piaget y al nivel taxonómico propuesto por J. Biggs, con base en esta información se definirá si es preciso iniciar con un método analítico o sintético. Por ejemplo, si el jugador se encuentra en el nivel de operaciones concretas y su desempeño táctico no es aceptable, se sugiere iniciar con el método analítico y si su nivel de desarrollo cognitivo se encuentra en el de operaciones formales y su desempeño táctico es aceptable, se propone iniciar con el método sintético.

Palabras clave: desarrollo, desempeño, modelo, deporte.

Abstract

The document is intended to provide a psychopedagogy model to improve teaching in physical education and sport, providing information to answer the following question: What is the sequence of teaching methods to be used in the various categories according to stage of cognitive development of the athlete? The proposal aims to use a transtheoretical model for the global analysis of the educational context, taking into account the characteristics of the player and avoid the arbitrary selection of the teaching method, and cognitive, procedural and attitudinal characteristics, to guide the coach choosing the sequence of methods to be used for the teaching of sport and training processes. Qualimetric are proposed evaluating the technical and tactical players selected gestures, to observe their strengths and weaknesses and then contrast this information with the level of cognitive development by placing the player on the stage of development established by J. Piaget and the taxonomic level was proposed by J. Biggs, based on this information will be defined if necessary starting with an analytic or synthetic method. For example, if the player is at the level of concrete operations and tactical performance is not acceptable, it is suggested to start with the analytical method and whether their level of cognitive development is formal in tactical operations and performance is acceptable, intends to initiate the synthetic method.

Keywords: development, performance, model, sport .

Introducción

En el campo del deporte, el método de enseñanza ha sido objeto de estudio desde finales del siglo XX, por lo general se han realizado estudios que consideran la elección que hace el maestro-entrenador de los métodos de enseñanza tomando en cuenta su experiencia como deportista, sin que sea posible atribuir los resultados técnico-tácticos o competitivos a la elección del método de enseñanza, y en muchas ocasiones los estudios se enfocan en el método de enseñanza como si fueran un fin y no un medio para lograr una sólida formación técnica-deportiva y mejor rendimiento físico. En las investigaciones realizadas no se reconocen las condiciones individuales del jugador, esto es, su nivel de desarrollo cognitivo, sus estilos de aprendizaje y el rendimiento físico-deportivo. Los investigadores pioneros en este campo de estudio se han alejado del principal propósito de la formación deportiva, el cual es lograr que el jugador desarrolle un mayor bienestar y desarrollo humano a través de la apropiación de saberes cognitivos, procedimentales y actitudinales, para ser más competente y competitivo en el juego.

Los estudios realizados por diversos autores, son estudios confiables, pero no han logrado presentar evidencia empírica para determinar qué método es mejor. Las investigaciones previas realizadas sobre los métodos de enseñanza son principalmente estudios con un diseño cuasi-experimental con un grupo de control y otro experimental, después de varias sesiones de entrenamiento, teniendo como variable independiente el método de enseñanza y como variable dependiente el dominio técnico o táctico, no han demostrado diferencia significativa. Los estudios de este campo del conocimiento en el deporte, han invertido mucho tiempo en tratar de demostrar específicamente que método es mejor, manifestando una debilidad evidente, debido a que no se han considerado los escenarios o contextos reales donde se aplican los contenidos que se pretende enseñar a través de los métodos.

A pesar de la diversidad de estudios relacionados con la elección y aplicación de los métodos de enseñanza en grupos de niños que se inician en la práctica deportiva, no se han identificado investigaciones que aborden la problemática desde una perspectiva holística o sistémica (Gavotto, 2004, 2008). Además no se toma en cuenta que la enseñanza de un deporte como su misma práctica es algo complejo, algo que esta entrelazado y que es difícil de separar, donde existe la integración de múltiples variables que se encuentran en continua interacción e interdependencia.

En la V Convención Internacional de Actividad Física y Deporte AFIDE 2013 realizada en La Habana Cuba del 25 al 29 de noviembre de 2013, el autor del presente estudio después de presentar la ponencia "La enseñanza de la conducción del balón a niños que se inician en el fútbol" (Gavotto, O., Bernal y Gavotto, H., 2013) sometió a discusión a los asistentes al evento durante el panel posterior al bloque de ponencias el cuestionamiento ¿qué método es mejor en la enseñanza del deporte?, expresándose diversas experiencias y perspectivas en los entrenadores de varios países; coincidiendo que son complementarios los métodos analítico y sintético en la enseñanza en el deporte. Sin embargo, existió discrepancia en la opinión sobre con cuál método debe iniciarse la enseñanza, por lo que resulta pertinente responder:

¿Cuál es la secuencia de los métodos de enseñanza que debe emplearse en las diversas categorías de acuerdo a la etapa del desarrollo cognitivo del deportista? ¿Existe relación entre los errores y aciertos técnico-tácticos de un jugador en un encuentro competitivo y la etapa del desarrollo cognitivo en que se encuentra?

La propuesta se orienta en utilizar un modelo transteórico para el análisis global del contexto educativo, que tome en cuenta las características del jugador y evite la selección arbitraria del método de enseñanza, y que sean las características cognitivas, procedimentales y actitudinales, las que orienten al entrenador a la elección de la secuencia de métodos a emplear para la enseñanza del deporte y en los procesos de entrenamiento.

Se propone realizar evaluación cualimétrica de los gestos técnico-tácticos a los jugadores seleccionados, para observar sus fortalezas y debilidades y contrastar posteriormente esta información con el nivel

de desarrollo cognitivo ubicando al jugador en la etapa de desarrollo establecida por J. Piaget y al nivel taxonómico propuesto por J. Biggs, con base en esta información se definirá si es preciso iniciar con un método analítico o sintético. Por ejemplo, si el jugador se encuentra en el nivel de operaciones concretas y su desempeño táctico no es aceptable, se sugiere iniciar con el método analítico y si su nivel de desarrollo cognitivo se encuentra en el de operaciones formales y su desempeño táctico es aceptable, se propone iniciar con el método sintético.

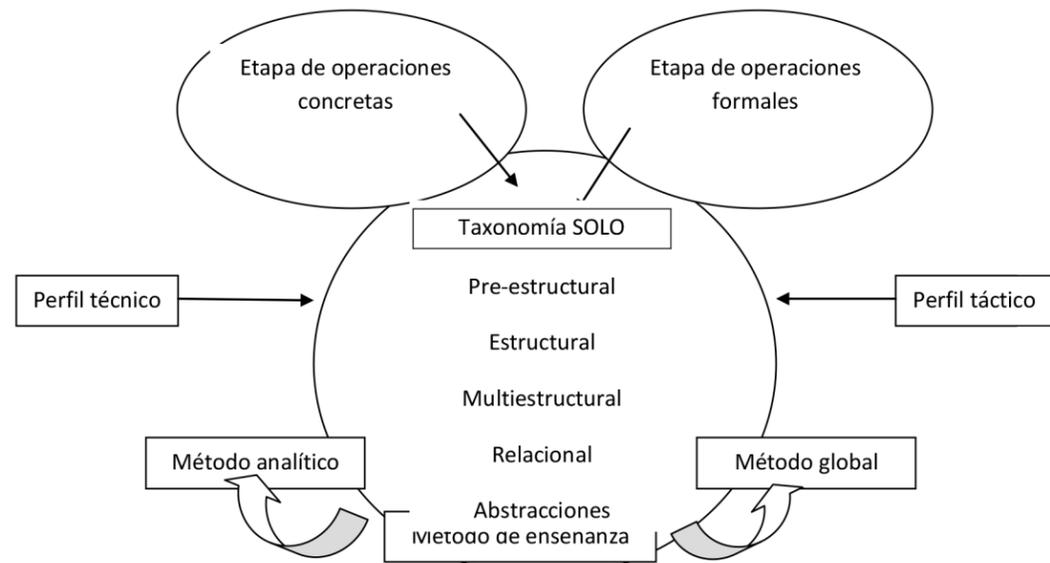
Sustento teórico

El desarrollo cognitivo es el conjunto de transformaciones que se dan en el transcurso de la vida, por el cual se aumentan los conocimientos y habilidades para percibir, pensar y comprender, para resolver situaciones de la vida cotidiana.

Las etapas del desarrollo cognitivo que fueron establecidas por Jean Piaget²⁷ son: a) Etapa sensorio-motora (0-2 años) donde los niños muestran una gran curiosidad por el mundo que les rodea, su conducta está dominada por las respuestas a los estímulos; b) Etapa pre-operacional (2-7 años) en la que el pensamiento del niño es mágico y egocéntrico, considerándose el centro de todos los sucesos, resultándole muy difícil ver las cosas desde otro punto de vista; 3) Etapa de las operaciones concretas (7-11 años), el pensamiento del niño es literal y concreto, y 4) Etapa de las operaciones formales (11-15 años) se presenta cuando es posible realizar altas abstracciones y efectuar inferencias.

La taxonomía *Structure of the Observed Learning Outcome* (SOLO) propuesta por John Biggs, estableciendo que a medida que las personas aprenden muestran fases similares de creciente complejidad estructural, de manera que es posible identificar el nivel concreto en que se desenvuelve el jugador (Biggs, 2005). La taxonomía SOLO es la siguiente: Pre-estructural; b) Estructural; c) Multiestructural; d) Relacional; y e) Ampliación abstracta.

Modelo transteórico propuesto para mejorar la enseñanza en el deporte



Fuente: Elaboración propia.

²⁷ Fue un célebre científico suizo (1896-1980) que afirmaba que el pensamiento de los niños es de características muy diferentes al que tienen los adultos.

Método

Para identificar las fortalezas y debilidades técnico-tácticas que tiene un deportista durante un encuentro deportivo, se propone realizar observaciones de juego durante el primer tiempo: Seleccionando aleatoriamente a jugadores en los encuentros deportivos para realizar las observaciones de su desempeño, siguiendo un instrumento de evaluación cualimétrica para señalar los aciertos y errores cometidos en los aspectos técnico-tácticos.

El modelo e instrumentos han sido diseñados por el autor del estudio y fueron sometidos a la validación por expertos. El instrumento se ha denominado “Instrumento para la evaluación del desempeño técnico-táctico (GNOI-Técnico-táctico)” cuyos resultados obtenidos ofrecen información que es posible analizar estadísticamente, por lo que se presenta un ejemplo.

Árbol de calidad para el saque de banda en el fútbol (GNOI-Técnico)

Árbol de Calidad escala 1-100

A = en caso de ser más de un evaluador se suman las puntuaciones otorgadas.

Nombre del jugador:

Movimiento/ gesto motor	Indicadores				(A.B)	Puntuación máx.
	Si	No	A	B		
1 Recibe el balón y observa la ubicación de sus compañeros.	X		60	5%	300	500
2 Se comunica con sus compañeros para enviar el balón al mejor colocado.	X		80	15%	1200	1500
3 Se coloca el jugador con las piernas alineadas al ancho de los hombros, espalda recta, sujetando el balón con ambas manos, colocándolo por detrás de la cabeza, levantando los codos.	X		100	15%	1500	1500
4 El cuerpo se dirige hacia el jugador que realizará el saque, y se realiza un desplante al frente, sin tocar la línea del campo.	X		70	30%	2100	3000
5 El balón se lanza con ambas manos hacia el terreno de juego dirigido a un compañero quedando el balón cerca del mismo.	X		80	15%	1200	1500
6 El lanzamiento se realiza sin levantar los pies del terreno de juego (sin saltar).	X		70	15%	1050	1500
7 Se incorpora a la dinámica del juego, ubicándose en su posición.	X		60	5%	300	500
Suma			520	100	7650	10000
Porcentaje de eficacia					76.5%	
Promedio			74		1092.8	



Los elementos 1, 2 y 7, corresponden a los aspectos tácticos y los elementos 3, 4, 5 y 6, corresponden a los aspectos técnicos.

Conclusiones

El conocimiento al que debe acceder el educador le exige una clara combinación del método sintético y el analítico para una adecuada intervención. La vía de la síntesis consiste esencialmente en comprender las partes o elementos por el todo, y no a la inversa, que sería lo propio del proceso analítico. Para las categorías infantiles, iniciar por el análisis puede resultar prioritario sobre la síntesis, ya que en este caso cabe la posibilidad de conocer separadamente los elementos que componen los fundamentos del deporte, pues cada parte tiene su sentido propio. Esto no excluye que posteriormente pueda hacerse una reflexión sintética que aporte una idea general del conjunto. En el caso de juveniles, con base en la propuesta y después de verificar los resultados de las evaluaciones se tendrán evidencias empíricas para iniciar por los métodos sintéticos o tácticos para aumentar el nivel de aprendizaje significativo en los jugadores.

Bibliografía

- Biggs, J. (2003). *Aligning teaching for constructing learning*. The Higher Education Academy. England and Gales. Recuperado de http://www.heacademy.ac.uk/resources/detail/resource_database/id477_aligning_teaching_for_constructing_learning
- Biggs, J. (2006). *Calidad del aprendizaje universitario*. (2da. Ed.). Madrid: Narcea.
- Gavotto, Omar. (2004). *Estudio holístico de educación física*. México: ILCSA Ediciones.
- Gavotto, Omar. (2008). *La teoría holística de la docencia*. México: CESUES.
- Gavotto, O., Bernal, F. y Gavotto, H. (2013). La enseñanza de la conducción del balón a niños que se inician en el fútbol. V Convención Internacional de Actividad Física y Deportes “Desarrollo profesional, actividad física y calidad de vida” AFIDE 2013 Cuba, Palacio de las Convenciones. Del 24 al 29 de noviembre de 2013 en La Habana, Cuba.
- Piaget, J. (1971). *Seis estudios de psicología*. (6ta. Ed.). México: Ariel Seix Barral.



EL JUEGO NO COMPETITIVO: ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA FAVORECER LA INICIACIÓN DEPORTIVA ESCOLAR EN ALUMNOS(AS) DE 3° Y 4° GRADO DEL NIVEL PRIMARIA

Abel Salvador

Cid. FIEP México

Una reflexión a manera de PRESENTACIÓN: La respuesta educativa a las concepciones filosóficas de la cultura de paz es lo que se ha denominado educación para la paz, que puede ser definida como el proceso, continuo y permanente, de concientización de la persona y de la sociedad que, partiendo de la concepción positiva de la paz y del tratamiento creativo del conflicto, tiende a desarrollar un nuevo tipo de cultura, la cultura de paz, caracterizada por una triple armonía del ser humano: Consigo mismo, Con los demás y Con el medio ambiente en el que se desenvuelve (Jares, 1991; Rodríguez, 1995). De esta definición se deriva la necesidad de incidir desde la educación sobre tres grandes ámbitos interrelacionados: El personal, El social y El ambiental.

La educación física para la paz trata de descubrir qué puede aportar la asignatura de educación física a la concepción global de la educación para la paz; es decir, intenta responder a cuáles son los aspectos de la educación para la paz que pueden ser trabajados desde la educación física. “Carlos Velázquez Callado”

Introducción

Un proyecto de intervención socioeducativa, por el impacto que deseamos observar; nace después de indagar que problemática es la que aqueja al sector educativo donde se realiza esta observación, considerando que como una investigación formal es un tanto complicada, sobre todo por la atención en tiempo y economía que deben ser sufragadas por el interesado, o bien un grupo, asociación o sector que pueda patrocinar este tipo de acciones, por tanto en el ánimo de encauzar la relación con una solución, se puede intentar realizar una investigación-acción paralela con el trabajo docente que se realiza, y de esta manera iniciar por generar un cambio o mejora ante una problemática dada, en especial en la escuela y considerando el contexto donde se encuentra, tomando los elementos para propiciar esta aventura de generar un proyecto que llegue a la realidad que tengo.

Por tanto iniciar con el proceso de Planificar, el cual parte de un problema, con una realidad actual, y con el proceso que realizaremos generamos una hipótesis para un futuro deseado, que pretende transformar esta situación siguiendo un camino o itinerario, que vamos seleccionando acorde con las necesidades, intereses, y sobre todo enfrentando las debilidades y limitaciones que se van a presentar.

Con esta revisión inicio con mencionar que después de una diagnóstico de que se necesita, y discriminando una gran variedad de situación-problema que se presenta en el centro de trabajo, elegir que pueda ser importante para la comunidad educativa, propongo generar este proyecto, en torno a la diferencia concreta entre Educación Física y Deporte, para todo el contexto que nos rodea, y donde se tiene influencia, de tal manera que esto nos genera una respuesta desde el seno familiar de colaborar y contribuir con esa comprensión y aprendizaje de parte de su hijo(a) para enfocar la propuesta que tiene el programa curricular de educación básica en la asignatura de educación física; en el ¿Qué? Y ¿Para qué? Se encuentra la educación física en el modelo de la articulación



de la educación básica 2011, que ahora se debe aplicar en todas las escuelas del país, desde luego que esto no es nuevo, sino se debe sumar a todos los esfuerzos por alcanzar la identidad de nuestra especialidad: Educación Física.

Así considero que el proyecto seguirá el siguiente camino:

Esta idea en un principio surge debido a esa confusión que se tiene de manera cotidiana sobre la consideración de entender como sinónimos a la Educación Física y el Deporte, lo cual, aun cuando parece que se entiende al momento de su desarrollo y aplicación, todo está tendenciosamente dirigido a generar deporte, sin menoscabo de edad, condición física, estatus económico y social, por tanto al observar con detalle las situaciones y causas que produce este camino, denominado enfoque, los beneficiados en todo el aspecto de intervención educativa son los menos, y se busca afanosamente el triunfo y ganar como elemento sustantivo por tanto, no todos son ganadores en ese contexto, incluso social, situación que eleva a mejor posición al deporte, pues genera economía, y dentro de un ambiente capitalista, al cual se debe poner atención; dejando de lado, muy al fondo los intereses y necesidades del niños y niñas, incluso desde casa, y se acentúa en la escuela, donde la atención esta canalizada a los mejores, los altos, fuertes o con posibilidades de obtener un resultado que encaminado al deporte logre el éxito, en especial el económico para este niño o joven, arrastrando a sus padres, familia, escuela, contexto, y esa es la apuesta que se siente muy a menudo en los patios de la escuela, la intervención docente del profesor de educación física, se encamina a dejar de lado a los que no pueden, no coordinan, tienen dificultades muy marcadas de control de su motricidad, incluso afectivas, y en ocasiones cognitivas, pues parece que no entienden los mensajes verbales de la aplicación de una técnica o gesto deportivo, y menos explicarlo.

Así transcurre la educación física de la mano del deporte, solo que dejando en la escuela pública a muchos grupos sin la atención de la clase, en notorio que sea a lo largo de todo el ciclo escolar, por generar entrenamiento deportivo con los niños o jóvenes seleccionados, que en el mismo horario de clase deben atender este llamado para entrenar y dejar de lado sus clases de otras asignaturas, lo que produce en cierta medida placer por solo jugar aun cuando me regañen y justificar la parte académica-científica para otro momento, llevando a muchos chicos y chicas a dejar la escuela por reprobación en materias como Español, Matemáticas, etc.

Es una oportunidad de canalizar este proyecto, en el Colegio Karol Wojtyla de la ciudad de Tehuacán, Puebla, una institución particular, donde asisten niños y jóvenes desde el nivel preescolar hasta preparatoria, ubicada en la zona norte de la ciudad, aun cuando se presenta esta disyuntiva, de señalar a la sesión de educación de educación física como la clase de deporte, por tanto desde esa consideración este proyecto va contribuir a que la comunidad escolar de un Valor concreto a esta asignatura y su diferencia con el deporte, más allá, también que se favorezca la participación de todos los alumnos, en una actividad física para la salud, desde luego la Iniciación Deportiva como base para la elección de una disciplina deportiva, la escuela ofrece por la tarde la escuela deportiva.

HIPÓTESIS:

Qué al Propiciar la intervención docente con el Juego no competitivo, se promueve la Iniciación Deportiva, para provocar que se reconozca la diferencia en Educación Física y Deporte, por parte de los alumnos y comunidad escolar del Colegio Karol Wojtyla.

Así que ahora el reto es la Asimilación y Acomodación como señala J. Piaget en primera instancia de conceptos, diferenciarlos, y luego observar desde la práctica como la inclusión de todos los niños, niñas y jóvenes a la clases de educación física, puede contribuir a que estos chicos obtengan un repertorio y bagaje de conocimientos, y experiencias motrices, aunadas a su aceptación personal y social para la puesta en práctica sustentada de las competencias:

Corporeridad, Motricidad y Creatividad.

BASES LEGALES: Programa Curricular de Educación Básica, modelo Articulado, sustentado en la

programación de los contenidos y aprendizajes esperados de Educación Física, del tercer y cuarto año de primaria ciclo 2011-2012.

Marco Institucional: Colegio Particular KAROL WOJTYLA, Tehuacán, Puebla, México Sección Primaria, en los grupos de 3° A Y B - 4° A y B donde asisten, 87 alumnos; con 43 hombres y 44 mujeres.

1.- Vincular desde la propuesta del programa de educación física el desarrollo de las competencias:- Manifestación global de la corporeidad - Expresión y desarrollo de habilidades y destrezas motrices - Control de la motricidad para el desarrollo de la acción CREATIVA.

En esta relación con base en los ejes pedagógicos:

- 1.- Ubicar a la corporeidad como centro de la acción motriz
- 2.- El papel de la motricidad humana y la acción motriz
- 3.- La educación física y el deporte en la escuela
- 4.- Tacto pedagógico y el profesional reflexivo
- 5.- Valores genero de interculturalidad.

Y desde luego considerando los ámbitos de la intervención educativa: Ludo y socio motricidad - Promoción de la salud - Competencia motriz.

Desde luego que este sustento pedagógico emanado del plan nacional educativo, y vislumbrado por la política educativa hasta 2025, como mínimo, nos lleva a considerar uno de los axiomas que considera Manuel Vizuete, comentando que “Si la cultura del movimiento es la seña de identidad de la sociedad contemporánea, la participación en esa cultura requiere necesariamente, el dominio de gestos y técnicas motrices que posibiliten la participación”

409 Y concluye: “Una persona que pasa durante mínimo 12 años por un sistema educativo que posee una materia denominada educación física, debería estar en condiciones, al final de su paso por la escuela de poder participar en la cultura identitaria, gracias a la posesión de conocimientos, técnicas y recursos necesarios para su participación”.

Por tanto los Juegos cooperativos. Provocan Desafíos físicos sin competición. Que deberían emularse en la vida del individuo que se desempeña en la sociedad. Los juegos cooperativos se caracterizan por los siguientes elementos:

- Las metas son compatibles para todos los jugadores.
- Existe interrelación entre las acciones de los participantes.

El tipo de interrelación no es de oposición, es decir, las acciones de un jugador tienden a favorecer las de sus compañeros, en lugar de perjudicarlas.

Esto proyecto tiene que enfrentar a las actividades denominas en nuestros estado como EVENTOS ESPECIALES, entre ellos los juegos escolares. De los cuales no estaremos alejados, pues se tiene un trabajo del uso del tiempo libre de los alumnos por la tarde, en la escuela deportiva. La cual debe favorecer y estimular esa parte competitiva, que tanto aspira la sociedad, sin considerar que en la clase de educación física, es el origen del Deporte y desde luego del uso de Tiempo Libre desde la Recreación, pues el educador físico, favorece con su intervención que se estimule de manera cotidiana, sistemática, formal; la Cultura Física de una Sociedad. Así considerando este sustento, y en relación a la problemática que tiene el docente de educación física en México, de tener funciones múltiples,



enrolándose más como entrenador e instructor, procuro vincular estas dos acciones: Docencia con Deporte y Eventos Especiales.

Lógicamente resultará imposible incidir sobre todos y cada uno de estos aspectos sólo desde el área de Educación Física, sobre todo en programas a corto plazo; pero, en cualquier caso deberían convertirse en el referente para una evaluación de programas a largo plazo, recordando siempre que la educación para la paz es un proceso continuo y orientado a la acción que tiene que tener su reflejo en el entorno de incidencia, en nuestro caso la escuela en la que convivimos.

Conclusiones

- 1.- A lo largo de este ciclo escolar, se concreto esta propuesta con el dinamismo de cada uno de los alumnos, encontrando que no resulto muy difícil incidir que desde el juego no competitivo, se promueva una iniciación deportiva.
- 2.- La educación física contribuyo al desarrollo de competencias que promueve el programa curricular y de manera especial la iniciación del Balonmano y baloncesto.
- 3.- La comunidad escolar, desde los maestros y maestras de grupo, los padres de familia, consideran que la sesión de educación física, tiene diferencia con Deporte, que se promueve para eventos de competencia deportiva.



CARACTERIZACIÓN DEL PROCESO PEDAGÓGICO DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA SOPORTADO DESDE LA NEUROFISIOLOGÍA, IMPLEMENTADO POR EL CARD, CON NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS DE EDAD.

Guillermo Eduardo Ortega Mora.

Universidad de Cundinamarca, Colombia

Resumen

El presente artículo tiene como intención presentar a la comunidad académica la identificación teórico - práctica realizada para el desarrollo del proyecto investigativo denominado: “Caracterización del proceso pedagógico de iniciación y formación deportiva soportado desde la neurofisiología, implementado por el Centro de Actividad Física Recreación y Deportes CARD - Universidad de Cundinamarca, con niños de 9 a 12 años de edad”, este proceso busca contribuir mediante la resolución de este cuestionamiento, la posibilidad de encontrar una alternativa que favorezca los procesos de enseñanza-aprendizaje en el deporte en edad escolar y en la educación física formal desarrollada dentro de las instituciones educativas; Utilizando el juego como herramienta básica de intervención en la implementación de los programas de iniciación y formación en cuatro disciplinas deportivas (baloncesto, voleibol, fútbol, y atletismo) con niños de 9 a 12 años de edad. La metodología adoptada para la realización del presente estudio tiene un diseño descriptivo con una perspectiva que incluye la caracterización cualitativa de los elementos que determinan la acción pedagógica, mediante la recopilación de información cuando esta es trasladada a texto, en el proceso de sistematización y reflexión de experiencias adquiridas en el desempeño de los docentes -instructores del CARD, para su posterior procesamiento y determinación de los aspectos más relevantes que identifican el quehacer pedagógico del Centro.

Palabras Claves: Juego, neurofisiología, proceso pedagógico, iniciación deportiva, habilidades docentes, estado Lúdico.

Abstract

This article is intended to present to the academic community the theoretical identification - practice on the development of the research project entitled “Characterization of the educational process of initiation and sports training endured from neurophysiology , implemented by the Center for Physical Activity, Recreation and Sports CARD - University of Cundinamarca, with children from 9-12 years of age, “ seeks to contribute to this process by resolving this question , the possibility of finding an alternative that promotes the teaching and learning in sport and school age formal physical education developed within educational institutions using the game as a basic tool of intervention in implementing induction programs and training in four sports (basketball, volleyball, soccer, and track) with children aged 9 to 12 years old.

The methodology used to conduct this study has a descriptive design with a perspective that includes the qualitative characterization of the elements that determine the pedagogical action, by collecting information when it is transferred to text, in the process of systematization and reflection experience gained in the performance of teachers - instructors CARD, for further processing and determination of the most relevant aspects that identify the pedagogical work of the Centre.

Keywords: Game, neurophysiology, educational process, sports initiation, teaching skills, Playful state.

INTRODUCCION

La Universidad de Cundinamarca, definió la creación del Centro de Actividad Física, Recreación y Deportes CARD, como un proyecto académico de orden pedagógico administrativo, dedicado al fomento y desarrollo de la actividad física, la educación física, el deporte, la recreación y la cultura en general, cuyo resultado apunta a que la facultad de Ciencias del Deporte y Educación Física, desarrolle las funciones misionales de Docencia, investigación y proyección social (Ortega 2007).

En la implementación de este proyecto se estructuró un diseño general de iniciación y formación deportiva que facilite evidenciar la relación Universidad de Cundinamarca- Región y que a la vez permitiera establecer nuevas alternativas didáctico-metodológicas para el avance de los procesos de enseñanza y aprendizaje de la acción motriz dentro del ámbito del deporte en edad escolar, así como de la educación física en el espacio de la educación formal. De esta manera se accede a la construcción y desarrollo de un modelo pedagógico que rescata la utilización del juego como recurso metodológico dentro del proceso docente educativo adelantado por el profesional de la educación física, buscando que el niño participante de este programa en cualquiera de las disciplinas que lo componen; alcanzara lo que se ha denominado desde la Neurociencia por Jiménez (2007) “Estado Lúdico” (producción cerebral de neurotransmisores que generan gran placer, favoreciendo la creatividad y aprendizaje).

Los procesos tradicionales adelantados en el marco de la educación física y el deporte escolar son caracterizados por la utilización de diversas formas de ejercicio, que buscan en el niño participante, el mejoramiento de sus capacidades físicas condicionales y la automatización de gestos técnicos deportivos con el propósito reduccionista de contribuir a la formación de “seres competitivos, productivos y estandarizados”. Generando espacios aburridos y poco llamativos a los intereses del niño. Esto sumado a la pérdida de espacios para el juego como la calle, donde el niño estimulaba su imaginación y creatividad de forma libre y espontánea, lleva a presupuestar que la oportunidad de hacer de los niños de hoy en día seres humanos integrales es cada vez más remota.

En la actualidad el desempeño de los profesionales de la educación física que interactúan en el día a día de la educación formal y el deporte escolar, se ha visto definida por las exigencias del medio que demandan de su labor e intervención con el estudiante, no solo la incidencia en el ámbito biomotriz (desarrollo y optimización de las capacidades condicionales y coordinativas del movimiento), sino también la incidencia que tiene este proceso en su interacción total consigo mismo, con otros organismos y el medio ambiente, denominados aspectos del ámbito sociocultural. Es por ello que el proceso docente educativo desarrollado por el educador físico debe conjugar estos ámbitos como objetivos y/o sentidos de manera indistinta en función al resultado esperado.

Porqué se propone el juego y las formas jugadas dirigidas como herramientas didácticas para la enseñanza del deporte en edad escolar?, además de lo enunciado anteriormente de posibilitar el alcanzar un Estado Lúdico, se abren como espacios idóneos para satisfacer todas las exigencias que hoy en día se reclama del proceso educativo desarrollado por el profesional de la educación física, debido a que en estos tipos de actividades se pueden mezclar el juego con un entramado cultural diverso como es: el ritual, el derecho, el desarrollo, la integración, el poder, la educación, etc; como objetivos curriculares sin hacer a un lado su función principal de entretenimiento y placer. De esta manera se sustenta la propuesta de utilizar el juego motor direccionado, como herramienta didáctica para el desarrollo de los distintos contenidos temáticos que constituyen los programas de formación implementados por el Centro de Actividad Física, Recreación y Deportes “CARD - Universidad de Cundinamarca”. En este sentido se determinan los parámetros a tener en cuenta por el profesional de la educación física, para el diseño y aplicación de juegos y formas jugadas dirigidas desde una perspectiva de la Neuropedagogía. Estableciendo objetivos a alcanzar, condiciones del entorno, carácter reglamentado, competitivo o no competitivo de la situación motriz, cuanto, cuando y como desarrollarla. El papel del docente y las consideraciones didácticas para la implementación de estas situaciones de aprendizaje en el deporte escolar, cuales son las competencias que este debe desarrollar y que desempeños evidencian el dominio que como profesional necesita poseer el docente-instructor que orienta estos procesos formativos. A partir del enunciado anterior surge el problema a tratar en la investigación presentada en este artículo: ¿cuáles son los elementos característicos

determinantes del proceso pedagógico de iniciación y formación deportiva en niños de 9 a 12 años de edad implementados por el CARD, basados en la neurofisiología?

Sustento teorico

La necesidad de hacer eficaz y eficiente el proceso docente educativo desarrollado por el profesional de la educación física en el ámbito del deporte en edad escolar son los elementos fundamentales que hicieron buscar una argumentación desde diferentes autores que fueran referente para el proceso implementado por el CARD, en la iniciación y formación deportiva de niños de 9 a 12 años de edad.

Como punto de partida retomamos el concepto de Iniciación deportiva expuesto por Blázquez (1999) “como el periodo en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes”. El Centro de Actividad Física Recreación y Deporte CARD - Universidad de Cundinamarca, opto por la implementación de un modelo pedagógico de iniciación y formación deportiva que responda a las necesidades del niño en esta etapa de desarrollo y a las características del entorno, por lo cual se apoyo en la neurofisiología cuando nos dice que el aprendizaje se puede fortalecer de una forma mucho más productiva y asertiva, a través de procesos lúdicos recreativos, donde la lúdica puede tener mucho más eficacia a nivel metodológico que los modelos de instrucción existentes.

A partir de este enunciado se propone la utilización del juego motriz direccionado como herramienta educativa base para el desarrollo de la propuesta pedagógica; atendiendo a que todo ser humano cuando juega es creativo siendo requisitos indispensables en el cerebro normal del jugador los siguientes elementos enunciados por Castañeda en su libro “pases mágicos” y retomados por Jiménez (2004) en su escrito “las 4 fases del juego”: las tensiones (Actividad creada por la contracción y relajación de los músculos y tendones del cuerpo), la integralidad (acto de considerar el cuerpo como una unidad completa, competente y perfecta).

El niño por intermedio del juego busca crear artificialmente dichas tensiones de manera individual o colectiva, de esta manera dichas tensiones (movimiento externo, visible), conduce necesariamente a la liberación de las moléculas de la emoción que logran interrelacionar los sistemas nervioso, inmunológico y endocrino en una misma red como función integral, que permite que la acción del juego esté presente en todas las partes del cuerpo, por el trabajo de los péptidos que actúan como mensajeros y circulan por esta red alcanzando todos los rincones del organismo favoreciendo procesos bioquímicos que estimulan la memoria, la sensibilidad corporal, la emoción, la capacidad defensiva de la integralidad de las células, tejidos y órganos; (Movimiento interno, no perceptible).



Figura 1. Lo que sucede en el cerebro cuando jugamos” Estado Lúdico”

Durante el juego en el cerebro se desencadena la producción de una serie de neurotransmisores como las encefalinas y las endorfinas, que reducen en el niño la tensión posibilitando un estado



propicio para el acto creador, también se producen las beta-endorfinas que contribuyen a mantener las emociones relacionadas con la alerta y el ánimo requerido en el desarrollo del juego, la dopamina que actúa sobre el sistema nervioso originando una alta motivación física, la serotonina que reduce la ansiedad y regula el estado de ánimo del jugador, el juego también estimula la producción de acetilcolina el cual favorece los estados de atención, aprendizaje y memoria, hallando la importancia grande del juego como espacio propicio que estimula la creatividad. (Jiménez, 2005).

En síntesis podemos decir que a través del juego el ser humano en sus diferentes estadios de desarrollo encuentra gran placer, optimizando la producción cerebral de drogas **Opiáceos**, que favorecen sus procesos creativos, posibilitando el poder interactuar en mundos ilusorios, imaginativos y fantásticos. Dando pie al desarrollo y crecimiento del ser humano de manera integral en el mundo real, propiciando modificaciones que nacieron en ese punto que une la realidad con la fantasía, la cordura y la locura, donde lo imposible es posible, que de aquí en adelante denominamos: “ESTADO LUDICO”.

En un juego ideal para el aprendizaje se debe buscar que las exigencias sean mayores a las habituales. Si el juego exige poco, el niño se aburre. Si tiene que ocuparse de muchas cosas, se vuelve ansioso. El estado ideal de un juego en el aprendizaje es aquel que se produce en una delicada zona entre el aburrimiento y la ansiedad, entre la interioridad y la exterioridad, es decir, en una zona de estado de flujo, en la que en el cerebro la emocionalidad y excitación del circuito nervioso esté en sintonía con la exigencia del juego. Cuando el niño se siente ocupado en una actividad que lo atrapa y retiene toda su atención sin esfuerzo y por consiguiente en este estado el cerebro descansa y produce muchas asociaciones cognitivas de alto nivel. En este estado de flujo y de distensión el niño se caracteriza por la ausencia del yo, éste es un estado de catarsis en el que se pierde la conciencia y se abandonan las preocupaciones y las tensiones, es un estado que posibilita abiertamente a un nuevo crecimiento y maduración integral, libertario para la creación. (Jiménez, 2008).

Por otra parte si se establece que un modelo pedagógico es:” la construcción teórico formal que fundamentada científica e ideológicamente interpreta, diseña y ajusta la realidad pedagógica que responde a una necesidad concreta” (Ortiz Ocaña, 2005). Se hace necesario definir las características referentes a los dominios profesionales (saber ser, saber conocer y saber hacer) enunciados por Tobón (2007), que debe tener el docente -instructor que implementara de manera practica la propuesta de iniciación y formación deportiva diseñada para el CARD. Concatenando en su labor las necesidades de movimiento, de placer y gozo que tiene el niño, así como los lineamientos específicos que estructuran el modelo pedagógico en cuanto a objetivos y procesos a desarrollar, que se deben evidenciar en cada actividad (juegos y formas jugadas) ejecutadas en las diferentes sesiones de trabajo que el oriente.

Para el desarrollo de este proyecto investigativo se acentúa en elementos propios del saber hacer del profesional de la educación física, que determinan en gran medida poder alcanzar los propósitos establecidos en la ejecución de cada actividad propuesta; estos son las Habilidades Docentes entendidas como las capacidades que permite al docente promover en su labor un aprendizaje activo y significativo, además de motivación, mejorar la comunicación y relaciones afectivas. (ITESM, 2012).

En la investigación se definieron como categorías deductivas las cuatro habilidades docentes del profesional de la educación física: Comunicación, Motivación, Organización y Evaluación.

La Comunicación: concebida como aquellos elementos tanto del mensaje que queremos transmitir (verbales), como de la forma que vamos a transmitirlo (no verbales), que constituyen la interacción o relación pedagógica entre profesor y estudiante. (Navarro, 2002).

La Motivación: Compreendida como la transmisión de metas, incentivos y motivos que en relación con factores personales propicia la activación de las acciones motrices en los estudiantes, de manera que posibilite en ellos la voluntad de conseguir los mismos. (Navarro, 2002).

La Organización: definida como la habilidad que nos permite distribuir o disponer adecuadamente de todos los elementos que configuran la acción del profesional de la educación física en su intervención práctica. (Pieron, 1999)



La evaluación: entendida como elemento regulador de la acción pedagógica que permite valorar el avance y los resultados del proceso a partir de evidencias que garanticen una educación pertinente y significativa. (Pieron, 1999)

Metodología

La metodología adoptada para la realización del presente estudio tiene un diseño descriptivo con una perspectiva que incluye la caracterización cualitativa de los elementos que determinan la acción pedagógica, mediante la recopilación de información cuando esta es trasladada a texto, en el proceso de sistematización y reflexión de experiencias adquiridas en el desempeño de los docentes -instructores del centro, para su posterior procesamiento y determinación de los aspectos más relevantes que identifican el quehacer pedagógico del Centro de Actividad Física Recreación y Deportes “CARD - Universidad de Cundinamarca”.

La información se obtuvo durante el proceso práctico desarrollado por el CARD, en el año 2013 en la implementación de la propuesta pedagógica de iniciación y formación deportiva en cuatro disciplinas (fútbol, baloncesto, voleibol y atletismo) con 489 niños de 9 a 12 años de edad, mediante la reflexión y sistematización de experiencias de los estudiantes de VII y IX semestre del programa de Licenciatura en básica con énfasis en educación Física de la Universidad de Cundinamarca, quienes se desempeñaron como docentes - instructores del Centro, con una intensidad de 6 horas semanales distribuidas en 3 sesiones de 2 horas cada una, mediante la elaboración y sistematización de diarios de campo, fichas de observación y el contraste con los planes diarios de trabajo.

Para el procesamiento de la información recopilada se opto por el análisis recursivo cuando la información es trasladada a texto, presentado por Miles y Huberman (2002), permitiendo la simplificación y selección de contenidos en recurrencias, sub-categorías, categorías y diseño de mapas conceptuales que enmarcan los aspectos más relevantes que caracterizan este proceso pedagógico.

Resultados

A continuación se presentan los mapas conceptuales de cada una de las cuatro habilidades docentes (Comunicación, Motivación, Organización y Evaluación) definidas como categorías deductivas en el proceso de investigación. Así como el mapa conceptual de las categorías emergentes producto del análisis profundo de la reflexión de experiencias adquiridas por los estudiantes que se desempeñaron en el Centro como docentes-instructores, constituyéndose en elementos determinantes en la caracterización y desarrollo práctico en el proceso de implementación de la propuesta pedagógica de iniciación y formación deportiva CARD.

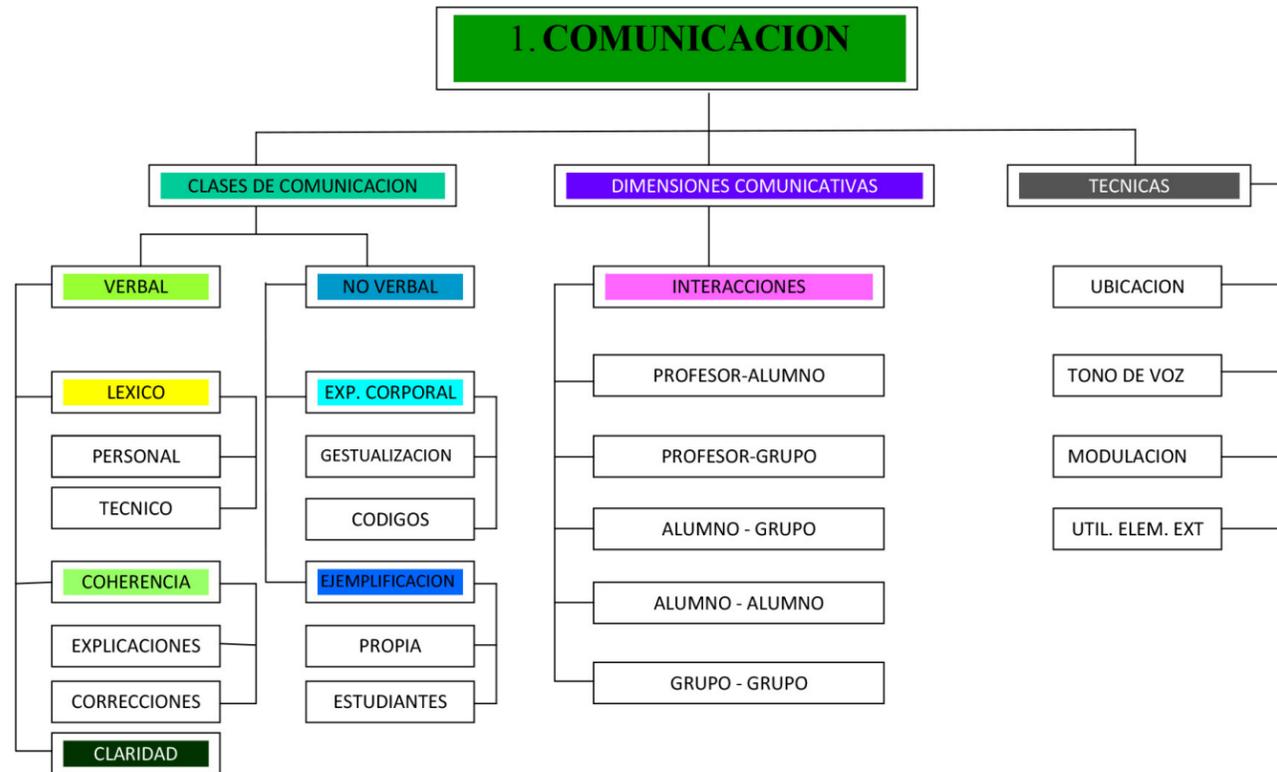


Figura 2. Elementos que estructuran y caracterizan la Comunicación como Habilidad Docente



Figura 3. Elementos que estructuran y caracterizan la Motivación como Habilidad Docente

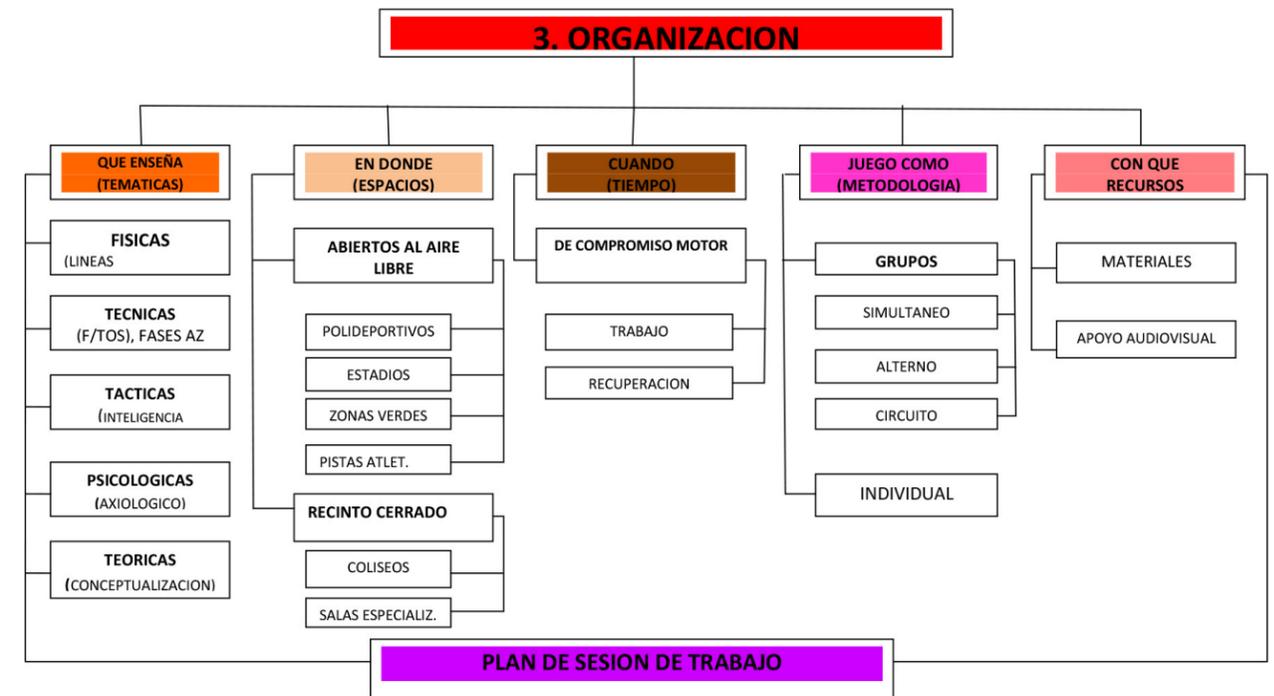


Figura 4. Elementos que estructuran y caracterizan la Organización como Habilidad Docente

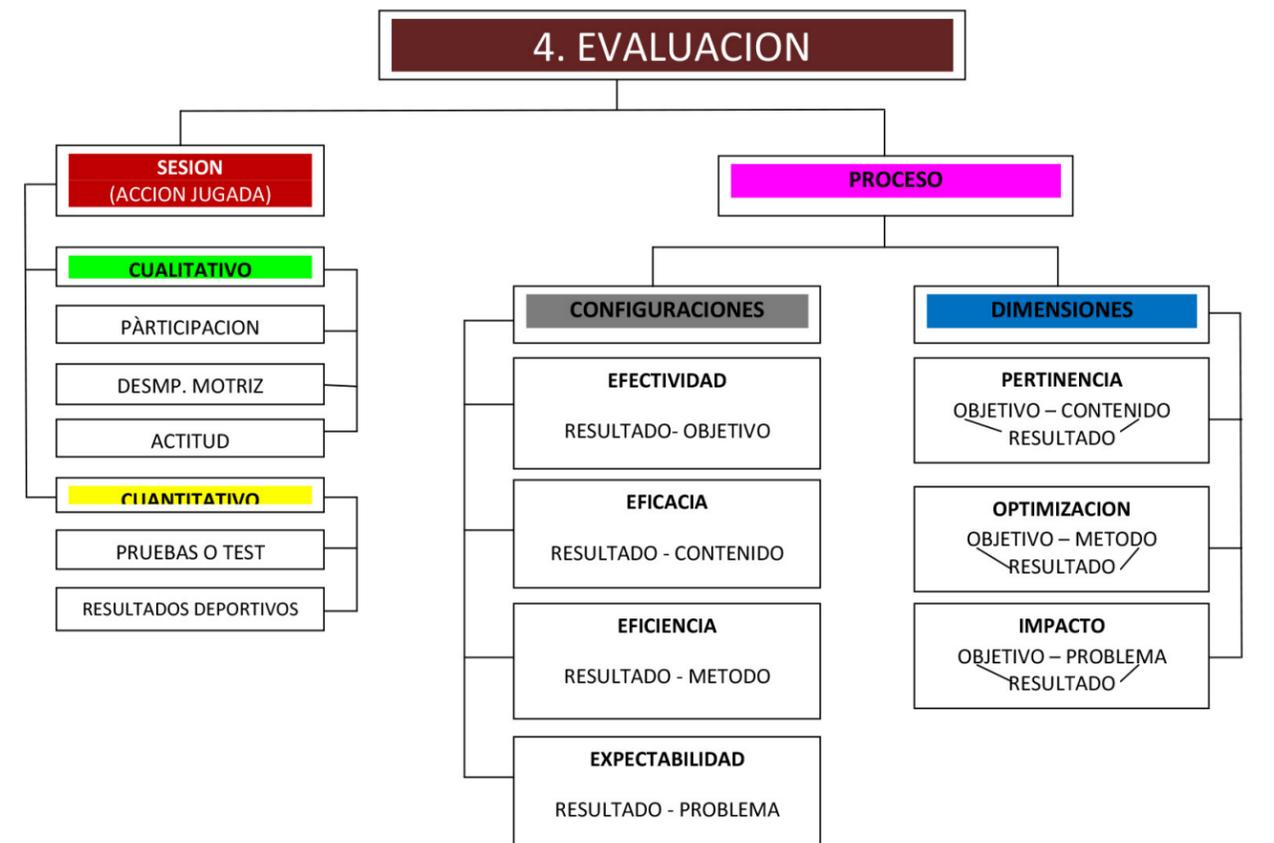


Figura 5. Elementos que estructuran y caracterizan la Evaluación como Habilidad Docente

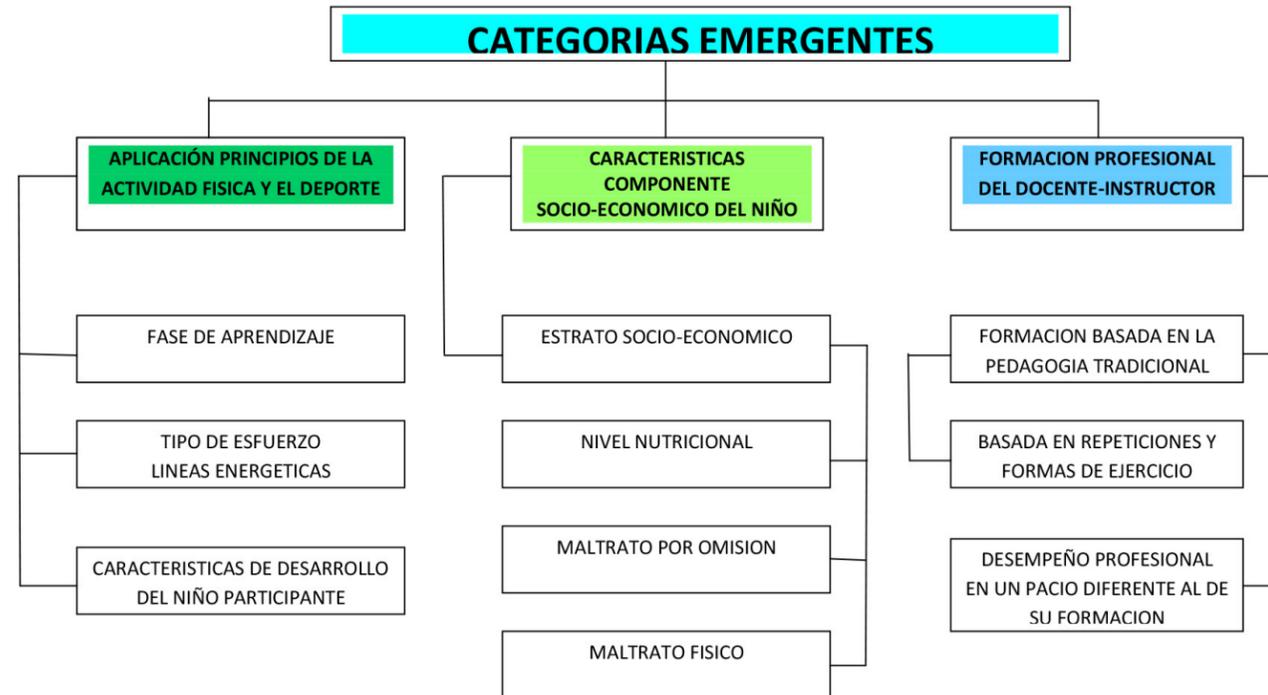


Figura 6. Categorías Emergentes, Elementos determinantes en el quehacer del Modelo pedagógico CARD.

Conclusión

Hecho el procesamiento, sistematización y análisis de las experiencias adquiridas por los docentes instructores del Centro de Actividad Física Recreación y Deportes "CARD- Universidad de Cundinamarca" durante el año 2013, se puede establecer que el Docente - Instructor que participe y aplique los lineamientos del Centro, como Modelo Pedagógico de iniciación y formación deportiva con niños de 9 a 12 años de edad, requiere de un buen desarrollo de sus dominios profesionales para ser idóneo a las exigencias que están inmersas en la implementación del mismo, evidenciando una buena lectura del contexto donde se desarrolla el proceso, puesto que se cuenta con todas las facilidades de infraestructura física y de material que tiene la UdeC, esto sumado a la participación de una gran cantidad de niños de diferentes niveles socio-económicos, que manifiestan su necesidad de moverse en el deseo de divertirse, sentir placer y gozo mientras aprenden de la disciplina deportiva de su predilección.

De esta forma, se requiere de la participación de unos docentes instructores, que argumenten su accionar en el ayudar a satisfacer sueños y metas de los seres humanos del mañana que no necesariamente serán deportistas, pero si personas que requieren de su cuerpo en movimiento para ser socialmente activos, que en su accionar debe estimular la práctica de la actividad físico-deportiva y no como se evidencia hoy en día en varios procesos del deporte formativo con niños en edad escolar, que se ven maltratados por los orientadores de dichos programas, haciendo de esta, una experiencia poco llamativa a los intereses y necesidades del niño, quien básicamente lo que busca son espacios de esparcimiento, diversión y socialización con niños de características similares.

Además, se pudo evidenciar en el actual profesional de la educación física y en los que hoy se están formando, la dificultad cuando se le solicita adaptar sus dominios como profesional a propuestas de

formación que se apartan un poco de la pedagogía tradicional, basada en la automatización de gestos técnicos pre-establecidos a través de la repetición continua de formas de ejercicio.

Bibliografía

- Blázquez, D. (1999). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: Editorial Inde.
- Castañeda, C. (2002). Pases Mágicos. Madrid: Ediciones Martínez Roca.
- ITESM. (2012) Memorias II congreso internacional de Educación Superior. "La Formación Por competencias". Tuxtla Gutiérrez, Chiapas México.
- Jiménez, C. (2004). Lúdica, Cuerpo y Creatividad: la nueva pedagogía del siglo XXI. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio.
- Jiménez, C. (2005). La Inteligencia Lúdica: Juegos y neuropedagogía en tiempos de Transformación. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio.
- Jiménez, C. (2008). El Juego nuevas miradas desde la neuropedagogía. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio.
- Miles and Huberman. (2002). The Qualitative Researcher's Companion. California: Sage Publications.
- Navarro, V. (2002). El Afán de Jugar, Teoría y práctica de los juegos motores. Barcelona Inde Publicaciones.
- Ortega, E. (2007). Proyecto Centro de Actividad Física, Recreación y Deportes "CARD- Universidad de Cundinamarca".
- Ortiz, A. (2005). Modelos Pedagógicos: Hacia una escuela del desarrollo integral. Barranquilla: Cespedit.
- Pieron, M. (1999). Para una enseñanza eficaz de las actividades físico - deportivas. Barcelona: Inde Publicaciones.
- Tobón, S. (2007). Formación Basada en Competencias. Bogotá: Ecoe Editores.



LÍNEA TEMÁTICA: OCIO

TESIS Y OCIO: ¿PRÁCTICAS INCOMPATIBLES?.

María Azucena Ocampo Guzmán, Nidia Nayeli Rincón Velázquez y Juvenal Meza Pérez.

Universidad de Colima.

Resumen

El ocio frecuente es confundido con la ociosidad, adjudicándole un sentido peyorativo al considerarse sinónimo de hacer nada, siendo esto erróneo. El ocio, por el contrario, se refiere al tiempo que una persona dedica para llevar a cabo actividades que le produzcan agrado. Por su parte la elaboración del trabajo de tesis se convierte en su mayoría en un proceso absorbente, tedioso y de gran inversión tanto humana como económica. Si retomamos nuevamente las bondades del ocio como un espacio de liberación y auto encuentro, podemos suponer que el esfuerzo realizado sería mucho más sobre llevable e inclusive, se obtendrían mejores resultados pues los estudiantes trabajarían con una actitud mucho más positiva. Empero, paradójicamente, durante el proceso de investigación, existe una disminución considerable del tiempo de ocio.

Considerando esto, decidimos realizar un estudio con los estudiantes de octavo semestre de la licenciatura en pedagogía y con los estudiantes de la actual maestría en pedagogía de la Facultad de Pedagogía, perteneciente a la Universidad de Colima, quienes se encuentran elaborando su tesis, con el propósito de identificar de qué manera y en qué grado ha impactado el proceso de elaboración de tesis en sus actividades rutinarias de ocio.

Palabras clave: Ocio, pedagogía del ocio, tesis.

Abstract

The leisure is often confused with idleness, ascribing it a pejorative sense: "to do anything" and it is a wrong.

Leisure, in contrast, refers to the time a person devotes to undertake activities that produce pleasure. Meanwhile, the development of the thesis is absorbing, highly tedious and usually it becomes in an investment process of both human and economic means.

If we take again the benefits of leisure as a space of liberation and self encounter, we can assume that the effort used in the thesis would be much more about wearable and even it can produce better results because the students would work with a more positive attitude. However, paradoxically, during the research process, there is a considerable decrease in leisure time.

In view of this, we decided to conduct a study with students of eighth semester of the degree in pedagogy and students mastery of pedagogy, from the Faculty of Pedagogy, at the University of Colima, who are preparing their thesis to identify how and to what degree has impacted the process of developing their thesis in routine leisure activities.

Key words: Leisure, Pedagogy of leisure, thesis.

Disponer de tiempo libre no equivaldrá, directamente, a una vivencia de ocio, como a su vez participar en actividades recreativas tampoco significará, necesariamente, estar viviendo una experiencia de ocio. Dumazedier (1973).



Introducción

Hablar de ocio nos remite inmediatamente a especificar en torno a la acepción que se le atañe y la perspectiva desde la cual se requiere de su estudio, pues si bien este complejo fenómeno había sido poco valorado en las investigaciones científicas, con el paso del tiempo hasta nuestra actualidad ha adquirido un grado alto de relevancia que a su vez ha provocado se le conceda mayor atención en la mayoría de las ciencias humanas (psicología, sociología, antropología, filosofía, etc.), no siendo una excepción, la ciencia pedagógica, mediante el surgimiento de la también cada vez mejor conocida Pedagogía del ocio, cuyo propósito principal, se centra en generar una reflexión teórica-conceptual con base en el ocio, el ser humano y la educación, a fin de generar modelos de enseñanza-aprendizaje del ocio (Peralta, s/f).

No obstante su meta de forjar una cultura del ocio, el estudio de éste dentro de la pedagogía se somete a un arduo ejercicio de reflexión que permita repensar sobre los beneficios que pueden obtenerse de su práctica. A partir de este enfoque, es como se desarrolla el presente estudio, pretendiendo exponer la relación que guarda el proceso de elaboración de tesis y el conjunto de actividades de ocio que desarrolla un estudiante.

El ocio.

Definir a dicho fenómeno, se ha convertido en una tarea complicada debido a las múltiples perspectivas-circunstancias histórico-sociales desde las que se sujeta su concepción.

El ocio frecuente -y tradicionalmente- es confundido con la ociosidad, adjudicándole un sentido peyorativo al considerársele “sinónimo de la pereza y de hacer nada” (Elizalde, 2010: 438) siendo esto erróneo. El ocio, por el contrario, “[...] se relaciona y refiere mayormente al tiempo” (Sue, 1980: 9) que una persona dedica para llevar a cabo actividades que le produzcan agrado, ya que inclusive, en términos de investigación se descubrió que el término ocio en griego es *scholé* que significa también instrucción (De Grazia, 1966 En Elizalde, 2010), es decir, se le considera algo positivo.

Partiendo desde aquí, es posible señalar que ocio se refiere al “[...] conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales, para descansar, para

divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresada, o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad.” (Dumazedier, 1962).

En el sentido estricto, ergo, únicamente podrá considerarse como ocio a toda actividad que sea realizada, por cualquier individuo, de manera libre, intencional y divertida (Sue, 1980: 10). Así, las actividades de ocio se constituyen desde ir a dormir, leer, dibujar, escribir, etcétera, hasta participar y realizar actividades deportivas, culturales, entre otras circunscribiendo sus funciones en tres principales:

- Función de descanso: recuperación de la fatiga nerviosa y física.
- Función de diversión: hacer algo para obtener alegría.
- Función de desarrollo: dedicarse a actividades de desarrollo intelectual, artístico y físico.

De este modo, como lo señala Sue (1980: 10): “el ocio se opone al trabajo, es su antídoto”.

Los momentos de diversión sirven como compensación frente al trabajo agotador, (Sue, 1980) permite “recobrar un equilibrio físico y nervioso que se ve afectado por la vida laboral” (Op. Cit. 40-41) en este sentido, “las actividades de esparcimiento deberían permitir al hombre encontrarse a sí mismo y experimentar con las potencialidades reprimidas en la vida laboral” (Ibídem, constituyéndose como una práctica positiva, ya que como mencionan Suárez e Ingerto (2009):

“En las actividades de tiempo libre, las personas tienden a liberarse de las ataduras que se dan en otro tipo de acciones, permitiéndoles ser más creativos y, por tanto, más espontáneos y personales lo que le supone [inclusive] una oportunidad para complementar e incentivar el resto de las formaciones que han recibido, ya sean estas regladas o no regladas” (P. 52).

En este sentido, el ocio se observa inclusive ya no sólo como un espacio compensador de fuerzas sino también como una oportunidad de aprendizaje autónomo y voluntario. De ahí que surja la educación personal del ocio, cuyos objetivos primordiales son el perfeccionamiento, la mejora y la satisfacción vital de los educandos.

Actualmente vivimos en un mundo complejo y de constantes cambios (a lo que Bauman² (2007) en su momento denomina como la “modernidad líquida”), lo que su vez genera una sociedad rápida y alienada en el trabajo, basada en el consumismo e impaciente por cumplir las expectativas sociales capitalistas: Tu eres, ya no en la medida que tienes, sino en la medida de cuanto tires. Los tiempos de ocio, consecuentemente se reducen gravemente debido a que “[...]”

2 Cfr. Bauman, Z. (2007). Los retos de la educación en la modernidad líquida. España: Gedisa.

aumenta la presión del trabajo sobre el individuo, de manera que a este no le queda ya sino el tiempo mínimo necesario para reproducir su fuerza de trabajo” (Sue, 1980: 19).

Paralelamente, los sistemas educativos tienden en ocasiones a seguir metodologías de trabajo similares, limitando de igual manera, los tiempos de ocio de los estudiantes, implicando con ello estudiantes de tiempo completo, lo que supone ser (si la carga es exagerada) un sistema agotador e ineficiente, pues no permite la completa adquisición de los conocimientos aunado a un desgaste físico importante del educando.

Desde tiempos históricos -y sin necesidad de llevar a cabo complejos estudios científicos- se comprendía la importancia del ocio en el ser humano, por lo que los sindicatos mismos exigían la reducción de horas de trabajo, ergo, cabría reflexionar si necesitamos en la actualidad nuevamente exigir una carga estudiantil menos enfocada al esfuerzo productivo de trabajos y mayormente dirigida al aprendizaje activo que amplíe así los tiempos de ocio del estudiante, garantizándole un verdadero desarrollo integral.

El proceso de elaboración de tesis.

Elaborar una tesis tiene una gran gama de propósitos³: constituirse como un requisito de titulación, ser un espacio de aprendizaje de las destrezas de la investigación, incluirse en el conocimiento profundo de una comunidad disciplinar, medio de alfabetización académica o inclusive, como la mejor oportunidad para escribir tu primer libro, sin embargo el camino que debe seguirse para su concreción se ve caracterizado por una gran cantidad de “obstáculos⁴”.

“Historias de terror circulan acerca de candidatos doctorales que han estado batallando con su disertación por más de diez años, o de los desastrosos efectos que el proceso de elaboración de la disertación tiene sobre el matrimonio y otras relaciones personales” (Dillan y Mallot, 1980 En Cuétara y Lecapitaine, 2004: 16), esto no sólo en doctores, sino principalmente en estudiantes de maestría y licenciatura, quienes relativamente son aún más neófitos en el área de la investigación.

Investigar supone desde un principio ser un trabajo de suma dedicación e inversión de tiempo y esfuerzo dado que implica: elegir un tema pertinente, factible y de interés social así como personal, buscar información específica en inmensos acervos documentales (y considerar 3 o 4 A la cantidad existente en la actual sociedad de la información), generar una opinión coherente, introducirse en la práctica de campo, presentar la conclusión ante tres expertos de la materia... Todo esto asusta y genera sentimientos de gran incertidumbre en los estudiantes próximos a iniciar su proceso de elaboración de tesis.

Por su parte, los tesisistas ya constituidos han tenido que enfrentarse con la primera línea de construcción de su problema de indagación científica, procurando que sea original, fresca, llamativa, pero sobre todo válida y que contribuya al crecimiento y avance del campo científico del cual emerge (Philips y Pugh, 2000 En Navarro 2013).

Durante el proceso de elaboración la mayoría de los tesisistas experimentan “ansiedad, depresión y hostilidad [...] (disforia) [...]” (Navarro, 2013: 18) a pesar de que algunos muestran un interés especial por la investigación (Ibídem).

La investigación ciertamente no es un proceso sencillo, existen estudiantes que tienen relativamente pocos problemas con su proceso de elaboración de su proyecto mientras que a otros les toma años completarla (Navarro, 2013) y se complica un tanto más si no se cuentan con las herramientas necesarias correctamente interiorizadas, como la capacidad de búsqueda, análisis y selección de información útil y confiable sin embargo, más que un ejercicio difícil se ha convertido en un proceso laborioso, que inclusive nos atrevemos a pensar no ha sido correctamente planteado por las instituciones, a tal grado que dichos seminarios sesgan la “oportunidad de incrementar el conocimiento del estudiante, su habilidad, y su interés en la investigación” (Ibídem).

El proceso de elaboración de tesis y su impacto en el ocio del estudiante.

Dillan y Mallot (1980) en Cuétara y Lecapitaine (2004) aseguran que “aún aquellos estudiantes que son exitosos, comúnmente requieren periodos de tiempo excesivamente largos para completar la disertación [...]”.

Lo anterior, rescata uno de los principales temores (y sufrimiento) de los tesisistas, pues la elaboración de dicho trabajo se convierte en un proceso absorbente, tedioso y de gran inversión tanto humana como económica, lo que impacta directamente en una disminución considerable del tiempo de ocio.

Por tanto, se ha vuelto común observar estudiantes de último semestre desvelados, ojerosos, cansados, apáticos, irritados, etcétera, que aún bajo esas circunstancias deben continuar con la elaboración de su producto aunado al cumplimiento de las tareas académicas adyacentes, así como el servicio social. Pero, ¿qué tan conveniente resulta generar dicha presión en los estudiantes?

Si retomamos nuevamente las bondades del ocio como un espacio de liberación y auto encuentro, podemos suponer que el “trabajo debería ser menos pesado con un tiempo de reposo y recuperación más largo” (Sue, 1980: 40) y se obtendrían inclusive mejores resultados dado que los estudiantes trabajarían con una actitud mucho más positiva. Empero, paradójicamente, ¿Qué está sucediendo en la realidad actual? ¿Verdaderamente, la elaboración de tesis y el tiempo de ocio son prácticas que no pueden conjugarse? ¿Es más conveniente considerar la responsabilidad académica por encima del ocio estudiantil o viceversa?

Considerando esto, decidimos realizar un estudio con los estudiantes de octavo semestre de la licenciatura en pedagogía⁵, generación (2010-2014) y con los estudiantes de la actual maestría en pedagogía⁶, quiénes se encuentran elaborando su tesis desde hace un promedio de tiempo de seis meses.

El propósito de nuestro estudio consiste en identificar de qué manera y en qué grado ha impactado el proceso de elaboración de tesis en sus actividades rutinarias de ocio y si lo anterior, de algún modo, ha influido a su vez en su desempeño escolar, demostrando si es válida o no la proposición de que la tesis y el ocio son prácticas incompatibles.

Metodología.

En razón a la vida rutinaria y educativa de los alumnos que cursan el 8º semestre de la Licenciatura en Pedagogía y los estudiantes de la maestría de la Facultad de Pedagogía, se previó recuperar información relevante sobre las implicaciones o modificaciones que han sufrido sus quehaceres de

ocio, a partir del inicio de construcción de su proyecto de tesis.

Para propósitos del estudio, se realizó una encuesta a una muestra del total de estudiantes que se encuentran cursando actualmente el octavo semestre de la Licenciatura en Pedagogía, así como de la matrícula de estudiantes de la Maestría en Pedagogía, que se constituyen de los siguientes valores:

Nivel de estudios	Grupo	Matrícula
Alumnos de octavo semestre de la Licenciatura en Pedagogía	A	22
	B	18
	C	18
Total		58
Alumnos de la Maestría en Pedagogía		13
Total		13

De la población anterior, se tomó una muestra probabilística del 0.50 percentil, lo que equivale a 36 estudiantes, de los cuáles el 83.33% correspondía a los estudiantes de licenciatura y el 16.67% a los estudiantes de maestría. La matrícula de Pedagogía se caracteriza por ser predominantemente femenina, lo que se demuestra en el estudio al arrojar que el 72.2% de los encuestados eran mujeres. Para efectos de estudio, cabe señalar que el 63.9% de los estudiantes encuestados, están realizando su tesis por equipo mientras que el resto lo hace de manera individual⁷. Este último dato podría ser un factor determinante en algunas variables como se observará más adelante.

La encuesta se aplicó de manera física con un cuestionario de cuatro preguntas de referencia y diez preguntas sustanciales, dividido en tres secciones de análisis de la información:

- Sección A: Impacto del proceso de elaboración de tesis en el tiempo destinado al ocio.
- Sección B: Ocio y socialización académica.
- Sección C: Influencia del ocio en el rendimiento académico.

Los resultados fueron obtenidos con base en el análisis fundamentado en las medidas de tendencia central y varianza, así como, la inferencia realizada a partir de los datos arrojados por el instrumento aplicado a la muestra anteriormente presentada.

Resultados.

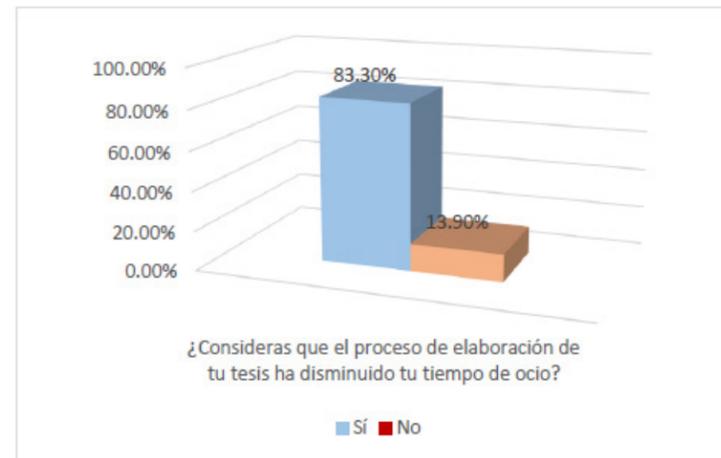
Se realiza el presente estudio a fin de poder identificar de qué manera esta etapa académica ha influido en el desempeño de sus actividades de ocio cotidianas.

Es necesario mencionar que en el nivel de maestría solamente se aceptan tesis individuales mientras que en el de la licenciatura son aceptadas tesis tanto individuales como por equipo, teniendo como única limitante en el caso de los equipos estar conformado máximo por tres estudiantes.

Resultados respecto al Impacto del proceso de elaboración de tesis en el tiempo destinado al ocio.

Como mencionamos anteriormente, uno de los mayores temores de los estudiantes que comienzan a hacer su tesis, es la reducción de sus tiempos de ocio. De acuerdo con el 83.3% de los encuestados, su tiempo de ocio si se ha visto disminuido de un 40% a 60% aproximadamente en su mayoría, es decir de cada diez actividades de ocio que practicaban, actualmente solo llevan a cabo de 4 a 6.

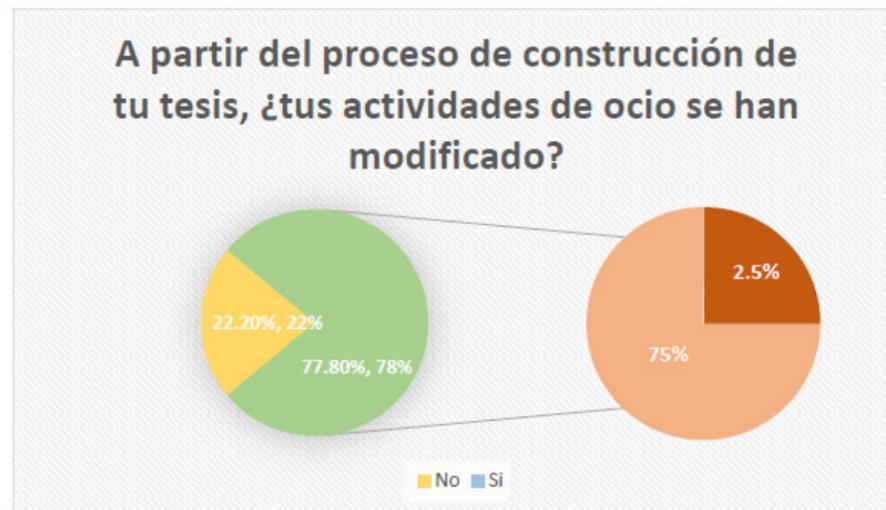
Así mismo, el 72.2% señaló que su tiempo de sueño se ha reducido de un 50% a un 60%, pero lo sorprendente es que un 5.6% indicó que su sueño ha disminuido casi en un 90% observando con ello que el trabajo de tesis ha marcado un cambio drástico en la organización de su tiempo.



La necesidad de trabajar en la generación de su proyecto de investigación ha llevado a casi el 88.9% de los estudiantes a sacrificar tiempo de ocio por dedicarlo a sus estudios.

Resultados respecto al ocio y la socialización académica.

Por otra parte, el haber iniciado la elaboración de su tesis ha llevado a casi el 77.8% a modificar sus actividades de ocio, cerca del 75% añadiendo y/o quitando algunas de sus actividades comunes mientras que sólo el 2.5% aseguró haberlas cambiado por completo.



En dichas decisiones, el 58.9% se vio afectado por sus compañeros de equipo de tesis, de los cuales el 33.3% aseguró haber influido de igual manera en las rutinas de ocio de sus compañeros recomendándoles nuevas prácticas. En esta parte, varios de los encuestados señalaron que al hacer su tesis individual, no podían verse influidos por sus compañeros de clase.

No obstante cabe señalar, que el 52.8% del total de los encuestados, indicó que sus actividades siguen siendo las mismas que practicaban antes iniciar la construcción de su tesis.

Un dato interesante, fue que al momento de preguntar a qué práctica (actividades de ocio o proyecto de tesis) le brindaban mayor tiempo e importancia el 47.2% señaló que a ambas le dedicaban el mismo tiempo, pero otro 42.7% señaló que a la elaboración de su trabajo de tesis.



Resultados respecto a la influencia del ocio en el rendimiento académico.

De acuerdo con los resultados la mayoría practica actividades de tipo cultural y familiar.

Cabe destacar, que los encuestados tuvieron la oportunidad de expresar el número y las actividades que ellos quisieran de manera libre, por lo que ellos, dieron un total de 63 actividades diferentes que fueron categorizadas en cuatro grupos dependiendo de su contenido:

- Las actividades deportivas incluyen todas las prácticas en diversos deportes o alguna actividad física que practique.
- Las actividades culturales, engloba todas aquellas actividades que contribuyan en la adquisición de algún conocimiento nuevo o simplemente información, tal como el contacto directo con medios de comunicación, las redes sociales, la televisión, ir al cine, ver videos, practicar alguna actividad artística, etc.
- Las actividades familiares sitúan aquellas acciones que se realizan en compañía de parientes, amigos y/o parejas.
- Las actividades personales se refieren a las actividades de recreación que se practican de manera individual y que persiguen una satisfacción personal, como escuchar música, dormir, hacer meditación, etc.

En este apartado, resulta importante destacar que tan sólo el 19% de los estudiantes dedica tiempo de ocio para la práctica de actividades deportivas, es decir, los estudiantes son sedentarios en su gran mayoría. Así mismo, los estudiantes refieren en un 33% dedicarse a actividades de carácter familiar, y en un 11% a actividades de carácter personal, lo que probablemente se deba a que aún viven en casa de sus padres y por ende tienen responsabilidades por cumplir en el núcleo familiar, o bien prefieren pasar tiempo de ocio con ellos a socializar con los amigos.

Así, el 86.1% de los estudiantes aseguraron que el ocio no ha afectado su rendimiento académico y cerca del 75% aseguró que vale la pena sacrificar los tiempos de ocio para dedicarlos a la construcción de su proyecto de investigación, especialmente por ese sentido de responsabilidad que implica obtener su titulación (en el caso de maestría) y egresar de la licenciatura.

Finalmente, cabe señalar que cerca del 69.44% recomienda equilibrar las prácticas de ocio con las académicas, mientras que el 16.7% señala que es mejor relegar el ocio, considerando que la etapa de elaboración de tesis es temporal y posteriormente podrá disfrutarse con mayor libertad del tiempo libre.

Discusión de resultados y conclusiones.

Los resultados obtenidos únicamente confirmaron una realidad vivida y pocas veces analizada: para la mayoría de los estudiantes el proceso de elaboración de tesis ha impactado considerablemente en su tiempo de ocio, pudiendo concluir que es un tanto difícil equilibrar la práctica de ambas actividades,



empero cabe aclarar esto: por su naturaleza, el ocio y la tesis, son actividades que perfectamente pueden (y deberían) conjugarse, pero la presión del sistema educativo es lo que no lo hace permisible al condicionar los tiempos de entrega y generar con ello, una alta carga académica.

Como se nota, de esto se derivan otras implicaciones como el preocupante sedentarismo que se observó en los estudiantes, lo que los hace más tendientes a tener graves consecuencias para la salud, como la obesidad, la aparición de hipertensión, colesterol y otras patologías. Está claro que la vida sedentaria es perjudicial y que practicar ejercicio debería ser una actividad cotidiana.

Otra situación negativa observable, son los cortos periodos de convivencia familiar. Esta última es un factor importante para el equilibrio mental de las personas, pues permite mantener una comunicación activa con los familiares cercanos obteniendo de ello un apoyo moral importante, que se nota negativo cuando se adquiere un sentimiento de abandono con respecto a esos lazos debido a la falta de tiempo.

Por tanto, sería importante repensar seriamente la metodología empleada actualmente y considerar su rediseño, de tal manera que el estudiante pueda desarrollar sus tiempos de ocio. Claro está, que el proceso de elaboración de tesis exige responsabilidad y dedicación, pero eso no debe significar una eliminación completa (o en un muy alto porcentaje) del descanso dado que eso sería insano, pues ha quedado demostrado que el ocio es algo positivo e inclusive necesario para el ser humano ya que como ya lo señala en su momento Sue (1980: 41) “una actividad de esparcimiento puede compensar un trabajo enajenante [...]”. El ocio adquiere, un papel importante en la persona debido a que “forma parte de los elementos que garantizan su desarrollo [...]” (Dito, et. Al., 2004: 182). Conlleva al sujeto a un estado de relajación en el que su mente y cuerpo retoman energía para continuar con sus labores diarias, sin sentimiento monótono o de presión con relación a ello.

De ahí la importancia de “[...] trabajar el ocio desde todos los ámbitos [...]” (Dito, et. Al., 2004:181) incluyendo el escolar, donde se pueda procurar un desarrollo integral del estudiante en su libertad humana, contemplando los espacios de ocio necesarios para su recreación.

Sería importante en el mismo sentido promover nuevos métodos de enseñanza de la investigación que permitan a los estudiantes conocer de manera cercana y despertar el interés por este ejercicio profesional, al contrario de derogarlo mediante una mala experiencia. Esto requiere de un alto esfuerzo creativo que nos permita tanto a docentes como investigadores innovar los procesos de acompañamiento y asesoramiento que reciben los alumnos tesisistas, no sólo en la Facultad de Pedagogía sino en todas las demás instituciones; habría que “resignificarlo en cuanto elemento integrante de una educación comprometida con un aprendizaje transformacional personal, colectivo” (Elizalde, 2010: 452), ya que, como se observa, en la actualidad, aún “no se ha logrado restablecer el equilibrio entre el tiempo de trabajo y el tiempo de ocio” (Sue, 1980: 42).

Bibliografía

- Bauman, Z. (2007). Los retos de la educación en la modernidad líquida. España: Gedisa.
- Cuetara, J. & Lecapitaine, J. (2004). La escritura de la tesis y el ambiente doctoral. *Revista Cultura Científica y Tecnológica Culcyt* 1(2), 16-26. Recuperado de <http://www2.uacj.mx/IIT/CULCYT/junio-julio2004/6TESIS.PDF> el día 12 de marzo de 2014.
- Dito Lahuerta, E., Prieto Fernández, L. & Yuste Pereda, V. J. (2004). El ocio y tiempo libre como claves integradoras en el deficiente mental. *Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado*, 18(2) 181-194. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27418211> el día 12 de marzo de 2014.
- Eco, U. (2001). *Cómo se hace una tesis*. España: Gedisa.
- Elizalde, R. (2010). Resignificación del ocio: aportes para un aprendizaje transformacional. *Polis. Revista de la Universidad Bolivariana*, 9(25), 437-460. Recuperado el 10 de Marzo de 2014, de

<http://www.scielo.cl/pdf/polis/v9n25/art26.pdf>

- Moreles, J. y Jiménez, S. (2013). La tesis es un ejercicio que conjuga la alfabetización académica, la identidad disciplinar y el dominio de un campo de conocimiento. México.
- Otero, J. C. (2009). La necesidad de organizar el tiempo libre para maximizar el aprovechamiento del tiempo de ocio como un espacio educativo. En J. C. Otero, *La pedagogía del ocio: Nuevos desafíos*. (págs. 43-48). España: Axac.
- Otero, J. C. (2009). *La pedagogía del ocio: Nuevos desafíos*. España: Axac.
- Peralta, R. (s.f.). *La pedagogía del ocio desde los modelos educativos*. CIIO. Obtenido de CIIO: (2) *Pedagogía del ocio y modelos.pdf*
- Rodríguez-Suárez, J. y.-T. (2002). Psicología social y ocio: una articulación necesaria. *Psicothema*, 14(1), 124-133. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/696.pdf> el 10 de marzo de 2014.
- Suárez, J. y. (2009). La Pedagogía del tiempo libre en la protección de menores en Galicia. En J. C. Otero, *La pedagogía del ocio: Nuevos desafíos*. (págs. 49-63). España: Axac.
- Sue, R. (1980). *El ocio*. México: FCE



PRÁCTICAS DE OCIO EN MAESTROS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA CIUDAD DE QUERÉTARO

Mayra Araceli Nieves Chávez.

Universidad Autónoma de Querétaro

Resumen

La presente ponencia presenta resultados de una investigación en prácticas de ocio en maestros de educación primaria de la ciudad de Santiago de Querétaro. Comunica datos obtenidos de un estudio de caso sobre las vivencias de ocio, desde una narrativa fenomenológica y la hermenéutica para la interpretación de la vivencia. El ocio de los maestros responde a la necesidad de descanso y de realización personal. Existe una diferencia generacional entre maestros de nuevo ingreso y con antigüedad, los recién llegados buscan un ocio divertido, el maestro con antigüedad vive un ocio vinculado al compromiso social. El ocio es un estilo de vida que refleja las formas de apropiación del conocimiento y la cultura.

Palabras clave: ocio, prácticas de ocio y vida cotidiana

Abstract

This paper presents results of research on leisure practices in primary school teachers of the city of Santiago de Queretaro. Communicates data from a case study on the experiences of leisure, from a phenomenological narrative, and hermeneutics for the interpretation of the experience. Teacher's leisure responds to the need for rest and personal fulfillment. There is a generation gap between new teachers and old, newcomers looking for a fun leisure, experiencing a teacher with seniority leisure linked to social commitment. Leisure is a lifestyle that reflects the forms of appropriation of knowledge and culture.

Keywords: leisure, leisure practices, and daily life

Introducción

Los maestros son más que trabajadores de la educación. La cotidianidad del maestro está entre la escuela y el hogar. El tiempo que pasa fuera del aula corresponde a la vida privada, cerrada al exterior y en la que despliega actividades de ocio, esperadas y deseadas *¿Qué actividades gustan y realizan los maestros en su tiempo de ocio?* Es importante preguntar por el ocio porque refleja estilos de vida y formas en cómo las personas adquieren una formación y se apropian del mundo.

Las prácticas de ocio de maestros de educación básica se encuentran contextualizadas en la modernidad; un tiempo caracterizado por las nuevas tecnologías de la información y comunicación, que constituyen un aspecto significativo de la cultura contemporánea. Los espacios privados se ven

irrupidos por la tecnología homogeneizando el consumo cultural ¿Qué tipo de bienes consume más el maestro en el tiempo de ocio y en dónde las consume? Las nuevas tecnologías permiten el advenimiento de la industria del entretenimiento y de prácticas virtuales e interactivas, así como el uso indiscriminado de servicios digitales.

La presente ponencia aborda el ocio en el maestro de primaria desde la teoría sociológica de Ágnes Heller, Pierre Bourdieu y el concepto de ocio humanista de Manuel Cuenca. Se hace referencia a las prácticas de ocio y de los lugares en que son realizadas dichas actividades,

Cotidianidad y ocio en los maestros de educación primaria

Los maestros son hombres y mujeres con vida cotidiana, que se ven inmersos en una serie de relaciones que finalizan en la reproducción de lo existente dedicándole un tiempo y espacio a cada actividad, la cotidianidad es la reproducción personal y social (Heller, 2002). En la vida cotidiana los maestros despliegan una red de relaciones entre personas y objetos movidos por intereses materiales y afectivos. Una característica de esta reproducción es que cada hombre particular la realiza de manera diferente. No es idéntica porque se reconoce la unicidad e irrepitibilidad del hombre particular.

Para que las prácticas cotidianas reproduzcan lo social deben tener una función social. Las prácticas cotidianas se imponen y responden a cumplir con un deber, estos deberes son impuestos por un mundo ya constituido; por ejemplo, la profesión de maestro de educación primaria exige cumplir con dar clases, de enseñar y educar; también tendrá responsabilidades de padre, hijo, esposo, hermano, ciudadano, etc. Al realizar sus prácticas cotidianas se reproduce a sí mismo y es posible la reproducción de lo social al responder a sus obligaciones.

Las prácticas cotidianas son el espejo de dos momentos históricos: socialización y humanización. La socialización tiene que ver con la relativa continuidad, con aquellos elementos que se consideran dignos de seguirse transmitiendo o de aquellos que se han nulificado en su enseñanza y que son esenciales para la producción del hombre particular. La humanización son las manifestaciones en las que el hombre particular se pone al servicio del otro y sus necesidades; es la decisión de formar "nosotros", es poner sus sentimientos, ideas, pasiones al servicio de la humanidad; pasa de ser hombre particular a individual por su compromiso comunitario. El hombre individual por un momento deja de lado sus preocupaciones personales para dar cabida a prácticas excepcionales como el arte y la ciencia (Heller, 2002).

Considerar lo público como el trabajo, el tiempo libre es un tiempo personal y privado, que se puede emplear en actividades de ocio que den sentido a la vida. Una característica de la sociedad actual es considerar el ocio como un fenómeno social, nos dice Cuenca (2000), que es un atributo de la vida personal y un espacio de impulsa la relación personal; por medio del deporte, de actividades culturales, esparcimiento, así como descanso y formación. El ocio es la realización de actividades deseadas, esperadas y planeadas que llenas de felicidad y placer.

Las prácticas de tiempo de ocio son diversas acorde a sus rasgos básicos: contenido, temporal y actitud del maestro al realizarlas (Sue, 1992). Con fines prácticos se hace una clasificación de cuatro grandes categorías: físicas, prácticas, culturales y sociales. Las prácticas de ocio tienen varias funciones, tales como el descanso, la diversión y el desarrollo intelectual y artístico. Se relacionan con la sociabilidad y el fomento de relaciones sociales y económicas como el consumo (Sue, 1992). Además de expresar actividades que gustan ser realizadas por los maestros. Por último, las prácticas de ocio se despliegan en compañía de la familia, amigos, compañeros de trabajo y de forma personal.

El ocio tiene como fin último la diversión, el disfrute y hacer presente el sentimiento sublime. Los riesgos del ocio en la sociedad moderna es el aburrimiento, la falta de alternativas para vivir el tiempo libre y el miedo a no querer hacer algo (Cuenca, 2000). La sociedad moderna y el desarrollo de la tecnología: Internet, televisión, comunicación celular, etc. son cada vez más frecuentes en los espacios privados, como el hogar o portátiles, llevando a un incremento de su uso y a dejar de lado



actividades sociales cara a cara. Puede ser también que no existan suficientes espacios y ofertas de recreación y formación en la sociedad o, quizá, no exista una educación para el aprovechamiento del tiempo libre o una conciencia de que exista tal tiempo para la formación personal.

Las actividades de ocio se contextualizan en la modernidad, como movimiento cultural que depositaba la idea de progreso en el avance técnico y científico; se construyeron las ideas de la racionalización y la ciencia al servicio del hombre. La modernidad trajo consigo las innovaciones tecnológicas, como son las nuevas tecnologías de información y comunicación, que constituyen un aspecto significativo de la cultura contemporánea, propician nuevas formas de conocer y de relacionarse, así como la creciente industrial del entrenamiento y la sociedad del consumo (Bauman, 2007). En la modernidad el ocio adquiere nuevas formas como el uso de las redes sociales, el consumo masivo de bienes culturales: cine, medios impresos, arte, dispositivos móviles, etc.

La modernidad no absorbe por entero, sino que sobreviven manifestaciones de la tradición, para García Canclini (2004), los tiempos modernos se caracterizan por la hibridación de la cultura entre lo viejo y lo nuevo, entre lo culto y masivo, es decir, nos encontramos con un ocio tradicional como el juego de la lotería y el uso de juegos o dispositivos electrónicos.

El ocio es un espejo del estilo de vida que responde a las exigencias, necesidades de las condiciones de existencia; el ocio es una práctica que se nombra *habitu*, que son principios que organizan las actividades diarias, que hacen distinción con otros estilos de vida. El campo es un espacio social de relaciones con personas y objetos, que determina la lógica de la realización de las prácticas; al mismo tiempo, rechaza otras formas y prácticas, generando distinción. El campo se constituye de la existencia de un capital en común, por una lucha de apropiación de este capital; aquello que impulsa la apropiación es la *illusio*. La *illusio* es el interés y la inversión de las fuerzas en aquello que se cree que tiene sentido y merece ser emprendido, de igual forma es la aceptación de las reglas del juego social. (Bourdieu, 1985, 1990, 1991, 2002).

El ocio es una práctica que responde a un gusto, socialmente aprendido, que se despliegue en campos concreto, como el cine, literatura, música, moda; el campo es el mercado donde confluyen y se consumen bienes culturales como el teatro o diversiones. La *illusio* es el interés con adquirir los bienes culturales. El ocio se mueve por intereses según diversión, formación o descanso que se busque y se considere valioso.

Metodología

El objetivo principal fue responder a la pregunta: cómo encarnan el tiempo de ocio maestras y maestros de educación primaria; se indagó las actividades que realizaron en el tiempo libre y se identificaron los espacios donde realizan las actividades. La investigación se realizó bajo un estudio de caso que permitiera explorar la vida privada. Los estudios de casos, afirma Orozco (2000), tienen la bondad de ser flexibles, lo importante es tomar lo distintivo que permita hacer aproximaciones al hecho que se estudia; son un ejemplo de un contexto mayor. La información empírica se obtuvo de maestras y maestros de educación básica de la ciudad de Santiago de Querétaro, México. El criterio de elección consistió en ser maestros en servicio, unos tener más de 20 años de antigüedad y otros ser de nuevo ingreso para comparación generacional. Fueron cuatro maestras y cuatro maestros los que configuraron el estudio de caso: cuatro con antigüedad y cuatro de nuevo ingreso, de cada grupo, dos de ellos fueron hombres y dos mujeres, con la finalidad de tener una población equitativa.

Se utilizó el método etnográfico y fenomenológico para recuperar la experiencia de vida, tal y como son vivenciadas y percibidas por los maestras y los maestros, en el entretendido de lo público y lo privado; porque esta experiencia es el conocimiento de la vida misma como lo consideran Husserl, (1990) y Morín (1998). Se observó y describió el espacio privado (hogar) y espacios públicos donde se realiza las actividades de ocio, así como oír detalladamente la experiencia del ocio para relatar estilos de vida.



Este segundo momento estuvo regido por la hermenéutica. Se profundizó, como lo propone Bourdieu (1991), en la observación de la interiorización; en adelante cuando se hable de las maestras y maestros se debe entender como la estructura estructurante, se refiere a la interiorización que se exterioriza. El método hermenéutico fue un auxiliar al establecer el modo en que son adoptadas y mantenidas [las prácticas de ocio] dentro de ciertas condiciones; [así como] de su término de referencia... en las condiciones que las torna posibles... [y la] dirección [que] representan... [en] la toma de decisiones frente a tales condiciones. (Weber, 1982: 30). La finalidad fue describir para luego interpretar y comprender el motivo que orienta las prácticas cotidianas de ocio y trabajo "...basándose en los datos ofrecidos por los "hechos"... y en fines dados, deduce para su acción las consecuencias... inferibles... acerca de la clase de "medios" a emplear" (Weber, 2002: 6). Fue captar el fin y hacerlo comprensible al desarrollo de la acción, captar el sentido de conexión entre lo interior del motivo y lo exterior de la práctica, esto permite comprender el resorte que impulsa a realizar las prácticas de ocio.

Las prácticas de ocio en los maestros

Los maestros del estudio de caso presentan elementos comunes y singulares. El maestro de menor edad tiene 23 años, el mayor tiene 48 años. Son egresados, en su mayoría, de la escuela normal del estado; hay quienes estudiaron en escuelas privadas. Los maestros con antigüedad trabajan la doble plaza; los de recién ingreso trabajan solamente una. Son esposos y, algunos de ellos, son, algunos son padres solteros; unos más son divorciados con la tutela compartida de los hijos. Uno de ellos es soltero, además es hijo y hermano. Los maestros se mueven en varios campos: padres, esposos, hermanos e hijos; además de amigos o incluso de amantes o novios; relaciones que determinan las actividades y espacios de tiempo libre.

La sala de los maestros se vuelve un espacio para la diversión, tiene un librero, equipo de música, TV y DVD; también cuentan con TV en las habitaciones. Cuentan con equipos de cómputo y algunos con Internet. Los maestros tienen el gusto de pasar el tiempo libre con la familia, entre semana, fines de semana y vacaciones. Entre semana, en la sala, ven televisión en familia ya sea en la comida o en la cena. Los fines de semana, en la sala, les agrada jugar juegos de mesa: lotería, domino, ajedrez, damas chinas, jenga, palillos chinos. Asisten en familia a la misa dominical, salen de paseo a los municipios del estado; en otras ocasiones ven películas en casa.

El tiempo vacacional de verano destinan una semana a salir a la playa, otros a campamentos, o visitar estados de la república. Visitan familiares y amigos, va a la cafetería, bar o restaurante. El tiempo libre con los amigos, no solamente es salir a tomar café o una cerveza, son también llamadas y mensajes a celular, chatear, escribir correos electrónicos. Las vacaciones de diciembre y semana santa las ocupan más para los festejos propios de su religión y descanso en casa.

El ocio que se realiza de modo personal, tiene varias modalidades: lectura personal, navegar en Internet, escuchar música, ver TV, ver películas, hacer deporte, dormir la siesta, manualidades, asistencia a academias culturales, relaciones con los amores, actividad política, componer música o canciones, pintar, es decir, creación de arte, la búsqueda de soledad para el repliegue sobre sí mismo. Sobre la lectura, leen libros (novelas, teatrales), periódicos (Diario de Querétaro, La jornada), revistas (Quo, Conozca, Muy Interesante), algunos de éstos son electrónicos (La Jornada en línea). Gustan de leer en la habitación, en la sala, en los parques y cafeterías y cibernets. Práctica que se enmarca entre lo culto y masivo; culto porque leen a García Márquez, Vicente Leñero, George Orwell, Dostoievski, entre otros; masivo por libros de superación personal de Cuauhtémoc Sánchez, sumando el Diario de Querétaro, El Noticias y las revistas. Lectura la hacen en la recámara y en áreas verdes. También leen de formas electrónicas.

Otras prácticas son el uso del Internet para comunicación y diversión, como las páginas de You Tube (música y videos) y los foros chat (opiniones de problemas impersonales). La música de estaciones de radio popera y grupera¹. Hacer deporte en el gimnasio, así como hacer manualidades. Asistencia a la academia cultural del SNTE, en talleres de danza folclórica y guitarra. Algunos tienen actividades políticas, como reuniones después del trabajo en casa de compañeros, para reflexionar sobre



las condiciones del maestro y de la realidad social, elaborar panfletos y su organización para la distribución, convocar a manifestaciones, informar al resto del movimiento magisterial, leer artículos y documentos que aborden la cuestión de la educación y las nuevas reformas educativas. Otros prefieren pintar, escribir una melodía con letra, en la sala o en la recámara, en horas madrugadas, con el fin de denunciar o anunciar lo que se vive en el campo de la educación. También la búsqueda de soledad, para discurrir sobre la vida personal, los problemas sociales y familiares.

En los intersticios de la cotidianidad como la transportación del trabajo a la casa y viceversa escuchan su música favorita. Escuchar música, popera, gruper, clásica, instrumental, ranchera; escuchar la radio (Mix, Kbuena, 91 Dat, Radio UAQ, Radio Querétaro); ver la televisión (canales nacionales). En la espera de tramites juegan con el celular, otros leen libros en lo que esperan ser atendidos en el servicio de salud.

Más allá de las prácticas de ocio

El ocio en la esfera familiar presenta dos funciones principales: 1) medio de reproducción de lo individual y social, y 2) medio de integración familiar. La consecuencia de un ocio centrado en las necesidades particulares de reproducción es la limitación a actividades de carácter social que lleven al compromiso comunitario, y sí conducen a un retraimiento de lo social. Las características, predominantes del ocio familiar son: 1) pre-organizado; 2) busca reparar las fuerzas de trabajo -descanso- momentos de diversión y sociabilidad con la familia; 3) una hibridación de gustos entre lo viejo y lo nuevo -juegos de mesa tradicionales y uso de nuevas tecnologías, asistencia a áreas verdes y viajes turísticos; entre al arte y la cultura popular -teatro y televisión y cine-; 4) la hibridación del gusto lleva a plantear que la modernidad no permea del todo al hombre, aún quedan recovecos como la comunicación cara a cara y la necesidad de trascendencia. A pesar de prácticas homogéneas, siempre hay espacio para la creatividad, de objetivarse en los afectos e ideas entre el grupo familiar y de amigos. Está presente la contradicción, a pesar de ser un ocio familiar, que busca el descanso y la integración y cumplimiento de deberes familiares y de alejarse de lo social, lleva implícito la *illusio* de educar -como padre, maestro- y de educarse como persona.

Una diferencia generacional significativa entre, los maestros de educación primaria, es que los maestros de nuevo ingreso tienen la *illusio* de construir una familia propia. El tiempo de ocio queda determinado por esta necesidad; condición necesaria para la reproducción individual y social. Es así que el ocio de los maestros de nuevo ingreso sea un ocio de reproducción y de consumo, socializando con el mundo dado. El ocio del maestro de nuevo ingreso, se centra en la familia, sus límites son los propios miembros de la familia y su tendencia es particular porque busca satisfacer necesidades y preocupaciones personales.

Los bienes culturales acumulados en el ocio familiar son más de interiorización de valores, creencias, que permiten la sociabilidad al interior del grupo familiar. Son también de acumulación, como las artesanías, juegos de mesa, películas. La asistencia a eventos culturales como el cine, teatro, circo, fútbol y otros espectáculos es una acumulación en conocimientos, experiencias y, en algunos casos se incrementa el prestigio social por la asistencia a ciertos eventos -como el caso del teatro, los viajes a la playa u otros lugares de vacaciones- y por la solvencia que demuestra tener la familia. Es una acumulación más simbólica que objetivada en objetos.

El maestro con antigüedad tiene más preferencia hacia el ocio personal, aunque los maestros de recién ingreso también lo presentan en menor medida. Este ocio personal tiene dos tendencias generales: 1) el ocio personal de maestros con antigüedad es un ocio productor; 2) el ocio personal en maestros de recién ingreso es un ocio consumista y reproductor: de nuevas tecnologías, artículos de deporte, de visitas a cafeterías.

El ocio personal de maestros con antigüedad, tiene tres características principales: uno, se organiza en función del compromiso social y del interés de incidir en el campo educativo y en las condiciones materiales de la vida de los maestros. La *illusio* de este ocio se materializa en espacios externos al



hogar de los maestros y fuera del círculo familiar. Dos, es un ocio que se encarna en la esfera de los amigos, -maestros también-, y compañeros de trabajo y consigo mismo que busca la soledad para la comunicación intrapersonal y creación literaria o artística, también se busca el diálogo con textos de diversas características, una de ellas virtual (textos en línea). Tres, además de ser un ocio productor o creador, es compartido. Este tipo de ocio tiene como campo de juego parte del grupo magisterial y del campo educativo; asimismo adquiere una tendencia individual, emancipadora tanto para el maestro que lo encarna, como para los otros que conforman el campo educativo y la sociedad misma; tal como son la práctica de la actividad política y la creación artística.

El ocio personal y que se realiza en casa se constituye por prácticas como la lectura, el deporte, y el esparcimiento como la jardinería, la carpintería y la cocina. El ocio con los amigos se compone por actividades como el encuentro en restaurantes o bares, convivencias o fiestas. Este ocio tiene una tendencia particular porque su finalidad es el descanso, la sociabilidad y diversión con los amigos, es una evasión de la cotidianidad, de los compromisos cotidianos.

Las prácticas de ocio de maestros de reciente ingreso se caracterizan por: 1) un ocio que tiene el interés de descanso y sociabilidad; 2) el encuentro se cierra al grupo de amigos. Es oportuno puntualizar que existen otras prácticas que se realizan con los amigos que, aunque no se despliegan cara a cara, son parte del encuentro, con la singularidad de ser una convivencia virtual (chatear, navegar, correo electrónico, mensajes por telefonía móvil); por ello, 3) el ocio personal es virtual y está mediado por la tecnología; 4) el ocio se despliega con los amigos en las cafeterías. Es un ocio con una tendencia particular, porque es la necesidad de comunicar experiencias personales a un amigo, es satisfacer las necesidades de afecto y comprensión. Las características del ocio de los maestros con antigüedad se diferencian de los maestros de recién ingreso en dos cualidades principales: 1) las actividades genéricas y 2) la búsqueda de soledad como necesaria para la reflexión.

El ocio de los maestros con antigüedad está orientado por una *illusio* de compromiso social, lo que lo convierte en una actividad política porque busca influir en las decisiones del Estado en política educativa; actividad que conlleva una conciencia del nosotros -existencia de interés en común- y la búsqueda de influir en la configuración de las relaciones existentes. La sensación de sentirse oprimidos por el Estado y las demandas burocráticas del sistema educativo, lleva a maestros a reunirse, entre semana y después de la jornada laboral, para escuchar y expresar ideas, situaciones, esperanzas y proyectos a futuro, leer, informarse, redactar documentos que van dejando huella de su pensamiento y deseo emancipador.

Conclusiones

El ocio como necesidad para el descanso y la realización del hombre, más allá del trabajo, asimismo es una lucha entre las actividades propias de los compromisos sociales y familiares y la elección personal de actividades felicitarias. El ocio se enfrenta a los peligros del sopor, el fastidio y aburrimiento al solo buscar recuperar la fuerza de trabajo. El ocio del maestro, sin totalizar, busca actividades formativas, porque él se reconoce con obligaciones familiares y, al mismo tiempo se asume comprometido con su profesión. En el tiempo que pasa con la familia no deja de ser maestro, ni padre, ni esposo, por ello procura un ocio reflexivo y crítico frente a la masificación de la cultura.

El no dejar de ser maestro en su espacio privado implica que juzgue desde esta *illusio* (formar a la persona, la educación como medio del cambio social, reproducir conocimientos es enseñar y educar). Por ello, en la medida de sus condiciones de existencia, procura un ocio que ayude a la formación humana. Valorando como dignas ciertas prácticas como los juegos de mesa y el teatro; aunque no todos lean el periódico o libros, el ejemplo del maestro es formativo para los miembros de la familia; el ocio del maestro se distingue por buscar formar.

El ocio responde a las exigencias de la lógica de los campos, como padre, cónyuge, hijo, amigo y maestro. Cada campo le exige cumplir con demandas específicas y, al mismo tiempo, lo dota de significados para seguir jugando en los campos. Además de estar inmerso en un contexto de modernidad que



interpela los campos y los gustos. El maestro es un hombre histórico-social y sus prácticas responden a su tiempo. Desde la diferencia generacional, a los maestros de recién ingreso les hace falta una complementariedad en el ocio. Las prácticas de ocio deben ser complementarias entre lo divertido o lúdico, lo creativo y el compromiso social, entre actividades particulares e individuales; deben comprender la salud física y mental, evitar el cansancio que lleva a la monotonía y a la saturación. Los recién llegados fomentan un ocio más de interés particular y poco compromiso social; a diferencia de los maestros con antigüedad que su ocio prefiere el compromiso social y en menor medida el interés personal. Un problema del ocio del maestro podría ser entendido como la complementariedad; complementariedad que puede ser afectada por la mucha carga de trabajo y las demandas familiares.

Bibliografía

- Aries, P. y Duby, G. (2001). *Historia de la vida privada*. Vol 5. *De la Primera Guerra Mundial hasta nuestros días*. México: Editorial Taurus
- Bauman, Z. (2007). *Vida de consumo*. México: Fondo de Cultura Económica
- Bourdieu, P. (1990). *Sociología y Cultura*. México: Grijalbo
- (1991). *El Sentido Práctico*. Madrid, España: Taurus humanidades
- (2002). *La distinción. Criterio y bases sociales del gusto*. México: Taurus
- Cuenca, M. (2000). *Ocio humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio*. Barcelona, España: Instituto de Estudios de Ocio
- García, N. (2004). *Culturas híbridas. Estrategias para entrar y salir de la modernidad*. México: Grijalbo
- Heller, A. (2002) *Sociología de la vida cotidiana*. Barcelona: Ediciones Península
- Husserl, E. (1990). *Invitación a la fenomenología*. Barcelona, España: Paidós
- Morin, E. (1998). *Introducción al pensamiento complejo*. Barcelona, España: Gedisa
- Orozco, G. (2000). *La investigación en comunicación desde la perspectiva cualitativa*. México: Instituto Mexicano para el Desarrollo Comunitario, A.C.
- Sue, R. (1992). *El ocio*. México: Fondo de Cultura Económica
- Weber, M (1982). *Ensayos sobre metodología sociológica*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu
- Max, W. (2002) *Economía y sociedad*. México: Fondo de Cultura Económica

ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA POTENCIAR LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS QUE INCIDEN EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS DOCENTES EN LA FORMACIÓN DE LA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA DE GUANTÁNAMO

Celso Martinez Planes y Jorge Harris Bailey.

Universidad Pedagógica de Guantánamo

Resumen

La presente investigación propone una estrategia pedagógica que incida, mediante las actividades físico-recreativas en la formación integral de los futuros profesionales que cursan estudios en la Universidad de Ciencias Pedagógicas de Guantánamo. El objetivo estratégico de la misma es el de ofrecerle respuestas a las limitaciones relevadas entre la realización espontánea de las actividades físico-recreativas (estado actual) y su implementación consciente, dirigida a la formación integral físico-educativa de los estudiantes (estado deseado). La novedad científica radica en que los fundamentos teóricos y metodológicos de la estrategia están basados en el paradigma histórico cultural de Vigotski y sus seguidores el enfoque integral físico-educativo, así como en los principios de las actividades físico-recreativas.

Las actividades físico-recreativas insertadas en la estrategia, a diferencia de las demás actividades físico-deportivas, son electivas, teniendo en cuenta criterios como: gustos, preferencias e interés de los participantes en las ofertas, encaminadas a la salud física y mental, a la instrucción y educación de los estudiantes. La estrategia propuesta fue validada por los especialistas, por su repercusión en la práctica pedagógica, como nueva forma de organización del proceso lo cual permite una preparación integral físico educativo de los estudiantes.

Palabras claves : Educación física ,Recreación física

Abstrac

The present investigation proposes a pedagogic strategy that affects, by means of the physical-recreational activities in the integral formation of the future professionals who study studies in the University of Pedagogic Sciences of Guantnamo. The strategic target of the same one is of offering him answers to the limitations relieved between the spontaneous achievement of the physical-recreational activities (current state) and its conscious implementation, directed to the physical-educational integral formation of the students (the wished state). The scientific innovation takes root in that the theoretical and methodological essentials of the strategy are based on the cultural historical paradigm of Vigotski and its followers the physical - educational integral approach, as well as in the beginning of the physical-recreational activities.

The physical-recreational activities inserted in the strategy, in contrast to other physical-sports activities, are elective, bearing in mind criteria like: tastes, preferences and interest of the participants in the offers directed to the physical and mental health, to the instruction and education of the students. The proposed strategy was validated by the specialists, by its aftereffect in practice





pedagogic, like new form of organization of the process which allows an integral preparation educational physicist of the students.

Wordkeys: Physical education, physical Recreation

Introducción

La obra educacional de la Revolución en los momentos actuales es una prueba irrefutable de su grandeza. En esta dirección el Comandante en Jefe Fidel Castro trazó las pautas, cuando en su intervención del 16 de septiembre del 2002 señaló: “Hoy se trata de perfeccionar la obra realizada y partiendo de ideas y conceptos enteramente nuevos. Hoy buscamos lo que a nuestro juicio debe ser y será un sistema educacional que se corresponda cada vez más con la igualdad, la justicia plena, autoestima y las necesidades morales y sociales de los ciudadanos en el modelo de sociedad que el pueblo de Cuba se ha propuesto crear. Estamos llevando adelante, sin dudas, una Revolución Educacional.”

El objetivo central de la educación cubana es la formación comunista de las nuevas generaciones; su finalidad esencial es la formación de convicciones personales hábitos de conducta y el logro de una personalidad integralmente desarrollada; de manera que los docentes en formación piensen y actúen creadoramente, al estar aptos para construir la nueva sociedad y defender las conquistas del socialismo. En el objetivo de la educación cubana, plasmado en el Programa del Partido Comunista de Cuba, se aprecia la responsabilidad de ésta y es allí donde se va a desarrollar a los educandos con una participación en todas las tareas que se planifiquen.

Los enfoques y características que como sistema educativo, a partir del curso 2002-2003, han adquirido los Institutos Superiores Pedagógicos, HOY universidades de Ciencias Pedagógicas (UCP) tributan actualmente a la búsqueda de premisas que lo cerquen a la excelencia de los componentes que ellos se desarrollan: académico, investigativo, laboral y extensionista, ésta última integra: lo político, cultural y lo deportivo (entrenamientos, el deporte competitivo, las actividades gimnástico-masivas y las físico-recreativas, entre otras). Estos enfoques tienen como objetivo ratificar la misión de la universidad en cuanto a ser institución social, la de mantener una actitud de cambio y transformación social a través de los profesionales que de ella egresen, buscando que en estos se alcance una formación integral físico-educativo y una consecuente conciencia ética y social.

Uno de los componentes de la Cultura Física que constituye un elemento de vital importancia para despertar en los docentes en formación el; deseo y la necesidad de realizar actividades físicas, son las actividades físico-recreativas en condiciones de universalización. Si se buscan nuevas formas para potenciar estas actividades, dicha participación se hará más interesante, el docente en formación se sentirá realmente motivado, en la medida en que las actividades den respuesta a sus necesidades espirituales y de motivación; y nuevas formas de descubrir, de relacionarse y que estén en correspondencia con el nivel de desarrollo físico y cognitivo alcanzado por él.

El programa de Cultura Física para la Educación Superior Pedagógica, no concibe suficientes acciones concretas que permitan potenciar las actividades físico-recreativas más comunes de la sociedad cubana y el movimiento recreativo internacional y nacional, como uno de los elementos esenciales que componen la cultura general del individuo.

Con la universalización de las universidades pedagógicas se ha visto limitado la realización de las actividades físico-recreativas para los docentes en formación de 4to y 5to años por, escasez de planificación y programación, infraestructura, condiciones materiales, divulgación y de profesores que motiven estas actividades en las microuniversidades, existen programas muy generales para las actividades extensionistas que son específicos para las actividades físico- recreativas.

En el análisis de los planes y programas de estudios del nuevo modelo de formación del personal docente y la actual concepción de la escuela como micro universidad (2003), no se precisan las formas de implementación de las actividades físico-recreativas para los últimos años de la carrera, tampoco



se tienen en cuenta las funciones de estas actividades desde un enfoque integral físico-educativo, para el logro de la relación de las actividades físicas y las intelectuales en la formación integral de los docentes.

Los problemas expuestos anteriormente, fueron corroborados en la práctica, mediante visitas de ayuda metodológica y de inspecciones realizadas a las filiales y micro universidades, así como comprobaciones en correspondencia con el seguimiento al diagnóstico. Ello evidenció la necesidad de buscar vías y formas que contribuyan a la implementación de las actividades físico-recreativas para los docentes en formación en las micro universidades. Teniendo en cuenta lo antes planteado y la importancia de las actividades físico-recreativas para la formación integral de los docentes en formación se plantea el siguiente problema científico: ¿Cómo potenciar las actividades físico-recreativas de los docentes en formación en condiciones de universalización?

Constituyendo nuestro objeto de investigación, el proceso de Extensión Universitaria de la Universidad de Ciencias Pedagógicas. Su campo de acción, las actividades físico-recreativas de los docentes en formación, en condiciones de universalización y el objetivo está dirigido a elaborar una estrategia pedagógica para potenciar las actividades físico-recreativas de los docentes en formación, en condiciones de universalización.

Desarrollo

El tema que abordamos está insertado en el proyecto ramal territorial “Perfeccionamiento del trabajo de la Cultura Física para los estudiantes de carreras pedagógicas en Guantánamo”. El proyecto pertenece al Programa Ramal # 8: la formación inicial y permanente de los profesionales de la educación, y a la prioridad: la universalización de las universidades pedagógicas.

Tendencias históricas del proceso pedagógico de las actividades extensionistas en las Universidades de Ciencias Pedagógicas.

La creación del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) en 1961, marcó el inicio de una etapa importante para el desarrollo de las actividades de la cultura física en el país, la Dirección Nacional de Recreación adscrita a este organismo comienza la planificación, organización y desarrollo de un conjunto de actividades deportivo-recreativas a todo lo largo del país, estas acciones están dirigidas a la extensión masiva del deporte en las instituciones escolares y sociales y en la población en general.

En el estudio de las tendencias históricas de las actividades físico-recreativas de la Extensión Universitaria expuestas en la bibliografía consultada, por lo general se señalan momentos claves y el afán de sistematizarlas, se nota la ausencia de una periodicidad que agrupe las principales tendencias por etapas, que caracterizaron a las actividades deportivas extensionistas en las Universidades Pedagógicas. Autores como: Wilson, R (2004), Matos, J (2004), Cooper, R (2008) han investigado sobre la educación física en las Universidades de Ciencias Pedagógicas en aspectos relacionados con las capacidades físicas, habilidades motrices, diseño curricular y otros relacionados con el objeto de estudio de esta investigación. Por lo antes expuesto en esta investigación, es que en lo que se refiere a Cuba, a partir del curso 1964-1965, se preponderan las condiciones educativas para desarrollar el objeto de estudio y se aborda tres etapas y para su delimitación se tuvo en cuenta el criterio: Las transformaciones en la formación docente en las carreras pedagógicas.

PRIMERA ETAPA: (Desde el curso 1964-1965 hasta el curso 1975-1976). Las actividades deportivas extensionistas en las Facultades Pedagógicas.

SEGUNDA ETAPA: (Desde el curso 1976-1977 hasta el curso 2001-2002). Las actividades deportivas extensionistas Universidades de Ciencias Pedagógicas.



TERCERA ETAPA: (Desde el curso 2002-2003 hasta la actualidad). Las actividades deportivas extensionistas en la universalización pedagógica.

Para describir cada una de estas etapas se utilizaron los siguientes indicadores:

3. Organización de actividades deportivas extensionistas en las carreras pedagógicas.
4. Características de las actividades físico-recreativas para los docentes en formación.

Es en la tercera etapa donde aparecen nuevos contextos (Sedes Universitarias y micro universidades) como extensión de las Universidades de Ciencias Pedagógicas, con la finalidad de formar al personal docente desde su perfil profesional lo más cercano de su vivienda y así contribuir al desarrollo cultural de la comunidad. Las actividades físico-recreativas, para estas circunstancias deben jugar un papel importante en la relación entre los contextos y la comunidad y por las potencialidades que brindan sus actividades, desde la concepción de escuela como micro universidad.

En esta etapa se reconoce a las escuelas como micro universidades, en ella no se precisa una estrategia pedagógica que, desde la teoría propicie las vías para que en la práctica, se puedan limar las fisuras que, entorpecen y limitan las influencias de las actividades físico-recreativas en la formación integral de los docentes en formación; atendiendo a las condiciones histórico-culturales de nuestra sociedad.

Las actividades físico-recreativas que realizan los docentes en formación a partir del tercer año; en ese momento, se organizan y se ejecutan de forma espontánea y esporádica; estas poseen programas pero muy generales; ninguno que oriente y permita planificar las actividades. Estas actividades carecen de riqueza en sus ofertas; no se tienen en cuenta las preferencias, gustos y necesidades de los participantes, generalmente están basadas en festivales de un solo deporte para conmemorar un acontecimiento histórico o cultural. Sin tener en cuenta su carácter sistemático en relación a las actividades físico-recreativas y en menor medida de forma individual o en grupos muy reducidos, y de forma aislada se le da salida a estas actividades, sin una organización, orientación, divulgación y control que pueda arrastrar a otros participantes por parte de las organizaciones estudiantiles o la dirección de Extensión Universitaria.

Con la universalización de las Universidades de Ciencias Pedagógicas los docentes en formación de tercero a quinto año ya no se encuentran concentrados en la Sede Central de las Universidades Pedagógicas lo que dificulta la realización de actividades físico-recreativas entre carreras o facultades así como años, como consecuencias de esta nueva estructura y organización en las actividades físico-recreativas y que motivó a la realización de esta investigación científica.

Al decir del Dr.C Gil González (1996), “la Extensión Universitaria...” es un sistema de interacciones de la universidad y la sociedad, mediante la actividad y la comunidad que se realiza dentro y fuera del Centro de Educación Superior con el propósito de promover la cultura en la comunidad universitaria y extra universitaria para contribuir a su desarrollo cultural. Esta concepción aporta elementos importantes para el estudio en la afirmación de un sistema de interacciones se ofrece la condición de eje transversal de la extensión por el resto de los procesos en su particularidad de promover, en una de sus aristas, el amor a la naturaleza, lo que incide en la formación de actitudes en el docente en formación.

Dentro de las actividades extensionistas está el deporte que agrupa: los entrenamientos, el deporte competitivo, las actividades gimnásticas-masivas y las actividades físico-recreativas, entre otras. Las actividades físico-recreativas son de gran importancia en la formación integral físico educativa de los docentes en formación, en condiciones de universalización: Lo antes expuesto es uno de los aspectos que motiva la creación de una estrategia pedagógica para promover las actividades físico-recreativas, teniendo en cuenta su importancia para la formación integral del futuro profesional de la educación.

La problemática que se investiga se sustenta en el paradigma histórico-cultural de Vigotski y sus seguidores, sustentados en la filosofía marxista-leninista, quienes le otorgan un papel preponderante a los factores sociales sobre el desarrollo y enfocan el aprendizaje como una actividad social mediante

la cual el sujeto produce y reproduce la experiencia social.

De vital importancia es este trabajo, realizado a partir de minuciosos análisis, consultas, estudios y de las experiencias personales de los autores, representa la clara percepción y convergencia de criterios de profesores y especialistas respecto a la certeza de que, por sus características específicas y esencia misma, en la recreación física, lo que para algunos es recreación a otros les es indiferente; porque lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con que el individuo lo asuma. Lo expuesto requiere un tratamiento pedagógico acorde con sus intereses, gustos y preferencias, espontaneidad, frescura, motivaciones, tradiciones, tiempo, espacio y posibilidades materiales, aunque adecuando las actividades a las condiciones concretas, porque no puede ser solo resultado de la espontaneidad, pero sobre todo con un caudal inmenso de valores humanos, materializados en el pueblo alegre, sano, culto y feliz, porque Cuba tiene en el hombre como ser social, su principal premisa.

Las actividades físico-recreativas en condiciones de universalización: una estrategia pedagógica para potenciarla.

La propuesta ofrece la solución al problema científico mediante la explicación de la elaboración e implementación de una estrategia pedagógica, sustentada en los referentes teóricos analizados anteriormente, en el paradigma histórico cultural de Vigotski y sus seguidores, el enfoque integral físico-educativo de López, A (2006); así como los principios de las actividades físico-recreativas propuestas por Pérez, A (2003), lo que fundamenta la práctica de las actividades físico-recreativas en condiciones de universalización de las Universidades de Ciencias Pedagógicas.

Fundamentación de la propuesta

Teniendo en cuenta la concepción científica del mundo y el análisis de los procesos sociales, en esta estrategia pedagógica se parte del materialismo dialéctico, que de hecho permite abordar la relación micro universidad-comunidad, atendiendo al momento histórico concreto en el cual se potencian las actividades deportivas extensionistas debido a las condiciones socioeconómicas y culturales de la sociedad cubana, así como a las funciones de las actividades físico-recreativas, en la formación integral físico-educativo de los docentes en las nuevas condiciones de universalización.

‘Actividades Físico-Recreativas que se pueden realizar en la naturaleza en tierra:

27. Marchas.
28. Pasos.
29. Acampadas.
30. Escalar Montañas
31. Carrera de Orientación.
32. Campismo.
33. Travesías.

Actividades Físico-Recreativas que se pueden realizar en Festivales Recreativos:

34. Carreras en sacos.
35. Circuitos utilizando diversos materiales alternativos como sacos, neumáticos, etc.
36. Tiro al blanco con diferentes objetos.
37. Pelotas a una pared o papel a una papelería, etc.
38. Competencia de cabuyería.
39. Armar y desarmar tienda de campaña.
40. Saltar cuerda (suiza) colectiva contabilizando las repeticiones.





41. Mantener el equilibrio sobre latas, cuerdas, cajas de madera, etc.
42. Hacer pruebas de relevo (sentados o con los pies juntos, con los ojos vendados, sólo siendo guiados por sus compañeros, en sacos, cargando objetos o compañero).
43. Tracción de sogas.
44. Maratón recreativa.
45. Pateo del Balón de Fútbol (Golpeo).
46. Voleibol, Baloncesto, Fútbol. (dúos, tríos, etc.)
47. Softbol.
48. Béisbol.
49. Fútbol.
50. Kikimbol.
51. Fisiculturismo.
52. Carrera sobre zancos.

Juegos de Mesa:

6. Dominó.
7. Cartas.
8. Damas.
9. Parchís.
10. Ajedrez.

Eventos:

- Festivales Culturales.
- Festivales deportivos y recreativos.
- Simultaneas de ajedrez.
- Torneos relámpagos.
- Torneos inter centros y comunidad.
- Activos provinciales y municipales de la FEU.
- Concentrados militares y días de la defensa.
- Actividades productivas (BET).

TERCERA ETAPA (junio-julio) valorativa.

Esta etapa permite evaluar el cumplimiento de las acciones estratégicas de las dos primeras etapas, en la organización e implementación de las actividades físico-recreativas en condiciones de universalización.

Objetivo: Valorar el cumplimiento de las acciones estratégicas de las dos primeras etapas en la organización e implementación de la estrategia en condiciones de universalización.

Sistemas de acciones:

La valoración de la estrategia constituye una acción metodológica con carácter procesal, sistemático y participativo. Los mecanismos que se proponen para valorar las dos primeras etapas de la estrategia



en la micro universidad es una encuesta realizada a profesores de Educación Física a tiempo parcial, al coordinador de Extensión Universitaria, al presidente de destacamento de la FEU y a los promotores de recreación, para conocer la factibilidad de la estrategia en la práctica pedagógica. Esta permitió conocer los resultados alcanzados a partir del estado real en relación con el estado deseado. Con la valoración de los resultados de la estrategia propuesta, se rediseñaron las acciones y contenidos, así como las funciones del grupo implicado en la implementación, con vista al perfeccionamiento continuo de la misma, partiendo de las limitaciones e insuficiencias detectadas durante la implementación de las actividades físico-recreativas en condiciones de universalización.

Alcances de la Estrategia:

Las dimensiones son: sociológica, afectivo-sociales, educativas, psicofisiológicas, axiológica, didáctica, ambiental, cognitiva, recreativa y los escenarios.

Factibilidad de la estrategia pedagógica en la práctica.

Con el objetivo de valorar la factibilidad de la propuesta para potenciar de las actividades físico-recreativas, se utilizó el método de criterio de especialistas, mediante una encuesta, con el objetivo de poder consultar al personal vinculado durante largos años al trabajo de la Educación Física y en la formación de profesionales en la rama de la Cultura Física.

Se tomaron los siguientes indicadores:

- Estructura y concepción de la estrategia.
- Ajuste a las necesidades acorde al diagnóstico.
- Correspondencia entre los presupuestos teóricos y las acciones realizadas.
- Factibilidad para utilizarse y potenciar de las actividades físico-recreativas para los docentes en formación.

Conclusiones

El análisis histórico de las etapas estudiadas posibilitó identificar las principales tendencias y la necesidad de potenciar las actividades deportivas extensionistas en los referidos a las actividades físico-recreativas para los docentes en formación en condiciones de universalización. De ahí que la fundamentación teórica que se ofrece permite sustentar la necesidad de sistematizar su utilización en el proceso para potenciar las actividades físico-recreativas y su incidencia en el proceso pedagógico.

El estado actual de las actividades extensionistas, corrobora la necesidad de potenciar las actividades físico-recreativas, como factor de desarrollo sociocultural en el marco de la formación integral físico-educativa del profesional.

La estrategia pedagógica propuesta en condiciones de universalización da respuesta a las limitaciones presentadas, revela desde sus acciones las funciones y relaciones a desarrollar para materializar lo concebido en la propuesta, con nuevas formas de organización del proceso que le permitan una preparación integral físico-educativa a los docentes en formación.

Lo propuesto en la investigación científica es factible según lo que plantean los especialistas y se coincide en la necesidad de la puesta en práctica de una estrategia pedagógica en función



de un desarrollo paulatino y gradual de las actividades físico-recreativas, así como su extensión y generalización en otros contextos.

Bibliografía

- Addine Fernández, Fátima. Didáctica: teoría y práctica. La Habana, Pueblo y Educación, 2004.
- Cornejo, J. Rediseño curricular del programa general de la disciplina educación física en el modelo de universalización para la formación de licenciados en educación en los institutos superiores pedagógicos.
- González, Gil Ramón. Un modelo de extensión universitaria para la educación superior cubana. Su aplicación en la cultura física y el deporte. Holguín. Tesis de Doctorado en Ciencias Pedagógicas, 1996.
- Harris, J. Estrategia Pedagógica de Extensión Universitaria para el desarrollo de una cultura general en estudiantes de primer año intensivo del ISP de Guantánamo. 2008 Tesis de Maestría en Investigación Educativa.
- Ramos, R,A. Las necesidades recreativas físicas. La Habana. 1986.
- Ramírez, S,G. Un modelo pedagógico para la implementación de la cultura física en condiciones de universalización en los institutos superiores pedagógicos, 2008.
- Sierra, S, R. Modelo teórico para el diseño de una estrategia pedagógica en la educación primaria y secundaria básica. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. La Habana, ISP EJV, 2004.
- Vigotski, L, S. Obras Completas. 1ra reimp. La Habana, Pueblos y Educación, 1995. T.5.
- Wilson, R. Alternativa didáctica-metodológica para incrementar la preparación física general y el nivel competitivo de los estudiantes en el primer año. Guantánamo. Tesis de Maestría en Investigación Científica, 2004.



¿CÓMO ASOCIAN LOS CONCEPTOS DE OCIO Y RECREACIÓN EN SU VIDA PERSONAL, LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA FACULTAD DE PEDAGOGÍA EN EL AÑO 2014?

Andrade Sandoval Ana Cecilia, Carrillo Castañeda Rosa Abril, Gómez Gaytán Tania Aracely
Gómez González Claudia Judith y Pérez Martínez Fernando.

Resumen

A lo largo de la historia se han abordado y distorsionado los conceptos de ocio y recreación para nombrar al tiempo y actividad que ejecutamos en nuestros momentos libres de trabajo. Se ha adjudicado la recreación al ocio, se les ha considerado como sinónimos y también se les ha separado y divorciado como dos conceptos claramente diferentes e incluso opuestos; siendo de nuestro interés conocer la realidad a cerca la asociación, igualdad, similitud o contrariedad de estos conceptos, en la vida personal de estudiantes universitarios de la Facultad de Pedagogía en el presente año, a continuación se presenta la ponencia realizada en la cual nos manifestamos a favor de la asociación de dichos conceptos como sinónimos.

Palabras clave: Ocio, recreación, igualdad, similitud, asociación, contrariedad.

Introducción

Este artículo tiene como objetivo principal analizar las diferentes asociaciones en la vida personal de estudiantes universitarios de la facultad de Pedagogía, acerca de la relación que existe entre los conceptos de ocio y recreación; Para comprender y clarificar mejor su relación abordaremos distintos conceptos, clasificaciones y consideraciones que han surgido a lo largo de la historia.

La pregunta principal que dirige nuestra ponencia se refiere a ¿Cómo asocian los conceptos de Ocio y Recreación en su vida personal los estudiantes universitarios de la Facultad de Pedagogía en el año 2014? Precisamente tras la necesidad de conocer cuáles son las principales actividades que realizan los estudiantes en su tiempo libre, para dar respuesta a ésta cuestión abordaremos algunos conceptos básicos y los compararemos con los resultados arrojados mediante la aplicación de unas encuestas¹, en las que además, por el carácter de las preguntas realizadas, se conocerán implícitamente otros datos que nos permitirán ahondar un poco más acerca del tiempo que dedica un estudiante de dicha facultad a sus actividades académicas.

La ponencia se divide en varios apartados en los que se clarifica específicamente la información analizada, consta de un sustento teórico en el que se retoman ciertos trabajos de autores reconocidos y expertos en el tema, con el objetivo de dar soporte a la misma y marcar la pauta sobre el rumbo que esta tomara, existe también un apartado de métodos, en donde se enuncian los procedimientos o procesos puestos en marcha para la creación de la misma, a la vez que se muestran los resultados obtenidos, mismos que dan pie a las conclusiones o discusiones finales, con las que se cierra el tema.

**Sustento teórico:**

A lo largo de la historia se han presentado variadas manifestaciones vinculadas al ocio y a la recreación “Sabemos que, más allá de estar en muchos casos cargado de prejuicios y lleno de connotaciones negativas, paradójicamente, el ocio, a su vez, es cada día más valorado”. Lo que nos dice que efectivamente hubo alguna parte de la historia en la que el concepto de ocio se desvalorizó, trascendiendo como negativo. (Elizalde, 2007)

Más allá de existir una visión contradictoria frente al ocio, al ser rechazado y despreciado, pero al mismo tiempo valorado y anhelado por muchos de nosotros ante el exceso de cansancio, estrés, entre otras cosas; tanto el ocio como la recreación comparten las siguientes características:

- Son empleados durante tiempo libre
- Su práctica es voluntaria, autónoma y libre de elección
- Producen placer y satisfacción propia
- Se realizan sin lucro
- Conducen al progreso y a la mejora de la calidad de vida
- Atienden a las necesidades de placer y descanso
- Fomentan la creatividad
- Entre otras.

Ambos conceptos conviven juntos en muchos países latinoamericanos, pero muchas veces existe también una profunda confusión por la similitud de los conceptos ya que como se pudo observar anteriormente los dos coinciden en características y también ambos ponen en marcha la diversión, la relajación y el entretenimiento. (Elizalde, R. Gomes, C. 2010, s/p)

Paralelamente, es esencial destacar que la palabra ocio es fuertemente cargada de connotaciones negativas en todos los países latinoamericanos de habla hispana, ya que en general, es visto como una amenaza para el desarrollo de las sociedades que pretenden modernizarse, progresar, desarrollarse y expandirse económicamente. (Elizalde, R. Gomes, C. 2010, s/p)

En los últimos años, algunos autores latinoamericanos vienen intentando reconceptualizar y ampliar las comprensiones de ocio porque entienden que el concepto de recreación es limitado. (Elizalde, R. Gomes, C. 2010, s/p)

Consideramos necesario destacar de forma explícita que los conceptos de ocio y de recreación son distintos “La recreación es un conjunto de actividades agradables y divertidas, realizadas durante el tiempo libre y que promueven el desarrollo integral de las personas” (Salazar, 2007, p. 5).

Analizando la página del portal educativo nos podemos percatar que la actividad recreativa se clasifica con base a la orientación en la que esté destinada:

- Recreación Motriz: está relacionada con la actividad física, algunos ejemplos podrían ser la realización de cualquier deporte, caminatas, juegos, bailes y danzas.
- Recreación Cultural: se vincula con la actividad cultural. Algunos ejemplos podrían ser la realización de actividades como teatro, pintura, lectura, asistir a espectáculos, museos, entre otros.

- Recreación Social: se relaciona al contacto con otras personas, pueden ser realizadas muchas cosas como asistir a debates, charlas, debates, salidas, encuentros, etc.
- Recreación al aire libre: son aquellas actividades en las que se entra en relación con el medio ambiente. Este tipo de recreación estimulan la integración el medio. Algunos ejemplos podrían ser visita a parques y reservas naturales, campamentos, excursiones, etc. (Portales educativo, 2014, s/p).

Por su parte: “El ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales, para descansar, para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresada, o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad .” (Dumazedier, 1962).

Esta famosa definición aunaba las tres dimensiones fundamentales que determinaban la existencia del ocio:

- Disponibilidad de tiempo libre: el ocio se realiza en el espacio de tiempo que le queda al hombre “tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”.
- Actitud personal, es decir, el comportamiento que adopta el individuo frente a un tiempo desinteresado, satisfactorio y de reencuentro consigo mismo, al cual “se entrega de manera voluntaria”.

Conjunto de ocupaciones o práctica de actividades que aparecen condensadas en las famosas tres d: “descanso, diversión, desarrollo”. (Dumazedier, 1962).

Profundizando en esta concepción, se presentan algunas dimensiones o característica que tiene el ocio:

- Componente lúdico, entendido como diversión, distracción, juego, etc., que resulta necesario para el equilibrio físico y psíquico del individuo.
- Dimensión medio ambiental, que se refiere a la ubicación concreta de cualquier actividad de ocio dentro del contexto territorial y ecológico en que se desenvuelve, por el cual es influenciado de modo más o menos directo.
- Desarrollo creativo, entendido como la posibilidad de autoformación y entrenamiento de destrezas y habilidades que permite el ocio a través de la práctica de acciones auto motivadas y gratificantes.
- Dimensión festiva, o vivencia extraordinaria del ocio junto a la comunidad, que impulsa a construir un espacio recreativo de carácter social, a partir de la experiencia cooperativa y la expresión de sentimientos colectivos.
- Carácter solidario del ocio, que promueve la necesidad humana de abrirse, comunicarse y entregarse a los demás, participando y haciendo partícipe a todo el mundo de lo que llamamos “desarrollo comunitario”. (Cuenca, 1995).

Método

Guiándonos en el tema principal de nuestra ponencia ¿Cómo asocian los conceptos de Ocio y Recreación en su vida personal, los estudiantes universitarios de la facultad de Pedagogía en el año 2014? Se dice que de acuerdo con Roque (1999), la vida cotidiana se ve afectada por la rutina, las obligaciones y la falta de interés, lo cual llega a provocar tensiones, cansancio, estrés y una serie de situaciones que deben ser atendidas por medio de un proceso que permita la recuperación de las capacidades y

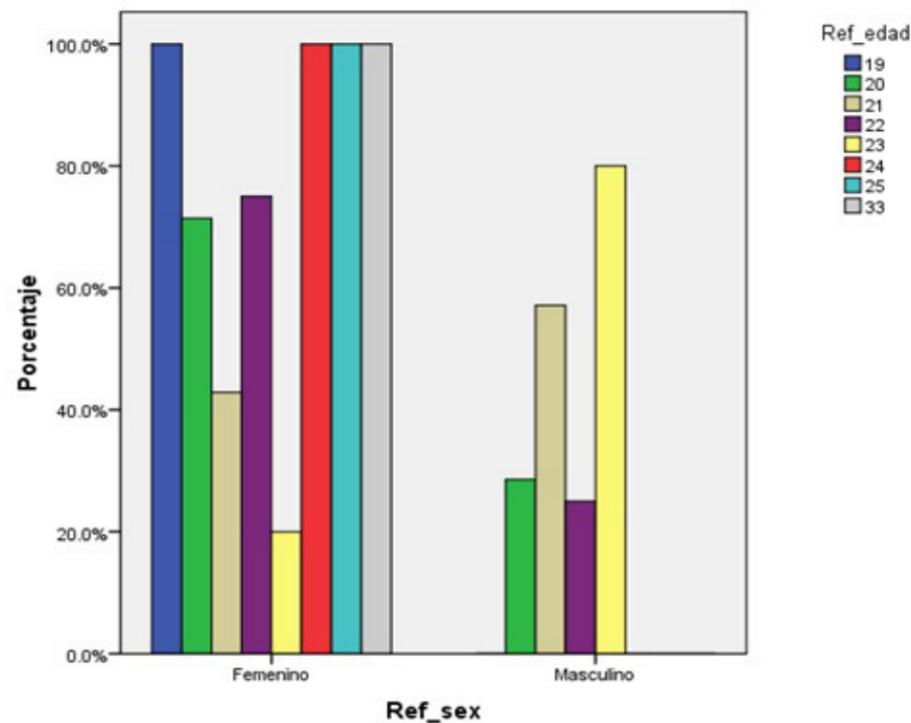
las energías perdidas. Dicho proceso está caracterizado por un descanso activo, por la ejecución de actividades diferentes, libremente elegidas y que proporcionan placer. Señala, además este autor, que ese placer se logra por medio de opciones recreativas.

Por lo tanto, el proveer a la población estudiantil de opciones recreativas que le provoquen placer y descanso activo es sumamente necesario; debido a esto, con la aplicación de la propuesta que se desarrolla en este trabajo el estudiantado tendría un mayor acceso a este tipo de actividades, ya que al tener un área de recreación, la institución puede plantear, promover y realizar proyectos recreativos con mayor facilidad, apoyo y seguimiento.

(De Grazia, 1966), el concepto de ocio que además de reforzar el ocio griego en el caso de las elites de Roma, fue utilizado para designar las diversiones y los espectáculos organizados para el público masivo, haciendo referencia a la tradicional expresión “pan y circo” que evidencia el potencial muchas veces alienante del ocio.

Para poder entender y conocer la perspectiva que los alumnos de sexto semestre de la facultad de Pedagogía perteneciente a la Universidad de Colima tienen acerca de lo que entienden o conocen sobre recreación y ocio, se aplicó una muestra de 34 estudiantes de los cuales fueron 22 del sexo femenino y 12 del sexo masculino, con edades de entre 19 y 33 años.

Para la aplicación de este instrumento utilizamos lápiz, pluma y las encuestas con las características como las actividades que se realizan, lugares donde acuden a realizarlas y el conocimiento sobre ocio y recreación, todos los cuestionarios se aplicaron a la vez por los responsables de esta ponencia.



Gráfica de referencia del porcentaje entre el sexo y edad de las encuestas.

Con estos elementos se realizaron encuestas donde se describen los resultados que arrojaron, a continuación se muestra en la gráfica el porcentaje entre el sexo y la edad que contestaron dicho instrumento.

Resultados.

Los resultados arrojados de las encuestas aplicadas fueron los siguientes: Entre los 19 años en las mujeres hay una participación del 10% y en las hombres un 0%, en los 20 años Existe un 3% en Hombres y un 7% en mujeres, en los 21 años existe una participación del 6.5% de hombres y un 4.3 % de mujeres, en los 22 años hay un 7.3% de mujeres y un 2.8% de hombres, en los 23 años hay una participación notable de estudiantes varones ya que tienen el 8% y en los mujeres hay una un 2% de participación, entre los 24, 25 y 33 años hay un porcentaje igual para todos que es del 10% todo esto de un 100 %.

Cabe destacar que el sexo femenino tuvo mayor participación en dicha encuesta ya que fueron ellas las que presentaron mayor disposición en la contestación del instrumento. Existe también una diferencia notable entre las edades de los alumnos que van desde los 19 hasta los 33 años.

Conclusiones

En muchas ocasiones, las personas no le otorgan un tiempo específico a actividades de ocio o recreativas que podrían ser o traer beneficios a su desempeño diario, es bien conocido (ya que estudios actuales lo han comprobado) que una persona que dedica su tiempo libre a otras actividades que no se relacionan con su trabajo, con sus labores de estudiante o con sus acciones cotidianas, muestran un desempeño mayor al realizar las mismas, que aquellas personas cuya vida gira en torno a sus obligaciones, tanto académicas como laborales, de esto se desprende la importancia de incluir en la rutina diaria actividades recreativas o de ocio, tales como practicar algún deporte, leer o salir con tus amigos.

En el caso particular de los estudiantes de la Facultad de Pedagogía, nos parece interesante que existan alumnos que indicaron en las encuestas que realmente el tiempo que dedican para sí mismos es muy poco, señalando además que este tiempo disminuye a casi nulo en periodos de evaluación, cuando la entrega de trabajos y los exámenes están a la orden del día.

Podemos deducir que en su mayoría los alumnos de Pedagogía ven como sinónimos a los conceptos de ocio y recreación, ya que no logran diferenciar las actividades que hacen alusión a cada concepto, pues hacen mención de las mismas actividades para ambos casos.

Dentro de las actividades de ocio y recreación más comunes que realizan los jóvenes universitarios se encuentran la lectura, los juegos, las salidas, y la interacción tecnológica con redes sociales, actividades culturales, convivios familiares, etc. Para realizar sus actividades acuden principalmente a antros, módulos de cómputo, canchas, unidades deportivas y sus mismas habitaciones.

Aproximadamente el 97% de nuestra muestra poblacional consideran que las actividades de ocio y recreación son benéficas para el desarrollo humano de las personas y para desprendimiento de sentimientos de estrés y malestares emocionales.

Dentro de los elementos que nos permiten conocer el dominio del tema, se pueden identificar las características, las cuales permiten ver la similitud de estos dos conceptos, ya que como hacen mención los estudiantes de Pedagogía: ambos conceptos se practican en los momentos libres, disminuyen el estrés, son actividades voluntarias, afines, autónomas, atractivas a tu persona, permiten el desarrollo de habilidades y destrezas, te relajan, serenan y dan tranquilidad, te proporcionan satisfacción, descanso y placer.

Cabe destacar que casi el 100% de la población desconocen o ignoran la clasificación que estos conceptos integran, sin embargo se identificó la gran creatividad de muchos ellos al integrar nuevas clasificaciones o partes de ellas.



Bibliografía:

S. Cielo (2013). Ocio y recreación. México. Cielo. Tomado de la red mundial el día 14 de Marzo 2014 http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071865682010000200002&script=sci_arttext

Tipos de orientación (2014). simple organización. México. Tomado de la red mundial el día 14 de Marzo 2014-

<http://www.tiposde.org/cotidianos/574-tipos-de-recreacion/>

Tomado de la red mundial el día 15 de Marzo 2014

<http://www.tiposde.org/cotidianos/574-tipos-de-recreacion/>

Tomado de la red mundial el día 15 de Marzo 2014

<http://www.definicionabc.com/social/recreacion.php>

Tomado de la red mundial el día 14 de Marzo 2014

<http://www.redalyc.org/pdf/410/41040203.pdf>



LOS AMBIENTES RECREATIVOS COMO MEDIADORES DE PROCESOS DE CONVIVENCIA. UNA EXPERIENCIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ADOLFO LEÓN GÓMEZ FUSAGASUGÁ, FUSAGASUGÁ, COLOMBIA

Javier Andrés Sotelo Gómez, Jeisson Augusto Castellanos y Maximiliano Quintero Reina.
Universidad de Cundinamarca

Resumen

Este escrito pone en escena un ejercicio investigativo realizado desde la práctica pedagógica proyecto de tiempo libre, en una de las zonas rurales del municipio de Fusagasugá, departamento de Cundinamarca, Colombia, a un grupo de 45 jóvenes los cuales oscilan en un rango de edad de los 12 a 18 años de la institución educativa Adolfo León Gómez de estrato socio-económico 1 y 2. Este proyecto pretendió la creación e institucionalización de un programa de intervención social desde los ambientes recreativo, el cual que se desarrolló durante un día a la semana, 4 horas por intervención por sesión, durante 4 meses, en donde se involucró la recreación, la lúdica y el juego como base fundamental para el beneficio de los jóvenes de dicho contexto. Esta propuesta se trabajó sobre los aspectos socioculturales y motrices de la población objeto y se consolidó como una alternativa válida en el aporte hacia el mejoramiento de su calidad de vida, en especial sobre la convivencia y su entorno social.

Palabras claves: Ambientes recreativos, interacción social, juego, tiempo libre.

Abstract

This paper puts on a research exercise conducted from pedagogical practice leisure project in a rural municipality Fusagasugá, Cundinamarca, Colombia, a group of 45 young people who range in age range 12 to 18 years of school Adolfo Gomez lion socioeconomic strata 1 and 2.

This project aimed to the creation and institutionalization of a program of social intervention from recreational environments, which took place over one day a week, 4 hours per session intervention for 4 months, where recreation engaged, playful and play as essential for the benefit of young people in this context base. This proposal was worked on sociocultural and motor aspects of the target population and consolidated as a valid alternative in the contribution towards improving their quality of life, especially on living and social environment.

Key words: Environments recreational, social interaction, play, leisure.

Planteamiento del problema

La observación de las características y limitaciones que presenta la población objeto de este ejercicio investigativo, evidenció los limitados escenarios de diversión y de aprovechamiento del tiempo libre por no existir centros deportivos y o recreativos que satisfagan las necesidades lúdicas como también la interacción con diferentes miembros de su comunidad.



Además de lo anterior y como consecuencia del mismo, Hoy en día los niños y jóvenes han destinado su tiempo libre en actividades que les proporciona la tecnología, coartando su proceso de desarrollo motriz y social, alejándolos de dinámicos recreo-deportivos que permiten desplegar en ellos nuevos y diferentes espacios para la construcción de conocimiento y mejoramiento físico.

Por este panorama decidimos hacernos las siguientes preguntas: ¿De qué forma los procesos recreativos y lúdicos favorecen el desarrollo del individuo (estudiante) según su contexto social en este caso escuelas en condición rural? ¿Cómo la recreación como un fenómeno social, puede influir en los procesos sociales de los jóvenes de la zona rural de Fusagasugá?, ¿Es posible encontrar otros espacios físicos fuera de los polideportivos como posible lugar de interacción social de estas comunidades?, ¿Qué otras alternativas además de las deportivas pueden los jóvenes de esta zona de Fusagasugá, practicar para la utilización de su tiempo libre?

Metodología

Concibiendo el tiempo libre y el ocio mediados desde la recreación que permite verlos como espacios de desarrollo social, cultural, físico e intelectual y lúdico, los cuales aportan beneficios importantes en lo individual como en lo colectivo, que aportan a lo humano en la calidad de vida (los ambientes recreativos como potencializador de las dimensiones psicológicas, cognitivas, emocional, motrices, sociales y culturales) lo cual contribuye de forma innegable la construcción de nuevas y mejores relaciones de conocimiento propio y de los demás.

En esa línea de ideas, con este escrito se pretende demostrar la importancia de la recreación (ambientes recreativos con sentido) y este en ejercicio de investigación en particular, se ponen en evidencialos alcances de este proceso de intervención, el cual se basó en las siguientes condiciones:

- La inclusión de los ambientes recreativos y lúdicos como estrategia que impacta de forma positiva en los procesos humanos.
- La definición del docente - practicante²⁸ como líder que incide desde sus intenciones de forma determinante en los procesos de intervención de las comunidades.
- La construcción social y cultural desde una transformación contextual, en donde es fundamental la cooperación y el trabajo en equipo de todos los miembros de la comunidad.

Esta propuesta, entonces, además de lo anterior que se convierte en el eje transversal, se complementa con la necesidad de tomarla como un ejercicio serio, que lo aleje de la manipulación y utilización de las poblaciones con el fin de buscar resultados mediáticos que solo presenta datos y numéricos “estadísticas”, que no aportan nada al desarrollo y beneficio de las mismas. Es por ello que es indispensable que el docente (docente-practicante, líder, gestor, recreador, etc.) asuma un rol en donde como guía de un proceso, incida de forma positiva en la forma de pensar y actuar de sus estudiantes (comunidad en general) mediante su práctica (intervención); dicho cambio puede ser tanto positivo como negativo según las intencionalidades que éste maneje: Álica K. (s.f.) Comenta que: “*El investigador no debe actuar como el búho de Minerva, no está para contemplar sino para transformar.*” (parra. 8)

Todo este panorama nos lleva a que el paradigma de este ejercicio de investigación este en los terrenos de lo constructivista, ya que este enfoque busca que el sujeto transforme al objeto al momento de actuar sobre él, cambiando así sus estructuras mentales, partiendo de que solo desde un contexto social se construyen aprendizajes significativos; esto nos lleva a concebir el lenguaje como instrumento social de aprendizaje, es por ello que el individuo utiliza espacios como los que le brinda la recreación para la construcción de dicho lenguaje por medio del juego. Así pues todas las teorías educativas deben rechazar las nociones de objetividad y verdad absoluta que afirman que hay un solo método aplicable en todas las ciencias, desvirtuando otras alternativas que permitan la comprensión

28 Titulación que se le da a los estudiantes de últimos semestre de la licenciatura que desarrollan prácticas pedagógicas en diferentes comunidades.

desde diferentes miradas de la teoría y la práctica educativa.

Según Guba y Lincoln (2002):

“el propósito de la investigación es entender y reconstruir las construcciones que la gente (incluyendo al investigador) sostiene inicialmente, con el objeto de obtener un consenso, pero aun estar abiertos a las nuevas interpretaciones al ir mejorando la información y la sofisticación. El criterio para el progreso es que a lo largo del tiempo todos formulan construcciones mas informadas y sofisticadas y se vuelven mas concientes del contenido y el significado de otras construcciones.”(pág.)

Todo lo anterior busca que el individuo constructor de su propio conocimiento logre:

- Recuperación de conocimientos previos.
- Propiciar conflictos cognitivos.
- Propiciar actividades Cooperativas.
- Promover el diálogo e intercambio de puntos de vista
- Estrategias de progreso en las situaciones problemáticas planteadas.

Como proceso Intrínseco, se toma la decisión de elegir la siguiente ruta metodología definida por momentos del proceso:

Momento A. Exploratorio y de reflexión:

Identificación de los temas de interés del estudio, como el planteamiento del problema, revisión de documentos acordes a la investigación realizando un rastreo conceptual, diseño del marco teórico.

Momento B. Planificación

Donde se realiza el respectivo diagnóstico, quienes serán los participantes, se determina el lugar, la intensidad, y por último se selecciona la estrategia de investigación.

Momento C. Entrada al escenario

Relación con los participantes del proceso, definir el rol del investigador y el investigado, muestreo intencional seleccionando los participantes a entrevistar.

Momento D. Recogida y Análisis de la información

Se optó por utilizar los siguientes instrumentos de recolección de información:

- Foro taller de testimonios (Se espera a partir de la observación de las prácticas cotidianas en recreación, construir un inventario de declaraciones que permitan la reflexión en torno a las creencias de la recreación-lúdica juego)
- Entrevistas en profundidad.
- Grupos de discusión.

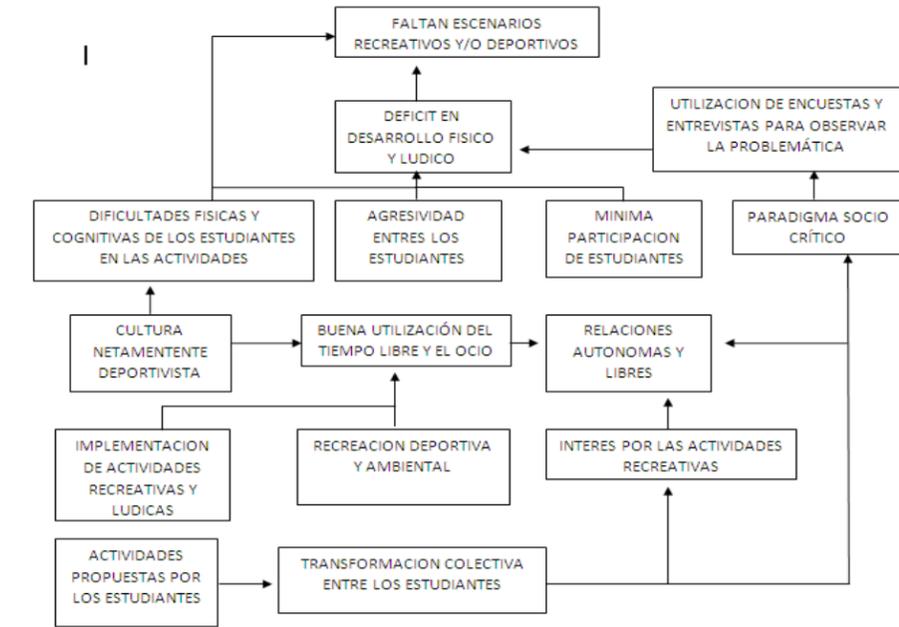
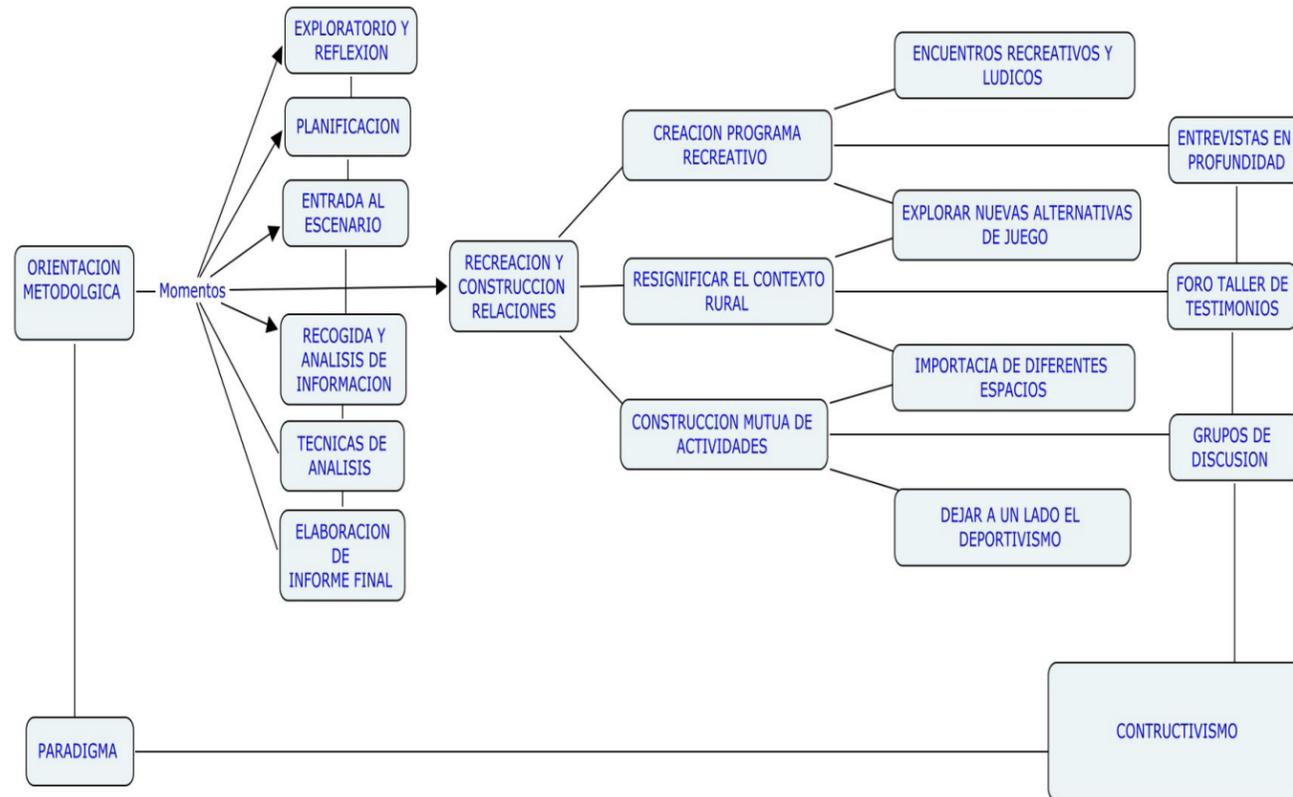
Los datos de la observación serán recogidos en forma de notas de campo y entrevistas grabadas que deben ser transcritas para su análisis de la siguiente forma:

Momento E. Técnicas de análisis:

La información, comienza con la recogida de los primeros datos y continúa durante todo el proceso. Utilizando como principal recurso el método comparativo: para de esta forma conceptualizar, categorizar, encontrar relaciones y evidencias, casos positivos y negativos. El objetivo final es llegar a una síntesis que dé respuesta al planteamiento del problema de dicha población. El análisis se realizará de forma sistemática por medio de, categorización, comparación, síntesis e interpretación con el fin de proporcionar claridad conceptual frente a referentes teóricos mencionados a lo largo de la investigación.

Momento F. Elaboración del informe final.

Por último se muestra el impacto que tuvo el proceso las cosas positivas y negativas que este aporte, para de esta forma construir una serie de conclusiones y reflexiones acerca de lo que se efectuó, sin dejar de lado recomendaciones para nuevos proyectos a ejecutar.



GRAFICA N° 1. DIAGRAMA DE RELACIONES

En un segundo momento se realiza un rastreo conceptual donde se identificaron categorías transversales de la práctica²⁹, con el fin de tener un conocimiento más profundo de estos elementos. Se eligieron las actividades apropiadas y se construyó un formato en donde se plasmó todo el procedimiento por día de intervención, teniendo en cuenta las edades, el tiempo de intervención, recursos, la temática a desarrollar y su intencionalidad.

Resultados

Se realizaron varias visitas a la institución educativa para conocer el contexto como ejercicio diagnóstico, en donde se entablaron distintos diálogos con los estudiantes y docentes que hacen parte de la comunidad objeto:

- Entrevista con el profesor Oswaldo Pinzón profesional de Ciencias del Deporte egresado de la Universidad UDCA de Colombia, titular encargado de dirigir los procesos de la educación física, recreación, deporte y tiempo libre de la institución.
- Encuesta a los estudiantes (45 en total) para identificar las actividades que realizaran en su tiempo libre y para determinar si existe la conciencia de la importancia de su buena utilización con la ejecución de procesos deportivos y/o recreativos.

Los resultados obtenidos mostraron un panorama que no evidenciaba la conciencia de la importancia de la realización de actividades deportivas y/o recreativas para la buena utilización del tiempo libre y por consiguiente tampoco de los beneficios de estas actividades en los procesos sociales como aporte a su formación integral.

Otro resultado obtenido fue que los estudiantes ven en el deporte como el único medio de recreación y practica social, más por la influencia cultural que esta manifestación tiene, que por entender la importancia de su práctica. El siguiente cuadro muestra cómo se caracterizó el problema:

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROPÓSITO	RECURSOS	VERIFICACION
	Rol Docente: Explicar el juego de Béisbol y sus variantes. Rol Estudiante: Ejecutar las actividades.			
Fase Final Estramiento Charla 10 Minutos	Se realiza una serie de estramientos dirigidos por el docente. Rol docente: Dirigir los estramientos. Rol Estudiante: Ejecutar las actividades.	Evitar cansancio físico y mental de los estudiantes luego de proponer las actividades.	Talento humano.	- Petición - Coordinación - participación

OBSERVACIONES

FIRMA INSTITUCION *[Firma]*

GRAFICA Nº 2. PLANEACIONES DE LAS INTERVECIONES

Para el seguimiento y definición del impacto se utilizaron diarios de campo en los que se consignan todas situaciones vividas en la intervención. Se toman como un instrumento de evaluación (control) que permite una reflexión permanente durante todo el proceso:

Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deporte
Facultad de Ciencias del Deporte y Educación Física
UDEC

PLANILLA DE INTERVENCIÓN
FECHA: 01/10/12
INT. HORARIA: 4 hora
Grupo: 11-02

PROYECTO: Tiempo Libre
ALUMNOS(A): Javier Andrés Sotelo - Jeisson Daqueto Castañeda
TEMÁTICA: Desarrollo de competencias y trabajo en grupo entre los estudiantes

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	PROPÓSITO	RECURSOS	VERIFICACION
Pre-actividad Rutina 15 minutos	Realizar estiramientos y movilidad articular. Se solicita un integrante del grupo que a los demás compañeros y que sea un ejemplo por este, de lo que se va a hacer en esta sesión para que pueda volver al campo. Rol docente: dirigir las actividades. Rol Estudiante: Ejecutar las actividades.	Preparar el cuerpo para realizar las actividades propuestas y sus variantes.	Espacio Talento humano	- Ejecución de los estiramientos - Se solicita a los estudiantes que utilicen sus habilidades de organización.
Fase Central Béisbol 40 minutos	Se realiza el juego de béisbol con algunas variantes para darle desarrollo a la femoral, a la parte de la cabeza y a la parte de la mano. - Cargar la pelota con el bate. - Batear por parejas con la que se va a jugar.	Desarrollo de actividades en las que predominan el trabajo en grupo y el trabajo en equipo. - Desarrollo de competencias para el desarrollo de las actividades. - Desarrollo de competencias para el desarrollo de las actividades.	Redes Bate Pelota Guantes	Observar el nivel de participación y trabajo en equipo que presenten los estudiantes.

Fecha: 18-09-12
Grado: 11-02

DESCRIPCION	REFLEXION
Para esta sesión se dividió el grupo en dos subgrupos del mismo número de personas, posteriormente se realizó el juego pre-deportivo llamado "balón mano", durante el transcurso del juego el practicante sugería algunas variantes, como por ejemplo que el equipo debía ir tomado de las manos para por marcar el gol, que solo las mujeres podían marcar el gol y los hombres debían pasar el balón con la mano menos hábil.	A finalizar esta sesión se pudo inferir que algunos de los estudiantes quieren ganar a como de lugar sin importar las lesiones físicas que pueden causar a sus compañeros por su conducta agresiva. También se alcanza a notar la buena disposición que presentan algunos estudiantes durante el desarrollo de las actividades.
Lo anterior causó ciertas molestias en el grupo puesto que algunos de los hombres se tornaban un poco agresivos con las niñas a tal punto de llegar a lastimar a dos niñas por exceso de fuerza, una de ellas recibió un golpe en la cara con el balón, y la otra una caída a causa de que un integrante del grupo la empujara, los practicantes tomaron la decisión de detener por unos minutos el juego y dar nuevas instrucciones advirtiéndole de ante mano que si la tónica de los estudiantes no cambiaba el juego se debía cambiar, a lo que los estudiantes respondieron de buena forma y que ellos iban a jugar más suave.	Este es un grupo fácil de captar siempre y cuando las actividades sean de su agrado y estén en constante movimiento. Se pudo evidenciar que algunos estudiantes no poseen la fuerza suficiente para realizar trabajos de este tipo en donde el principal objetivo es el de mantenerse sujetado por la cintura de su compañero y a la vez estar en constante movimiento para que el equipo contrario no lo atrape. Mientras que otros estudiantes poseen las capacidades necesarias para el desarrollo de dichas actividades, esto debido a su condición física y genética.
Algunas niñas estaban ofuscadas y hablaban con los practicantes informándoles la mala conducta que presentaban algunos de sus compañeros a tal punto que un grupo de 4 niñas decidieron no participar más de ese juego.	Por otro lado en el grupo se reflejó algunos focos de compañerismo muy dispersos al momento de las caídas donde algunos se preocupaban por lo que les había ocurrido a sus compañeros.
A continuación se realizó una actividad llamada "la cola del dragón" la cual se realiza por equipos, y sus integrantes deben estar tomados de la cintura, y el objetivo será atrapar al último integrante del equipo rival.	A final los estudiantes se mostraron muy satisfechos por lo realizado en la sesión agradeciendo a los practicantes por medio de aplausos.
Durante esta actividad se produjeron tres caídas leves, esto debido a la intensidad que el mismo juego requiere, los practicantes advirtieron que si ocurría otra caída la actividad debía ser cancelada.	
Todos los estudiantes que se cayeron siguieron participando activamente del juego, puesto que este se tornó divertido y al final todos entendieron que el objetivo del juego era la diversión y no la agresividad.	

GRAFICA Nº 3. DIARIO DE CAMPO

Dentro de este proyecto también se tuvo la posibilidad de contar con el apoyo de varios profesionales que aportaron elementos teóricos y metodológicos al proceso de intervención. Ellos fueron la psico-orientadora de la institución, una terapeuta en práctica universitaria, docentes del proyecto de tiempo libre de la UDEC y un profesional experto en danza.

Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deporte
Facultad de Ciencias del Deporte y Educación Física
UDEC

PLANILLA DE INTERVENCIÓN
FECHA: 30/10/12
INT. HORARIA: 1 hora
Grupo: 11-02

PROYECTO: Tiempo Libre
ALUMNOS(A): Jeisson Castañeda - Javier Andrés Sotelo
TEMÁTICA: Desarrollo de juegos pre-deportivos y actividades recreativas a través de la utilización del balón

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	PROPÓSITO	RECURSOS	VERIFICACION
Juego Moncho Negro 10 minutos Fases finales	Se ubican dos integrantes del grupo en el centro del campo, los demás deben estar al final del campo sin que los jugadores en el centro jueguen entre sí. Rol docente: Dirigir las actividades. Rol Estudiante: Ejecutar las actividades.	Preparar el cuerpo para realizar una actividad de mayor intensidad previa a esto.	Campo	- Agilidad - Disposición - Velocidad - Atención - Concentración
Fase Central Badminton 40 minutos	Se realizan juegos de asociación al badminton como son: Juegos con la raqueta y el volante, Rey de la raqueta, Trabajo por parejas, Ed del deca y 5 Puntos, transición Juegos.	Desarrollo de agilidad, coordinación y trabajo en grupo a través de juegos pre-deportivos del badminton.	- Volantes - Raquetas - Mallas - Campo	- Coordinación - Velocidad - Trabajo en grupo - Disposición



Las actividades realizadas durante el tiempo de intervención en la comunidad fueron las siguientes:

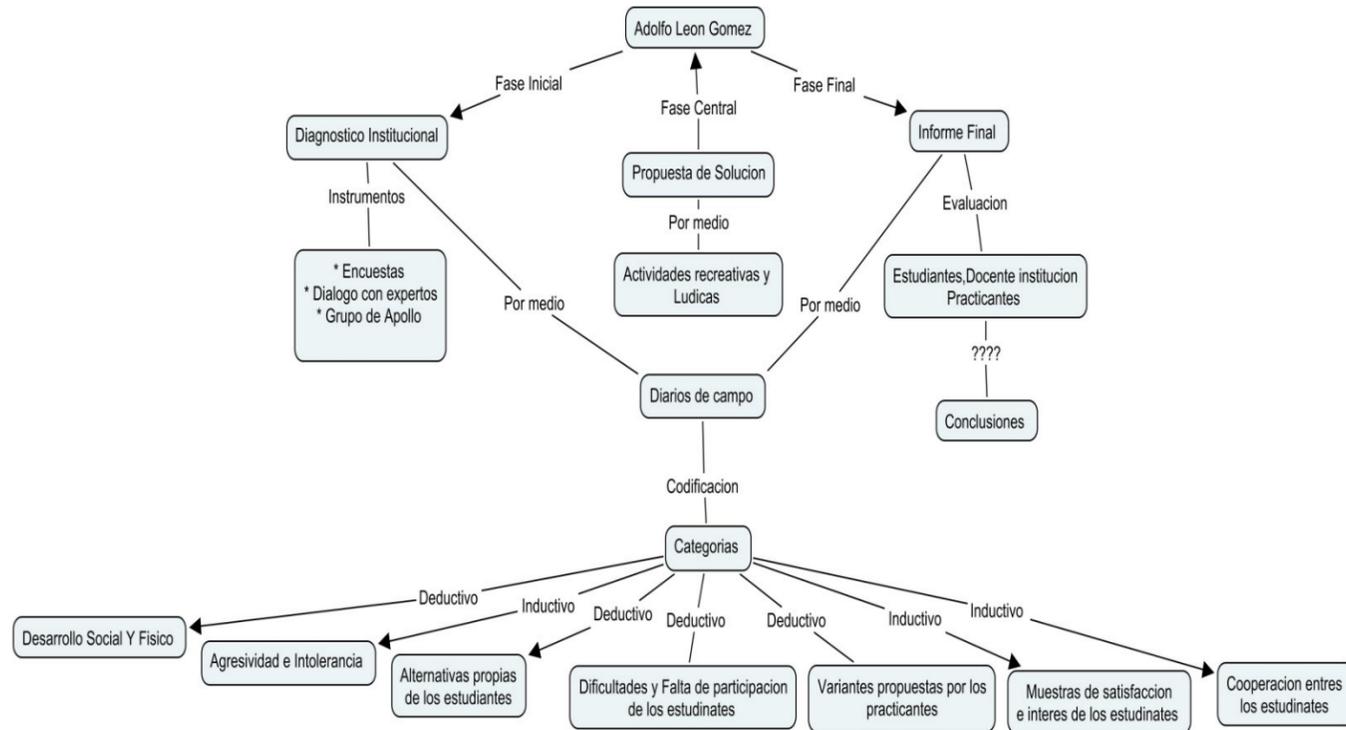
SEMANA	DIAS	HORARIO	GRADO	ACTIVIDAD	TEMATICA
1	MARTES	7-11 Am	701-702 11-02	Balón Mano, Yermis Balón Mano	<ul style="list-style-type: none"> Observación habilidades que presentan los estudiantes Análisis del grupo con el que se va a trabajar
2	MARTES	7-11 Am	701-702 11-02	Para Pa Pi, Presi Presi Cola del Dragón	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollo capacidades coordinativas de atención y concentración Desarrollo de habilidades y capacidades básicas
3	MARTES	7-11Am	701-702 11-02	El Cien Pies, A Moler Café Agua de Limones, Al pin al Pon	<ul style="list-style-type: none"> Proceso de mejora en las habilidades rítmicas Mejoramiento de las habilidades coordinativas tanto personales como grupales
4	MARTES	7-11 Am	701-702 11-02	Caminata Ecológica Para Pa Pi, Concentración	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilización con la naturaleza Trabajo de concentración y atención
5	MARTES	7-11 Am	701-702 11-02	Para Papi, Vóley Bomba Exposiciones	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollo de capacidades y habilidades básicas Presentación de temas concernientes al proyecto
6	MARTES	7-11 Am	701-702 11-02	Beisbol Caminata Ecológica	<ul style="list-style-type: none"> Mejoramiento de habilidades básicas como lanzar, atrapar Reconocimiento del entorno natural
7	MARTES	7-11 Am	701-702 11-02	Danza, Esquemas de danza Origami, figuras en Origami	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollo de habilidades rítmicas mediante la danza Proceso de
8	MARTES	7-11 Am	701-702 11-02	Stop Números, Variantes Beisbol	<ul style="list-style-type: none"> Mejoramiento de las capacidades físicas como velocidad Mejora de las habilidades básicas como lanzar, atrapar
9	MARTES	7-11 Am	701-702 11-02	Nudo Humano, Cordones La Lleva, Congelado Bajo Tierra	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo en equipo Desarrollo de cooperativismo y trabajo en grupo
10	MARTES	7-11 Am	701-702 11-02	Ponchados, Pate tarro Danza ,Presentación esquemas	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo de agilidad y velocidad Desarrollo de habilidades rítmicas

11	MARTES	7-11 Am	701-702 11-02	Números Chinos, Magia Negra Stop Individual, Variantes	<ul style="list-style-type: none"> Mejora de procesos de atención y concentración Desarrollo de velocidad
12	MARTES	7-11 Am	701-702 11-02	Gato y Ratón, Calles Y Carreras La Mancha Negra, Variantes	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo de cooperación y participación del grupo Observación de habilidades coordinativas
13	MARTES	7-11 AM	701-702 11-02	Gallinita Ciega, Agua de Limones, Ponchados	<ul style="list-style-type: none"> Manejo del cuerpo en el espacio sin ver y a su vez realizar una actividad Trabajo para el fortalecimiento de habilidades básicas
14	MARTES	7-11 Am	701-702 11-02	Bádminton Bádminton	<ul style="list-style-type: none"> Experiencias con nuevos deportes mediante procesos recreativos conllevando al conocimiento de nuevas tendencias deportivas
15	MARTES	7-11 Am	701-702 11-02	Match Recreativo	<ul style="list-style-type: none"> Vivencia de diferentes procesos recreativos que se llevaron a cabo durante el transcurso de la practica

CUADRO N° 1. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ANÁLISIS REFLEXIVO DE LA PRÁCTICA

Para el desarrollo de la práctica se elaboró el siguiente mapa, en donde se evidencia todo el procedimiento de la sistematización de experiencias:



Gráfica N° 5. Proceso de sistematización de experiencias de la práctica pedagógica realizada

El cuadro que a continuación se presenta muestra en detalle cómo se desarrolló el proceso analítico de las categorías inductivas y deductivas:

Código Categoría	Tipo	Definición Operativa	Segmento textual
Desarrollo Social y Físico		¿Qué tipo de actividades recreativas incursionan procesos de socialización entre estudiante-estudiante y practicante-estudiante?	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mientras que muy pocos estudiantes realizan los movimientos de una forma coordinada, algunos de ellos ayudan a sus compañeros explicándole los pasos y en qué momento del estribillo deben realizarlo, esto realizado sin que el docente lo plantee. ✓ Se evidencia que el grupo presenta cierta afinidad con los practicantes puesto que durante todo el recorrido comparten anécdotas tanto de parte de los practicantes como de los mismos estudiantes, tornándose así muy amena y muy placentera la actividad.

Agresividad e intolerancia	Inductivo	Se desarrollaron actividades donde un factor predominante fue la agresividad y la intolerancia que presentaron los estudiantes durante el desarrollo de la misma	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Durante esta actividad se notó las diferencias que existen entre algunos estudiantes puesto que al conformar los grupos algunos muchachos quedaban solos y no se integraban con otros compañeros, expresando que no querían trabajar con ellos. ✓ Este grupo presenta un grave problema de intolerancia entre los alumnos, puesto que el desarrollo de capacidades físicas entre ellos es muy marcado y algunos se aprovechan esto para humillar a los demás
Alternativas propias de los estudiantes		Que propuestas o alternativas aportan los estudiantes para el desarrollo de diferentes actividades sin ayuda de los practicantes	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se debe tener en cuenta la opinión de los estudiantes en el planteamiento de actividades, ya que es un proceso recreativo y lúdico donde los principales involucrados son ellos. ✓ Se puede percibir durante el desarrollo de la actividad el ingenio de algunos estudiantes a la hora de realizar estrategia para superar al equipo contrario aludiendo de antemano que el objetivo de la actividad no es derrotar al otro equipo sino realizar un trabajo en equipo
Dificultades y falta de participación de los estudiantes		En qué momento de las actividades los estudiantes presentan dificultades y a que se debe esto	<ul style="list-style-type: none"> ✓ De lo anterior se desprende también la displicencia que presentan algunos estudiantes a la hora de participar en actividades diferentes a las tradicionales puesto que vienen marcados dentro de una cultura netamente deportivista donde la única alternativa de esparcimiento la ven desde los juegos tradicionales como lo son el futbol, el baloncesto, el voleibol etc., huyéndole a las actividades recreativas actuales, las cuales brindan mayores y mejores beneficios tanto físicos como intelectuales. ✓ Durante esta actividad también se evidencian los grados atrasos motrices que presentan algunos estudiantes en acciones como las de no poder lanzar una pelota con dirección a un compañero o no poder batear o hacerlo con dificultad

Variantes propuestas por los practicantes		Que variantes proponen los practicantes en el momento que las actividades se tornan monótonas y aburridas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuando las actividades se tornan monótonas el practicante propone nuevas variantes para que no haya desanimo por parte de los mismos y así no se pierda el objetivo de la actividad. ✓ Es de gran importancia que las actividades que se plantean, por sus características recreativas logren una participación de todos los estudiantes, donde cada uno de ellos participa, opina y dialoga con sus compañeros referente a las actividades.
Muestras de satisfacción e interés de los estudiantes	Inductivo	Momentos en los cuales los estudiantes muestran satisfacción por las actividades presentan, mostrando signos de agrado.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Al final de la caminata y vuelta al colegio los estudiantes muestran señales de satisfacción posterior a la actividad, evidenciando que el colegio no es la única ni la mejor alternativa para el desarrollo de dichas actividades, puesto que limita la interacción con el exterior en este caso con la naturaleza. ✓ Durante esta sesión se puede concluir que algunos estudiantes están comprometidos con el proceso manifestando disposición de aprender realizando y preparando las exposiciones
Cooperación entre los estudiantes	Inductivo	Actividades y momentos específicos en los cuales prima la cooperación entre los estudiantes, para cumplir con el objetivo propuesto	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Las niñas que tienen más facilidad, toman una actitud de colaboración con sus compañeros y le enseñan los pasos y ayudan a crear la secuencia. ✓ Apoyados en la facilidad que tienen las estudiantes en habilidades rítmicas, lograr que ellas se integren con sus compañeros para guiarlos y facilitarles el aprendizaje, por la confianza que presentan

Cuadro N° 2. Análisis de las categorías inductivas y deductivas

Este análisis reflexivo permitió que se identificaran los siguientes elementos:

1. La violencia entre compañeros de clase fue una constante durante todo el proceso de intervención, evidenciando malos tratos por parte de algunos alumnos, queriendo con esto mostrar un liderazgo ante el grupo de una forma equívoca y perturbando el desarrollo de las actividades. La Organización Mundial de la Salud (2002) *“define la violencia como el uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho o como amenaza, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones”*.

Para la solución de dicha problemática se plantearon actividades de trabajo en equipo donde las características que primaron fueron la incentivación de la tolerancia, el respeto y ante todo la participación activa de cada uno de los integrantes del grupo.

2. Durante las intervenciones también se percibió el bajo nivel de atención que presentan los estudiantes a la hora de recibir información para la ejecución de un trabajo previo, a consecuencia del desinterés mostrado hacia este tipo de actividades, lo cual causó que los alumnos presenten dispersión que algunas veces produjeron accidentes menores.

Para dicha problemática se realizaron actividades donde los estudiantes propusieron variantes y nuevas alternativas de recreo y diversión, que se plantearon desde los procesos de atención y concentración.

Conclusiones

Los ambientes recreativos desarrollados en el tiempo opuesto a las actividades cotidianas (tiempo libre), son espacios de desarrollo tanto físico como intelectual y en este caso de transformación, lo cual se ha demostrado que a través de su buena utilización, aportan beneficios tanto individuales como colectivos, ayudando al ser humano a mejorar su calidad de vida y las relaciones de este con el entorno que lo rodea.

En la población intervenida se observó que uno de los grandes beneficios fue el de lograr el respeto hacia sí mismo y hacia sus compañeros, tolerando las dificultades que evidencian algunos estudiantes, sin necesidad de burlarse y/o discriminarlos. Se observó que durante la mayoría de dichas actividades se crearon lazos de amistad, como también se fortaleció la responsabilidad y el trabajo en grupo.

La falta de escenarios deportivos en contextos rurales, es un factor que afecta el desarrollo recreativo y lúdico de los jóvenes que habitan el mismo. Aunque la zona veredal cuenta con muchos lugares que pueden promover el encuentro de sus pobladores, no son vistos como espacios de interacción social y para la práctica de actividades no convencionales.

En la situación anterior se evidencia también una tendencia muy marcada frente a la apatía que presentaron algunos estudiantes a la hora de participar en actividades diferentes a las realizadas cotidianamente por ellos, puesto que vienen influenciados de una cultura netamente deportivista donde la única alternativa de esparcimiento la ven desde los deportes tradicionales (fútbol, el baloncesto, el voleibol etc.), huyéndole a las actividades recreativas actuales, las cuales brindan mayores y mejores beneficios tanto físicos como intelectuales.

Como un aporte fundamental de este proceso, a los estudiantes involucrados y la institución educativa se les demostró que la incorporación de conceptos recreativos en las actividades de las personas, permite encontrar alternativas cada vez más llamativas y acertadas para la construcción del concepto de lo humano. Esta propuesta les permitió que vieran más allá de las limitaciones sociales, mentales o de infraestructura, alternativas que impulsadas desde la motivación y ganas de transformación se puede alcanzar grandes cambios desde la realización de pequeñas cosas.

Por último se puede concluir que son de gran importancia los procesos que desarrolla la Universidad de Cundinamarca, por medio de la Facultad de Ciencias del Deporte con instituciones educativas de contexto rural, con el fin de brindar alternativas de solución desde la educación física al limitado desarrollo de los procesos lúdicos y recreativos de las personas.



Bibliografía

- Acosta Bautista. Luis R. (2002) *la Recreación: Una estrategia para el aprendizaje*. Editorial Kinesis
- Alicia Kirchner (s.f) **LA investigación acción participativa (IAP)**. Recuperado en marzo de 2013 de <http://forolatinoamerica.desarrollosocial.gov.ar/galardon/docs/Investigaci%C3%B3n%20Acci%C3%B3n%20Participativa.pdf>
- Guba y Lincoln (2002) *Paradigmas en competencia en la investigación cualitativa*
- Julia Gerlero (2005), **diferencias entre ocio, tiempo libre y recreación: Lineamientos preliminares para el estudio de la Recreación**. Recuperado en marzo de 2013 de <http://www.redrecreacion.org/documentos/cmeta1/JGerlero.html>
- Josefa Eugenia Blasco Mira (sf) **LA INVESTIGACIÓN- ACCIÓN**
Recuperado en marzo de 2013 de <http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/12090/1/LA%20INVESTIGACI%C3%93N%20ACCI%C3%93N.pdf>
- Marco A. Crespo A (2010) tipos de investigación científica. *Recuperado* en marzo de 2013 de <http://www.monografias.com/trabajos91/tipos-investigacion-cientifica/tipos-investigacion-cientifica3.shtml>
- Mendez y mendez (2007) *el docente investigador en educación textos de Wilfred Carr*. Colección selva negra. UNICACH. México
- Perrenoud philippe (2004) *Desarrollar la práctica reflexiva en el oficio de enseñar. Profesionalización y razón pedagógica*. Editorial grao - primera edición. México
- Quintero m. (2012) **LA PEDAGÓGICA RECREATIVA UNA REALIDAD TRANSFORMADORA**. Ponencia Magistral II Congreso Internacional de Educación Física, Recreación y Deporte - UDEC, Fusagasugá, Septiembre de 2012
- Quintero M., Montoya G., Orjuela A. (2012) Ponencia **EL ACTO RECREATIVO Una mirada desde el concepto de complejidad y la neurofisiología**. CONGRESO INTERNACIONAL 2012 DE LA RED DE INVESTIGADORES SOBRE “DEPORTE, CULTURA FÍSICA, OCIO Y RECREACIÓN. Querétato Ciudad de México, Mayo de 2012
- Waichman Pablo (2000). *Tiempo Libre y Recreación. Un desafío pedagógico*. Colecciones tiempo libre. Editorial Kinesis

DEPORTE EN COMUNIDADES OTOMÍES DE GUANAJUATO: LA MATRIZ COMUNICOLÓGICA Y LA CONSTRUCCIÓN DE COMUNIDAD A PARTIR DE LA PRÁCTICA DEL FUTBOL.

Efraín Delgado Rivera y Jaime Miguel González Chávez

Universidad De La Salle, Bajío.

Resumen

El presente trabajo pretende poner en discusión la pertinencia del deporte, en concreto el futbol, como estrategia de ingeniería social vs la lógica mercantil y de espectáculo del mismo. Las funciones sociales del deporte contemporáneo nos dan pistas de las posibilidades que presenta el trabajo con estructuras de cooperación y convivencia grupal. Esta estructura fue observada en la liga indígena otomí de San Miguel de Allende. El trabajo creativo con el empoderamiento de la matriz comunicológica del futbol puede generar herramientas efectivas para el trabajo de intervención social que promueve lógicas de convivencia comunitaria y la restitución del tejido social.

Palabras clave: Comunicación, deporte y sociedad

Abstract

This paper aims to call into question the relevance of sport. Specifically football soccer as a social engineering strategy versus commercial logics and show bussines. The social functions of contemporary sport give us clues to the possibilities presented by working with partnerships and community values. This structure was observed in the indigenous Otomí tournament of San Miguel de Allende. Creative work with the empowerment of the communicological matrix generate effective tools for social work wich promotes coexistence and restitution of social relationships.

Key words: Communication, sport and society

Introducción

El estudio sobre el sentido del deporte en comunidades otomíes de San Miguel de Allende es parte resultante de un estudio más amplio, el cual fue enfocado en conocer el patrimonio cultural tangible e intangible en la región otomí de San Miguel de Allende, Guanajuato.

Esta investigación se realizó el mes de agosto de 2013 a enero de 2014, y contó con la participación

de un equipo multidisciplinario que incluyó un área de arqueología, antropología e historia, bajo la coordinación de Jaime Miguel González y Efraín Delgado.

Para la parte metodológica se trabajaron diversos paquetes que debían responder a las necesidades específicas de las disciplinas involucradas. Sin embargo, a continuación se mencionará únicamente las que forman parte de la ponencia sobre la actividad recreativa de las comunidades indígenas.

Para particularizar el análisis, se puede construir este estudio bajo la siguiente línea de observación: importancia del deporte en las dinámicas sociales como parte de la cultura otomí.

Entorno otomí

La región otomí de San Miguel de Allende se ubica en la provincia fisiográfica Mesa del Centro en las subprovincias Sierras y Llanuras del norte de Guanajuato, las cuales se caracterizan por llanuras aluviales con piso rocoso o cementado, interrumpidas por sierras bajas y altas escarpadas; también se presentan mesetas disectadas con cañadas y lomerío de pie de monte (INEGI, 2013).

Los centros de población se han establecido sobre llanuras aluviales con lomerío de piso rocoso o cementado.

El afluente que cruza la zona es el río Laja, en su porción central con sus afluentes San Damián y San Marcos; alimentando al río Lerma que pertenece a la región hidrológica Lerma-Santiago.

La vegetación que predomina es el matorral crasicaule y matorral desértico micrófilo, lo que comprende pastizales, cactáceas y bosques de mezquite.

En la comunidad existen dos áreas productivas principales: pastizales y agricultura (INEGI, 2013). Cabe mencionar que del 100% de la superficie de San Miguel de Allende, el 48.9%, casi la mitad del municipio, no es apto para la agricultura.

Otro aspecto importante es el papel con el que cuenta la comunidad de Cruz del Palmar dentro de la red comunitaria otomí, ya que funge como el centro principal de una vasta región, la cual está compuesta por 27 comunidades integradas gracias a una larga historia que configura una parte importante de la diversidad cultural del bajío mexicano.

La región otomí está conformada por las siguientes comunidades:

Poblaciones indígenas san miguel de allende

	POBLACIONES INDÍGENAS SAN MIGUEL DE ALLENDE
1	Alonso Yañez
2	Banda
3	Los Barrones
4	Bordo Colorado
5	Capilla Blanca
6	Ciénega de Juana Ruiz
7	La Cieneguita
8	La Cruz del Palmar
9	La Cuadrilla
10	Los Galvanez
11	Guerrero

12	Los Guerrero
13	La Huerta
14	Juan González
15	Lindero
16	Lindero (Lindero de la Petaca)
17	Montecillo de Milpa
18	Oaxaca
19	La Palmita II
20	Peña Blanca
21	Presita de Santa Rosa
22	El Salto
23	San Isidro de Bandita
24	Tierra Blanca de Arriba
25	Vivienda de Arriba
26	Vivienda de Abajo
27	Tlaxcalilla

Tabla 1: Listado de comunidades de origen otomí en San Miguel de Allende, Guanajuato. Elaboración propia. Consultado del padrón de comunidades indígenas. En <http://desarrollosocial.guanajuato.gob.mx/>

Método

Como se mencionó, se presenta únicamente la estrategia metodológica relacionada con la observación de la práctica de recreación/ocio de las comunidades, en las cuales el torneo intercomunitario de fútbol es fundamental. Para ello se realizaron observaciones de campo con un equipo conformado por 5 personas, quienes vivieron en la comunidad durante la elaboración del trabajo de campo.

- Etnografía

Observación participante y no participante de 27 comunidades indígenas de la región otomí de San Miguel de Allende, Guanajuato.

Su tiempo de aplicación fue de 4 meses de observación

- Entrevista profunda

10 entrevistas a profundidad con diferentes líderes de opinión de la región en diversos temas (dos entrevistas por tema). Estas temáticas fueron: Salud, Educación, Recreación/Deporte, Religión y Cultura

Muestreo:

Muestreo	
TEMA	ENTREVISTA
Salud	2
Educación	2
Religión	2



Tradiciones	2
Ocio	2
Total	10

Tabla 2: Índice de temas-entrevistas a profundidad. Elaboración propia

Este acercamiento es importante, pues permitió reconocer el peso relativo de la trascendencia de la liga de fútbol indígena en las dinámicas sociales de las comunidades. Es decir, las conclusiones que al final del texto se manifiestan, incorporan la observación de este sentido comunitario de la actividad deportiva con respecto a otras actividades del compendio cultural de la zona.

Consideraciones teóricas. El fútbol y sus múltiples lógicas interactivas

Derivado del trabajo emprendido por Jesús Galindo sobre fútbol y comunicología, se retoman las matrices de construcción de sentido de la actividad deportiva del fútbol. La primera de estas tiene que ver con los aspectos intelectuales de la interacción hombre a hombre dentro del esquema de juego. En ella, los participantes utilizan sus capacidades intelectuales para armar estrategias que les permitirán vencer a sus competidores por medio de interacciones planificadas dentro del marco permitido por los códigos del juego. Una segunda matriz corresponde al aspecto físico deportivo. Este aspecto está vinculado con la percepción tradicional que se tiene del deporte en general. Ese conjunto de actividades motoras de implicaciones físico biológicas que determinan en gran medida el éxito y las capacidades inherentes a los participantes.

Sin embargo, existen otros factores que intervienen en el fútbol como actividad profesional. Estos factores suelen parecer distantes del deporte mismo, pero forman parte importante de la vida social del fútbol. La matriz comercial es la parte que da vida económica al negocio del deporte, y el balón es tal vez el mejor redituado. El discurso del fútbol como parte del mundo es la columna vertebral del potencial financiero de la institución fútbol, para ello, los medios encargados de editar estos mensajes ofrecen atractivos que integran diferentes sectores sociales para cubrir la amplia gama de consumidores.

La inclusión de este factor relacionado con la contemporaneidad del deporte, es decir, la aparición de los medios masivos de comunicación como tercero en el juego, tienen que ver con la lógica del consumo que motiva todas o casi todas las intervenciones empresariales en el juego. Algunos planteamientos derivados de esta sola configuración parecen tocar diversos ámbitos de la estructura social. ¿Cómo llegó a este nivel un juego de pelota? ¿Cómo puede mover millones de dólares cada año y mantener en relación a más naciones que la misma Organización de las Naciones Unidas?

Galindo (2009) reflexiona en este sentido: “sólo hace lo que le toca hacer, tomar una forma cultural que tiene ciertos sentidos pre-capitalistas, y ajustarla, convertirla en una flamante mercancía que deja mucho dinero. El punto es que el fútbol también es un negocio, una importante y boyante empresa. Los que dirigen este conglomerado no son deportistas, ni promotores del deporte en un sentido estricto”. En esta parte del juego no tienen que ver los deportistas, ni los valores físicos del deporte, ni sus contribuciones sociales o lo que representan, la lógica la escribe el negocio. Para ello se pone en venta el valor simbólico del juego, de sus equipos, de sus identidades y su relación con regiones, lenguas, naciones, grupos étnicos. Todo puede ser vendido, también los jugadores carismáticos, los superjugadores, los excéntricos y hasta los malvados. La articulación del mercado avanza y extiende sus tentáculos a otros terrenos: marcas de refresco, de afeitarse, telefonía, bancos... la estrategia empresarial alcanza para todos.

Parece ser que la lógica de consumo de un espectáculo global ha sustituido el espíritu genético del deporte en su formato de fútbol. Esta lógica del deporte profesional no es mala en sí misma, ni este



argumento obedece a una nostalgia por un “poder ser” del deporte y su papel en una sociedad. No se puede esperar del espectáculo del deporte contemporáneo las mismas funciones sociales que en el mundo que le vio nacer. Sin embargo, puede motivar otras reflexiones.

Fútbol y sociedad, los valores constructivos del deporte

Existe otro nivel de relaciones que surgen de la práctica del soccer pero en su sentido deportivo amateur, ese que se practica en las calles de villas y colonias de todo el mundo y que tiene su inspiración en aquellos arquetipos que se construyen mediáticamente a nivel profesional. Este nivel de relaciones referido, son fabricadas lúdicamente. Hablan de configuraciones sociales, de apertura de nodos de comunicación comunitaria, de intercambios, de construcción de comunidades. La clase de estructura que promueve un deporte que fomenta la cohesión de grupos.

Este sentido de las relaciones en torno del fútbol, es lo que Galindo (2009) denomina “matriz comunitaria o de comunicación del fútbol”, misma que desde su nobleza social aparente, impulsa otras matrices como la económica o la política del espectáculo. Sobre la Matriz comunicológica, menciona: “En el caso del fútbol aparece una cuarta dimensión, la de comunicación, la que construye la relación deportiva como una matriz de relaciones sociales. Jugando aprendes a respetar, a colaborar, a convivir, a sentirte parte de un grupo. Alrededor del juego el jugador practica y experimenta la vivencia de sentir a otros y ser sentido por otros. Y algo central, es más importante jugar que ganar, es más importante el proceso social del juego que el resultado de un partido o un campeonato”.

Estas formas que subyacen a la actividad del fútbol, y esta última de forma casi ilusoria en el fútbol profesional, configuran una actividad compleja del quehacer sociocultural. El rito y el mito, la lucha campal, todos contribuyen a la movilización de múltiples sistemas que se alimentan y retroalimentan ese gran fenómeno complejo. El fútbol como desahogo de tensión social es una ilusión teórica originada por la remanencia de una antigua lógica deportiva.

Falta algo más que decir, ese mundo posible de la matriz comunicológica que ha sido relegado a un motor de consumo por la maquinaria económica y su lógica contemporánea. Es posible recuperar esta matriz para fortalecer la cohesión social y la conformación de valores comunitarios. Un juego colaborativo que construya comunidad desde su lógica renovada es posible. Las viejas configuraciones fortalecen otros valores, esos que el matrimonio Sherif (1961) constató en su experimentación con grupos de scouts en Oklahoma.

En este experimento, se construyeron dos grupos a los que se les dieron sendos objetivos de trabajo que no implicaban relaciones intergrupales, consolidando la identidad de los endogrupos. Sin embargo, en la segunda fase del experimento, se les enfrentó contra el exogrupo al compartir un objetivo que implicaba la derrota de uno de ellos, la competencia estaba en el centro de la actividad en la forma de ganar o perder. En ese momento comenzaron los problemas intergrupales, al punto de caer en agresiones en el plano físico. Para un tercer momento, Sheriff (disfrazado de conserje), inventó algunas tareas comunes que implicaban el apoyo mutuo de ambos grupos (algunas de estas tareas fueron: la descompostura de la bomba de agua potable, la obtención de recursos para entretenimiento cinematográfico para todos, la compostura del camión, etc.). En ese momento, ambos grupos tuvieron que trabajar en conjunto y para un mismo fin, retomando las relaciones y cesando paulatinamente las agresiones.

Derivado de esta experiencia es posible suponer que la configuración actual del fútbol obedece a lógicas deportivas clásicas, en donde las rivalidades y las competencias fortalecen los antagonismos que impulsan el motor mercadotécnico del deporte-espectáculo actual. “Nosotros” contra “Ustedes”, “Ellos” contra “Nosotros”, los “Malos” contra los “Buenos”. El objetivo es derrotar al otro. Esta fórmula ha funcionado bien al negocio, pero otras estructuras son factibles socialmente.

Algunas perspectivas han mostrado la capacidad de fortalecer valores comunitarios y lazos afectivos mediante el uso de dinámicas de juegos distintas, (como la de los juegos infinitos desarrollada por



James Carse o los Juegos cooperativos de Franz Limpens). Jugar para seguir jugando, ganar a partir de ayudar a ganar a los demás, compartir una meta común y colaborativa.

Para James Carse (2003), la estructura de “juegos infinitos” busca mantener el juego ejecutándose, contrario a lo que define como “juegos finitos” (como en el fútbol actual) en donde lo que se busca es vencer a un contrincante, motivando una visión del mundo en donde ganar o perder es la motivación de las relaciones sociales. Fortalecer una nueva visión a través de estructuras diseñadas para la intervención social puede ser bastante redituable en la construcción de comunidad, de tejido social, de relaciones afectivas y de lógicas colaborativas que piensan a la sociedad como un sistema creativo, generativo.

La pregunta que estaba planteada de manera velada era saber si existe alguna configuración deportiva que manifieste esta última matriz de manera más explícita. A partir de la observación de la práctica deportiva en grupos otomíes de la región de San Miguel de Allende se logró verificar esta forma de expresión en un ámbito semi profesional de una liga comunitaria.

El caso de la liga de fútbol otomí

Uno de los ejemplos de esta estructura deportiva en donde lo más importante son las relaciones comunitarias, puede verse en el torneo de fútbol de las comunidades otomíes de San Miguel de Allende. En este torneo a nivel municipal, el cual cuenta con 50 años, participan equipos de las comunidades y, como sucede a nivel profesional, se juega como local y como visitante también; llegando a participar hasta 140 equipos. Existen 3 categorías: segunda fuerza, primera fuerza y primera especial. El nombre oficial es Liga de San Miguel y tiene forma de asociación civil con un comité de representación. También participan las veintisiete comunidades que integran la región otomí con dos ligas simultáneas, una de hombres y otra de mujeres (aunque resulta interesante pensar en la posibilidad de una liga mixta que fortalezca las relaciones de género).

Durante los encuentros, asisten personas que se reúnen a presenciar los partidos entre los equipos de cada comunidad. Muchos de ellos, recorren varias horas caminando por las veredas para acudir a la cancha de Rancho Nuevo de Banda o de Cruz del Palmar junto a territorio sagrado. El partido transcurre normalmente, con las mismas reglas del fútbol profesional. Los equipos cuentan con un director técnico y un entrenamiento preparativo para los encuentros, son chicos con edades que oscilan entre los 15 y los 30 años. Esta actividad se ha mantenido de generación en generación, ha permanecido por el apoyo e interés de la gente.

Los presentes han aprovechado la reunión deportiva para poner mesas a los costados de la cancha y vender frutas frescas, frituras con salsa, agua y cerveza. La gente, sentada en la caja de sus pick up o de los bancos y sillas que ellos mismos llevan, apoya a su comunidad y arenga a sus jugadores, también se castiga al árbitro con insultos, sin embargo, lo más importante es la convivencia que se genera afuera de la cancha, porque cada partido es el pretexto perfecto para que las comunidades puedan convivir entre sí, por lo que esperan ansiosos el fin de semana para un nuevo encuentro con otro equipo y así para poder convivir con los habitantes de una comunidad diferente cada partido. Al final, lo menos importante fue el marcador.

Concretamente, en la experiencia deportiva de la liga indígena, se pudo constatar el sentido particular del fútbol en las comunidades. Este sentido no tiene que ver con la victoria de uno u otro equipo, las personas de las comunidades han apropiado esta actividad para generar medios de socialización entre comunidades mientras que la liga es una coartada perfecta.

Se distinguieron dos formas de relación comunitaria con el deporte:

1. Deporte como forma de actividad física-lúdica, bajo la lógica “tradicional” de competencia, observada en los espacios deportivos de escuelas de la zona
2. Deporte como forma de interacción social y fortalecimiento de lazos intercomunitarios

Esta diferenciación permite generar nuevos abordajes analíticos a las matrices de interacción que configuran la actividad deportiva. Esta diferencia vislumbrada, puede ser el inicio para la elaboración de una herramienta poderosa de construcción de comunidad en trabajo social, pues se apoya en uno de los deportes más posicionados del planeta. Estudios más profundos de esta matriz comunicológica son necesarios y asequibles, así como nuevas propuestas para su incorporación del deporte como tecnología de ingeniería social en diferentes entornos,

Bibliografía

- Brunet, Ignasi y Antonio Morell. (2013) Sociología e historia: Norbert Elías y Pierre Bourdieu. Universidade da Coruña. España. Documento en PDF. Recuperado el 25 de diciembre de 2013.
- Carse, James (2003) Finite and Infinite Games. Documento en PDF. Generative Leadership Group.
- Delgado, Efraín y Jaime Miguel González (2012) De los de abajo a los hijos de la mermelada. Apuntes sobre Fútbol y Música. Texto en: Afición futbolística y rivalidades en el México contemporáneo: una mirada nacional. Coord. Roger Magazine, Samuel Martínez y Sergio Varela. Universidad Iberoamericana. Distrito Federal. México.
- Elías, Norbert (2009) El procesos civilizatorio. Investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas. Fondo de Cultura Económica. Distrito Federal, México.
- Elías, Norbert y Eric Dunning (1992) Deporte y ocio en el proceso de la civilización. Fondo de Cultura Económica. México.
- Galindo, Luis Jesús (2009) Comunicología y Fútbol. La vida social, el deporte y el espectáculo desde una perspectiva constructivista. www.razonypalabra.org.mx Revista Electrónica: Razón y Palabra. Número 29. Julio, Agosto, Septiembre de 2009. Coord. Samuel Martínez <http://www.razonypalabra.org.mx/COMUNICOLOGIA%20Y%20FUTBOL%20LA%20VIDA%20SOCIAL%20EL%20DEPORTE%20Y%20EL%20ESPECTACULO%20DESDE%20UNA%20PERSPECTIVA%20CONSTRUCTIVISTA.pdf> Recuperado el 25 de diciembre de 2013
- Orellana, Juan Gerardo (2012) Los Pumas de la UNAM y sus rivalidades. Texto en: Afición futbolística y rivalidades en el México contemporáneo: una mirada nacional. Coord. Roger Magazine, Samuel Martínez y Sergio Varela. Universidad Iberoamericana. Distrito Federal. México.
- Sherif, M.; Harvey, O. J.; White, B. J.; Hood, W. E. & Sherif, C. S. (1961) Intergroup conflict and cooperation: The Robbers Cave experiment. Norman: University of Oklahoma Book Ex



LA LÍRICA EN EL FUTBOL.

Adriana Esthela Garduño Sánchez y Luis Alberto Garduño Sánchez.

Universidad Autónoma del Estado de México

Resumen

El deporte más popular del mundo, el fútbol soccer es la expresión creada por los individuos como forma de mostrar sus emociones y sentimientos, es todo un fenómeno que mueve a sociedades completas en el apoyo por unos colores, un himno, un escudo, en búsqueda de la aceptación pero principalmente de la victoria. Sin embargo, dicho deporte es acompañado a su vez de intereses comerciales que lo han empañado en los últimos años y que han hecho que pierda su esencia.

La estética expresada por los protagonistas dentro del escenario de pasto natural o sintético es un arte ya que son movimientos dramáticos que nos remiten a la danza, pero si no fuera suficiente, existen individuos como Walter Saavedra que han hecho que esa estética alcance otros ámbitos y nos retratan en la poesía lo que sucede en el terreno de juego. Tal parece que la experiencia de desarrollar dicha actividad es el motivo para crear un texto en el que se dirige a alguien más para hacerlo sensible ante hechos de la vida cotidiana.

Palabras clave. Fútbol soccer, poesía, sentido, estética

Abstract

The most popular sport in the world, the soccer football is the term created by individuals as a way to show their emotions and feelings, is a phenomenon which moves entire societies in support for colors, a hymn shield, in search of acceptance, but principally from the victory. However, this sport is accompanied in turn from commercial interests that it have been clouded in recent years and who made it lose its essence.

The aesthetic expressed by stakeholders within the scenario of natural or synthetic grass is an art which are dramatic movements that we refer to the dance, but if it were not enough, there are individuals like Walter Saavedra who have made this aesthetic to reach other areas and portray us in poetry what is happening in the field of game. It seems that the experience of developing this activity is the reason to create a text which goes to someone else to do sensitive facts of everyday life.

Keys words: Football soccer, poetry, sense, aesthetics

Introducción

Durante el siglo XX se proyectó con mayor auge una de las actividades fundamentales para la convivencia humana, nos referimos al fútbol, pasión y vida para miles de individuos que semana tras semana sin importar el lugar al que pertenecen están al pendiente del resultado de un equipo, sea en

el estadio o por televisión, radio o internet, el sentimiento siempre es el mismo, apoyar sus colores, su escudo o simplemente a los jugadores favoritos.

El fútbol es el medio a través del cual los grupos expresan sus emociones y sentimientos, son la voz de una institución a la cual le dedican sus diversas formas de actuar; son los aficionados los que agradecen o repudian las actuaciones de aquellos que se manifiestan en un escenario denominado cancha de fútbol soccer, ambientado con líneas trazadas de color blanco y cuyo trazo delimita el lugar en el que los jugadores desarrollan su tarea, todo en búsqueda del tan anhelado “gol”, palabra cuyo sonido unisílabo nos transporta a la unión de miles de gargantas que al ver el balón dentro de la portería sale de los espectadores y mismos actores; es el “goooooool” el sonido alargado para designar la emoción máxima del fútbol, “goooooool” nos connota una emoción mayor, esto nos indica que según sea el largo del grito, es la alegría que produce.

Es así como empieza a plasmarse la poesía en el fútbol soccer, apoyados por los narradores que ponen en cada una de sus palabras un sentido diferente a lo que está sucediendo en la cancha, ellos describen la actuación dancística de 22 jugadores, además de sus dotes dramáticos de los directores técnicos; apreciar un partido de fútbol es observar una expresión artística, cuya estética se encuentra sincronizada en cada segundo y cada minuto que transcurre.

El fútbol atrae a las masas por ser una vía de ascenso social. Un humilde personaje nacido en lo profundo de la favela. Puede convertirse como jugador en un hombre de éxito y gozar de fama olímpica. En el fútbol latinoamericano la epopeya deportiva se integra con la del ascenso desde el fondo del espectro social. La pasión por jugadores como Pelé “no es otra cosa que una de las formas que reviste la pasión que por la igualdad sienten las masas que no tienen ningún acceso a ella” (Medina, 1995: 73).

En el mundo contemporáneo es difícil sobresalir en la vida, por eso se delegan en las estrellas del equipo la ilusión de éxito. Cada victoria del equipo es una victoria del fanático, de su cultura y de su patria, en forma mimética se comparte la victoria y la derrota. La lealtad del aficionado se compensa al ostentar con vanidad el triunfo del equipo. Otras veces exige soportar las burlas y las agresiones ante la derrota. La relación del aficionado con su equipo una especie de relación amorosa entre “el Eros y el Tánatos, el amor y la muerte se expresan en la cancha. En el subcódigo erótico el gol es como un coito...” (Medina, 1995: 91). Parte del ritual futbolístico consiste recordar las batallas victoriosas y resguardarlas en la memoria para mantener siempre la ilusión de que se volverá a repetir, sin embargo también las derrotas se guardan, no con el mismo recelo pero si como factores que serán puestos a la luz como parte de recordar los errores de los protagonistas del evento.

Por lo tanto, surge la necesidad de embellecer aún más dicho deporte y es a través de la poesía como se crea un legado para aquellos que alguna vez lo han practicado (profesional y no profesional), para los que son simplemente espectadores o para quienes no le encuentran sentido al deporte pero que en la expresión de las palabras pueden conocer lo que sucede en una cancha de fútbol soccer.

Es por eso, que este trabajo pretende mostrar el sentido de la poesía sobre el fútbol, esto se logra a través del análisis de uno de los poemas más famosos dedicados a este deporte “Poema del Fútbol” de Walter Saavedra.

La poesía surge del género lírico, la palabra “lírico” deriva del latín lyricus, y se utiliza para denominar a todo aquello que pertenece a la lira (del latín lyra). Esta era un instrumento musical utilizado en la antigüedad que se constituía de varias cuerdas tensadas en un marco; servía para acompañar cantos cuyos temas brotaban de los más íntimos sentimientos. Al separarse de la música, “los textos que continuaron expresando la intimidad del sujeto (y que hasta la fecha siguen haciéndolo) se consideran textos líricos” (Prado, 2009:101)

Cabe destacar que aunque se construyen a partir de palabras, éstas se estructuran de una manera “cuidadosa” que llega a romper con el orden lógico para adoptar expresiones atractivas (estéticas) en cuya lectura se percibe cierta musicalidad determinada por el ritmo y la cadencia.

El género lírico agrupa a todos esos textos en los que se vierten los estados de ánimo; ésta es la razón por la que se le considera de carácter subjetivo, ya que el sentido lógico de las palabras pasa a segundo término para dejar en primer lugar su sentido estético y musical.

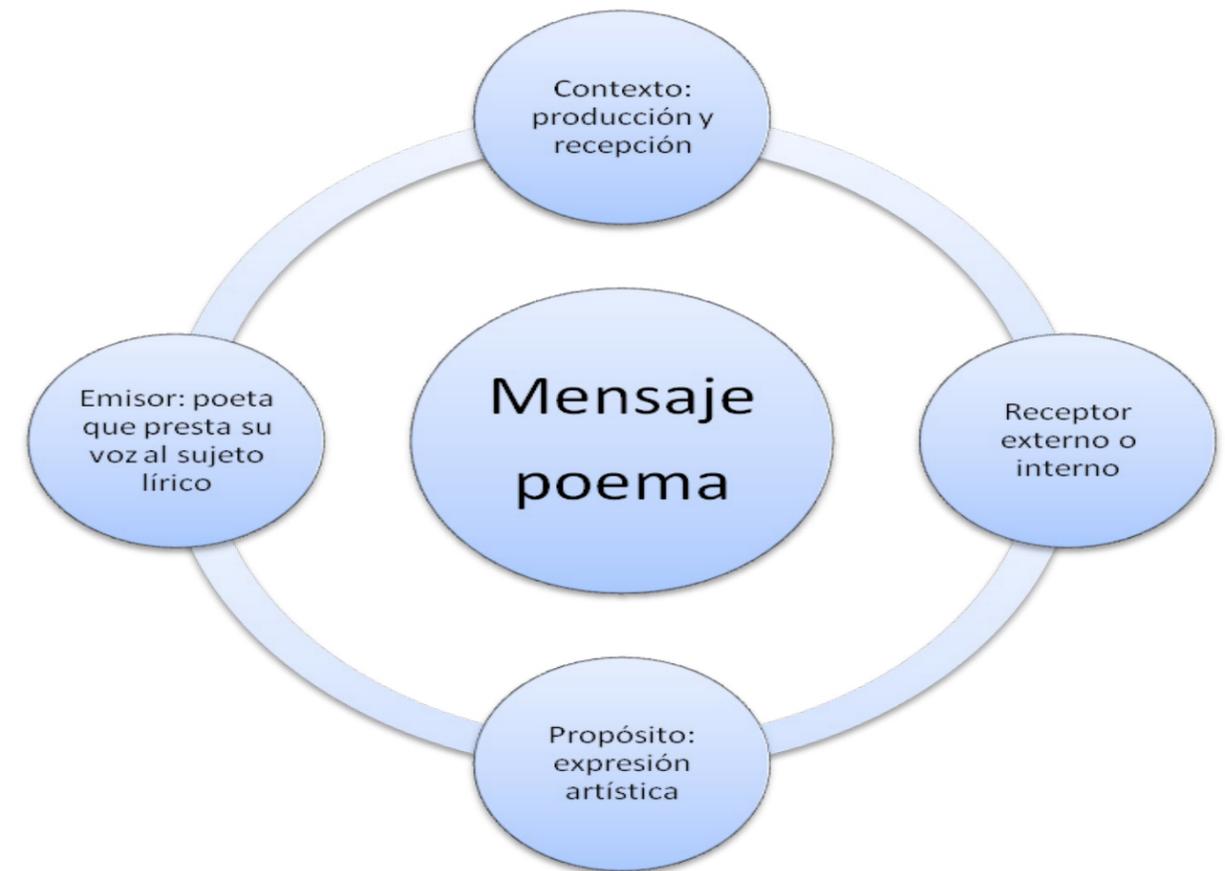
Tiene propiedades especiales, ya que es susceptible de acompañar al género narrativo o al dramático. Cuando un narrador permite que alguno de sus personajes se proyecte y aflore sus sentimientos, o cuando cierto personaje de la obra teatral se aísla para dejar salir sus emociones, se están sintetizando dos de los grandes géneros. (Prado, 2009:103)

Es importante aclarar que el poeta presta su voz para que sea “otro” el que hable en el poema, a este se le conoce como sujeto lírico, es decir, cuando el poema es expresado con todos los sentimientos y formas, no solo son las emociones de quien escribió el poema los que aparecen, sino que son el complemento de los que envuelven al lector. El sujeto lírico (llamado también voz poética) cumple el papel de emisor dentro de la situación comunicativa. Su propósito es manifestar sus impresiones sentimientos, sensaciones, vivencias, etc.), por lo que hace uso de la función emotiva de la lengua; ésta se expresa con modalizadores relacionados con la primera persona: pronombre “yo” o verbos conjugados con éste. A veces el autor toma distancia y prefiere recurrir a formas impersonales, pero aun así delata lo que pasa en su alma. También ocurre que el sujeto lírico habla directamente a alguien que está presente dentro del poema; esto significa que puede haber un receptor interno, aparte del lector y, por lo tanto, se utilizan evidencias relacionadas con la segunda persona: “tú”.

Paralelamente, al buscar la forma más atractiva para expresarse, el poeta cuida especialmente el mensaje; es por eso que utiliza la función poética con la cual imprime calidad estética al poema. En este caso, las evidencias se encuentran en el uso de figuras retóricas, palabras coloquiales y, por supuesto, en el manejo del ritmo, la rima, la métrica y, en general, del verso; aunque algunos poetas también escriben sus obras en prosa.

El verso requiere de un ritmo musical que sólo se logra cuidando que la disposición de las palabras, línea tras línea, genere una sonoridad diferente a la que tiene el ritmo natural con el que hablamos; esto implica que las expresiones (o ideas) están sujetas a determinada extensión, a interrupciones o a cortes que rompen con el orden lógico. Cada renglón de un poema se considera un verso (llamado también línea versal). La prosa, por el contrario, es la forma natural de la expresión humana. Los poemas en prosa se distinguen a simple vista porque su escritura es de forma continua; no hay interrupciones ni cortes que limiten su extensión. (Prado, 2009:110)

Lo más importante de la función poética es su intención estética, ya que con ésta se procura que el poema sea único y que logre provocar deleite en los lectores. De este modo tenemos el siguiente esquema, el cual nos muestra los elementos de la situación comunicativa en la que se enmarca el texto poético.



Podemos afirmar que los elementos de la comunicación que determinan las características de los textos o poemas líricos son el emisor y el mensaje. El propósito del poeta es proyectar sus vivencias mediante un texto estético, para lo cual se vale de las funciones emotiva y poética de la lengua que recaen en dichos elementos. El emisor, al que el poeta presta su voz, se denomina sujeto lírico; éste, en ocasiones, habla directamente a alguien que está dentro del poema y que recibe el nombre de receptor interno; sin embargo, lo más común es dirigirse a una tercera persona que se denomina receptor externo, el cual no tiene nombre propio ni características específicas, ya que éstas últimas las adquiere con el simple hecho de pertenecer al mismo contexto al que hace referencia el poema.

El contexto puede ser de producción o de recepción, el primero tiene que ver con el lugar y el tiempo en el que el autor del texto lírico se encontraba en el momento de desarrollar su obra, son los ambientes, asuntos y situaciones a las que se enfrenta el emisor y que influyen en él directa o indirectamente, tal es el caso de su entorno sociocultural, la corriente artística de la época y sobre todo su propia biografía; y el segundo se refiere al lugar y tiempo en el que nos ubicamos como receptores de esa obra. Es así, como el propósito de todo poema es el conjugar la interioridad de un emisor a través de la expresión estética a un receptor que le otorgará al texto un sentido, es interpretar la obra en el nivel sociocultural, marco político-económico y postura ideológica.

Por lo tanto, la estructura del poema, es el juego con el significado de palabras y frases, así como la forma en que se construyen, es decir, son los artificios que el poeta utiliza para crear su poesía; fundamentado en recursos literarios que se han sistematizado a lo largo de las diferentes épocas. Algunos son elementos característicos de alguna corriente literaria, otros son aspectos que se encuentran constantemente en la poesía. Estos recursos literarios son las evidencias de que en el poema predomina la función poética de la lengua; clasificándose en tres diferentes niveles: fónico - fonológico, morfosintáctico y léxico - semántico y retórico.



El nivel fónico - fonológico alude a la sonoridad, el poema se construye alrededor de una compleja estructura de fenómenos acústicos, los cuales marcan su ritmo, su cadencia y musicalidad. En este nivel, tenemos conceptos como el verso, la métrica, sinalefa, diéresis, acento, estrofa, rima, pausa, ritmo, verso blanco y verso libre.

El nivel morfosintáctico se refiere al tipo de palabras y frases que el poeta emplea, así como al orden en que se disponen dentro del poema, es decir, es el estilo y la forma en que se acerca al receptor, es hacerse presente a través de un tema en específico, por lo tanto, es en este nivel en el que debemos identificar al autor y su biografía en el mundo real para comprender el mensaje. Al momento de realizar un análisis desde este nivel, se debe tomar en cuenta la composición de las palabras como son: sujeto, adjetivos y verbos.

Por su parte el nivel léxico - semántico y retórico enfatiza la significación del poema, considerando que la lengua tiene una doble posibilidad de interpretación: la denotativa y la connotativa. Esto nos indica que los dos niveles anteriores atienden a la parte del significante, es decir, de la forma y éste último al contenido y a todo lo demás que constituye el significado.

Como nos daremos cuenta, dentro de cada nivel solo hemos mencionado los elementos que los componen, pero no hemos profundizado en estos, el no hacerlo responde a la necesidad de seleccionar solo los que nos ayuden al análisis de nuestro poema de estudio, con esto damos paso a la construcción de una tabla metodológica en la cual se señalen las partes principales del texto lírico y que nos conduzcan al sentido del mensaje.

El análisis de contenido se desarrolla a partir de lo planteado por Bardín (1996) mediante la realización de un sistema de categorías. Para la elaboración de las categorías se determinan los siguientes elementos:

A) Las Acciones en el texto. Se refiere a los verbos explícitos que conducen a lo implícito, es decir, tal como lo llamaría Roland Barthes el eje denotativo y el connotativo. Los cuales se encuentran en el nivel léxico - semántico y retórico de los textos líricos.

Lo denotativo es el sentido directo de las palabras, es decir, lo que señalan de forma contundente y lo connotativo es lo que establece los diversos significados a partir del sentido figurado que se asigna a las palabras y los enunciados. Tomando en cuenta la relación con el sujeto al que hace referencia con el uso del verbo y que se encontrará a través de los ejes mencionados. De este modo se conjugan elementos del nivel morfosintáctico, ya que es importante para el análisis identificar ¿quién hace la acción? y ¿qué acción hace?

B) Adjetivos Calificativos: Son fundamentales ya que caracterizan a los sujetos a los que hace mención el texto. El nivel morfosintáctico vuelve a ser el principal conductor de nuestro análisis.

C) Interpretación: Es el carácter que se le otorga a cada parte del poema, es la forma en que cada receptor adquiere el mensaje y lo apropia a su realidad. Es en esta parte, en donde el nivel sociocultural, marco político-económico y postura ideológica influyen para comprender lo que nos dice el emisor de ese hecho real que a través de las palabras se ha hecho estético. Se encuentra influenciado por los ejes denotativos y connotativos

Por su parte, del nivel fónico - fonológico solo retomaremos al verso y a la estrofa, esto debido a que son los conceptos fundamentales que nos ayudan a identificar la estructura externa del poema. El verso es la serie de palabras que se escriben en una sola línea que se corta a partir de un criterio rítmico - musical. Cada renglón de un poema es un verso al que también se le puede llamar línea versal. La estrofa es el conjunto de versos que se repiten periódicamente.



A continuación tenemos la tabla que sirve para realizar el análisis:

ESTROFA DE POEMA	SUJETO	ACCIONES (VERBOS)	ADJETIVOS CALIFICATIVOS
INTERPRETACIÓN			

Antes de ir al análisis y comprender el ¿por qué el fútbol soccer se ha hecho poesía?, es importante contextualizar el objeto de estudio, nos referimos al poema cuyo título es “Poema del Fútbol” de Walter Saavedra.

Walter Saavedra nació en Mar del Plata, Argentina en el seno de una familia pobre y sólo hizo el colegio hasta séptimo grado. Relató partidos de básquet y de boxeo pero su peso fuerte es el fútbol. Ahora, además de ser relator de fútbol en radio Mitre y conducir el programa Una de Dos todos los sábados por la tarde, es poeta, músico y escritor. Es Walter “gol” Saavedra, cuyo personaje es el creador de tan importante expresión al deporte que tanto ama y que como lo plantea en una entrevista, la ilusión de salir adelante fue lo que lo hizo seguir leyendo para alcanzar sus metas.

En realidad jugaba al fútbol en San Lorenzo de Mar del Plata, pero me rompí la rodilla y no pude jugar nunca más. Empecé a ir a la cancha con un grabador y me relataba para mí mismo los partidos; después iba a mi casa y analizaba lo que había dicho. Como hice el colegio hasta séptimo grado, advertí que con las cuatro palabras que sabía no iba a poder hacer nada, entonces empecé a leer de todo por mi cuenta. Fue un poco de amor por el fútbol mezclado con el jugador frustrado que llevaba adentro.

(<http://lasespectadoras.blogspot.com/2007/11/entrevista-al-relator-walter-saavedra.html>)

Y al cuestionarlo sobre su creación poética, plantea:

Usted además de relator es poeta y escritor ¿cómo combina en su programa el deporte con la poesía? - No hablo de la violencia. Para mí el fútbol es una metáfora de la vida. ¿En qué sentido? - Es el único lugar donde las diferencias sociales no se notan. En un gol, el pobre se abraza con el que huele a colonia importada. Es un momento sublime y eso es lo que hace al fútbol tan maravilloso. Pero el fútbol para usted ¿es pasión o trabajo? - Descubrí que puedo prescindir de él, porque ya no me banco un partido por televisión o por radio. El desafío de relatar es lo que me apasiona porque para mí es un arte. Los partidos de fútbol son como las huellas digitales, no hay dos iguales. (<http://lasespectadoras.blogspot.com/2007/11/entrevista-al-relator-walter-saavedra.html>)

Por lo tanto, podemos decir que el “poema del fútbol” surge de esa metáfora de la vida, en la que las diferencias sociales no existen, los hombres encuentran en dicho deporte el punto de reunión, en la que no importa si eres pobre o rico, o si jugaste o no alguna vez con el balón de soccer, lo que los une son los colores, las banderas, las camisetas y demás símbolos que conforman el ritual del fútbol y que de forma directa o indirecta somos parte, sea por un club o una selección nacional, el orgullo de



ser parte de algo nos identifica y es lo que a través de este análisis se busca demostrar y se presenta de la siguiente forma:

ESTROFA DE POEMA	SUJETO	ACCIONES (VERBOS)	ADJETIVOS CALIFICATIVOS
Como vas a saber lo que es el amor si nunca te hiciste hinch de un club.	No se señala un sujeto directamente en la primera estrofa. Puede referirse a cualquier receptor, sin embargo deja ver que existe un hinch (aficionado de un club)	Saber Hiciste	
INTERPRETACIÓN La primera estrofa nos deja claro una postura fuerte, parece ser un reclamo a alguien, el cual cree saber lo es el amor, pero que nunca lo ha sentido en el nivel de ser un hinch de un club; un hinch tiene que ver con el aficionado que es la persona que sigue a un equipo de fútbol soccer. Los verbos utilizados como son saber e hiciste, tienen que ver con la acción de aprender, es decir, para expresar algo se debe de saber sobre el tema en sus diferentes vertientes y para ello hay que vivir cada experiencia, eso nos lleva a hacer las cosas.			



ESTROFA DE POEMA	SUJETO	ACCIONES (VERBOS)	ADJETIVOS CALIFICATIVOS
Como vas a saber lo que es el dolor si jamás el zaguero te rompió la tibia y el peroné y estuviste en una barrera y la pelota te pegó justo ahí.	El sujeto genera una serie de posibilidades que van desde los receptores, sin embargo existe alguno que es interno como el saquero (portero)	Saber Rompió Estuviste Pegó	
INTERPRETACIÓN La segunda estrofa del poema nos marca una situación de dolor, sufrimiento; esto queda señalado con los verbos que marcan las acciones y que nos conducen a la situación de una fractura producida por un portero, dicha fractura no es cualquier cosa ya que es tibia y peroné lo que se rompe. En el mundo del fútbol es de las peores lesiones que puede sufrir un futbolista, por lo tanto el párrafo nos señala que los sujetos son jugadores. La otra parte de la estrofa, nos narra el momento en que los hombres se colocan en la barrera para defender su posición y el balón los golpea de forma directa, solo los que se han colocado y que les ha pegado el balón saben lo que es eso, sea a nivel profesional o amateur, cuando el balón impacta con los hombres de la barrera duele igual.			

ESTROFA DE POEMA	SUJETO	ACCIONES (VERBOS)	ADJETIVOS CALIFICATIVOS
Como vas a saber lo que es el placer si nunca diste una vuelta olímpica de visitante.	No se define el sujeto, no se conoce a quien se dirige de forma clara, puede ser cualquier receptor que nunca hay dado una vuelta olímpica.	Saber Placer	



INTERPRETACIÓN

La tercera estrofa nos lleva a interpretar el placer, y lo relaciona con dar una vuelta olímpica, expresión de triunfo de quienes ganan un torneo, es la alegría y la felicidad de muchos, es llegar al momento cumbre, por lo que lucharon durante todo un torneo y que queda plasmado de esa forma. No hay cansancio, solo placer por lo conseguido.

ESTROFA DE POEMA	SUJETO	ACCIONES (VERBOS)	ADJETIVOS CALIFICATIVOS
Como vas a saber lo que es el cariño si nunca la acariciaste de chanfle entrándole con el revés del pie para dejarla jadeando bajo la red.	Nos da a entender que alguien patea el balón con gran estilo para hacer un gol, y que los demás no lo hacen, esos demás pueden ser los receptores.	Saber Acariciaste Dejarla	

INTERPRETACIÓN

El fútbol y la estética nos llevan a conocer la forma en que se debe tocar un balón, el contacto del pie con el balón debe ser con cariño, con esa pasión y belleza que solo algunos cuantos pueden lograrlo, el acariciar tiene que ver con la suavidad, es dirigir el balón a la portería con toda la intención para dejarla en la red, y agrega jadeando, es decir, gozando de gusto por la forma en que fue tocada.



ESTROFA DE POEMA	SUJETO	ACCIONES (VERBOS)	ADJETIVOS CALIFICATIVOS
Escúchame... Como vas a saber lo que es la solidaridad si jamás saliste a dar la cara por un compañero golpeado desde atrás.	Se presenta un sujeto lírico que levanta la voz y pide ser escuchado. Mientras tanto los receptores son diversos.	Escúchame Saber Saliste Dar	

INTERPRETACIÓN

Se presenta un reclamo, es una llamada de atención de lo que sucede en el terreno de juego, el “escúchame...” es fuerte, es también súplica de atención, es parte de la unión, ya que habla de solidaridad en el fútbol después de que alguien sufrió una agresión y la forma en que se deben de tomar los roles, para demostrar que no se encuentra solo, al contrario, todo es unión, dar el todo por todos.

ESTROFA DE POEMA	SUJETO	ACCIONES (VERBOS)	ADJETIVOS CALIFICATIVOS
Como vas a saber lo que es la poesía si jamás tiraste una gambeta.	No hay sujeto directo, pero podemos determinar que se refiere a cualquier receptor.	Saber tiraste	

INTERPRETACIÓN

Nos habla de un movimiento que embellece al fútbol soccer, la habilidad de un jugador al enfrentar al rival, es un recurso de capacidad física y técnica, en la que a través de la práctica puede lograr quitarse al contrario, la gambeta es un movimiento de piernas en el que se necesita de fuerza, es la unión de cada musculo del cuerpo con la mente para lograrlo, es como la poesía, es la unión de diferentes elementos que embellecen a las palabras y hacen que los demás tengan una reacción por lo visto en el terreno de juego.



ESTROFA DE POEMA	SUJETO	ACCIONES (VERBOS)	ADJETIVOS CALIFICATIVOS
Como vas a saber lo que es la humillación si jamás te metieron un caño.	No hay sujeto directo, pero podemos determinar que se refiere a cualquier receptor.	Saber Metieron	
INTERPRETACIÓN			
La expresión de esta estrofa nos señala decepción, frustración, ya que así lo marcan los verbos, es el ser derrotado ante los demás, el meter un caño tiene que ver con la parte de pasar el balón entre las piernas del rival, es un acto humillante ya que demuestra falta de concentración por parte de quien se lo hacen.			

ESTROFA DE POEMA	SUJETO	ACCIONES (VERBOS)	ADJETIVOS CALIFICATIVOS
Como vas a saber lo que es la amistad si nunca devolviste una pared.	No hay sujeto directo, pero podemos determinar que se refiere a cualquier receptor.	Saber Devolviste	
INTERPRETACIÓN			
La pared en el fútbol es cuando dos jugadores se coordinan y demuestran gran conocimiento de sus movimientos en el terreno de juego y de un solo toque logran pasarse el balón entre los rivales dejándolos estáticos, eso es la amistad es el ser compartido y no tratar de vencer solo, es unión, es el compañerismo puro.			



ESTROFA DE POEMA	SUJETO	ACCIONES (VERBOS)	ADJETIVOS CALIFICATIVOS
Como vas a saber lo que es el pánico. Si nunca te sorprendieron mal parado en un contragolpe.	No hay sujeto directo, pero podemos determinar que se refiere a un defensa y al portero que fueron sorprendidos por el movimiento señalado.	Saber Sorprendieron	
INTERPRETACIÓN			
El contragolpe en el fútbol es cuando un jugador defiende su posición ante dos o más rivales, eso produce angustia, o como bien dice la estrofa pánico ya que el ver que los rivales se acercan a la portería para meter el gol, hace que el portero o el el defensa que se mantiene solo tengan miedo por lo que puede suceder. El factor sorpresa es la clave de dicho movimiento, ya que es repentino, y sucede en cualquier momento del partido de fútbol soccer.			

ESTROFA DE POEMA	SUJETO	ACCIONES (VERBOS)	ADJETIVOS CALIFICATIVOS
Como vas a saber lo que es morir un poco si jamás fuiste a buscar la pelota adentro del arco.	No hay sujeto directo, pero podemos determinar que se refiere a cualquier jugador o incluso un portero.	Saber Morir Buscar	
INTERPRETACIÓN			
Cuando un equipo recibe un gol, el portero por lo regular es quien saca el balón del fondo de la portería, esto hace que pierda confianza, que deje de creer en él y su equipo, pero también produce coraje, frustración y la pregunta surge ¿por qué?, eso sucede en segundos, pero tiene que seguir. El morir se relaciona con quitar algo que era suyo, algo que se defiende y que cuando sucede se puede caer en una depresión de la cual no muchos se recuperan.			



ESTROFA DE POEMA	SUJETO	ACCIONES (VERBOS)	ADJETIVOS CALIFICATIVOS
Decime viejo... Como vas a saber lo que es la soledad si jamás te paraste bajo los tres palos a 12 pasos de uno que te quería fusilar y terminar con tus esperanzas.	No hay sujeto directo, pero podemos determinar que se refiere a un portero.	Decime Saber Paraste Fusilar Terminar	
INTERPRETACIÓN Es una estrofa que nos señala angustia, un sufrimiento en el que se encuentra un portero al momento de un penal, el pararse y ver que el rival va a disparar, es como un fusilamiento, en el que todo termina en ese momento. Es de llamar la atención la forma en que inicia la estrofa, ya que rompe con el esquema de las anteriores, es como cuestionar con gran duda sobre lo que pasa por la mente de un portero al enfrentar dicha situación.			

ESTROFA DE POEMA	SUJETO	ACCIONES (VERBOS)	ADJETIVOS CALIFICATIVOS
Como vas a saber lo que es el barro. Si nunca te tiraste a los pies de nadie para mandar una pelota sobre un lateral.	No hay sujeto directo, pero podemos determinar que se refiere a cualquier receptor.	Saber Tiraste Mandar	
INTERPRETACIÓN En la estrofa se marca la defensa, el dar todo por el todo, los verbos tiraste y mandar, son señal de lo que se debe hacer cuando los rivales quieren pasar con el balón. La palabra "barro" implica ensuciarse, el manchar o incluso rasparse pero no importa si se hace con pasión y entrega elementos que quedan representados en esta parte.			



ESTROFA DE POEMA	SUJETO	ACCIONES (VERBOS)	ADJETIVOS CALIFICATIVOS
Como vas a saber lo que es el egoísmo si nunca hiciste una de más cuando tenías que dársela al 9 que estaba solo.	No hay sujeto directo, pero podemos determinar que se refiere a los delanteros de un equipo.	Saber Hiciste Tenías Dársela Estaba	
INTERPRETACIÓN Se señala el arrepentimiento, el haber logrado algo más pero que por egoísmo no se hace, eso nos conduce a reflexionar sobre el papel que tiene el trabajo en equipo, el compañerismo que debe prevalecer, pero que de pronto es cegado por la creencia de que todo se puede, en el fútbol esa es la pequeña diferencia con otras actividades deportivas individuales, el conjunto es importante, pero reconocer que nos equivocamos es algo que ayuda a mejorar.			

ESTROFA DE POEMA	SUJETO	ACCIONES (VERBOS)	ADJETIVOS CALIFICATIVOS
Como vas a saber lo que es el arte si nunca, pero nunca inventaste una rabona.	No hay sujeto directo, pero podemos determinar que se refiere a cualquier receptor.	Saber Inventaste	
INTERPRETACIÓN La estrofa nos lleva a la innovación, al crear cosas que hagan del fútbol algo diferente, es el arte, es la expresión de los sentimientos humanos.			



ESTROFA DE POEMA	SUJETO	ACCIONES (VERBOS)	ADJETIVOS CALIFICATIVOS
Como vas a saber lo que es la música si jamás cantaste en la popular.	No hay sujeto directo, pero podemos determinar que se refiere a cualquier receptor que se encuentra fuera del terreno de juego	Saber Cantaste	
INTERPRETACIÓN El cantar es una de las expresiones humanas que lo han acompañado a lo largo de la historia, la estrofa hace referencia en esta ocasión no a los que están dentro del terreno de juego, sino a los que están afuera, al público, que pertenece a una barra o porra los cuales interpretan cánticos en honor a su equipo o jugador favorito.			

ESTROFA DE POEMA	SUJETO	ACCIONES (VERBOS)	ADJETIVOS CALIFICATIVOS
Como vas a saber lo que es la injusticia si nunca te sacó tarjeta roja un referí localista.	El sujeto no se encuentra definido, pero señala aun referí (árbitro) que saca una tarjeta roja.	Saber Sacó	localista
INTERPRETACIÓN La estrofa refleja frustración, es el reclamo ante lo que sucede dentro del terreno de juego, es la expresión para exhibir a uno de los protagonistas del rectángulo de juego. La injusticia es algo que acompaña al hombre y es a través de la figura del árbitro como se refleja.			



ESTROFA DE POEMA	SUJETO	ACCIONES (VERBOS)	ADJETIVOS CALIFICATIVOS
Decime, como vas a saber lo que es el insomnio si jamás te fuiste al descenso.	El sujeto no queda aclarado, puede ser cualquier receptor	Saber Fuiste	
INTERPRETACIÓN El irse es algo que pasa, en el fútbol el descenso es el acto que protagonizan los peores, aquellos que no demuestran tener la capacidad necesaria para mantenerse y competir con los de primer nivel. En la estrofa se refleja la angustia, la preocupación por lo que pasa y por lo que puede venir en el futuro de los protagonistas.			

ESTROFA DE POEMA	SUJETO	ACCIONES (VERBOS)	ADJETIVOS CALIFICATIVOS
Como vas a saber lo que es el odio si nunca hiciste un gol en contra.	No hay sujeto definido, es cualquier receptor.	Saber Hiciste	
INTERPRETACIÓN La estrofa nos conduce en el camino del coraje por un error que se comete, por entregar un gol a un rival, producto de una acción circunstancial, es odiarse a sí mismo.			



ESTROFA DE POEMA	SUJETO	ACCIONES (VERBOS)	ADJETIVOS CALIFICATIVOS
Como, pero como vas a saber lo que es llorar si llorar, si jamás perdiste una final en un mundial sobre la hora con un penal dudoso.	El receptor puede ser cualquiera.	Saber Llorar Perdiste	
INTERPRETACIÓN			
Los verbos que se presentan en la estrofa nos llevan a la tristeza, a la desesperación, a la derrota, pero que se genera por perder el máximo trofeo del fútbol mundial, además de eso, es por algo que genera duda, una acción polémica. La estrofa parece mostrar lo que le sucedió a la selección Argentina en el mundial de 1990 ante Alemania; durante la final del evento y en los últimos minutos se marcó un penal que sería definitorio para que Alemania venciera a Argentina por marcador de 1 - 0.			

ESTROFA DE POEMA	SUJETO	ACCIONES (VERBOS)	ADJETIVOS CALIFICATIVOS
Como vas a saber, querido amigo, como vas a saber lo que es la vida Si nunca jamás, jugaste al fútbol	Hace referencia a cualquier receptor, pero señala a un amigo, que no se encuentra definido.	Saber Jugaste	
INTERPRETACIÓN			
La vida en la estrofa se pone al nivel de un juego, es aprender en la marcha, en el transcurrir del tiempo uno aprende a convivir con los demás, se adquieren compromisos y se afrontan diversos problemas, en el fútbol eso sucede y en la vida se desarrolla al parecer de la misma forma, por lo tanto la estrofa genera reflexión, sentimientos de calma, pero sobre todo de amistad que es algo que nos debe acompañar por siempre.			



No cabe duda que la poesía ayuda a retratar de la mejor manera al fútbol soccer, en “el Poema del Fútbol”, se señalan diversos elementos que nos hacen comprender lo que pasa en un terreno de juego, para los que hemos jugado este deporte sabemos que son en milésimas de segundo como sucede todo esto, la cabeza y el cuerpo se conectan y la sangre hierve, ya que todos buscan el triunfo, quienes piensan que hay equipos que salen a empatar es un error, ya que todos quieren el triunfo, la máxima gloria en el soccer es el ganar, ya que alimenta el ego, la pasión pero sobre todo refuerza el compañerismo. Por su parte los que nunca han jugado dicho deporte y solo lo han visto y escuchado por los diversos medios de comunicación es llevarlos a lo más íntimo, es introducirlos al mundo de los jugadores, técnicos, directivos y aficionados que semana tras semana esperan desahogar sus frustraciones en un equipo; también tenemos a los que nunca se han interesado en el fútbol soccer y que lo toman como algo sin importancia, para ellos, debemos decir, que aún con su indiferencia, este deporte se expresa y sigue ocupando nuevos espacios, como muestra tenemos estos espacios en los que desde la visión de las universidades, mostramos un punto de vista diferente, en el que las ciencias y el fútbol se van acompañando y que nos puede llevar a nuevos horizontes.

El fútbol es estético pero cuando las acciones se convierten en palabras, toma más belleza, la estética que refleja nos hace creer en que las cosas se están haciendo bien, en el poema los sentimientos van desde la tristeza, el reclamo, la frustración, la alegría la pasión, el amor, la amistad, la súplica, la desesperación, entre otros que a final de cuentas son parte del accionar humano, y que sin darnos cuenta durante noventa minutos suceden.

El verbo que se repite una y otra vez es “saber”, es insistir en la reflexión, en el aprendizaje, incluso genera duda, ya que hace pensar en que realmente que tan real es eso de que sabemos las cosas, si la verdadera vida se simplifica en un campo de juego; el resto de los verbos se presentan en pasado, ya que es llevar al recuerdo, a hechos que sucedieron y que si realmente no los viviste, no eres digno de juzgar o afirmar las cosas.

La forma en que se dirige el poeta que presta su voz al sujeto lírico es contundente, es un reclamo con lo que inicia, luego reduce sus fuerzas, como si se encontrara resignado ante la situación que vive y llega a la súplica, pero luego recuerda las injusticias y vuelve a levantar la voz para terminar convencido que se debe ver al fútbol como la vida misma, es decir, la vida es un partido de fútbol, todos saltamos al terreno de juego, pero nuestras decisiones son las que nos marcarán para llegar al éxito, pero si nos equivocamos nos pueden expulsar y no podremos completar nuestro objetivo.

Es importante señalar que solo se identifica un adjetivo calificativo, y es cuando hace mención de un referí localista, es decir, un árbitro que favorece al equipo local en las decisiones del partido para que el visitante no salga con la victoria, hecho que sucede muy seguido en los partidos de Copa libertadores y de la copa América, en donde los árbitros benefician a los locales ante los cuadros mexicanos que son invitados a disputar dichos torneos.

En cuanto al contexto, debemos mencionar que el contexto de producción es en Argentina, Walter Saavedra siempre ha estado ligado en el mundo del fútbol, tal como lo plantea el propio autor “... para mí el fútbol es una metáfora de la vida...”, siempre se interesó en relatar lo que pasaba en los deportes, pero en el fútbol fue en donde encontró su verdadero ser, tal vez por ese jugador frustrado que tiene al igual que todos, ya que alguna vez todos tuvimos la ilusión de ser futbolista, el vestir la camiseta de nuestro equipo favorito, pero al crecer nos damos cuenta que no es fácil, que se sacrifican muchas cosas; por lo tanto, a pesar de tener un contexto de producción determinado, el contexto de recepción es amplio, ya que habla del deporte más popular del mundo, en el que las clases sociales no existen, solo importa el apoyar, o simplemente importa soñar, tal como nos sucedió de niños, los pequeños siguen soñando y teniendo las mismas ilusiones, y es el poema parte de esos sueños.

Tal vez en este momento un niño africano tiene la ilusión de ser el mejor del mundo y su balón es simplemente unos trapos enredados, por otra parte tenemos a un niño en alguna parte del Continente Americano con el balón de moda, y con el mismo sueño, el pensar que uno tiene ventaja sobre el otro es imposible determinarlo, ya que en este mundo globalizado todos tienen las mismas posibilidades, es cuestión actitud y sobre todo de creer que se puede lograr.



La postura ideológica del autor parece ser clara, él habla desde la perspectiva argentina, nos muestra la inconformidad con algunas injusticias y de cómo les han arrebatado la oportunidad de ser campeones mundiales, pero también nos habla de la violencia y la embellece junto el fútbol, pero en ocasiones esa fuerza desmedida puede provocar que se le acabe la carrera a alguien más. Pero eso es lo bonito, el mostrar su ideología y reconocer errores, y que al parecer lo llevan y nos llevan a reflexionar sobre lo que hacemos, es un humanista que busca llegar a los demás de la mejor forma, ya que él mismo lo dice: “Los partidos de fútbol son como las huellas digitales, no hay dos iguales” y así es, en cada afrenta que tenemos en la vida no todos son iguales, y debemos saber enfrentarlas, sin importar donde estemos.

Bibliografía

Bardin, L. (1986) *Análisis de Contenido*. Akal, Madrid.

Beristain, Helena. (1989). *Análisis e interpretación del poema lírico*. México: UNAM.

Krauze, Ethel. (2003). *Cómo acercarse a la poesía*. México: Limusa.

Medina, Federico (1995) “Los narradores deportivos y sus epopeyas Cotidianas”, *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas 2*.

Prado, María de Lourdes. (2009). *Literatura 2*. México. ST Editores.

En línea: <http://lasespectadoras.blogspot.com/2007/11/entrevista-al-relator-walter-saavedra.html> (Abril del 2011).



EL JUEGO URBANO EN LA MODIFICACIÓN DE LA CONDUCTA SOCIAL POSTERIOR A LA IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.

Fátima Estefanía Jiménez Salinas, Jorge Luis González Avalos, Rossana Tamara Medina Valencia y Ciria Margarita Salazar C.

Universidad de Colima.

Resumen:

La presente investigación corresponde a un trabajo descriptivo, tiene como objetivo observar el impacto positivo en la asertividad antes y después de un estímulo de cuatro meses con juego urbano en niños de 8 a 17 años de 8 colonias del Municipio de Colima, siendo un total de 40 sujetos. El instrumento a utilizar es el CABS “Escala de Asertividad de Wood, Michelson y Flynn”, conformada por 27 reactivos, con opción múltiple de 5 opciones de respuesta. Entre los resultados que se conocen son los efectos positivos que se obtienen en la conducta social a través de una aplicación de programa de recreación.

Palabras claves: recreación, asertividad, juego urbano.

Abstract:

The present research corresponds to a descriptive work, aims to observe the positive impact on the assertiveness before and after a stimulus of four months with urban game among children from 8 to 17 years of 8 colonies from Colima city, being a total of 40 subjects. The instrument to use is the CABS “Assertiveness Scale Wood, Michelson and Flynn”, composed of 27 reagents, multiple-choice 5 response options. Among the results that it to know are the positive effects that are obtained in the social behavior through an application of recreation program.

Key Words: recreation, assertiveness, urban game.

Introducción

Actualmente, nuestro país atraviesa por la mayor crisis de seguridad en su historia, la cual se ha manifestado de diversas maneras. Por ello, deben implementarse políticas públicas que trasciendan las fronteras de la seguridad pública e impacten de manera directa la vida de los ciudadanos, para contribuir a reducir los índices de violencia, delincuencia y victimización. El Honorable Congreso Constitucional del estado libre y soberano de Colima (Mayo, 2012)

La falta de asertividad y sus consecuencias alteran el ámbito de desenvolvimiento social, familiar y personal del niño. En el niño puede repercutir en su proceso de desarrollo, que implica la adaptación en diversas áreas, sobre todo en el aspecto psico-social.

Una de la problemática más común que genera la violencia y agresión en diferentes colonias de la



capital de Colima, es la escases de conducta asertiva tanto para la persona misma como para el entorno en donde convive.

Las estadísticas de violencia señalan a Colima entre las primeras a nivel nacional, según la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH, 2011), el estado ocupa el primer lugar en violencia sexual contra las mujeres, el séptimo lugar en violencia física, quinto lugar en violencia emocional, y tercero en violencia económica.

Si la persona no sabe cómo respetar a los demás y tiene una conducta agresiva, y el resto de las personas tienen el mismo problema, se generará un ambiente negativo para estas y demás personas.

Con la firme intención de alejar a los niños y jóvenes de adicciones y generar más cultura en Movimiento, el Ayuntamiento de Colima que preside Federico Rangel Lozano, integró ocho proyectos más dentro del Programa Colima Muévete en 33 colonias de la capital.

El programa “Colima Muévete” tiene por objetivo mejorar las relaciones entre los miembros de una comunidad vulnerable a condiciones de exclusión social, consolidando los lazos de confianza y desarrollando habilidades personales para la vida a través de prácticas físico-deportivas y recreativas.

El programa está conformado por 8 actividades: Baile Expresiones, Dinámica Urbana (Parkour), Muévete y Échale Cabeza (Break Dance), La Calle se Mueve (recreación), Guantes en Movimiento (Box), Iniciando mi Carrera (Atletismo), Muévete Kids - Familia y la Aldea en Movimiento.

La calle se mueve, es un espacio recreativo, donde a través de la lúdica se genera una atmósfera de disfrute y gozo en los niños y adolescentes; aprender a jugar con otros, respetando las diferencias y aceptando las reglas, permite establecer relaciones afables entre los miembros de la colonia.

El programa Muévete Kids es una actividad aeróbica recreativa con énfasis emotivo (juegos cooperativos, de reto y colaborativos) para niños y niñas de 6 a 12 años, adolescentes y padres-madres de familia para mejorar el estado corporal y la asertividad, y con ello, garantizar el fortalecimiento integral para la prevención de la violencia. (Castañeda, D. Salazar, C. & Rubio, M. Programa de ocio urbano para la cohesión social en las colonias del municipio de Colima. 13 de noviembre de 2013)

Por lo tanto, nuestro objetivo en esta investigación es “observar el impacto positivo en la asertividad a partir del estímulo del juego urbano en menores de 8 colonias del Municipio de Colima”

Sustento teórico:

Algunos autores retoman la asertividad como aquella conducta que posibilita la disminución de la ansiedad.

Lange y Jakubowaki (1976), plantean que: “La aserción implica defender los derechos y expresar pensamientos y creencias en forma honesta, directa y apropiada, sin violentar los derechos de los demás. La base de la aserción es la comunicación mutua, dar y recibir respeto”.

Alberti y Emmos (1974) consideran que la asertividad es la conducta que permite a una persona actuar para implantar su propio interés, defenderse de sí mismo sin ansiedad y expresar sus derechos sin destruir los derechos de otro.

Relacionando la asertividad con el juego encontramos a Vygotsky (1991) quien nos dice que lo que caracteriza fundamentalmente al juego es que en él se da el inicio del comportamiento conceptual o guiado por las ideas. La actividad del niño durante el juego transcurre fuera de la percepción directa, en una situación imaginaria. La esencia del juego estriba fundamentalmente en esa situación imaginaria, que altera todo el comportamiento del niño, obligándolo a definirse en sus actos y proceder a través de una situación exclusivamente imaginaria.

Elkonin (1978), Leontiev (1964, 1991), Zaporozhets (1971) y el mismo Vygotsky (1962, 1978),

consideran, en opinión de Bronfenbrenner (1987) a los juegos y la fantasía como actividades muy importantes para el desarrollo cognitivo, motivacional y social.

Pero no sólo es importante el papel del juego porque desarrolla la capacidad intelectual, sino también porque potencia otros valores humanos como son la afectividad, sociabilidad, motricidad entre otros.

A sí mismo, tenemos la recreación. Según Plant, James (2009) la Recreación es una experiencia integradora para el individuo porque capta, fortalece y proyecta su propio ritmo, es un instrumento para mejorar la mente, desarrollar el carácter, adquirir habilidades, mejorar la salud o la aptitud física, aumentar la productividad o la moral de los trabajadores, contribuye también al desarrollo personal y al de la comunidad.

Método:

El método utilizado en nuestra investigación es cuantitativo, por las técnicas de análisis de datos empleadas para extraer la información del cuestionario, aplicando técnicas de estadística descriptiva y de correlación, es por ello que citamos a León Schiffman y Leslie Kanuk (1996), quienes mencionan que “es de índole descriptiva y la usan los investigadores para comprender los efectos de diversos insumos promocionales en el consumidor, dándoles así la oportunidad de predecir el comportamiento del consumidor” apegándonos a lo dicho por los autores mencionados arriba la investigación que realizaremos será comprender los efectos en la asertividad que tienen los niños con el juego urbano y predecir el comportamiento de estos para obtener si en realidad les cambia la vida o si la mejora en su entorno social.

El instrumento utilizado en el estudio ha sido El CUESTIONARIO CABS. El Test CABS o Escala de Comportamiento Asertivo para Niños, de Michelson, Sugai, Wood y Kazdin (1987), evalúa la conducta asertiva en contraposición a otras conductas socialmente inadecuadas como la agresividad o la pasividad.

Este cuestionario evalúa el comportamiento social de los niños, explorando las respuestas pasivas, asertivas o agresivas del niño en varias situaciones de interacción con otros niños. Las preguntas consisten en situaciones y comportamientos de los niños, por ejemplo cómo reacciona cuando una persona le hace un cumplido, mantener conversaciones, como es su actitud al pedir o cumplir un favor, si el niño en algún momento responde con insultos, y lo más importante, expresa su sentir, su pensar y su querer.

La Escala CABS consta de 27 ítems que el niño debe responder entre cinco alternativas de respuesta, dos asertivas, dos pasivas y una asertiva.

Este cuestionario se aplicó en 2 ocasiones, al inicio y al final del programa “La calle se mueve”, para evaluar si el niño cambió su comportamiento después de la implementación de este programa o si siguió con su comportamiento.

Resultados

El análisis comparativo entre la primera y la segunda toma del cuestionario CABS para medir la asertividad en niños y niñas estimulados con juego cooperativo revelan un cambio significativo de .000 en las variables relacionadas con su propia percepción, de igual forma se observa que el género femenino avanzó menos que los niños de forma porcentual, a pesar que la misma cantidad de género descendió, ah sido mayor el porcentaje de género masculino que ascendió en forma asertiva. (Ver tabla 1A).

Tabla 1ª. Análisis comparativo de primera toma y segunda toma del TES CABS

Categoría	sexo	Primera Toma		Segunda Toma		SE
		TP	TA	TP	TA	
Otro niño te dice, creo que eres una persona muy simpática. ¿Tu respuesta sería?			36.4%	72.7%	27.3%	.001
	Niño		30.4%	48.5%	21.2%	
	Niña		6.1%	24.3%	6.1%	
Un compañero tuyo hace un dibujo que te parece muy bonito. ¿Qué haces?			27.2%	75.7%	24.3%	.000
	Niño		24.3%	54.6%	15.2%	
	Niña		3.0%	21.2%	9.1%	
Estas haciendo algo que te guste y crees que está muy bien. Otro niño te dice que no le agrada lo que estás haciendo. ¿Cómo Reaccionarías?			30.3%	69.7%	30.3%	.039
	Niño		18.2%	48.5%	21.3%	
	Niña		12.2%	11.2%	9.0%	
	Niño		18.2%	45.5%	24.3%	
	Niña		15.2%	21.2%	6.1%	
Te quedas que ver con un amigo en algún lugar de la ciudad, y él llega media hora tarde y cuando llega no te da ninguna explicación ¿qué arias o dirías?			21.1%	84.9%	15.1%	.039
	Niño		18.2%	57.6%	12.1%	
	Niña		3.0%	27.3%	3.0%	

Ahora bien analizando como se perciben los niños sin considerar el género con respecto a sus compañeros después de el programa “Colima Muévete” , se observa claramente en (la tabla 1B) que el grado de pasividad y de agresividad de acuerdo a las preguntas, se mantiene en un mismo porcentaje, ya que en nueve de las preguntas es observable que el nivel de agresividad ascendió, pero al mismo tiempo la misma cantidad de preguntas ascendió de forma pasiva, y cuatro de esas preguntas mantuvieron el mismo porcentaje en la primera y segunda toma.

Considerando el género se puede observar, que el género masculino desciende notablemente la actitud agresiva para convertirse en pasiva, por lo contrario, el género femenino más de la mitad de respuestas nos dicen que la conducta pasiva descendió a agresiva.

Tabla 1B. Análisis comparativo de primera toma y segunda toma del TES CABS

Categoría	Sexo	Primera toma		Segunda toma		Comparativo SE
		TP	TA	TP	TA	
Un compañero te pide que hagas algo, y tú no sabes por qué se tiene que hacer. ¿Qué arias?		57.6%	42.4%	51.6%	48.4%	.001
	Niño	36.4%	33.3%	39.4%	30.4%	
	Niña	21.2%	9.2%	12.2%	18.2%	
A un compañero le gusta tu trabajo y te dice que es fantástico ¿cómo reaccionarías?		87.9%	12.1%	90.9%	9.1%	.560
	Niño	57.6%	12.1%	66.7%	3.0%	
	Niña	30.3%	0%	24.2%	6.1%	
Cuando un compañero es muy amable, ¿tú le dices?		63.6%	36.4%	54.5%	45.5%	.007
	Niño	42.4%	27.3%	39.4%	30.3%	
	Niña	21.2%	9.1%	15.1%	15.2%	
Estas hablando con un tono alto con tu compañero, y otro niño te pide que bajes la voz, ¿cómo reaccionas?		69.8%	30.3%	60.6%	39.4%	.236
	Niño	48.5%	21.2%	48.5%	21.2%	
	Niña	21.2%	9.1%	12.1%	18.2%	
Estas formado, y un niño se mete delante de ti ¿qué haces?		42.5%	57.5%	45.5%	54.5%	.041
	Niño	27.3%	42.4%	27.3%	42.4%	
	Niña	15.2%	15.3%	18.2%	12.1%	
Un compañero hace algo que no te agrada, te enfadas. ¿Cómo reaccionas?		63.6%	36.4%	63.7%	36.3%	.042
	Niño	45.5%	24.3%	42.5%	27.2%	
	Niña	18.1%	12.1%	21.2%	9.1%	
Un niño tiene un objeto que tú quieres utilizar ¿qué haces?		60.6%	39.4%	66.6%	33.4%	.416
	Niño	42.5%	27.3%	45.5%	24.3%	
	Niña	18.1%	12.1%	11.2%	9.1%	
Tienes un objeto que es nuevo en tu mano, y un compañero te lo pide prestado pero no quieres prestarlo, ¿qué haces?		51.5%	48.5%	42.4%	57.6%	.189
	Niño	36.4%	33.4%	24.3%	45.5%	
	Niña	15.1%	15.1%	18.1%	12.1%	
Tus compañeros están hablando de un juego que te gusta mucho, tú quieres decir algo...entonces tu		75.7%	24.3%	84.8%	15.2%	.830
	Niño	31.6%	18.2%	50.6%	9.1%	
	Niña	24.1%	6.1%	34.2%	6.1%	
Estas jugando con otro niño y otro compañero te pregunta ¿qué haces? tú le respondes...		57.5%	42.5%	51.5%	48.5%	.022
	Niño	42.4%	27.4%	33.4%	36.3%	
	Niña	15.1%	15.2%	18.1%	12.2%	
Ves como uno de tus compañeros se tropieza y cae al suelo ¿cómo reaccionas?		60.6%	39.4%	72.7%	27.3%	.071
	Niño	36.4%	36.3%	48.4%	21.3%	
	Niña	14.2%	12.1%	24.2%	6.0%	
Si notas que un compañero está preocupado ¿qué le dirías?		84.9%	15.2%	84.9%	15.2%	.004
	Niño	54.6%	15.2%	57.1%	12.1%	
	Niña	30.3%	0%	27.8%	3.1%	
Estas preocupado y otro niño te pregunta: pareces preocupado, ¿pasa algo? tu reaccionarías		54.5%	45.5%	66.7%	33.3%	.521
	Niño	33.3%	36.4%	42.3%	27.3%	
	Niña	21.2%	9.1%	24.2%	6.0%	
Un compañero te culpa por un error que cometió otra persona. ¿Qué dirías?		57.6%	42.4%	63.7%	36.3%	.445
	Niño	39.3%	30.4%	45.5%	24.2%	
	Niña	18.3%	12.0%	18.2%	12.1%	



Cuando necesitas que un niño te haga un favor: ¿qué harías?		81.9%	18.2%	81.9%	18.2%	.045
	Niño	54.5%	15.2%	57.1%	12.1%	
	Niña	27.4%	3.0%	24.8%	6.1%	

Te golpeas la cabeza sin querer con un tubo, y te duele. Entonces alguien pregunta si estás bien ¿tú respondes?			30.3%	69.7%	30.3%	.089
	Niño		21.3%	54.6%	15.1%	
	Niña		9.0%	15.1%	15.2%	
Cometes un error y culpas a otro compañero ¿qué haces?			60.6%	12.1%	87.9%	.199
	Niño		39.4%	9.1%	60.6%	
	Niña	9.1%	21.2%	3.0%	27.3%	
Te sientes insultado por algo que te ha dicho un compañero. ¿Qué haces?			18.2%	87.9%	12.1%	.332
	Niño		18.2%	57.7%	12.1%	
	Niña		0.0%	30.2%	0.0%	
Un niño te interrumpe constantemente en lo que tú estás hablando ¿qué haces?			27.3%	67.6%	32.4%	.000
	Niño		24.3%	36.5%	23.3%	
	Niña		3.0%	21.2%	9.1%	
Un niño te pide que hagas algo que te impide hacer lo que tú quieres hacer ¿qué haces?			36.4%	54.5%	45.5%	.000
	Niño		24.2%	39.4%	30.3%	
	Niña		12.1%	15.2%	15.2%	
Vez a un amigo con el que te gustaría platicar ¿qué haces?			12.1%	75.8%	24.2%	.806
	Niño		12.1%	51.5%	18.2%	
	Niña		0.0%	24.3%	6%	
Alguien a quien no conoces te saluda ¿tú que arías?			33.4%	66.6%	33.4%	.043
	Niño		27.3%	48.7%	21.2%	
	Niña		6.1%	17.9%	12.2%	

Conclusión

De acuerdo a las estadísticas obtenidas del cuestionario CABS aplicadas a menores de entre 8 y 17 años, antes de iniciar, y ya terminado el programa "Colima Muévete", hemos observado que en el género masculino fue de gran impacto positivo en el comportamiento asertivo de los menores, en cambio en el género femenino, observamos que no impactó de manera esperada con el mismo resultado que el género opuesto, sin embargo nos atrevemos a pensar que podemos obtener resultados favorables de este género con diferentes actividades a las propuestas en dicho programa.

Bibliografía

Aguilar, E. (1994), *Asertividad*, México, Pax, págs. 35-36

De la Peña, V. (2004, febrero 12) *Comportamiento asertivo y adaptación social: adaptación de una escala de comportamiento asertivo (CABS) para escolares de enseñanza primaria (6-12 años)*. Recuperado el 22 de noviembre de 2013, de [http://www.deciencias.net/convivir/1.documentacion/D.habilidades/Escala_comp_asertivo\(CABS\).pdf](http://www.deciencias.net/convivir/1.documentacion/D.habilidades/Escala_comp_asertivo(CABS).pdf)

Elkonin, D. B. (1980): *Psicología del juego*. Madrid. Pablo del Río.

J. R. Moyles. (1999). *El juego en la educación infantil y primaria*. Madrid: Morata.

Maggi, R. (2000) *Desarrollo Humano y valores; valores y actitudes en la vida social y profesional*, México, Limusa.

Molinero JM, Belda C, Gómez I, Maraver J y Martín MJ (2007). *La violencia infantil-juvenil desde un punto de vista contextual-funcional*. En JJ Gázquez.

Ortega Ruiz, R. (2000). *Educación para prevenir la violencia*. Madrid. Alfar.

Rutter M, Giller H y Hagell A (2000). *La conducta antisocial de los jóvenes*. Madrid: Cambridge University Press.

Tucker, C.M., Herman, K.C., Brady, B.A. y Fraser, K.P. (1995). *Operation positive expression: a behavior change program for adolescent halfway house residents*. *Residential Treatment for Children and Youth*, 13, 67 - 80.

Vygotsky, L. S. (1933, 1966): *El papel del juego en el desarrollo*. En Vygotsky, L.S. *El desarrollo de los procesos superiores*. Barcelona. Crítica.



CAMPAMENTO, PESCA, BUCEO, ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA EL BIENESTAR

SUBJETIVO: OCIO Y RECREACIÓN EN LAS PLAYAS DE JALISCO.

Evelyn I. Rodríguez Morrill, Ana Luz Quintanilla Montoya, Sara Lidia Pérez Ruvalcaba, Francisco Laca Arocena.

Universidad de Colima.

Resumen

Las diferentes actividades deportivas y recreativas son realizadas por un grupo familiar extenso, que ha formado raíces sólidas en la enseñanza de una cultura alemana- mexicana del movimiento y exploración, año con año a las playas de Jalisco en diciembre-enero y marzo-abril, realizando un ritual de descanso que sin embargo, no excluye la disciplina, el orden cuidadoso en la organización y la planeación de actividades complejas (desde la reunión de toda la despensa y accesorios de campamento), involucrando a los niños y a los jóvenes en este proceso y que convergen en creativas formas de recuperar el bienestar eco-psicológico³⁰ de cada miembro desde el más pequeño hasta los adultos mayores. Las actividades son planeadas cada año con adecuaciones y nuevos accesorios que se comparten entre las familias como miembros de una comunidad consanguínea y con apertura a la invitación de amigos de cada grupo familiar.

Insumos de las familias: asador, cayac, motor de lancha, bolsa de dormir, juego colectivo, red de volley ball. Se construye un proyecto a corto plazo, utilizando el método etnográfico con observación participante, elaboración de diario de campo, charlas en los diferentes campamentos y recorrido por toda la costa, contrastes y comparaciones entre familias alemanas-mexicanas irlandesa-alemana-mexicana y mexicanas. Se toman testimonios fenomenológicos y se elaboran categorías y unidades de significado, avanzando hasta la construcción de presencia.

Palabras clave: ocio, recreación, eco-psicología.

Abstract

The various sporting and recreational activities are performed by an extended family group, which has formed solid roots in the teaching of a Mexican- German movement and exploration, year culture year to the beaches of Jalisco in December-January and March-April , performing a ritual of rest however, does not preclude discipline, careful order in the organization and planning of complex activities (from the meeting of the entire camp pantry and accessories), involving children and youth in the process and converging in creative ways to get eco- psychological well-being of each member from the youngest to the elderly. Activities are planned each year with adjustments and new accessories that are shared among families as members of an inbred community and opening the invitation of friends each household.

Inputs of the families: BBQ, kayak, motor boat, sleeping bag, team play, volley ball net . A project was constructed in the short term, using ethnographic participant observation method, preparation of field

³⁰ Ecopsicológico. significa una auto-regulación orgánica, el individuo en armonía con su medio ambiente y su comunidad.

journal, lectures in different camps and travel along the coast, contrasts and comparisons between German - Mexican Mexican -German - Irish and Mexican families. Phenomenological testimony is taken and meaning units and categories, progressing to the construction of presence are made.

Keywords: leisure, recreation, eco- psychology.

Introducción

Para tener una visión extensa de las implicaciones del desarrollo de actividades de ocio y recreativas en las playas de Jalisco, así como de derivaciones de deportes acuáticos en las bahías de Chamela y Chametla, consideramos realizar un marco histórico que nos diera los fundamentos y andamiaje sobre los cuales partir para desarrollar el pequeño proyecto.

Ocio en las sociedades Europeas.

En las sociedades más antiguas que se conocen, tanto el trabajo como la diversión formaban parte del ritual a través del cual los hombres buscaban la comunicación con los espíritus de sus antepasados. Ambas actividades, aunque sus funciones diferían en el nivel práctico, tenían el mismo tipo de significado en la vida esencial de la comunidad. Las celebraciones religiosas incluían trabajo y diversión. No había conflicto porque se interrelacionaban. (Luguris, R., 1975 p.402.) Los chamanes y los médicos desempeñaban funciones mágicas o religiosas que se consideraban fundamentales para la comunidad. El concepto ocio no existía en estas sociedades, surge hasta que se desarrollan las sociedades industriales, ya que en las sociedades agrícolas el programa laboral seguía el paso de los días y de las estaciones; en el buen tiempo el trabajo era duro, con el mal tiempo el trabajo aflojaba, el trabajo tenía un ritmo natural, marcado por descansos, canciones, juegos y ceremonias; era sinónimo de rotación diaria, y en algunas regiones comenzaba al amanecer para terminar con la puesta del sol. Después del trabajo venía el descanso; pero entonces era difícil decir donde terminaba uno y comenzaba otro. En las zonas del ártico durante los largos meses de invierno, el periodo de trabajo arduo solía dar paso a una existencia semi-activa durante la cual la lucha por la sobrevivencia era casi siempre dura. El frío mortal iba siempre acompañado por el hambre y las enfermedades. La inactividad, en tales circunstancias, era algo que debía de soportarse; seguida por una serie de desgracias, no tenía ciertamente ninguna de las características del ocio. El ciclo del año estaba marcado por una serie de domingos y de festividades. El domingo pertenecía a la religión, los días de fiesta frecuentemente eran ocasiones para una gran inversión de energías por no mencionar la comida. El aspecto ceremonial de estas celebraciones nunca podía descuidarse, nacían de la religión no del ocio. Las civilizaciones europeas conocían cerca de 151 días al año sin actividad. Las fiestas también eran impuestas por la religión contra la voluntad de los campesinos. Nacían santos nuevos y celebraciones, en el siglo XVIII había 84 fiestas y 80 días al año durante los cuales el trabajo era imposible a causa de la enfermedad y las heladas. (Luguris, R., 1975,p. 403)

Diferencias en la concepción del ocio.

Hubo un ocio aristocrático y otro artesano. Pagaban su ociosidad a costa de sus esclavos. Si esta clase favoreció al refinamiento de las culturas. En la Grecia antigua los filósofos asociaban estas actitudes con la sabiduría. Aristóteles mismo decía que el trabajo manual de los esclavos era incompatible con el trabajo de la mente, palabra griega que ejemplifica el que no tiene nada que hacer schole, expresará también el concepto escuela. Los cortesanos europeos, después de concluida la Edad media escribieron y exaltaron el ideal humanista y del caballero. La ociosidad de la nobleza no perdió nunca su conexión con los más altos valores de la civilización aunque muchos de los nobles fueran mediocridades o truhanes. Solo tiene más sentido el ocio como concepto en la sociedad moderna.

Sociedad trabaja en obligaciones rituales comunes, no todas pertenecen a ritos colectivos. se convierten en responsabilidad sin trabas del individuo, por otro lado, el trabajo por medio del cual el hombre se gana la vida no es natural , sus límites van más allá de lo natural, son más bien arbitrarios.



Estas dos condiciones son indispensables surgen en las sociedades industriales y posindustriales . Cuando el ocio llega a las sociedades rurales es porque la vida rural ya está penetrada por los valores urbanos de la industrialización.

Libertad, diversión y placer.

La persona tiene necesidades individuales y necesidades sociales. El ocio aparece como algo que se caracteriza como la búsqueda de un estado de satisfacción , estado que se busca como un fin en sí mismo. Esta actividad busca el placer. Es cierto que la felicidad no siempre es cuestión de ocio, ya que se puede ser feliz mientras que se cumplen obligaciones sociales básicas.

Las búsqueda de satisfacción, placer, deleite es una de las características fundamentales del ocio en la sociedad moderna. En relación con esto Martha Wolfenstein 1951 ha hablado de moral en la diversión. Cuando el estado de satisfacción deseado se pasa o comienza a desaparecer, el individuo tiende a desistir de la actividad en cuestión. . Nadie está atado a ninguna actividad para los ratos de ocio por necesidad material o por obligaciones morales o legales, como ocurre con las actividades que se realizan para obtener educación o ganarse la vida., o con la práctica de deberes cívicos o religiosos.(Luguris, R. 1975, p. 404)

La primera condición del ocio es la búsqueda de un estado de satisfacción. Este estado puede consistir en la liberación de toda tensión, estudio o concentración; pero puede igualmente consistir tan solo en el esfuerzo voluntario o incluso en el hecho de diferir lo agradable.

Tanto si la distracción implica lucha contra los elementos, contra un antagonismo o contra uno mismo, el esfuerzo hecho contra uno mismo para perfeccionar su actuación o aumentar su sabiduría puede ser mayor que el que realiza en su ocupación habitual, puede incluso aproximarse a la intensidad de la disciplina religiosa. En primera instancia se trata de un esfuerzo y de una disciplina que se eligen voluntariamente en espera de un placer desinteresado. La búsqueda de diversión es tan fundamental en el ocio, que cuando no se obtienen la situación que se resume con observaciones tales como “fue aburrido” o “no fue entretenido”. El ocio, en dichos casos, no es ya enteramente él mismo, sino que sufre un empobrecimiento. (Luguris, R.1975,p. 405)

Las funciones positivas del ocio, a ofrece al individuo la oportunidad de liberarse de la fatiga del trabajo, que al ser impuesto, se interfiere en su ritmo biológico natural. Es una fuerza de recuperación, una oportunidad de no hacer nada. b. Mediante el entretenimiento, ya sea de índole aprobada o censurada por la sociedad, abre nuevos mundos, tanto reales como imaginarios, en los que el individuo puede escapara al aburrimiento diario de realizar una serie de tareas limitadas y rutinarias. Capacita al individuo para dejar atrás las rutinas y los estereotipos que le han impuesto las instituciones sociales básicas, y entrar en un reino de auto-trascendencia , donde su potencia creadora queda libre para oponerse a los valores dominantes de su civilización o para reforzarlos. El ocio en su sentido más auténtico, cumple estas tres funciones básicas y satisface la necesidad humana que corresponde a cada una de ellas.

Paul Lafargue (1883), socialista militante; *Le Droit a la Paresse*. EU fundamentos de la sociología del ocio *The theory of the Leisure Class* (1899), de Thorstein Veblen analizó los diferentes tipos de personas ociosas que encontró entre la burguesía, expuso el consumo ostentoso a que se entregaban los miembros de esta en afán de lograr un status elevado. La introducción de la jornada de 8 horas despertó tanto la esperanza como la ansiedad de los reformadores sociales, quienes se preguntaban si el tiempo libre extra se emplearía para el perfeccionamiento individual o para la disipación. Strumilin 1925 Urss estudió la distribución del tiempo por parte de los individuos, a la vez que el gobierno Soviético iniciaba una política oficial para la organización del ocio. *International Labour Review* 1924 Hubo 300 delegados de 18 naciones para discutir sobre el tiempo libre del trabajador. Existía la creencia general de que, conforme disminuyeran las horas de trabajo, habrían de estar más organizadas las actividades para el ocio. Los proyectos de Robert y Helen Lynd 1929, 1937 ocupándose ampliamente de las actividades de ocio tanto tradicionales como modernas, así como del modo en como estaban

organizadas.. En 1934 George A. Lundberg, definió el ocio como opuesto a aquellas actividades que son en conjunto instrumentos para otros fines, y no fines en sí mismas.

Después de la 2a. Guerra Mundial el ocio adquirió una dimensión nueva y otros niveles de significación. E U trataba de resolver los problemas de la sociedad de masas. En este nuevo contexto la paradoja del ocio nutrió toda una nueva cosecha de estudios. En 1950 apareció *The Lonley Crowd*, de David Riesman de gran influencia en todo el mundo.⁴⁰⁵ El sustentaba la hipótesis de que el hombre moderno, contemplado en su carácter social, ha conocido solo dos revoluciones. El Renacimiento cuando el hombre dirigido por la tradición, cuyo carácter social se había derivado completamente de la comunidad, empezó a regirse por las normas y valores de la familia, y por tanto, a ser dirigido interiormente. Finalmente hacia la mitad del siglo XX, la segunda de estas resoluciones apareció en aquellos países que habían entrado en la etapa de consumo de masas y cultura de masas. Regido por las normas y valores y los medios de comunicación En estas circunstancias el hombre es dirigido por otros.^{p.406} Las reflexiones sobre el ocio de las masas fueron, fundamentadas en la perspectiva teórica de Riesman Aparecieron las primeras colecciones del el ocio de las masas (Larrabee y Meyersohon 1958; Rosenberg y White, 1957).

Hubo avances sobre el ocio y la cultura en la sociedad de masas Havinghrust y Feigenbaum 1959: Wilenssky, 1964.

George Friedmann es una obra que concede un lugar preeminente al papel que el ocio desempeña para reestablecer al hombre en una sociedad dominada por la tecnología. En Inglaterra, el libro *English Life and Leisure* (1951), de B.S. Rowntree y G. R. Lasvers, ha inspirado varia monografías sociológicas y estudios de investigación que han suscitado una reacción considerable en otros países, especialmente en Holanda.

Programas gubernamentales a partir de una encuesta a jóvenes para la formación del carácter y la provisión de instalaciones para el ocio Joffre Dumazedier empezó en 1953 una investigación que daría más tarde *Vers une civilization du loisir?* (1962) y *Le loisir et la ville* Dumazedier y Riopert 1966).

Los países socialistas también extendieron sus estudios sobre el ocio entre 1956-1962, reemplazamiento progresivo de la jornada laboral de 8 horas por la de 7 horas. Trabajos como el de Strumlin Prudenski 1964; Petrosian 1965. Se utilizó uno de los métodos de la investigación sociológica en Yugoslavia (Ahtik, 1963) El estudio empírico ha avanzado también en Polonia, por el Centro para el Estudio de la Cultura de Masas, que está asociado a la Academia Polaca de ciencias.

Ha habido una gran vitalidad en estos estudios de la sociología del ocio con planteamientos orientados a una serie de problemas, con avances metodológicos en relación al trabajo, uso de varios métodos disponibles. Los estudios empíricos son más corrientes, también se encuentra una fuerte tradición histórica, de Veblen a Riesman y de Grazia. El proyecto más importante ahora en curso se refiere a la distribución del tiempo. (time budgets), estudio comparativo que usa muestras nacionales de la república federal alemana, Bélgica, Austria, Francia, Hungría, Polonia y la URSS, dirigido por el investigador húngaro Alexander Szalai bajo los auspicios del Centro Europeo para la Coordinación de la investigación y la Documentación en las Ciencias Sociales. Como se ve esto implica que desde el nombre del Centro ya se tenía de parte de los investigadores una gran visión para trabajar sobre este tipo de contribuciones.

El interés surge de estas sociedades industriales y preindustriales investigaron con el fin de:

- 1.- Medir las limitaciones efectivas de tiempo, distancia, dinero, que impiden la transformación del tiempo libre en ocio auténtico en la vida de numerosas clases y categorías de trabajadores.
- 2.- Evaluar los recursos disponibles para el ocio en el desarrollo cultural de sociedades totales.

En las fases posindustriales que están entrando ahora en la fase de consumo de masas, han surgido problemas específicos y seguirán surgiendo., Es la ambivalencia de los valores del ocio por el compromiso con los valores ocupacionales, asociacionales, políticos, y espirituales, o **amenazará el ocio a todos estos valores del entrenamiento y del libre perfeccionamiento personal para**



crear un nuevo ideal de felicidad individual y bienestar social? O por el contrario , ¿Llegarán los valores del entretenimiento , artificialmente hipertrofiados mediante un sistema comercial irresponsable, a desempeñar en ciertos países el papel de un nuevo opio del pueblo, mientras en otros países una política gubernamental, unilateral y opresiva para las actividades del ocio, pondrá en peligro el complejo fenómeno del ocio, fomentando el aburrimiento y la simulación de enfermedades como reacción?. En último término , todo el futuro del hombre en la civilización está ligado a las respuestas que se den a estas preguntas. industrial y posindustrial.406

Jofre Dumazedier. Población laboral, artículo sobre horas de trabajo; tiempo; el estudio de su distribución. Automatización, comunicación de masas, industria relaciones en la, juego y apuestas, tiempo trabajadores, y las biografías de Lunberg, Marx y Veblen. (Luguris, R. 1975. p. 407)

El cuerpo humano está posibilitado para realizar un sinnúmero de actividades, pero hablamos de la persona en su contexto y su circunstancia. En este trabajo varias personas con consanguinidad familiar se reúnen más invitados especiales, parejas y amigos en una cultura de la convivencia fortalecida por rituales de ocio y recreación combinados por deportes acuáticos como el buceo, canotaje en cayac, surf y sso de ski y moto acuática.

Método:

De inicio partimos realizando una **investigación histórica** sobre el origen del ocio en relación a esta ponencia para darle un marco de referencia y fundamento teórico, a través de la Historia cultural del ocio en Europa.

En seguida, para el **trabajo de campo**, utilizamos el método etnográfico describiendo cada una de las actividades, a través de la observación participante, y las charlas con las diferentes familias, realizando un diario de campo religiosamente elaborado durante las noches bajo la lluvia con linterna y realizando una descripción densa (Geertz, 1973), para encontrar sentido en el contexto en el que se produce, a través de una guía de investigación, estancia todos los días de las vacaciones entre las familias con las que se estuvieron realizando charlas a través de preguntas disparadoras, haciendo grabaciones en campo y anotando los incidentes climáticos que fueron el fondo de las actividades y actitudes en el tiempo de descanso. Se recupera parte de la **descripción fenomenológica** de algunos informantes durante el proceso que se resaltan en los resultados. Se recopilan tanto datos como fotografías y videos. Se incluye parte de una teoría de la personalidad para describir las características aplicadas destacadas de los participantes y una parte de estos logros es pasar de los significados conceptuales a la importancia de la **presencia** sobre todo como una marca lúdica en la experiencia corporal que queda como un recuerdo positivo en la mayor parte de los casos como una extensión de la potencia personal.

Resultados.

Los rituales anuales de la familia se realizan en primer lugar para fomentar una **cultura de la convivencia** y el **trabajo en común** así como para **propiciar momentos de descanso profundo** por las noches principalmente ya que durante el día se realizan numerosas actividades que se convierten en recreativas: **Nadar antes de desayunar**, **bucear frente a la isla**, ir a **pescar** durante la mañana nublada con lluvia esporádica, **ir en cayac** hasta las islas siempre en parejas para prevenir accidentes y a la playa el Negrito entrando por el mar ya que ya está privatizada. Las mujeres grandes **tejiendo** individuales, bolsas para maquillaje, cobijas, blusas. **Caminata** en grupo para recolectar conchas marinas y piedras, excursiones para buscar espinas de pochota de los árboles de ceiba para labrar con cuchillo sobre ellas.

Arreglar y tensar las tiendas de campaña y los sobre-toldos, debido a las lluvias constantes que están provocando filtraciones y poco confort en el interior de las mismas, secado de la ropa con maletas completas en las secadoras de Punta Pérula, colgar y estar al pendiente de toda la ropa, chamarras

y toallas, porque la lluvia es persistente y se va y luego viene otra vez para que se seque todo. A esto nos dedicamos cada cabeza de familia o sobrino que haya puesto su tienda.

El **grupo de buceo** se preparaba todas las mañanas con sus tanques llenos de oxígeno y sus trajes de neopreno, aletas, visor, reloj para medir la presión, y se encontraban con el lancharo que les ayudaba a subir los tanques y los llevaba a las islas: La colorada, Cocinas San Andrés y de los pájaros bobos. Son 7 islas en total, unas son solo grupos de rocas sólidas o morros.

Cuando bajamos dentro del mar ni se percibe el mal tiempo que hay afuera ni la falta de sol, podemos ver los arrecifes y los cardúmenes sin problemas bajamos a arponear loras y es porque están comiendo coral. Son de piel blanca muy carnosa, hay muchas mantarrayas y hasta delfines. Pasamos casi una hora unos cuarenta y cinco minutos y al subir tenemos que realizar una descompresión de un minuto, tenemos dos paradas obligatorias y salimos ya hasta que llegamos a la playa almorzamos con calma. Entrevista a Fernando Franco Schöndube.

Hay tres hermanos adultos mayores que os que tienen dificultad de caminar, problemas de rodillas congénitos agravados con la edad, ellos **cuentan anécdotas** pasadas y reúnen a un grupo de jóvenes y niños.

Tres amigos tocan la guitarra y se ensambla un buen dueto. Un mexicano de Michoacán y un americano, tocando rock y blues sin conocerse sin hablar porque no se entienden entre ellos por la lengua inglés español pero si por la música que los une y se armonizan de manera sorprendente.

Las **actividades artísticas** se desarrollan con una espontaneidad propia de este momento del año que implica descanso y diversión. Año nuevo mojado y sin perder la tradición bajo el techo volado de la veranada frente al mar se realizan numerosas representaciones de teatro organizado por familia y representaciones individuales. Con un balón, danza, chistes, suertes...

El elefante toto, realizado por dos personas con chamarras y una botella escondida para hacer la travesura al final sobre todo sorprendiendo a quien no lo conoce.

Los títeres de cabeza con sus pies en las manos de las personas y con la barbilla pintada hablando de cabeza se ven muy graciosos.

Los chistes que hacen llorar cargados de metáforas.

Viaje en motocicleta con equipaje muy variado y compacto en medio de la lluvia atravesando la sierra madre occidental en una Yamaha 650, año 2013. El usuario transporta en esa motocicleta todo terreno, casa de campaña para uno, botas pantalones de bolsas tipo militar 2 y short parecidos, 6 camisetitas, bolsa de dormir y colchoncito, lámpara, gps, mapa, mochila, toalla, botas, sandalias, manga y chamarra contra el agua tenis, papalote,,, se tardó 3 horas en empacar todo por el tipo de dobleces, seguridad y amarres a casa cosa. el cruce lluvioso inicia a las 16.30 y hasta las 18 hrs. Tuvo que bajar de 160 kmph a 30 por lo resbaloso del terreno mojado, el diesel tirado por las trocas en la carretera, no se pueden tener errores y la tensión de manejar con gogles y no ver o solo muy poco al estar recibiendo toda el agua en el rostro.

Una necesidad muy grande de libertad de movimiento, no me esperaba estas inclemencias del tiempo, pero no me eché para atrás, ni me paré ya quería continuar mi viaje, lo que hice fue bajar la velocidad para poder controlar mejor la moto porque además venía más pesada y bultosa por la carga esto es parte parte del reto para poderme liberar de la hartante tensión que es lo que me impulsa a buscar este momento tan especial del año para estar conviviendo con la gran familia. Además será mi cumpleaños, quiero volar mis papalotes, uno de mis hobbies más importantes desde que era niño y quería experimentar el viaje en la motocicleta, cerca en la sierra fría ya he transitado la ruta en bicicleta con mi amigo de Irapuato Marchochio, yo busco mucho estos momentos de disfrutar de la naturaleza y venir a la playa, ya que soy del Bajío y allá siempre salgo los fines de semana a realizar ciclismo de montaña, ya hemos diseñado una gran cantidad de opciones de rutas, ya no voy con los cansa-liebres pero si salgo con el Ingeniero mi amigo..., lo van a operar y quiero acompañarlo ya que tiene historia de varias dislocaciones de su brazo. Martín Luis Rodríguez Morrill



Excursión a la selva en el trópico seco: *Llovía un poco, agarré hacia la carretera, tenía ganas de correr, me sentí enojado, llegué a caminar unos dos kilómetros, había charcos grandes y la yerba alta, vi dos jabalines que pasaron muy cerca de mí pero no los alcancé se fueron rápido. Cuando me encuentro como que quiero explotar me pongo a correr, y aquí estaba bien porque no había gente solo el camino, la selva, los animales silvestres y mi dolor interno...*

Llega un joven que hace deporte aéreo: *Ala Delta y en esta ocasión participa en canotaje. Vuelo de cometas de diferentes características. Sumamente ligeros, pero más pesados que el aire, volando gracias a la fuerza del viento y movimiento de la manipulación de los hilos que sostiene el manejador. En esta ocasión solo había dos y tuvieron que aprovechar el esporádico viento ya que con las lluvias que duraron una semana hubo poco viento para volar cometas.*

Juegos de Volley ball, *se iniciaban diariamente a eso de las 18hrs., se hacían aguerridas retadoras formadas por muchachos de los campamentos contiguos, divertidos por la mezcla entre adultos y jóvenes, hombres y mujeres. La cancha ya está disponible solo que no se uso durante la lluvia. Había una buena porra a los cuatro lados de la cancha porque estaba fresco no hubo sol en 7 días.*

Conclusiones.

Con este panorama de actividades marinas y organización de viaje, excursiones y campamento podemos apreciar la importancia de la recreación de varias familias que tienen una cultura que han cultivado y heredado a sus descendientes quienes a su vez la van pasando a los niños. La riqueza de aprendizajes y ritmos diversos para los montajes y desmontajes, cargar los tanques en Punta Pérula, ir por el hielo y el agua son toda una odisea, mucho menos que hace algunos años donde todo costaba mucho más esfuerzo. Los valores no se han perdido, se han enriquecido con nuevas actividades y juegos, nuevos invitados a entrar en este mundo. Hay una gran consideración a hacia los que dicen los adultos mayores de la familia extensa, ellos saben contar sus historias y decir las cosas de manera que se hagan con el debido orden y disciplina por lo que todos los que están bajo su guía han sido excelentes formadores y muy dedicados en sus trabajos, valorando profundamente la oportunidad de realizar deportes recreativos y dedicarle tiempo al ocio, colgando hamacas, jugando juegos de mesa que propician enormemente la inclusión y la convivencia.

El factor que trasciende este trabajo es el de la presencia, no solamente la comprensión de los significados que emergen de las categorías que se obtienen de los discursos durante el trabajo de campo. ¿Qué significa la presencia?, significa estar allí viviendo las experiencias, en comunidad, grabando en el cuerpo, la mente, el espíritu experiencia de goce, de esfuerzo, de logro, cuando se saca del atascamiento una camioneta, cuando una persona le dispara la nieve a todos los que andan por allí cuando llega la camioneta con su clásica melodía.

Cuando las mujeres se reúnen a hablar cosas de mujeres en cuanto llega el pan en una enorme canasta, las empanadas de mermelada y sobre todo de camote, riquísimas, o el pan de agua para preparar tortas de chilorio, de aguacate y de queso o de atún. La presencia, ... cuando el tío Rodolfo le saca las púas del erizo a Ana Paulina quien se golpeó contra las rocas y al quererle subir se erizó ambas manos y pies. Cuando en la noche realizamos caminata para el estero con el fin de sacar jaibas, cargando la lancha de fibra de vidrio sobre nuestra cabeza entre seis primos. Para pelar la boa que encontramos en el camino a otra playa hay hacerla en salpicón. Se saca toda la familia una foto cargándola cada uno en forma horizontal. Subiéndola a una cubeta llena de arena enroscándola en espiral, rodeada de niños estupefactos, una de las pruebas del tío Spivis para hacernos crecer en habilidades diversas. La presencia en la convivencia deja una huella permanente, uno de los jóvenes que siempre siguió a esta familia actualmente realiza excursiones a las montañas altas de Estados Unidos, México y Guatemala. Ya trabaja para el National Geographic. Hace ríos rápidos y ascensiones. tema que será parte del siguiente trabajo.

Bibliografía.

Dumazedier, Jofre. (1962) *Vers une civilization du loisir?* Paris: Éditions du Seuil.

Dumazedier, Jofre; y Ripert, A. 1966. *Le loisir et la ville.* Paris: Éditions du Seuil

Fierdmann, G. 1958. *Le travail en miettes: Specialisation et loisirs,* Paris: Gallimard.

Huizinga, Johan (1938) 1949 *Homo Ludens: A study of the Playelement in Culture.* London: Rutledge. Publicada originalmente en holandés, con el título: *Homo ludens. Versuch einer Bestimmung der Spielements der Kultur.* International, Labour Review (1924), 9, No. 6

Pieper Josef, (1948) 1960 *Leisure: The Basis of Culture.* . New York: Pantheon. Publicada originalmente como *Muse und Kult.*

Scheuch, Erwin, K. (1960) *Family cohesion in leisure time.* Sociological Review 8:37-61

Veblen,, Tghoresnstein (1899) 1953. *The theory of the leisure class. An economic study of institutions.* ed. rev. New York: New American library.

Wolfenstein, Martha (1951) 1960. *The emergence of fun morality.* Pags. 89-96 en Eric Larrabee y Rolf Meyersohn (dirs. de ed.), *Mass Leisure.* Glencoe, Ill:Free Press.

Lugurís, Ramón. (1975) *Sociología.* Enciclopedia internacional de las ciencias sociales. tomo 7..México Aguilar.



LÍNEA TEMÁTICA: ACTIVIDAD FÍSICA

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA EN COMUNIDADES RURALES DEL ESTADO DE COLIMA

David Ballesteros Peralta y Raquel Avalos Delgadillo.

Instituto Colimense del Deporte.

Resumen

En el gobierno del estado, a través del Instituto Colimense del Deporte, dentro del Programa Estatal “Colima Sano” se ha fomentado y desarrollado la actividad física y deportiva en las comunidades rurales, como un medio de inclusión en general, a manera de una herramienta en la búsqueda de propiciar una mejor calidad de vida para sus semejantes, y una actividad que aleje sobre todo a la niñez y a la juventud de conductas antisociales, promoviendo la sana convivencia, estrechando las relaciones entre los habitantes de poblaciones vecinas. Esforzándose para atender este sector tradicionalmente marginado, se les fue dando la oportunidad de integrarse a una actividad física recreativa o deportiva de forma permanente; motivando también su participación en deporte formal u organizado; ofreciendo acciones que son de su agrado, pidiendo su opinión para brindárseles: baile aeróbico (actividad rítmica) de mayor preferencia entre las mujeres de toda edad, donde su participación es masiva y de mucho agrado, que a través de esta han hecho una forma cotidiana y responsable por hacer algo más por ellas mismas. Asimismo para niñas/os, jóvenes adultos, la práctica de futbolito y futsal, convivencias deportivas (atletismo, juegos recreativos, cáscaras deportivas), torneos deportivos estatales; y entrenamientos deportivos con personal capacitado, facilitando así a la detección de talentos deportivos en esta zona del estado.

Introducción

En el tema deportivo, tradicionalmente los institutos del deporte estatales, atienden lo relacionado con los representativos de los estados para competencias regionales y nacionales, lo que es comúnmente reconocido como el “alto rendimiento”, tomando en cuenta muy poco a quienes habitan fuera de los centros urbanos o zona urbana. En referencia a este rublo a quién se llama población vulnerable, por encontrarse en zonas marginadas, alejadas de las zonas industriales o comerciales, se indicó que se le diera el mismo trato e igual de oportunidad en las actividades que desarrollo el INCODE, por lo que desde el inicio de la Administración Estatal 2009-2015, se ha tenido la preocupación porque la población vulnerable colimense tuviese una mejor calidad de vida. Por lo que la actividad física y el deporte rural son una parte primordial del Programa de Actividades del Instituto Colimense del Deporte, órgano rector estatal para la conducción de este y que a través del Consejo Estatal y los Consejos Municipales, fomentan el desarrollo deportivo en todos los sectores, desde su iniciación y enseñanza deportiva, hasta formar las selecciones representativas de cada municipio, y los representativos estatales de cada uno de los deportes que la población participante práctica y el deporte popular donde la participación masiva de población realiza actividades de fomento a la salud y recreación.

Se han realizado desde el inicio de la misma un gran número de actividades donde las personas las realizan sin tener que desplazarse a otros lugares para llevarlas a cabo, tomando en cuenta a todos los grupos de edades y género. A la vez ha remodelado, techado y construido nuevas instalaciones para un mejor desarrollo deportivo y recreativo en estos lugares. Referirnos a la zona o comunidad rural, entendemos perfectamente el concepto, pues encierra un mensaje de evolución social que



podemos compartir, sentir y al que también podemos sumarnos. Colima capital, se distingue como la ciudad con mayor nivel de calidad de vida del país. Por otra parte, Colima Estado ha alcanzado estándares elevados en cobertura de servicios básicos y es la entidad con el menor grado de pobreza extrema del país. Es por esto, que el deporte como una actividad que coadyuva a mejorar la calidad del individuo, relaja y contribuye a desconectar de las actividades cotidianas permite abordar los problemas cotidianos de una forma más serena, devuelve la confianza en sí mismo, permite conocer mejor su cuerpo y estar más atento a sus necesidades.

Al realizar actividad física percibimos en las personas el bienestar emocional (ansiedad, estrés, fatiga, depresión, energía, vigor), Percepción de sí mismo (autoestima, capacidades, imagen del cuerpo), Bienestar físico (estado de salud, dolor), Bienestar percibido (calidad de vida, sentido de la vida), Seguridad (convivencia, apoyo mutuo). Por lo que la actividad física y deportiva en la comunidad rural, busca establecer una sinergia entre el Estado, los Municipios y las comunidades vinculando programas deportivos y de actividad física, acciones y recursos que garanticen oportunidades de recreación y deporte a las familias que viven en el campo colimense.

Por lo que se ha planteado:

-Atender a la población de las comunidades rurales a través de acercar las actividades que el Gobierno del Estado realiza en materia de deporte y recreación, logrando fortalecer la convivencia entre los pobladores de dicho sector social.

-Acercar a la población de las comunidades rurales de nuestra entidad, actividades físico - deportivas y recreativas, lo más cercano al lugar que habita, sin distinción de ninguna índole.

-Incluir a los niños y jóvenes en las actividades, para la detección e identificación de talentos deportivos, y que por medio del deporte puedan obtener mejores condiciones de vida (becas deportivas, motivarse a estudiar una profesión y otros).

Sustento teórico

En el marco del Plan Estatal de Desarrollo 2009-2015, marca dentro de las líneas de acción que sustentan el Deporte Rural, y donde se encuentra el programa Estatal “Colima Sano”, el beneficio a la población de las comunidades rurales, con actividades de convivencia y sano esparcimiento en el mismo lugar donde habitan. Es decir, población rural del Estado recibe atención en los espacios deportivos de la comunidad, lo que les permite realizar actividades físico - deportivas y recreativas en el lugar donde viven, en beneficio de al menos 6 mil personas.

Este programa se realiza con promotores/as deportivos, activadores/as físicos y entrenadores del Instituto Colimense del Deporte, en coordinación con las Direcciones de Deportes e Institutos de los municipios a través de sus Directores y/o Coordinadores, con los Comisarios/as rurales y/o ejidales, los cuales realizan actividades en las calles, parques, jardines y espacios deportivos disponibles, todo esto dentro de un programa calendarizado, promoviendo el sano esparcimiento y la sana convivencia entre las/los pobladores de la zona rural de nuestro Estado, dándoles alternativas de disminuir el ocio en estos lugares.

Metodología

Para realizar estas actividades se ha implementado la siguiente metodología, a seguir:

1. Planeación de la programación de las comunidades a visitar por primera vez,
2. Visitar y dialogar con las/los habitantes de las comunidades,
3. Realizar una encuesta de preferencias deportivas en la comunidad visitada,
4. Evaluar las encuestas y obtener el resultado de las preferencias,



5. Visitar por segunda vez la comunidad e invitar a las personas a participar e inscribirse en las actividades a ofertar,
6. Programación de las actividades,
7. Desarrollo de actividades (torneos, activación física, convivencias deportivas y recreativas),
8. Invitación a actividades estatales: torneos deportivos, miniolimpiadas, eventos masivos (que son extras a las que realizan en su comunidad).

Aspectos de convivencias atléticas deportivas y recreativas y activación física 2013, llevada a cabo en 102 comunidades rurales del estado.



La Esperanza, municipio de Coquimatlán



Chanchopa, municipio de Armeria



La Nogalera, municipio de Comala



Las Trancas, municipio de Ixtlahuacán



Alzada, municipio de Cuauhtémoc



Caleras, en el municipio de Tecomán



Coalata, municipio de Manzanillo



La Hacienda, municipio de Minatitlán

Algunos aspectos de la Miniolimpiada Rural Estatal de Atletismo 2013



Prueba de velocidad



Salto sin carrera



Una de las premiaciones

Aspecto del Torneo Estatal de Comunidades de Voleibol "Juan Valdovinos Corona-El Tigre de Piscila"



Ceremonia de Inauguración



Equipo de la comunidad El Saucito



Desarrollo del Evento



Equipos triunfadores

RESULTADOS

AÑO	MUNICIPIO	No. COMUNIDADES	ACTIVIDAD/EVENTO	POBLACION ATENDIDA	PROMOTORES/ AS
2010	ARMERIA	5	ACTIVACION FISICA	141	5
	COLIMA	4		86	4
	COMALA	6		90	6
	COAQUIMATLAN	3		102	3
	CUAUHTEMOC	6		112	6
	IXTLAHUACAN	4		50	4
	MANZANILLO	6		120	6
	MINATITLAN	5		78	5
	TECOMAN	4		90	4
	VILLA DE ALVAREZ	4		54	4
	TOTAL	47		923	47
2011		12	TORNEO ESTATAL DE FUTBOLITO "MEXICO CAMPEON MUNDIAL"	120	
			ACTIVACION FISICA		
	ARMERIA	3		446	3
	COLIMA	5		138	4
	COMALA	6		753	6
	COAQUIMATLAN	6		451	3
	CUAUHTEMOC	8		555	6
	IXTLAHUACAN	3		154	3
	MANZANILLO	4		291	4
	MINATITLAN	3		169	3
	TECOMAN	3		201	3
VILLA DE ALVAREZ	4		166	4	
	TOTAL	57		3444	
2012		50	ACTIVACION FISICA	2,240	
		28	TORNEO ESTATAL DE VOLEIBOL DE COMUNIDADES RURALES	280	
	TOTAL	78		2,520	
2013		42	14 TORNEOS DEPORTIVOS DE FUTBOLITO, VOLEIBOL Y FUTSAL	2,332	
		32	1ª.MINIOLIMPIADA DE ATLETISMO RURAL	185	
	GRAN TOTAL	220		7,282	

sus padres en las labores del campo, pero gracias a su tenacidad y esfuerzo ya vislumbran una forma de vida diferente en donde pueden ellos realizarse de otra manera y así, contribuir ellos mismos a ser ahora apoyo de sus familiares. También ese esfuerzo es recompensado por obtener una beca, que por medio de esta ya pueden adquirir accesorios propios de sus entrenamientos (zapatos, ropa), por lo que así como en esta comunidad, se tiene una gran oportunidad para que en otras se detecten en deportes individuales, por lo que en el año 2013, ya se dio inicio en este proceso.

Bibliografía

- Plan Estatal de Desarrollo 2009-2015.
- Programa Nacional de Activación Física (medio indígena y rural), Instructivo para el Promotor, CONADE, 2003
- Ley General de Cultura Física y Deporte, 2013
- Ley Estimulo y fomento al Deporte y la Cultura Física, del estado de Colima, 2014.

Conclusión

El desarrollo de numerosas actividades que se han ofertado desde el año 2010 hasta la fecha, ha dado muy buenos frutos en muchas personas que se activan consientes del beneficio a su salud física y mental, así como en parte de sus emociones que las han hecho más sociables o participativas en acciones que por costumbres no les permitían desenvolverse y que por ningún motivo, desean que estas actividades se terminen, por lo que han notado el beneficio obtenido. Así mismo concluimos que también en el ámbito deportivo se ha logrado buenos resultados, esto es en la detección de talentos en el deporte del voleibol de sala y playa; en donde niños y jóvenes de la comunidad de Piscila del municipio de Colima, han participado en eventos de índole; municipal, estatal, regional y nacional; logrando para el estado grandes logros deportivos en el máximo evento amateur nacional llamado OLIMPIADA NACIONAL. Lo que ha hecho que se motiven a desear continuar con sus estudios hasta llegar a estudiar una carrera profesional; en donde años atrás su aspiración sería, seguir apoyando a



PROGRAMA DE RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA PARA JORNALEROS MIGRANTES DEL CAMPO AGRÍCOLA “POZO MANUEL” EN EL MUNICIPIO DE SAN MIGUEL DE HORCASITAS, SONORA.

Gricelda Henry Mejía, Graciela Hoyos Ruiz, María Julia León Bazán y Nidia Carolina Barahona Herrejón.

Universidad de Sonora.

Resumen

La presente investigación de campo se dirigió a la población de trabajadores agrícolas en el campo Pozo Manuel del municipio de San Miguel de Horcasitas, Sonora. Una vez que se tuvo la oportunidad de observar, el cómo este tipo de población vive, convive y trabaja, se consideró intervenir con un programa de recreación y actividad física deportiva.

El propósito de la aplicación del programa fue promover el sano aprovechamiento del tiempo libre, la convivencia social y el mejoramiento de las condiciones físicas y de salud de los jornaleros agrícolas.

El presente estudio es de tipo cualitativo, con un enfoque en la investigación acción participativa; cuyo propósito es promover la participación de la población durante todo el proceso con propuesta de acción, las cuales se adaptaron al programa y a las necesidades y deseos de los participantes, lo que lo hizo aún más motivante para ellos.

Las estrategias aplicadas para lograr la participación de la población fueron de motivación, generando ambientes propicios para la integración; aprovechando la curiosidad natural y organizando juegos recreativos y deportivos con equipos formados libremente por los participantes.

Como resultado, se observaron cambios de conducta significativos propiciados por la sana convivencia en la práctica deportiva y recreativa, sobre todo en las formas de relacionarse entre la población jornalera, se apreciaban comportamientos más extrovertidos.

Palabras clave: jornaleros agrícolas, recreación, actividad física deportiva, convivencia social.

Abstract

This field research addressed the farmworker population in the field Manuel Pozo, in Sonora town of San Miguel de Horcasitas. Once they had opportunity to observe, how this population lives, lives and work, is considered to intervene with a program of physical activity and sports recreation.

The purpose of the implementation of the program was to promote the healthy use of leisure time, social life and improving physical conditions and health of farm workers.

This study is qualitative, with a focus on participatory action research, which aims to promote public participation throughout the process proposed action, which is adapted to the program and the needs and desires of the participants, what made it even more motivating for them.

The strategies used to engage the population were motivational, creating environments conducive to integration, taking advantage of the natural curiosity and organizing recreational and sports games with teams formed freely by the participants.

As a result, significant changes in behavior brought about by the peaceful coexistence in sports and recreational practice, especially in the ways of relating to the day laborers were observed more extroverted behaviors were noted.

Keywords: agricultural laborers, recreation, sports physical activity, social interaction.

Introducción

Se diseñó y aplicó un programa de recreación y actividad física deportiva consistente en la realización de juegos organizados, torneos deportivos, iniciación deportiva en la enseñanza de fundamentos de fútbol, baloncesto, voleibol y campamento recreativo.

Es responsabilidad del equipo de investigación fomentar entre la población migrante, la sana distracción y la convivencia social, que los motive a continuar con sus deberes y llevar una vida más saludable.

El presente estudio se realizó en el campo agrícola “Pozo Manuel”, es una propiedad privada especializada en el cultivo de uva; se localiza aproximadamente a 43 kilómetros al norte de la ciudad de Hermosillo, sobre la carretera a Nogales; pertenece al municipio de San Miguel de Horcasitas, Sonora.

Este campo agrícola tiene 560 hectáreas, de las cuales 547.5 son de cultivo de uva de mesa, en sus instalaciones cuenta con 50 dormitorios de diferentes capacidades separados por mujeres, hombres y parejas, su capacidad varía de 18 a 25 personas cada uno, se cuentan con 60 sanitarios y 60 regaderas, distribuidos en seis módulos.

Se cuenta con servicio de comedor para las tres comidas, además servicio de panadería, tortillería de maíz y rosticería.

Al campo agrícola llegan personas migrantes de varias partes de la República Mexicana como Oaxaca, Chiapas, Puebla, Veracruz, Sinaloa, Michoacán, incluso algunos extranjeros, principalmente de Centro América a trabajar en los campos de cultivo de las diferentes variedades de uva.

La rutina diaria del trabajador inicia a las 5:00 de la mañana durante todos los días de la semana; organizados en cuadrillas de trabajo, el número de trabajadores varía dependiendo del trabajo que requiere el cultivo de la uva; a pesar de las altas temperaturas en verano, generalmente visten con ropa de invierno: suéter, pantalón, gorro o cachucha y paliacates tapando parte de su rostro. A las 5:30 am están formados para entrar al comedor a desayunar huevos, frijoles y tortillas de maíz que es la dieta principal. A partir de las 6:30 am, en camiones propiedad del mismo campo son llevados al área en la cual trabajarán.

Aproximadamente de las 12:30 a las 13:30 es la hora de la comida y de inmediato el regreso a sus labores; en verano, cuando es la temporada alta de la cosecha, la temperatura es mayor a los 40°, pero su vestimenta, que continúa igual, los protege de la resina de la planta que salpica al cortar el fruto, al igual que el polvo dañino para la salud que suelta la hoja de la uva, y del sol. Alrededor de las 18:00 horas cenan, se bañan y con ello concluyen su labor diaria; generalmente los trabajadores



del campo son personas muy reservadas, tímidas e introvertidas.

Es importante señalar las condiciones generales de trabajo que hacen necesario la intervención del Programa de recreación y actividad física deportiva; debido al trabajo intenso que realizan los jornaleros; en sus largas jornadas laborales a las que de alguna manera se someten, altas temperaturas, frustración de vivir lejos de sus familias, las condiciones en las que viven y lo ya antes mencionado hacen que la convivencia social, fuera antes de nuestra llegada casi nula, muy poca gente conviviendo entre sí en los espacios deportivos, debido a que el Campo tiene reglas estrictas para evitar cualquier problema que se pueda presentar entre la población jornalera.

La realidad presentada justificó la necesidad de formalizar un convenio entre la Universidad de Sonora y la fundación Alta una organización no gubernamental, de carácter privado que surgió como una respuesta de gratitud hacia los jornaleros agrícolas por su esfuerzo y desempeño, su función primordial es brindar atención a los trabajadores agrícolas, que en el caso del Estado de Sonora presta servicios en seis campos, uno de los cuales es Pozo Manuel.

Atendiendo esta alternativa se presentó el estudio de investigación con los siguientes propósitos:

- Apoyar a la población migrante del campo Pozo Manuel, con acciones que propicien un mejor aprovechamiento de su escaso tiempo libre.
- Lograr una mayor convivencia social entre los trabajadores del campo Pozo Manuel a través de actividades deportivas y recreativas.
- Favorecer la práctica deportiva con la enseñanza de fundamentos técnicos y la participación en torneos de baloncesto, fútbol y voleibol, para mejorar la condición física.

De acuerdo con las cifras oficiales que maneja el propio campo agrícola, en 2013 el promedio de trabajadores era de 542 hombres y 119 mujeres de entre 18 a 55 años de edad. Del total de esta población, aproximadamente la mitad, cerca de 330 personas fue la población con la que se trabajó en la investigación, tomando en consideración los recursos disponibles, materiales didácticos, deportivos y particularmente el tiempo libre disponible de los trabajadores de base y principalmente población migrante.

Campo agrícola Pozo Manuel

El estado de Sonora es una entidad con un alto grado de migrantes indígenas del sur del país, que se integran al mercado laboral como jornaleros agrícolas. El Campo Pozo Manuel en el año 2013 recibió a 661 trabajadores migrantes en temporada alta en los meses de Abril, mayo, junio, julio y agosto, debido a esta gran demanda se requiere de la implementación de programas de atención de desarrollo humano; donde uno de estos es el esparcimiento deportivo.

La socialización de estas poblaciones es un aspecto muy importante a destacar el cómo son afectados a su llegada a los campos agrícolas del norte del país. Esto debido a que en los campos se les organiza de acuerdo a su lugar de origen, y lo que surge como una intención de evitar rencillas por sus diferencias culturales, se convierte en un obstáculo para que estos migrantes se perciban como miembros de la misma comunidad, aun cuando esto sea de manera temporal, impidiendo así que se lleven a cabo vínculos de compromiso, apego e intimidad (Sariego y Castañeda, 2007; Vera, Rodríguez y Borja 2005).

En México, cuando se habla de mercado de trabajo rural se está haciendo referencia a aquel que se concentra en las regiones de agricultura intensiva en mano de obra para frutas y hortalizas. Se conforma con los jornaleros que entran al juego de la oferta y la demanda de fuerza de trabajo para actividades agrícolas y está caracterizado porque es intensivo.



Estos mercados de trabajo se encuentran concentrados geográficamente en algunos estados de la República Mexicana, Sinaloa, Baja California, Baja California Sur, Sonora, y en menor medida San Luis Potosí, Morelos e Hidalgo.

Para su análisis, según A. Barrón (2006), su contratación depende de la temporalidad del cultivo, ya que de acuerdo a ello se puede identificar su concentración. Al respecto se tienen dos periodos: Primavera-Verano y Otoño-Invierno, en los cuales existen dos momentos importantes demandantes de mano de obra: el de siembra y sobre todo el de cosecha varía, dependiendo de su origen, ya que ésta puede ser: regional, nacional, e internacional.

De acuerdo al Programa de Atención a Jornaleros Agrícolas (PAJA) de la SEDESOL, los estados de la federación pueden ser agrupados en tres categorías de acuerdo con el papel que juegan en el mercado de trabajo rural: de atracción, de expulsión e intermedios. La primera categoría la constituyen principalmente los estados de Sinaloa, Sonora, Baja California Sur, Tamaulipas, Nuevo León, Morelos y la comarca lagunera, que abarca parte de los estados de Durango y Coahuila.

Los estados con alta expulsión de trabajadores son Oaxaca y Guerrero. Los estados intermedios se caracterizan por combinar en su interior zonas tanto de expulsión como de atracción y por generar empleos para pequeños contingentes de jornaleros de otras entidades, estas son: Veracruz, Puebla, Hidalgo, Chihuahua, San Luis Potosí, Jalisco, Guanajuato, Colima, Michoacán, Nayarit, Durango, Tabasco y Chiapas". (SEDESOL, 2002:35).

De acuerdo con la información proporcionada por la coordinación del programa de atención a jornaleros agrícolas en el estado de Sonora, hay más de 68,000 jornaleros, el 83% de ellos migrantes indígenas. Estas se localizan en las siguientes regiones agrícolas: Cajeme, Navojoa y Huatabampo, Guaymas y Empalme, Costa de Hermosillo, Caborca y Pesqueira región donde se realizó el estudio.

La recreación, la actividad física, el ejercicio físico, y el deporte, tienen un papel muy importante en esta investigación por tal razón es elemental indagar el significado de estos términos, ya que conocerlos ayudara a entender más el objetivo de este estudio.

Recreación

Etimológicamente recreación se deriva del latín "re" que significa volver a, y del vocablo "creare" que significa dar existencia a algo. Por lo tanto recreación es el acto de "crear de nuevo", de "volver a".

Se dice que la recreación es la actividad humana donde se gastan ciertas energías para crear otras nuevas. Proporciona placer, entretenimiento, distracción y además, se realiza por voluntad propia en el tiempo libre. "La recreación dirigida, que debe cumplir las condición de "volver a crear" o "re-crear" divirtiendo mediante una actitud activa y una implicación y participación en un grupo". (Velasco, 2009: 14).

Así el tiempo libre es un concepto construido por necesidades sociales, donde la recreación dirigida produce momentos de disfrute, y sirve como compensación periódica para establecer momentos de descanso (Miranda y Camerino, 1996:27).

Actividad física y ejercicio físico

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que producen un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. El ejercicio como una parte de la actividad física planeada y que persigue un propósito de entrenamiento", lo cual origina un gasto energético aún mayor que la simple actividad física. (Rossana G.; Miguel A.; Ciria M., 31)

Según López Mojares (2000, 16) El ejercicio físico no puede ser una obligación más en nuestras vidas, para que la actividad física sea eficaz es preciso tomarla como un juego divertido que estemos deseosos



de disfrutar. Si este requisito no se cumple y el ejercicio nos resulta molesto indica que algo estamos haciendo mal, entonces debemos valorar si la intensidad o la duración no son solo las adecuadas.

Por su parte (Martin-Rodríguez, 2006) dice la actividad física/vida activa debe entenderse en su sentido más amplio, ya que engloba todos los movimientos corporales que ocasionan un gasto de energía, el cual todas las personas tienen en la vida diaria; es decir actividad física de la vida corriente, en particular los deportes recreativos y de ocio, pasando por las actividades físicas intencionales moderadas, los ejercicios físicos, la buena forma física y las sesiones de entrenamiento.

Según (Ramos, 2007: 51) Los beneficios para la salud que asocian con la práctica de la actividad física han sido ampliamente documentados por más de 30 años. No obstante, durante el último decenio han surgido nuevos datos científicos según los cuales la actividad física no tiene que ser vigorosa para aportar beneficios de salud.

El deporte y la recreación son elementos básicos que generan en cada individuo diferentes espacios para el uso de su tiempo libre. Surge la necesidad de recuperar para la comunidad los niveles de actividad recreativa y deportiva y espacios de convivencia social, debidamente planeados y con una meta especial.

Deporte se relaciona con una actividad física, puede ser como un juego o competición subordinada a un conjunto de reglas, el deporte se define como una demostración de destreza física y mental; para muchos es recreación, placer y diversión.

Métodos

En términos generales se tomó la metodología de la investigación acción participativa (IAP) con enfoque cualitativo, cuyo propósito es promover la participación de la gente, en el diagnóstico, desarrollo y evaluación de las actividades (Ander Egg, 2003).

La IAP produce conocimientos propositivos y transformadores mediante el debate, la reflexión y construcción colectiva para lograr la transformación social. Combina dos procesos el de conocer su realidad y el de actuar, la teoría y la práctica, posibilita el aprendizaje y la toma de conciencia crítica de la población sobre su realidad. (Alicia Kirchner, 2007).

El Diagnóstico posibilitó conocer la problemática a través de instrumentos como cuestionario, entrevista, video, y fotografías, se utilizó la observación y registro a través de una bitácora (diario de campo) durante todo el proceso con el objetivo de llevar el seguimiento de las actividades desarrolladas, con el propósito de socializar la información para generar nuevas propuestas y mejorar la convivencia social y sobre todo el respeto al diálogo.

El propósito central de este enfoque es potenciar la reflexión entre este sector de población para que se generen nuevas ideas que partan de los intereses propios, y que se concreten en grupos de acción.



MESES	FASES DE LA IAP	ACCIONES
Abril 2013	Fase de arranque y diagnóstico	<ul style="list-style-type: none"> Contextualización de la fase de inicio Aplicación de instrumentos: encuesta, entrevista, video y fotografías. Análisis y conclusiones de la fase de arranque.



Mayo-Septiembre	<p>Devolución de información y propuestas de acción</p> <p>Material didáctico y deportivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> Socializar los resultados de la evaluación diagnóstica. Reuniones constantes con la población total participante o en pequeños grupos. Propuestas de mejora a las actividades programadas Replanificación de actividades Elaboración proyectos de actividades recreativas y deportivas. Aros, cuerdas, bastones, listones, tapetes, dados, conos, cronometro, equipo de sonido (música), silbato, red de voleibol, porterías y red, balones de baloncesto, voleibol, fútbol.
Octubre	Reflexiones y conclusiones finales	<ul style="list-style-type: none"> Cumplimiento de los propósitos Reflexiones sobre la participación en las actividades y los cambios logrados a través de la convivencia social. Resultados de la aplicación del programa

Se inició la aplicación práctica del programa con actividades de rompehielo para propiciar la socialización entre ellos y el equipo investigativo; desarrollando juegos organizados de trabajo cooperativo con aros, cuerdas y balones de baloncesto donde se propició el trabajo en equipo así como también la competición, pero sobre todo la socialización y aceptación entre ellos.

Con las nuevas propuestas que se generaron en las reuniones de reflexión con los jornaleros agrícolas, se replanificaron las actividades en la programación, durante todo el proceso de la investigación se llevaron a cabo actividades recreativas de juegos organizados (donde se favoreció el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y las coordinativas), juegos tradicionales, actividades de atletismo, enseñanza de los fundamentos técnicos para participar en los torneos de baloncesto, fútbol y voleibol, campamento deportivo y recreativo, culminando con una actividad de convivencia familiar y de intercambios agrícolas cercanos a Hermosillo, esta última actividad se realizó en las instalaciones de la Universidad de Sonora, con un torneo relámpago de fútbol y actividades en la alberca que resulto muy significativo porque la mayoría de los niños nunca habían tenido la oportunidad de conocer una alberca.

En la planificación, el trabajo con niños no estaba considerado, se nos solicitó que atendiéramos a los niños hijos de los trabajadores de base porque estaban de vacaciones, se organizó y planificó un programa de dos semanas intensivas de todo el día con actividades deportivas, de musicomotricidad, manualidades, charlas de nutrición, dentista y campamento completo, por la tarde se continuaba con las actividades recreativas y deportivas con la población de los jornaleros.

Para la aplicación del programa hubo necesidad de trasladarse al campo agrícola, de tres a cinco veces por semana, permaneciendo día y noche todos los fines de semana para propiciar un mayor acercamiento y convivencia con los jornaleros.

Para estar en condiciones de llevar a cabo las actividades que se planificaron, contamos con el apoyo de material deportivo y didáctico de la licenciatura en Cultura Física y Deporte y de la Fundación Alta.



Resultados

Fue una gran experiencia convivir y trabajar con personas jornaleras, de diferentes orígenes; nos sensibilizamos y entendimos el valor de la humildad, la responsabilidad, la igualdad y el respeto; era una gran satisfacción verlos participar en actividades que les generaba placer y agrado. Siempre se procuró ser incluyentes, respetar la equidad de género, y evitar la marginación.

La evaluación del programa en general fue durante todo el proceso, con un enfoque cualitativo a través de la observación, en las cuales se trataron de seguir criterios uniformes de valoración; al inicio, el diagnóstico sirvió para hacer la evaluación inicial, con el propósito de conocer a la población en estudio en los aspectos: personales, así como saber sus opiniones y gustos por la práctica deportiva.

Posteriormente en los meses de mayo, junio, julio y agosto, se hicieron evaluaciones parciales, así como la evaluación final del programa. Estas evaluaciones se hacían a través de la reflexión de manera grupal debido a las circunstancias de vida y de trabajo de los jornaleros. Se les permitió siempre manifestar libremente sus opiniones y muchas veces se repitieron actividades a propuesta de ellos.

Se logró la aceptación y participación total de la población en las actividades de recreación en juegos organizados y tradicionales; sobre todo en las de reto, fuerza y resistencia, teniendo como resultado una excelente socialización entre toda la población.

Se logró observar que la población participante había mejorado en sus respuestas motrices para resolver situaciones de juego con mayor rapidez y su resistencia se manifestaba al querer seguir jugando, de forma general y sin duda alguna todas las actividades propuestas fueron aceptadas con agrado.

El torneo de fútbol de sala fue el de mayor participación con 18 equipos involucrados en el primer torneo y 10 en el segundo, integrado con 8 jugadores por equipo. Por otra parte el torneo baloncesto tuvo una participación de 16 equipos, formados en el primer torneo y 8 en el segundo, conformados con 8 jugadores por equipo. El torneo de menor participación fue el voleibol ya que se tuvo 4 quipos mixtos con 10 integrantes por equipo.

Durante todo el proceso de la investigación se desarrollaron 92 juegos deportivos celebrados en los primeros torneos 34 de fútbol, 28 de baloncesto y 12 de voleibol, en el segundo torneo se realizaron 18 juegos de los cuales 10 fueron de fútbol y 8 de baloncesto.

El evento de premiación es muy significativo para los integrantes de los equipos ganadores, por el reconocimiento que se les da a través de la difusión al interior del campo agrícola, lo cual los motivaba para seguir esforzándose y participar en todas las actividades.

Conclusiones

Resulta satisfactorio poder culminar un programa que permite apoyar a una población que agrupa a más de 600 trabajadores de diversas entidades federativas de México y que aquí en el campo Pozo Manuel, confluyen para ayudar con su valiosa mano de obra al cultivo de la uva.

Es comprometedor acudir a ofrecer un programa de recreación y actividad física deportiva, recibir el entusiasmo de esta gente que no importando su tiempo laborado, participaron con entusiasmo en todas y cada una de las actividades que se propusieron, así como en las que ellos mismos acordaron.

Cuando se propicia la convivencia a través de este tipo de actividades, les gusta platicar de sus

orígenes. Les agradan los deportes, las actividades recreativas y competencias que impliquen retos, muestran mucha energía al realizar los juegos, dan la impresión de no estar cansados después de su larga jornada laboral, la pasión que despierta en ellos estas actividades los motiva a echar porras y gritos, en español y su idioma (tzotzil y tzeltal).

Es en estos espacios reales donde se vuelve importante el ayudar a visualizar la problemática de estas comunidades, e impulsar cambios con esto nuevos proyectos, propiciando una mejor calidad de vida y bienestar, en este caso a través de la aplicación de actividades recreativas y deportivas.



Bibliografía

Barrón (2006), *La migración agrícola en México, alternativas*. México, Mc Millan

CONADE (2004) Plan Nacional del Deporte.

Gómez, Arruda, Salazar, (2013) *Tendencias de la Actividad Física para la promoción de la salud*. Universidad de Colima.

Gómez y García, (2002) *Los trabajadores agrícolas de México: ¿esclavos y mendigos?* México, Esfinge

Lorente, E. (2008). *Estimular la responsabilidad y la iniciativa: Autogestión en Educación Física*. Apuntes Educación Física y Deportes

Navas, Miguel, (2007). *“Juegos de equipo”* Barcelona España

Oleguer, Foguet, *“Deporte recreativo”* (2000) España.

Pérez, D; Iglesias, P. y López, V. M. (2004). *La Atención a la Diversidad en Educación Física*. Sevilla: Wanceulen.

Ramos, Carlos, *“Factores de riesgo cardiovasculares”* (2009)

Ramos y Gómez, (2006) *El campo mexicano. Expectativas*. México

Ramos, Víctor, *“Activación física y fomento deportivo”* (2005)



Sariego J.; Castañeda P. (2007) *Jornaleros Agrícolas Invisibles productores de riquezas. Nuevos procesos migratorios en el noroeste de México*. Editores Fundación Ford plaza y Valdez, México.

SEDESOL, (2002) Análisis de las condiciones sociales.

Vargas, Nelson, (2005). *“Juegos tradicionales y organizados, México DF*.

Vera J.; Rodríguez, C; Borja, B. (2005) *Condiciones Psicosociales de los niños Jornaleros Agrícolas Migrantes*. Revista intercontinental de Psicología y educación.



MUÉVETE SOBRE RUEDAS: INTERVENCIÓN EN SKATEPARK DE COLONIA “PRADOS DEL SUR”

Luis Fernando Sánchez Aguilar.
Universidad de Colima

Introducción

El presente trabajo plasma el desarrollo y los resultados de *Muévete sobre ruedas*, un proyecto que tiene como objetivo activar físicamente a l@s niños y l@s jóvenes de zonas populares y vulnerables, con la finalidad de prevenir el delito y algunas de sus analogías (como lo pueden ser la violencia, la drogadicción, el pandillerismo, la obesidad y el sedentarismo), utilizándose como medio la práctica del deporte *skateboarding* (Patinaje en modalidad Patineta), atendiendo habilidades de niveles básico y avanzado.

Adoptar al *skate* (dicho así por su abreviación) sin duda es una innovación incluyente dentro de la gama de deportes ofrecidos tradicionalmente, esto lo vemos reflejado al conocer la totalidad de disciplinas y actividades físicas que el sistema hegemónico ofrece a los niños y jóvenes. Asimismo se transforma en otra alternativa deportiva encargada de atraer y/o cautivar a los no satisfechos. Éstos, directamente desarrollan sus capacidades y habilidades físicas y sociales, alejándose de las prácticas negativas e improductivas mencionadas anteriormente.

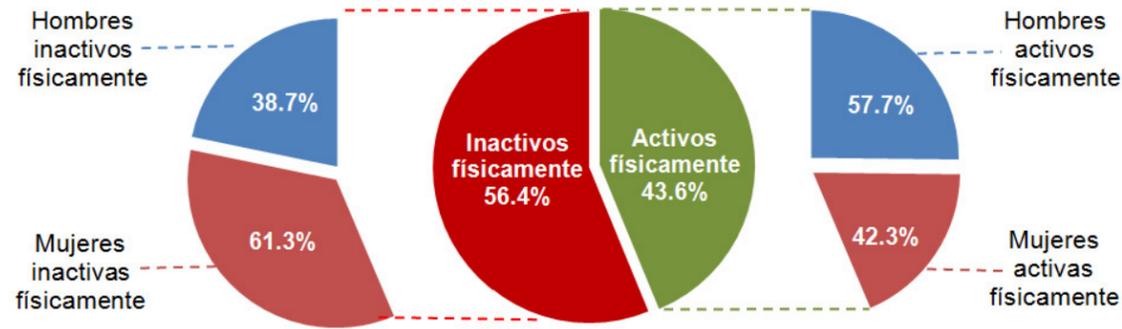
Al practicar *skate* se refuerzan simultáneamente 3 taxonomías que impactan en la calidad de vida:

- Ejercitamiento y condición física: elasticidad, equilibrio, senso-percepciones, reflejos, músculos (fuerza), coordinación y toma de decisiones rápidas y sobre la marcha.
- Socialización: interacción interpersonal e intercambio de experiencias
- Manejo del tiempo libre: motivar por un buen uso de éste

La naturaleza de cultura urbana en la que se ambienta el *skateboarding* desenvuelve diversos valores como lo son la perseverancia, disciplina, amistad, aprendizaje, colaboración, pasión, reconocimiento, entre otros; y funge también como un motivante radical para que practicantes y no practicantes de *skate*, se identifiquen y participen, claro está, sin olvidar la dualidad profesional - institucional que mantiene el proyecto.

Planteamiento del problema

Siendo uno de los principales objetivos del gobierno federal en turno, el combatir la violencia y la delincuencia (y siendo el otro la Cruzada contra el hambre), es atinado el gestionar proyectos que contribuyan al cumplimiento de estas metas de carácter pro-social. Recientemente, el pasado mes de febrero del presente año 2014, el INEGI comunicó estadísticas sobre la participación de hombres y mujeres de 18 años y más de edad en la práctica de algún deporte o la realización de ejercicio físico en su tiempo libre. Los datos fueron los siguientes:



Fuente: Datos obtenidos de estadísticas del Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía INEGI.

Al analizar estos resultados, observamos que existe una crisis de activación física, y por consiguiente, una necesidad de aportar proyectos que ayuden en ello. Una manera asertiva de promover la cultura de la práctica del deporte, es despertar el interés del individuo desde una edad temprana. *Muévete sobre ruedas*, activó mayormente a niños.

Habiendo observado esto, no es descabellado decir que para combatir a la violencia y delincuencia en zonas vulnerables, una buena arma puede ser la activación física, y por qué no, adoptar como vehículo a un deporte de corte urbano.

Estrategia

Para llevar a cabo el proyecto, se realizaron exitosamente actividades específicas. Teniendo en cuenta que existirían asistentes practicantes con determinada experiencia, así como practicantes totalmente inexpertos, las actividades que ofrece el *skate* brindan la libertad de ajustarse a cada individuo. Por ejemplo, las dinámicas realizadas por los inexpertos o principiantes fueron:

- Calentamiento
- El manejo de equilibrio
- ¿Cómo andar en patineta?
- ¿Cómo girar a los costados?
- ¿Cómo hacer manual (ir en 2 ruedas)?
- ¿Cómo hacer un *ollie* (salto)?
- ¿Cómo bajar un desnivel?
- ¿Cómo ascender/descender de la rampa?
- ¿Cómo bajar una rampa?
- Mecánica de un juego de SKATE

Por otro lado, las actividades a realizar por parte de los participantes con más experiencia, o de nivel intermedio-avanzado por así decirlo, incluyeron:

- Calentamiento
- Intercambio de trucos (en el piso, sobre el riel, en rampas y en gradas)
- Juegos de S.K.A.T.E. (variante muy popular entre los patinadores, algo así como un mini juego: Los juegos de S.K.A.T.E. en sus diversas modalidades (piso, rampa o gradas) son un medio que propicia la práctica, retroalimentación y aprendizaje de nuevos trucos así como el fortalecimiento de los ya dominados.)
- Crear circuitos / rutinas / líneas



Se contemplaron también otras actividades que debido a la corta duración del proyecto, no se efectuaron, pero en definitiva se realizarán en próximas emisiones:

- Proyección de videos motivacionales de patinaje (locales y extranjeros)
- Proyección de películas y documentales referentes al tema
- Grabación de video-partes
- Concursos y exhibiciones
- Concierto (de rock u otros géneros)
- Mantenimiento técnico del equipo

La duración total del programa se constituyó por un total de 60 sesiones de 3:30 horas c/u, comprendidas en los meses de octubre, noviembre y diciembre; de lunes a viernes. La edad de los asistentes osciló entre los 5 hasta los 19 años, y se tuvo la colaboración de entre 15 y 30 niños participantes por clase. Se realizaron como evidencias del trabajo, informes diarios de las actividades realizadas que incluían fotografías, listas de asistencia, objetivos de la clase, logros, entre otros.

Para apoyar a los asistentes, se gestionaron debidamente 20 patinetas, 20 equipos de protección, kits de herramientas y tatamis, que inoportunamente no llegaron a tiempo (y siguen en espera para siguientes proyectos), por lo que se utilizó mi patineta de uso personal y la de un par de asistentes más.

Resultados

La respuesta de los asistentes fue muy buena. La primera semana se trató de la fase exploratoria, en la que se hizo la visita y reconocimiento del *skatepark* (parque de patinaje); se incluyó también el reclutamiento de más de 50 interesados, hecho que me impulsó positivamente. Posteriormente se realizaron las actividades listadas en el apartado de estrategia, y sobre la marcha se valoró el avance de cada integrante y como era de esperarse, la evolución fue distinta en cada individuo.

Las siguientes fotografías fueron extraídas de los informes diarios que se entregaron al Ayuntamiento de Colima:



Reclutamiento



Manejo del equilibrio



Familiarización con equipo de protección y calentamiento

Práctica de *ollie* (salto)

Descender desniveles

Enseñanza y práctica de descenso de rampas



Juegos de S.K.A.T.E.



Muévete sobre ruedas

Conclusión

A pesar de que la llegada del equipo y del material no fueron posibles, *Muévete sobre ruedas*, sin duda generó los resultados esperados. Se reclutó a niños y jóvenes, muchos de ellos totalmente ajenos al *skate*, y se les activó físicamente de manera constante, día con día, 5 veces a la semana. Los asistentes esperan entusiasmados las siguientes intervenciones de *Muévete sobre ruedas*, y apoyo con el equipo gestionado.

El *skate* es un deporte que al igual que las demás prácticas, requiere disciplina, pero sin duda requiere de mucha perseverancia. Si a muchos les resulta complejo obtener equilibrio y familiarizarse con la patineta, lo es aún más el practicar y aprender los trucos.

Este proyecto, pienso, fue para muchos el primer acercamiento a una nueva práctica innovadora en cuanto a la concepción tradicional que tenían del deporte, ya que se trató de las primeras inclusiones de deportes de corte urbano, a la par de otros ya institucionalizados en México, como el fútbol, y la respuesta sin duda es favorable.

Bibliografía

Carrillo, E.; Guerrero, C., y Delgado, J. (2012). Percepción de los atletas, jóvenes y adultos de Villa de Álvarez y Colima respecto al Skateboarding. Tesis de Licenciatura, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Colima, Colima, México.

Sánchez, L. (2013). Una propuesta para legitimar: *skateboarding* (patinaje) en Colima. Proyecto de Investigación, Facultad de Letras y Comunicación, Universidad de Colima, Colima, México.

INEGI (2014). Censo Nacional de Población.



REHABILITACIÓN POR MEDIO DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS CON CIRUGIA DE MASTECTOMIA POR CÁNCER.

Jesús José Gallegos Sánchez, Mario Alberto Villarreal Angeles, Jorge Ernesto González Moreno y Leslie Alejandra Walkup Núñez.

Universidad Juárez del Estado de Durango

Resumen

Se realizó un estudio a seis personas con diagnóstico de cáncer de mama, sometidas a intervención quirúrgica. El **objetivo** fue: Establecer la importancia de la Actividad Física en personas intervenidas de mastectomía para mejorar la movilidad en la zona afectada. **Metodología:** Se realizó un programa de intervención física de rehabilitación enfocado en las capacidades de Fuerza y Flexibilidad para mejorar del rango de movilidad de la articulación del brazo, llevándose a cabo evaluaciones. Los sujetos participantes fueron evaluadas desde el punto de vista funcional para conocer la movilidad del brazo afectado en comparación con el brazo del área que no fue intervenida, la intervención se realizó mediante una serie de actividades físicas de flexibilidad y fuerza teniendo tres sesiones de trabajo por semana durante un periodo de 6 semanas. Se observó diferencias significativas de incremento de fuerza y flexibilidad, aumentando con ello el rango de movilidad articular desde la aplicación del tratamiento físico.

Quienes se someten a actividades físicas específicas tienen un desarrollo de su movilidad importante para aquellos que por alguna razón, en este caso por una intervención quirúrgica han visto disminuida su movilidad, fuerza e independencia en lo que al aspecto físico se refiere.

Palabras clave: Mastectomía, Actividad Física, Rehabilitación, Cáncer de mama

Introducción

El cáncer de seno es uno de los tipos más comunes entre las mujeres y puede llevar a altas tasas de mortalidad. Entre las cirugías realizadas como parte del tratamiento para el cáncer de seno están las mastectomías (radical y modificada). Independientemente del tipo de cirugía realizada, las técnicas pueden ser acompañadas de la desocupación linfática axilar, ocasionando como posible secuela el linfedema de miembro superior (Braz da Silva Leal, Angotti Carrara, & Franco Vieira, 2009).

Según estudios publicados por Aloi-Timeus Salvato & Padilla Long (2009) las personas sometidas a una cirugía de mastectomía necesitan de una rehabilitación física ya que debido a la acumulación de



linfa derivada de la disección que se realiza en la región ganglionar axilar incrementa el volumen del miembro superior ubicado en el lado de la intervención y presenta una dificultad de movimiento.

El linfedema y la inmovilidad del miembro son, por lo tanto, una de las principales consecuencias de la cirugía y radioterapia para el cáncer de seno, siendo de extrema importancia buscar alternativas para su rehabilitación. (Braz da Silva Leal, Angotti Carrara, & Franco Vieira, 2009)

El funcionamiento físico se define como la capacidad de realizar un grupo de actividades de la vida diaria, así como los síntomas físicos resultantes de una enfermedad o de un tratamiento médico. La función psicológica va desde un *distrés* psicológico severo hasta un sentimiento positivo de bienestar y puede, igualmente, abarcar la función cognitiva. Por último, el aspecto social incluye los aspectos cualitativos y cuantitativos de la interacción, la relación y la integración social. (Izquierdo-González, González-Pérez, & Alerm-González, 2008)

En la actualidad existen innumerables planes rehabilitatorios que tienen como base las maniobras fisioterapéuticas con principios científicos inviolables. Muchos de estos tratamientos se llevan a cabo con equipos mecánicos, eléctricos y hasta electrónicos. (Díaz Hernández, García Lizame, & Peguero Brínguez, 2009)

Esta investigación por medio de actividades físicas trata de dar una mejor movilidad a la zona afectada por la mastectomía y así tener una mejor calidad de vida, ayudando también a seguir con una productividad laboral sin depender de sus familiares u otras personas de esta forma también ayudar a la persona a tener una mejor autoestima a sabiendas de que en su trabajo o vida cotidiana no dependerá de otros.

La actividad física regular puede mejorar la salud de las enfermedades, también reduce el riesgo de desarrollar algunos tipos de cáncer, reduce los estados de ansiedad y de depresión, ayuda al control del peso corporal, ayuda al desarrollo y mantenimiento de la masa ósea, consigue que los músculos y las articulaciones estén más sanos y mejora la fuerza.

Las personas rehabilitadas ya no dependen tanto de su familia ya que son más autosuficientes en sus movimientos y en cuestiones básicas como transportarse, preparar comida, las instituciones de salud pública se benefician de forma económica porque las personas sometidas a una rehabilitación disminuyen el gasto de medicamento, estudios clínicos y citas constantes por lo tanto estas personas son más sociables y aprenden a convivir más ya que al realizar su terapia física se sienten con más confianza para salir, conducir un vehículo esto sin temor a ser señaladas.

Pregunta de Investigación ¿Cuáles cambios produce la rehabilitación por medio de un programa de actividad física en personas con cirugía de mastectomía por cáncer?



Sustento teórico

El sedentarismo y la mala condición física son el factor de riesgo de mortalidad más importante. Se han publicado muchos trabajos epidemiológicos que demuestran que si tenemos en cuenta el cáncer como causa de muerte, los hombres y mujeres físicamente activos mueren menos a causa de esta enfermedad.

El **cáncer** es un conjunto de enfermedades en las cuales el organismo produce un exceso de células malignas (conocidas como cancerígenas o cancerosas), con crecimiento y división más allá de los límites normales, (invasión del tejido circundante y, a veces, metástasis). La metástasis es la propagación a distancia, por vía fundamentalmente linfática o sanguínea, de las células originarias del cáncer, y el crecimiento de nuevos tumores en los lugares de destino de dicha metástasis.

El cáncer de mama es la neoplasia maligna más frecuente en la mujer occidental y la principal causa de muerte por cáncer en la mujer en Europa, Estados Unidos de Norteamérica, Australia y algunos países de América Latina. Se estima una incidencia de 700.000 casos nuevos cada año en el mundo con alrededor de 300.000 fallecimientos anuales (Peralta M, 2002)

Existen dos tipos principales de cáncer de mama, el carcinoma ductal la más frecuente que comienza en los conductos que llevan leche desde la mama hasta el pezón y el carcinoma lobulillar que comienza en partes de las mamas, llamadas lobulillos, que producen la leche materna.

Los factores de riesgo incluyen una edad avanzada, la primera menstruación a temprana edad, edad avanzada en el momento del primer parto o nunca haber dado a luz, antecedentes familiares de cáncer de mama, el hecho de consumir hormonas tales como estrógeno y progesterona, consumir licor y ser de raza blanca. Entre 5 a 10% de los casos, el cáncer de mama es causado por mutaciones genéticas heredadas.

El tratamiento vendrá determinado por el tamaño del tumor y si ha habido extensión a los ganglios u otras zonas del cuerpo. Por lo general, cuando el tumor es menor de 1 centímetro de diámetro, la **cirugía** es suficiente para terminar con el cáncer y no se precisa de quimioterapia. No obstante, hay pocos casos en los que no se requiera un tratamiento complementario a la cirugía, bien con quimioterapia o con hormonoterapia. Actualmente el factor pronóstico más importante sigue siendo la afectación ganglionar: el número de ganglios afectados ayuda al oncólogo a seleccionar el tratamiento posterior.

Existen cuatro tipos de mastectomía:

1. **Mastectomía subcutánea:** se extirpa toda la mama pero deja el pezón y la areola (el círculo pigmentado alrededor de la areola) en su sitio.
2. **Mastectomía total (o simple):** extirpación de toda la mama pero no los ganglios linfáticos debajo del brazo (ganglios axilares).

3. **Mastectomía radical modificada:** extirpación de toda la mama y la mayoría de los ganglios linfáticos debajo del brazo (disección axilar).

4. **Mastectomía radical:** extirpación de los músculos de la pared torácica (pectorales) además de la mama y los ganglios linfáticos axilares. Esta cirugía se consideró durante muchos años como el estándar para mujeres con cáncer de mama, pero en la actualidad se utiliza en muy pocas ocasiones. (Clinica Dam, 2011)

Dentro de las cuales solo se tomara en cuenta la Mastectomía radical y radical modificada ya que son la únicas que presentan un riesgo de inmovilidad por el grado de afectación de la cirugía en las cuales se extirpan la mayoría de los ganglios linfáticos axilares, mientras que las dos primeras no representan ningún riesgo por la forma en que se realiza la intervención. (Clinica Dam, 2011)

La mastectomía es una cirugía muy segura y la mayoría de pacientes se recupera sin complicaciones. Sin embargo, como en cualquier otra cirugía, pueden existir ciertos riesgos. Entre las complicaciones que se pueden derivar de la mastectomía se encuentran:

Músculos que Intervienen en la movilidad.

Pectorales: Son los músculos que están ubicados en la parte superior del tórax los cuales se dividen en dos grupos que son: Musculo Pectoral Mayor y Musculo Pectoral Menor.

Músculos dorsales. Conectan el brazo con la columna vertebral: Trapecio (superficial), Dorsal ancho (superficial), Elevador de la escápula (profundo), Romboides mayor (profundo), Romboides menor (profundo),

Músculos del hombro. Se originan en la clavícula y acaban en el húmero: Supraespinoso, Infraespinoso, Redondo menor (teres mayor), Redondo mayor (teres menor), Deltoides.

La rehabilitación Física.

El hecho de no mover ni estirar el brazo para evitar el dolor puede propiciar contracturas musculares que perpetuarán el dolor y la falta de movilidad. Es necesario romper este círculo vicioso cuanto antes y recuperar la movilidad. El ejercicio físico tiene un papel crucial en la prevención y paliación de las consecuencias físicas de la mastectomía, en especial del linfedema. El ejercicio es importante, pero debe evitar sobreesfuerzos y aquellos deportes en que se empleen excesivamente los brazos (tenis, esquí, etc.). La natación puede ser un buen ejercicio. Se debe iniciar un programa de ejercicios respiratorios y movilidad del brazo afectado aplicando el tratamiento adecuado según el problema.

La terapia física, que es también conocida como fisioterapia o fisiatría, se centra en el tratamiento de lesiones y en los trastornos motores a través de los métodos físicos.

Actividades Físicas de Rehabilitación

El ejercicio terapéutico es “la prescripción de movimiento corporal para corregir un deterioro, mejorar la función musculo-esquelética o mantener un estado de bienestar”.

El ejercicio terapéutico se indicará para músculos específicos de partes del cuerpo, a actividades energéticas y generales empleadas para restaurar a un enfermo convaleciente al máximo de su condición física. La prescripción del ejercicio terapéutico variará según el propósito de su utilización. (Centro Caren, 2009)

La **flexibilidad** corporal es una cualidad del organismo que supone la capacidad de realizar movimientos laxos, sin limitaciones de recorrido. Esta cualidad cuenta con dos componentes:

La **elasticidad** muscular: capacidad de estirar los músculos y volver a su posición original.

La **movilidad** articular: capacidad de las articulaciones de permitir que los movimientos sean los más amplios posibles.

La flexibilidad facilita que se puedan hacer las tareas de la vida cotidiana, como por ejemplo, andar, entrar en un coche, peinarse o ponerse una chaqueta. Además, parece que ayuda a prevenir los dolores de espalda y las lesiones articulares y musculares, y ayuda a recuperar la amplitud de los movimientos de las articulaciones después de haber sufrido lesiones musculares o una inmovilización.

Por otra parte la fuerza es la capacidad o cualidad motriz condicional que se caracteriza por los procesos de transformación de energía. En lo que implica a la condición física definiremos la fuerza como la capacidad de vencer a una resistencia con la contracción producida por los músculos, es decir, con la capacidad que tienen de realizar un trabajo.

Método

Se realizó un estudio a personas con cirugía de Mastectomía para luego someterlas a una rehabilitación con actividades físicas enfocadas en Fuerza y Flexibilidad para mejorar la movilidad del brazo afectado, se llevaron a cabo una serie de evaluaciones para conocer el grado de movimiento y saber si existe un cambio significativo.

Para fines de esta investigación se propone la siguiente plantilla de recolección de datos, donde además de contener las evaluación de flexibilidad y fuerza que anteriormente se explican, se incluyen datos generales de las personas participantes en la investigación así como algunas mediciones de parámetros también importantes.

Evaluaciones específicas de Flexibilidad y Fuerza (Norris & Halberstadt, 1998)

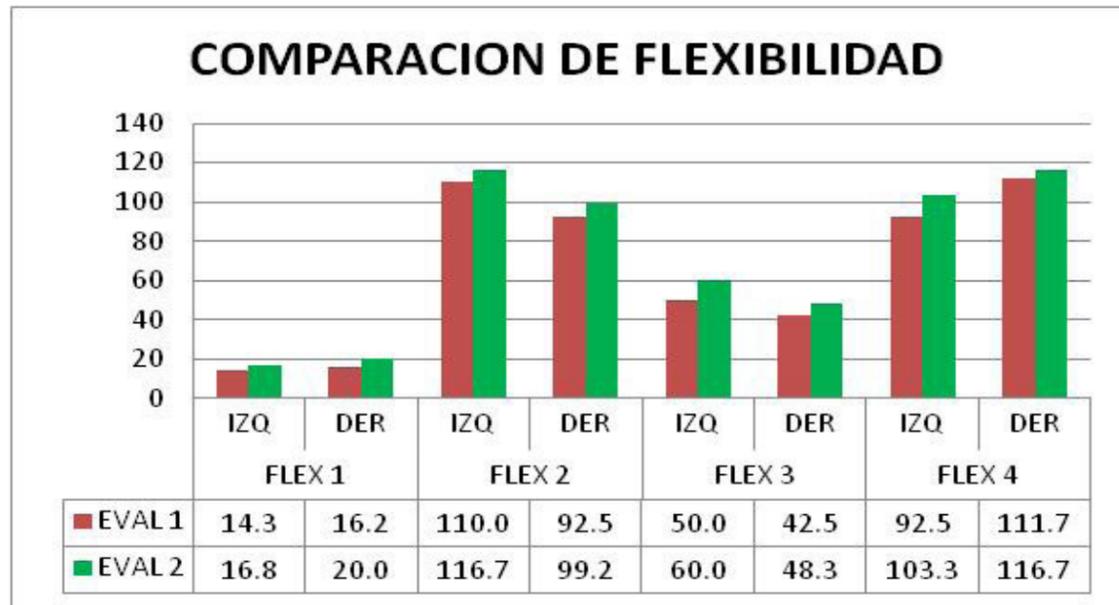
FLEXIBILIDAD

Test	BAJA	MEDIA	BUENA	Esquema
Levantar los brazos estirados manteniendo la frente y pecho en el suelo	Menos de 15cm	15-20cm	Mas de 20cm	
Abducción-aducción de brazo	De 0° - 40°	40-90°	90°- mas	
Elevación-extensión del brazo	Hasta 40°	De 40-90°	90°-mas	

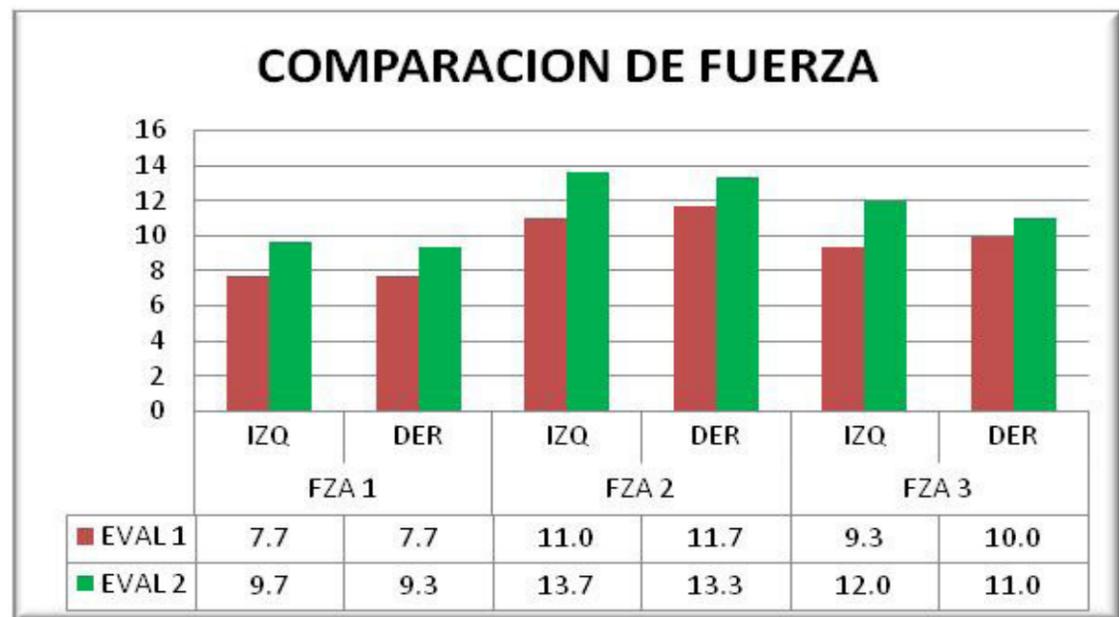
FUERZA

Test con Dinamómetro	Brazo Sano	Brazo sometido a cirugía	Esquema
Aducción del brazo			
Descenso del brazo			
Ascenso del brazo			

Resultados



Salta a la vista la diferencia existente entre las 2 evaluaciones realizadas, en la que se puede ver que la flexibilidad aumento durante el transcurso de las sesiones de trabajo, teniendo una diferencia notable, dando como resultado un incremento favorable hacia los sujetos que participaron en esta investigación. Así ellos son más independientes ya que la movilidad de sus brazos los ayuda a realizar diferentes tipos actividades, además de que se disminuyó el dolor



Dentro de las evaluaciones de la fuerza se puede observar que en la primer evaluación no se tenía una adaptación hacia las actividades físicas por lo que transcurridas las sesiones en la segunda evaluación se refleja el trabajo realizado por lo tanto la fuerza fue en ascenso teniendo un resultado positivo tanto en la investigación como en los sujetos sometidos a esta actividad.

Conclusiones

Las actividades seleccionadas y empleadas para esta investigación fueron las adecuadas ya que son fáciles de realizar y al momento de hacer las pruebas de evaluación se tuvo un resultado favorable en la rehabilitación de las personas participantes.

Quienes se someten a actividades físicas específicas tienen un desarrollo de su movilidad importante para aquellos que por alguna razón, en este caso por una intervención quirúrgica han visto disminuida su movilidad, fuerza e independencia en lo que al aspecto físico se refiere.

Bibliografía

Aloi-Timeus Salvato, I., & Padilla Long, R. (Abril de 2009). Impacto de la terapia física en el linfedema secundario a mastectomía radical con disección axilar secundario a mastectomía radical con disección axilarsecundario a mastectomía radical con disección axilaren pacientes con cáncer de mama. *ANALES MEDICOS*, 54(2), 76-79.

Braz da Silva Leal, N. F., Angotti Carrara, H. H., & Franco Vieira, K. (octubre de 2009). Tratamientos fisioterapéuticos para el linfedema después de la cirugía de cáncer de seno: una revisión de literatura. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 17(5).

Centro Caren. (2009). *El Ejercicio Fisico Terapeutico*. Recuperado el 17 de agosto de 2011, de http://www.neurorehabilitacion.com/ejercicio_fisico1.htm

Clinica Dam. (7 de agosto de 2011). *Mastectomía*. Recuperado el 15 de agosto de 2011, de <http://www.clinicadam.com/salud/5/002919.html>

Díaz Hernández, O., García Lizame, M. L., & Peguero Brínguez, Y. (Octubre de 2009). Rehabilitación en atención primaria al paciente con linfedema posmastectomía. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 25(4).

IMSS. (13 de octubre de 2009). *Que es el Cancer*. Recuperado el 15 de agosto de 2011, de <http://www.imss.gob.mx/salud/cancer/quescancer.htm>

Izquierdo-González, M., González-Pérez, U., & Alerm-González, A. (abril de 2008). CALIDAD DE VIDA EN UN GRUPO DE MUJERES CUBANAS. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 7(2).

Norris, C. M., & Halberstadt, C. (1998). *La Flexibilidad Principios y Practica* (segunda edicion ed.). Barcelona: Paidotribo.

Peralta M, O. (2002). Cancer de mama en chile. *revista chilena de obstetricia y ginecologia*, 67(6), 439-445.



SER ACTIV@; UN PROCESO DE ATENCIÓN EN LA VEJEZ DENTRO DEL MODELO AVE FÉNIX®

Claudia Angélica Alcaraz Munguía, José E. Del Río Valdivia y Mireya Patricia Arias Soto.
Universidad de Colima.

Introducción

Ser activ@, es un proceso que se lleva a cabo a través del modelo Ave Fénix®. Este modelo es propuesta metodológica planteada desde el trabajo social para la atención del adulto mayor en población abierta; en él se combinan todos los factores que desde nuestra visión van a lograr un envejecimiento saludable integral. El modelo se desarrolla a través de cuatro procesos que confluyen en un taller de veinte sesiones ligadas entre sí; cada sesión tiene una duración de tres horas, los primeros sesenta minutos de la sesión, es la que se destina al proceso del que vamos a hablar en este trabajo.

Planteamiento del problema.

Los adultos llegan a la tercera edad con diferentes grados de talentos en los ámbitos intelectual, social y emocional, mismos que son vistos desde diferentes ópticas por ellos y reaccionan con actitudes y aptitudes distintas ante los problemas de la cotidianidad. En la Facultad de Trabajo Social de la Universidad de Colima hemos venido trabajando con personas mayores de 60 años desde el año 2000; inicialmente llevamos a cabo un diagnóstico sobre los asilos de ancianos existentes y los centros de día; en ese tiempo no había tantas instituciones como ahora y detectamos que en los distintos programas que había no existía un programa integral en el que se combinaran los elementos para el fortalecimiento de su estado físico, espiritualidad y desarrollo personal; por ello se generó un modelo que combinaba todos estos factores. La conclusión más relevante que obtuvimos se refiere a que en las instituciones de apoyo para los adultos mayores, como son las casas hogares o asilos y los centros de día, no existen modelos de atención específicos para este grupo de personas.

Estrategia

Con base en los resultados anteriores diseñamos una propuesta metodológica desde el trabajo social para abordaje del adulto mayor en población abierta que llamamos AVE FENIX®. Este modelo de tipo operativo, ya ha sido validado en espacios públicos tanto en el ámbito urbano como en el rural y está destinado a los adultos mayores de 60 años, que sean autosuficientes y tengan interés de vivir mejor. Se espera que los destinatarios participen de manera continua, con una mentalidad abierta al cambio.

Se busca con este modelo promover estados de vida saludables, personas que se conviertan en seres activos, creativos y con deseos de vivir una vejez en armonía con su ser y de manera indirecta propiciar relaciones familiares armónicas, conciencia social sobre el respeto y cuidado del adulto mayor. En la actualidad aún cuando se han incrementando los programas para mejorar la calidad de vida enfocados éstos a la promoción del ejercicio, comida sana, tiempo de compartir con la familia sigue habiendo un buen número de personas que llegan a sus sesenta años con dificultades físicas para desplazarse de un lugar a otro lo que genera dependencia a sus familiares por falta de movilidad en

alguna parte de su cuerpo; en su mayoría han referido que dejaron de hacer ejercicio frecuente desde que ingresaron en su etapa laboral, otros refieren no haber realizado en mucho años y en general manifiestan el interés de reincorporarse a la actividad física de manera progresiva. Este modelo tiene sustento teórico-metodológico en la teoría sistémica con enfoque humanista y de inteligencias múltiples, lo que permite a través de las diferentes actividades que se realizan motivar al adulto mayor en un ser activo, entusiasta, productivo, capaz de reconocer sus necesidades y gestionar sus propios apoyos, con una perspectiva de trascendencia.

La propuesta para el trabajo metodológico se realiza desde la disciplina del trabajo social y está diseñada para trabajar con personas mayores de sesenta años en población abierta, esta se llama AVE FENIX®.

En el diseño del modelo procuramos la combinación de elementos que, desde nuestra visión van a permitir un envejecimiento saludable integral. Se realizan actividades a través de los procesos Ser activ@, ser creativ@, ser proactiv@ y ser consciente, actividades lúdicas, culturales, deportivas, autocuidado (higiene, nutrición y salud), recreativas, convivencias socio-familiares, paseos, talleres de crecimiento personal, visitas domiciliarias, además de la generación de conciencia social sobre el respeto al adulto mayor; el objetivo del modelo consiste en favorecer el envejecimiento activo a través del fomento de hábitos de vida saludables (actividad física y alimentación sana), la estimulación cognitiva y la participación social.

Este modelo de tipo operativo, ya ha sido validado en espacios públicos tanto en el ámbito urbano como en el rural y está destinado a mayores de 60 años, que sean autosuficientes y tengan interés de vivir mejor. Se espera que los destinatarios participen de manera continua, con una mentalidad abierta al cambio. Promovemos como productos directos, adultos mayores saludables, que se transformen en seres activos, creativos y con deseos de vivir una vejez en armonía con su ser y, como productos indirectos se obtienen relaciones familiares armónicas, conciencia socio-familiar sobre el respeto y cuidado del adulto mayor.

Ser activ@: proceso en el que a través del ejercicio físico en su cuerpo, el adulto mayor logre mejorar su movilidad y motricidad; motivo por el cual es importante que sea la primera actividad del día. Siempre es recomendable que, al término de las actividades que se generen los y las participantes consuman dos vasos de agua simple. Es fundamental motivar a los participantes a efectuar y cumplir su propósito; todo dentro de un ambiente de superación, con miras a la activación física. Hay que evitar que se asigne su realización como una tarea más. Al contrario, debe ser algo placentero, formalizado a partir de las motivaciones e intereses de cada uno de los asistentes. Los beneficios de la actividad física están bien documentados. Existe evidencia de que una vida sedentaria es uno de los riesgos de salud más altos para muchas condiciones crónicas que afectan a las personas adultas mayores, tales como la hipertensión, las enfermedades del corazón, el accidente cerebro vascular, la diabetes, el cáncer y la artritis. Aumentar la actividad física después de los sesenta años tiene un impacto positivo notable sobre estas condiciones y sobre el bienestar general.

Para desarrollar este proceso, tomamos como base la guía regional para la promoción de la actividad física promovida por la Organización Panamericana de la Salud (2002), misma que considera cuatro categorías básicas para hacerlo, estas son:

1).- Resistencia; también llamado ejercicio cardio-respiratorio; son los que se realizan para incrementar la frecuencia cardíaca por períodos prolongados; hay actividades de resistencia moderada y de resistencia rigurosa. Las actividades de resistencia moderada incluyen caminar enérgicamente, nadar, bailar y andar en bicicleta. Las actividades de resistencia rigurosa incluyen subir escaleras o cerros, trotar, remar, nadar muchas vueltas continuas en la piscina y andar en bicicleta cuesta arriba; este tipo de actividades mejoran la salud del corazón, de los pulmones y del sistema circulatorio, aumentan el vigor y mejoran el funcionamiento de todos los aparatos y sistemas del cuerpo, al aumentar el flujo sanguíneo. Ayudan a prevenir o retardar algunas enfermedades crónico-degenerativas, tales como la enfermedad del corazón, la hipertensión y la diabetes, entre otras.



2).- Fortalecimiento (fuerza), Los ejercicios de fortalecimiento son actividades que desarrollan los músculos y fortalecen los huesos. Algunos ejemplos de ejercicios específicos de fortalecimiento incluyen flexionar y extender los brazos y las piernas en diferentes direcciones, así como sentarse y pararse de una silla en forma repetida. Los ejercicios de fortalecimiento también pueden hacerse con una variedad de elementos, incluyendo bandas elásticas de resistencia y equipo de pesas, o sustitutos para las pesas, tales como botellas de plástico y medias llenas de frijoles o de arena

Se recomienda hacer ejercicios de fortalecimiento para todos los principales grupos musculares al menos dos veces a la semana, pero no para el mismo grupo muscular durante dos días consecutivos.

Dependiendo de la condición de la persona, puede comenzar utilizando unas pequeñas pesas de una o dos libras (de medio a un kilogramo), y aumentar la cantidad de peso gradualmente. Cuando se usan pesas, deben tomarse 3 segundos para levantar y 3 segundos para bajar las pesas. Si no se puede levantar una pesa más de 8 veces, es demasiado pesada; si se puede levantar más de 15 veces, es demasiado liviana

3).- Equilibrio. Los ejercicios de equilibrio se pueden hacer en cualquier momento y lugar. Incluyen actividades tales como caminar afianzando primero el talón y luego la punta de los dedos, pararse afianzándose en un pie, y luego en el otro (mientras se espera el autobús, por ejemplo), ponerse de pie y sentarse en una silla sin utilizar las manos. Estos ejercicios pueden ayudar a prevenir caídas y fracturas de cadera, las cuales constituyen una de las principales causas de discapacidad en las personas adultas mayores.

4).- Flexibilidad (estiramiento). Ayudan a mantener flexible el cuerpo y a mejorar el estado de movilidad de las articulaciones, dan más libertad de movimiento para realizar las actividades diarias necesarias para la vida independiente. Pueden ayudar a prevenir las lesiones, ya que al tener mejor elasticidad, existe un menor riesgo de ruptura muscular en caso de movimientos bruscos, además de tener un efecto relajante. Deben realizarse de manera regular posterior a otras actividades físicas, cuando los músculos están calientes. El estiramiento se sugiere realizarlo al menos tres veces por semana durante por lo menos 15 minutos cada vez, cada ejercicio deberá mantenerse durante 10 a 30 segundos y repetirse de tres a cinco veces.

Los movimientos deben ser lentos y nunca bruscos o forzados, puede causar leve molestia o tensión, pero nunca deberá causar dolor.

Resultados.

Se logró observar una mejora en las cuatro semanas de trabajo con las personas adultos mayores respecto a su primer día de participación; el primer día de actividad, los asistentes presentaban limitaciones para cumplir con los movimientos a realizar, sin embargo conforme fueron avanzando las sesiones estos mejoraron considerablemente en su habilidad motriz, la fortaleza de su cuerpo así como también la salud tanto física como emocional con la que ingresaron al programa: Con respecto a la toma de la presión arterial se observó un restablecimiento en el 90 % de la población y el 10% restante continuaron con los valores reportados al inicio del programa, respecto al ámbito emocional y social, los resultados fueron sorprendentes, una incremento del 80% en su autoestima; esto se observó en el comparativo que se hizo de las expectativas con que cada uno de los asistentes ingresó al verano y las perspectivas que generaron de manera individual al culminar este trabajo de cuatro semanas; en este apartado nos percatamos del gran cambio de actitud hacia sí mismos, sus familias y la sociedad en que vivimos.

Conclusión

Este modelo nació bajo la experiencia de trabajo durante cinco años en los que se han involucrado diferentes profesionales de la salud; nos hemos percatado de la importancia que tiene la actividad física aunada a otros procesos para mejorar la calidad de vida de las personas, consideramos que este tipo de experiencias deben ser replicadas por ello estamos trabajando actualmente en la edición de un manual en el que se especifican cada una de las fichas de trabajo diario.

Bibliografía

Promoción de la actividad física (2002). En *Guía Regional para la promoción de la actividad física*, recuperado de <http://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/promover.pdf>





LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS SOCIOCULTURALES Y EL VALOR MORAL COLECTIVISMO EN JÓVENES DEL COMBINADO DEPORTIVO FERMÍN LAFFITA.

Rafael Cuenca Reyes.

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad de Santiago de Cuba.

Introducción

En Cuba la Cultura Física forma parte de la cultura social, además en ella se materializan las conquistas materiales y espirituales así como los intereses físicos culturales de la sociedad, desempeñando un particular papel en la formación de la personalidad de la juventud.

La cultura física y en particular la recreación física deportiva, acumula amplios potenciales para el trabajo socio comunitario, y muy especialmente a la hora de brindarle una atención priorizada a los jóvenes con los cuales se pueden implementar planes de trabajo y acciones, que fundamentados e instrumentados pueden ser de utilidad práctica cuando de formar en valores se trate, lo que en su sentido concreto redundará en conquistas sociales, siendo una vía más de participación o de reincorporación social para la juventud, en plena coordinación con el conjunto de factores políticos y sociales que inciden en la comunidad.

El Combinado Deportivo “Fermín Laffita Peripich” cumple su misión enclavada en el Consejo Popular de “Veguita de Galo”, en la ciudad de Santiago de Cuba donde confluye la Circunscripción No. 145 que abarca varios barrios y comunidades clasificados como marginales en un alto por ciento poblacional; los jóvenes, no tienen definido de manera clara cuál debe ser su conducta, sus actitudes y cómo pueden incidir en su conducta, a partir de los altos índices de indisciplina social en los que se incluye la violencia social y familiar, juegos ilícitos y degradantes, así como la economía informal como uno de los principales sustentos económicos; tampoco logran reconocer en la actividad recreativa la forma de invertir su tiempo libre.

Planteamiento del problema

Tales consideraciones son el resultado de la aplicación de un diagnóstico inicial realizado en la población y la comunidad objeto de investigación, lo que llevó a la delimitación de la problemática siguiente:

Insuficiente dominio y conocimiento de las normas sociales de conducta, lo cual repercute en los altos

índices de indisciplina social en los jóvenes del Combinado Deportivo, por lo que no reconocen las posibilidades de invertir el tiempo libre en actividades físicas recreativas sanas y en colectivo, y no utilizan el tiempo libre en actividades que beneficie la salud física y mental que permita un desarrollo de su cultura general e integral.

Estrategia

Para darle solución a esta problemática se propone: Elaborar un sistema de actividades físicas recreativas de animación sociocultural que permitan fortalecer el valor moral colectivismo en los jóvenes del Combinado Deportivo “Fermín Laffita Peripich”.

Actividad No1. Tipo de actividad: Teórica.

Tiempo: 90 minutos. Lugar: Combinado Deportivo.

Objetivo: Propiciar en el personal docente de recreación y en los jóvenes una preparación adecuada e idónea en la formación de los valores morales, en específico el del colectivismo con los jóvenes de la comunidad.

Participan: Profesores de Recreación del Combinado Deportivo y jóvenes seleccionados de la comunidad.

Título: El colectivo la razón de ser.

Contenidos del taller: El colectivismo como un valor moral. Sus definiciones. Vías para formar valores morales en la comunidad con los jóvenes, a través de la actividad recreativa. Técnicas: Lluvia de ideas y dramatización

Evaluación: Se evaluarán en una escala de 2 a 5 teniendo en cuenta su participación, su expresión, la profundidad de la reflexión y la elaboración final. Actividad No. 2. Tipo de actividad: Práctica de Juegos.

Tiempo: 1 hora. Lugar: Combinado Deportivo.

Objetivo: Fomentar sentimientos de unidad, compañerismo, respeto mutuo entre los jóvenes en las actividades físicas recreativas y en los juegos pre deportivos que organiza el Combinado Deportivo.

Participantes: jóvenes seleccionados de la comunidad, profesores de recreación, factores de la comunidad.

Contenidos del taller: La recreación física y la práctica del deporte en la comunidad.

Técnicas: Juegos pre-deportivos de baloncesto y béisbol

1.- Nombre del juego: “Los diez pases consecutivos a la vida y al no consumo de drogas ilícitas”.



Objetivo: Desarrollar en los jóvenes el colectivismo, rechazo hacia el consumo de drogas ilícitas y el respeto por la vida.

Materiales: Pelotas de baloncesto.

Organización: El juego debe realizarse en un terreno delimitado de 15 x 15, consiste en dos equipos de igual cantidad de jugadores equipo No 1 llamado “Sí a la unidad” y equipo No 2 llamado “No a las drogas”

Reglas:

1. El balón no puede salir de los límites del terreno porque se pierde el conteo y saca el equipo contrario.
2. Si el equipo contrario intercepta el pase, se penaliza, comienza desde cero y con tener que decir 3 slogan en contra del consumo de drogas.
3. Cada diez pases consecutivos equivale a 1 acierto, en cada pase el jugador dirá el nombre del equipo, si se equivoca se le quita medio punto, pero si ayuda al contrario a levantarse se le premia con cinco puntos; al final del tiempo quien más aciertos tenga será el ganador y se le premiará con un juego pasivo de mesa.
4. El jugador que no diga el nombre del equipo se considerara el pase como nulo y por tanto no se considerará válido el pase.

Título: “Todos somos un equipo” Juego pre-deportivo (béisbol)

Nombre del juego: El grupo deportivo al bate.

Objetivo: Potenciar en los jóvenes el colectivismo, la unidad y el rechazo al consumo de drogas ilícitas y el respeto a la vida.

Resultados

Actividad Final Evaluativa.

Tipo de actividad: Conversatorio, charla.

Lugar: Combinado Deportivo

Objetivo: Comprobar que los jóvenes han asimilado de manera creadora y objetiva las actividades recreativas-socioculturales a partir de la importancia que tiene para ellos desarrollar el valor colectivismo como vía de crear en los mismos sentimientos de solidaridad, respeto y ayuda mutua entre los miembros del grupo comunitario.

Título: Los jóvenes: la razón de ser de nuestra comunidad.

Participantes: Organizaciones de la comunidad, profesores de recreación, Consejo de Dirección y

jóvenes seleccionados de la comunidad.

Contenido de la actividad: Importancia que ha tenido para los jóvenes de la comunidad la realización del conjunto de actividades físico recreativas de animación sociocultural. Influencia de las mismas en el comportamiento y conducta social de dicho grupo etéreo.

Evaluación. La evaluación de los participantes se realizará a partir de las intervenciones que realicen y del poder de análisis que tengan y el significado que ha tenido para la comunidad la implementación de este tipo de actividades y como las mismas ha influenciado en la conducta y el comportamiento de la comunidad. La evaluación será cuantitativa en escala de 2 a 5.

Aquel que no quiera expresar su criterio de forma oral lo puede realizar de manera escrita.

Conclusión

- Las actividades físicas recreativas propuestas con un carácter integrador sentaron las bases para fortalecer el valor colectivismo en los jóvenes a partir de la participación activa de los mismos y de los diversos factores sociales de la comunidad basados en requisitos indispensable para su aplicación.
- Las actividades físicas recreativas que se proponen son oportunas, necesarias y novedosas y es viable de ejecutar ya que dan respuestas a las insuficiencias que presenta los jóvenes de dicha comunidad con el valor moral colectivismo en el Combinado Deportivo Fermín Laffita.

Bibliografía

- Aguilar, C. (2011). *Fortalecimiento de valores: una necesidad de todos los tiempos*. Tesis inédita de maestría. Instituto Superior Pedagógico “José Martí”. Camagüey.
- Alfonso, G. (1996). *Dos perspectivas Latinoamericanas para pensar los valores*. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Baltasar, J. (2009). *Axiología para la identidad. Pensar en Cuba. La polémica sobre la identidad*. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
- Barthelemy, R. (1998). *Los disfraces axiológicos de la cultura del poder*. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Báxter, E. (2011). *La educación en valores. Papel de la escuela*. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
- Campins, F. (2010). *La Formación de valores. Una tarea pedagógica*. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Figuerola, D. (2011). *Experimento social y deportes para todos*. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Guerrero, S. ((2001). *Recreación Turística*. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.



LOS ALIMENTOS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ALUMNOS DE LA ESCUELA DE BACHILLERES DE LA U.A.Q. PLANTEL SAN JUAN DEL RÍO.

Cypatly Rojas Miranda, Jazel Moisés Velasco Rojas, Yolanda Cortés Álvarez y Rafael Estrella Velázquez.

Vázquez. Universidad Autónoma de Querétaro.

Resumen

Generalmente, cuando hablamos de aprendizaje escolar nos referimos a un complejo proceso en el que intervienen numerosas variables, entre las que destacan: las condiciones psicológicas (afectivas y cognitivas) del estudiante para acceder al aprendizaje; la relación con el docente; la metodología de la enseñanza, la valoración social del aprendizaje y el medio socio-económico y cultural; encontrando explicaciones que van desde las personales a las no personales y que involucran tanto lo familiar cuanto lo educativo y lo social. En la mayoría de los casos suelen ser mixtas, lo que hace necesario que se tenga que hacer una valoración muy cuidadosa para identificar las causas, desarrollar capacidades, hábitos y actitudes. La lista es muy grande, sin embargo poco se hablado del consumo de alimentos en los adolescentes y su rendimiento académico; motivo por el cual el presente trabajo tiene como objetivo identificar los hábitos alimenticios y su repercusión en el rendimiento académico de los alumnos de la Escuela de Bachilleres de la U.A.Q., Plantel San Juan del Río; considerando que los cambios físicos y psicológicos por los que atraviesan los estudiantes, se evidencia por los desórdenes alimenticios, aunados tanto por el horario de clases y el consumo de alimentos de bajo contenido nutricional.

Abstract

Generally, when we talk about school learning we mean a complex process in which many variables are involved, among which are: the psychological conditions (affective and cognitive) of the student to access learning, the relationship with the teacher, the methodology teaching, learning and social assessment of the socio-economic and cultural; finding explanations ranging from personal and nonpersonal involving both the familiar as the educational and social. In most cases tend to be mixed, which makes it necessary to have to make a very careful assessment to identify the causes, develop skills, habits and attitudes. The list is very large, however little is spoken of food consumption in adolescents and their academic performance, which is why this paper aims to identify eating habits and their impact on the academic performance of students in the Escuela de Bachilleres de la U.A.Q. Campus San Juan del Rio, considering the physical and psychological changes that traverse students is evidenced by eating disorders, coupled with both the school day and eating foods low nutritional content

Palabras clave: Aprendizaje, Hábitos, Nutrición/ Learning, Habits, Nutrition.

Introducción

Dentro de una de las grandes preocupaciones de todo docente del Nivel Medio Superior, se encuentra el del rendimiento académico, al considerar que trabajamos con personas cuyas edades oscilan entre los 15 y 18 años, siendo una variable la calificación escolar.

Muchos son los factores que contribuyen al rendimiento académico, desde aquellos que van desde la riqueza socio-cultural del contexto hasta los pedagógicos; sin embargo este largo trayecto evidencia y dimensiona el perfil de habilidades, conocimientos, actitudes y valores desarrolladas por el alumno en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En relación a la etapa por la que atraviesan nuestros estudiantes -típicos de la adolescencia- considerada como un periodo de intensos cambios físicos, psicológicos y sociales que comienzan con la aparición de los caracteres sexuales secundarios y que termina alrededor de los veinte, cuando el crecimiento somático y la maduración psicosocial se mantiene constante, conlleva a un periodo de gran riesgo nutricional ya que aumentan mucho las necesidades, se producen cambios alimentarios y también pueden aparecer situaciones de riesgo.

Es por ello que el presente trabajo se lleva a cabo en alumnos del Nivel Medio Superior con el objetivo de Identificar los hábitos alimenticios y su repercusión en el rendimiento académico de los alumnos de la Escuela de Bachilleres de la U.A.Q., Plantel San Juan del Río; considerando el horario y alimentación.

Sustento teórico

Actualmente observamos un bajo rendimiento escolar en los alumnos de Educación Media Superior; atribuidos a los posibles agentes causales como: la motivación, la falta de esfuerzo o de interés, la carencia de hábitos de estudio, el contenido programático de las asignaturas, el tipo de profesor, entre otros; todos con un claro componente psicológico, pero ¿qué pasa con el componente orgánico?.

Desde que el hombre aparece sobre la faz de la tierra tiene la necesidad de buscar alimento, para garantizar la supervivencia; en donde comer no es solamente saciar el instinto del hambre, sino mucho más. Con los alimentos se recibe la energía (combustible) y los nutrientes (materiales) que el organismo necesita para funcionar correctamente y mantener su estructura.

Una buena alimentación es aquella que aporta al organismo todos los nutrientes que necesita para la renovación celular debido al desgaste natural que supone el hecho de vivir, y en el caso de los adolescentes que permita un adecuado desarrollo en esta etapa decisiva de la vida.

Muchas patologías tienen como causa la falta de determinados nutrientes que lanzan como señal de alarma distintos síntomas. Generación tras generación se han seguido tradiciones culinarias teniendo como paradigma la saludable dieta mediterránea que desafortunadamente se ha visto influida en las últimas décadas por hábitos alimenticios no tan recomendables para la salud (García, M. 2011).

Considerando que en la Escuela de Bachilleres de la U.A.Q, Plantel San Juan del Río; la edad de los estudiantes oscila entre 15 a 18 años y que están en plena adolescencia; misma que se concibe como una etapa del desarrollo humano que marca la transición entre la infancia y la adultez, y que se caracteriza por múltiples cambios fisiológicos, psicológicos sociales, haciendo de ésta una etapa de rápidas transformaciones; el aprendizaje significativo se ve reflejado en el rendimiento académico.

Debemos tomar en cuenta que la adolescencia se marca por la pubertad, la cual determina la maduración sexual y el potencial para la procreación; sin embargo, aunque estos cambios son cruciales para el desarrollo humano, son secundarios al impacto de las modificaciones del pensamiento y la emoción que también ocurren en este periodo (Almaguer, S. 1999).

Por tal motivo, en dicha etapa se presentan un sinnúmero de desajustes hormonales en los que el

apetito aumenta, aparece el cansancio y los largos periodos de sueño se evidencian. En el ámbito académico, el rendimiento escolar disminuye, mostrándose en las bajas calificaciones de las asignaturas del periodo escolar.

En su acepción actual el rendimiento, se acuñó en las sociedades industriales, y a su derivación más directa proviene del mundo laboral industrial, donde las normas, criterios y procedimientos de media se refieren a la productividad del trabajador; al evaluar ese rendimiento se establecen escalas “objetivas” para asignar salarios y méritos (Camarena, R.M. 1983). Estas se expresan, por lo general, en los resultados de un proceso escolar determinado, con lo que se tiende a reconocer y sistematizar al rendimiento a partir de representaciones tales como calificaciones de alumnos, acreditación, reprobación y egreso, entre otros.

En consecuencia, el rendimiento es un criterio de racionalidad referido a la productividad y “rentabilidad” de las inversiones, de los procesos, y del uso de recursos, entre otros temas. Tradicionalmente su evaluación ha tenido como principal objetivo la “optimización” y/o el incremento de la “eficiencia” del proceso de producción y de sus resultados en el plano descriptivo, como problemática educativa factible de ser comprendida tan solo a través de sus representaciones empíricas;

En la I Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud realizada en Ottawa el 21 de Noviembre de 1996 se emitió la CARTA DE OTTAWA donde se establece que la Promoción del Salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma.

Es este sentido, para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente. La salud se percibe pues, no como el objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana. Se trata por tanto de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales así como las aptitudes físicas.

El Rendimiento académico ha sido definido como el cumplimiento de las metas, logros y objetivos establecidos en el programa o asignatura que está cursando un alumno (Spinola, H. 1990). Desde un punto de vista operativo, este indicador se ha limitado a la expresión de una nota cuantitativa o cualitativa y se encuentra que en muchos casos es insatisfactorio, lo que se ve reflejado en la reprobación de materias, pérdida de lugar (mortalidad académica) o deserción de la institución educativa.

El rendimiento académico sintetiza la acción del proceso educativo, no solo en el aspecto cognoscitivo logrado por el educando, sino también en el conjunto de habilidades, destrezas, aptitudes, ideales, intereses, entre otros (Taylor, A. 1999).

Es inaudible que en el rendimiento escolar es determinante un buen funcionamiento del sistema nervioso y en concreto del cerebro, que representa un 2% de la masa corporal total y que consume el 18% de glucosa y el 20% de oxígeno del organismo (Balch, P.A. 2000). Por tanto es necesario repartir la dieta diaria en cinco comidas al día: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena. Se recomienda no obviar ninguna comida. Cada una de las importantes debe aportar el 25% de la energía total diaria y las de sostén el 25% restante. Tiene vital importancia la del desayuno debido a que está íntimamente relacionado con el rendimiento escolar. Las primeras horas del día suelen ser de actividad escolar intensa y es necesario que el organismo esté previsto de energía suficiente para afrontarlas.

La Escuela de Bachilleres de la U.A.Q., a través de los medios de comunicación impresa (Revista Voces), sensibiliza a la población estudiantil a conocer el plato del buen comer, haciendo énfasis en la importancia del desayuno en virtud de que rompe con el periodo de ayuno y proporciona energía necesaria para despertar hacia un nuevo día, además de que es importante para los procesos de aprendizaje, concentración y memoria; lo que en caso contrario puede llevar al sobre peso y obesidad.

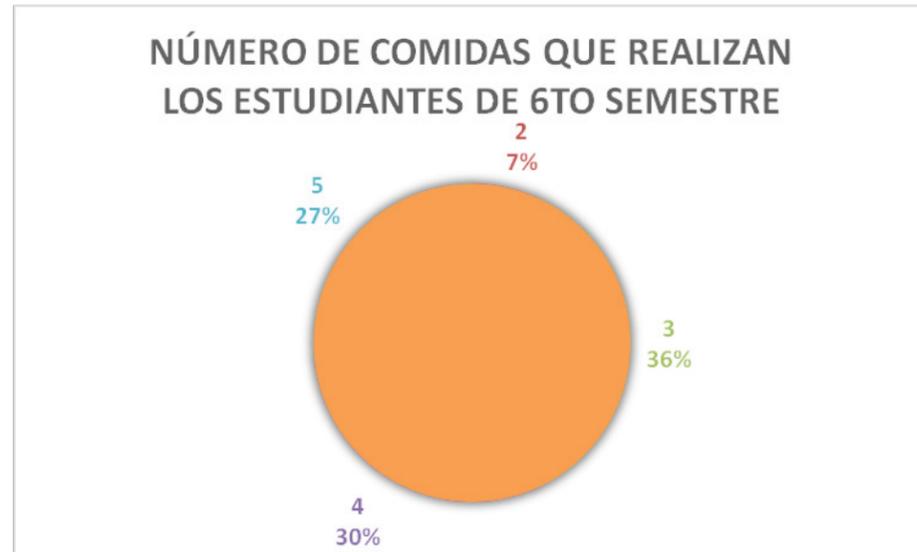
Método

Para realizar la parte experimental de este estudio se realizó una encuesta a un total de 200 estudiantes de la Escuela de Bachilleres San Juan del Río Plantel San Juan del Río de los semestres 2, 4 y 6 del turno matutino y vespertino siguiendo el siguiente formato de encuesta:

Resultados

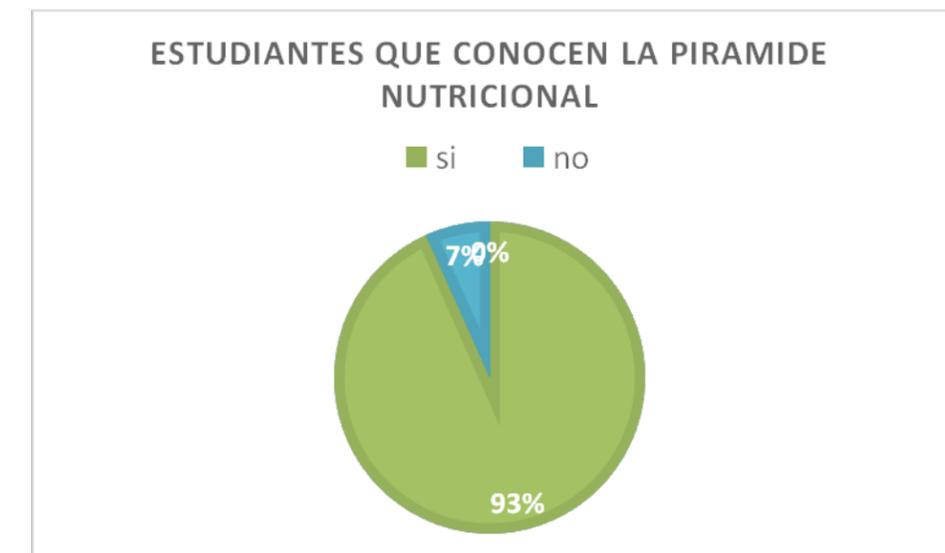
Con base a los resultados que se obtuvieron de esta encuesta se realizaron los siguientes gráficos:



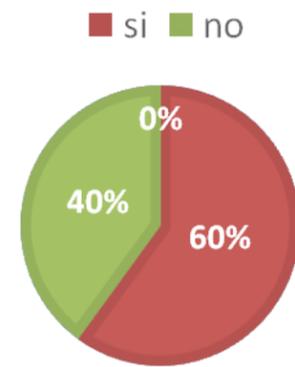


De acuerdo a los gráficos antes mostrados se puede observar que los estudiantes de segundo semestre tienden a realizar solo una o dos comidas al día, por su parte, los estudiantes de tercer semestre acostumbran realizar de 2 a 3 comidas al día y por último los estudiantes de sexto semestre realizan de 4 a 5 comidas al día. Esto se puede dar debido al horario que presentan los estudiantes, ya que en 2do. semestre pasan un tiempo en la escuela aproximado de 8 horas diarias, mientras que los estudiantes de 6to. semestre solo están 6 horas en el plantel.

Al cuestionar cuál es su idea de alimento chatarra para los estudiantes, el total de ellos lo relacionó con refrescos y papas fritas; mencionando que para ellos son alimentos que engordan y hacen daño a la salud, mientras que su concepto de alimento. De igual manera, para el total de los estudiantes entrevistados su respuesta fue frutas y verduras; manifestando que estos alimentos son benéficos para la salud en consumirse de manera continua.

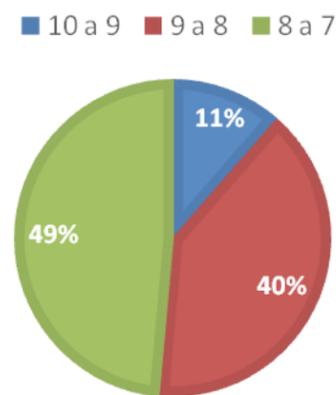


ESTUDIANTES QUE CONOCEN EL PLATO DE BUEN COMER

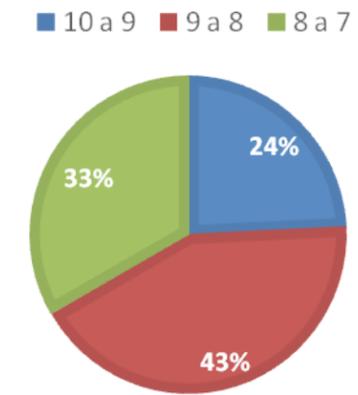


Al cuestionar a los estudiantes sobre su conocimiento sobre la pirámide nutricional, el 93% de los estudiantes manifestaron conocerla aunque no todos siguen sus recomendaciones mientras que al preguntarles sobre el conocimiento del plato del bueno comer, el 60% de la población lo conoce y solo un poco número de ellos tratan de seguir sus recomendaciones.

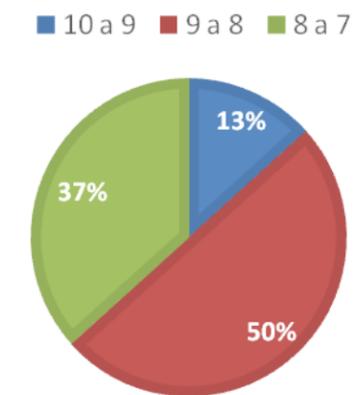
PROMEDIO GENERAL ALUMNOS DE 2DO SEMESTRE



PROMEDIO GENERAL ALUMNOS DE 4TO SEMESTRE



PROMEDIO GENERAL ALUMNOS DE 4TO SEMESTRE



Al analizar el promedio general de los estudiantes de la Escuela de Bachilleres Plantel San Juan del Río se observó que los estudiantes de segundo semestre tienen en general un promedio de entre 7 y 8. Los estudiantes de 4to semestre dijeron que su promedio general fluctúa entre 8 y 9 lo cual fue similar para los estudiantes de 6to semestre.

Conclusión

Al realizar este estudio se puede tener una visión general sobre los hábitos de los estudiantes y su repercusión académica. Los estudiantes de segundo semestre por el tiempo que pasan en la escuela el número de alimentos que toman en el día son reducidos por lo cual su rendimiento académico se puede ver afectado. Los estudiantes de sexto semestre tienen un número menor de horas presenciales en la escuela y ya han cursado materias como Biología y Laboratorio de Biología, donde se abordan temáticas como la nutrición y su importancia por lo cual los alumnos se familiarizan con estos términos, sin embargo, el número de alumnos que conocen y aplican realmente recomendaciones como el plato del buen comer son pocos, por lo cual se recomienda realizar la implementación de un



programa donde se involucren temáticas como nutrición y hábitos alimenticios haciendo énfasis en su importancia y repercusiones personales y académicas al no llevarse de manera eficiente.

Bibliografía

- Almaguer, S. T.E. (1999). El desarrollo del Alumno; características y estilos de aprendizaje. ITESM Universidad Virtual. Trillas.
- Balch, P.A. (2000). Recetas Nutritivas que curan. Segunda Edition. Avery Publishing Group. U.S.A
- Camarena, R.M. (1983). Reflexiones en torno al rendimiento escolar y a la eficiencia terminal. UNAM.
- Conferencia sobre la Promoción de la Salud. (1996). Carta de Ottawa.
- García, M. (2011). Inteligencia Emocional y Rendimiento Académico en adolescentes. México
- Spinola, H. (1990). Rendimiento académico y factores psicosociales en los integrantes a la carrera de medicina. Revista paraguaya de Sociología. Paraguay.
- Taylor, A. (1999). Introducción a la Psicología. Una visión Científico Humanista. Person. México.
- VOCES. (2012) Revista. Escuela de Bachilleres U.A.Q. Boletín Informativo. Agosto.



MIRADA TEÓRICA DEL TIEMPO LIBRE Y ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES COMO FACTORES PARA PROMOVER AMBIENTES PROTECTORES EN ESCUELAS SECUNDARIAS, SIN VIOLENCIA.

Paul Alejandro Villaseñor Ortiz, Federico Israel Figueroa Camacho, María Fernanda Martínez Hernández y Carmen Silvia Peña Vargas.

Universidad de Colima.

Resumen

La presente comunicación asume como intención principal, esbozar un análisis teórico de la influencia que genera el tiempo libre y las actividades extraescolares en pro de la promoción de ambientes protectores en entornos escolares del nivel secundaria.

Cabe precisar que dicho texto, se integra a partir de la revisión teórica de diversas fuentes bibliográficas y hemerográficas. Un elemento a resaltar es que, el trabajo se sustenta en el proyecto aprobado por CONACYT: “Ambientes y culturas escolares: un análisis de las estrategias de prevención de la violencia y la promoción de ambientes protectores en la educación básica de la zona occidente”, demanda específica que planteó dicho organismo como tema emergente y urgente de analizarse desde los procesos de investigación.

El proceder metodológico que se utilizó fue la revisión de referencias documentales y la sistematización de las mismas en un formato de Excel. Entre los principales hallazgos se pueden resaltar que, tanto las actividades extraescolares y el correcto uso del tiempo libre favorecen a disminuir la incidencia de la violencia escolar en los entornos educativos.

Palabras claves: Actividades extraescolares, tiempo libre, violencia escolar, adolescentes.

Abstract

This communication takes the primary intention, sketch a theoretical analysis of the influence generated by the leisure time and extraschool activities for promoting protective environments in junior high level.

It should be noted that this text is integrated from various theoretical review of literature and newspaper sources. One element to note is that the work is based on the project approved by CONACYT, “Enviroments and school cultures: an analysis of strategies for preventing violence and promoting protective enviroments in basic education of the western area”, specific demand raised by such agency as emergent and urgent issue to be analyze from the research process.

The methodology procedure used was the review of document references and systematizing them in



Excel format. The main findings can be highlighted that both extraschool activities and proper use of leisure time favoring reduce the incidence of school violence in educational environments.

Key words: Extraschool activities, leisure time, school violence, teenagers.

Introducción

Este trabajo se deriva de la investigación titulada: “Ambientes y culturas escolares: un análisis de las estrategias de prevención de la violencia y la promoción de ambientes protectores en la educación básica de la zona occidente”, financiado por CONACYT; en el proyecto colaboran profesores investigadores de la Universidad de Colima, Guanajuato y Yucatán, así como estudiantes de las Facultades de Pedagogía, Letras y Comunicación y Ciencias de la Educación pertenecientes a la Universidad de Colima.

El texto tiene como alcance, esbozar elementos teóricos y prácticos de las estrategias que desde la política educativa han sido oficializadas e implementadas para prevenir situaciones adversas que enfrentan los adolescentes en el tema de la violencia escolar, que pueden afectar o poner en riesgo el desenvolvimiento personal, social y académico de los estudiantes. Por otro lado, se documentan las características del tiempo libre y las actividades extraescolares como favorecedores de ambientes protectores (sin violencia) en los entornos escolares de las escuelas secundarias.

La violencia, es un tema que se ha vuelto objeto de innumerables investigaciones, y que de acuerdo con Adorno (1997) su índice de frecuencia se eleva cada vez más y ahora es ya un problema social que padecen diversos países donde se buscan alternativas para disminuirla y prevenirla.

La violencia no sólo se queda en las calles, sino que se infiltra en todos los ámbitos de desarrollo e interacción de los seres humanos, tales como los centros escolares, espacios laborales, el hogar, el barrio, entre otros. Es el caso de las escuelas, específicamente en el nivel secundaria, donde el grado de violencia es tal que actualmente se normalizan estas conductas agresivas y violentas. Según la OCDE, México es el país con los ambientes escolares más violentos en el nivel secundaria, de 24 países estudiados, el 61% reporta que hay intimidación, abuso y agresión verbal entre estudiantes.

La violencia, no solamente se visualiza y aplica entre escolares (pares), sino que, está presente de profesores a alumnos y de alumnos a profesores. La violencia escolar se define como toda aquella acción incluida dentro del ámbito de influencia de la escuela que por acto directo u omisión, ya sea en grado de amenaza o efectivo, tiene la intencionalidad de dañar al otro (ya sea un individuo, grupo o comunidad) o que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte o daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones. (Krug, Dalhberg, Mercy, Zwi& Lozano, 2003).

Actualmente se reconoce la violencia entre pares como un fenómeno con mayor presencia en los centros escolares, y que se le acuña el término de “Bullying”. Este término se refiere a la conducta de persecución y agresión física, psicológica o moral que realiza un alumno o grupo de alumnos sobre otro, con desequilibrio de poder y de manera reiterada. (Fernández y Palomero, 2001)



Un alumno que sufre de bullying es víctima de malos tratos tanto físicos como psicológicos que puede orillar a la deserción escolar (Equipo Técnico de la Dirección General de Ordenación Académica de la Consejería de Educación y Ciencia del Principado de Asturias, 2005).

Ante todo el planteamiento anterior sobre la violencia escolar, ha surgido la creciente necesidad de brindar ambientes protectores para los adolescentes, es decir, aquellos ambientes en el que las personas encuentran: afecto, cuidado, protección, posibilidades de desarrollo intelectual, emocional y moral (SEP, 2007).

Estos ambientes protectores pueden ser influenciados desde las actividades extraescolares, actividades constructivas y recomendables para ocupar parte del tiempo fuera del horario escolar por sus beneficiosas características de voluntariedad, estructuración y organización, esfuerzo y desafío, redes sociales de apoyo, desarrollo de habilidades y competencias (Guilman, Meyers y Pérez, 2004).

También se considera el uso de tiempo libre como posible generador de ambientes protectores, entendiéndolo como aquel que se tiene para atender las necesidades y obligaciones cotidianas (de índole personal), esto es, lo que se conoce comúnmente como ocio (Mune, 1980).

De acuerdo con Hernández y Morales (2008) el tiempo libre es reivindicativo en todas las clases sociales y grupos de edad, presenta además un carácter preventivo de algunos males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción, sedentarismo, violencia. Se puede afirmar que la calidad de vida que experimenta una persona está ligada al tiempo libre.

Sustento teórico

El Gobierno Federal en el combate y prevención de la violencia escolar estableció el Programa Escuela Segura, del cual se diseñaron diversas estrategias y acciones para prevenir la violencia desde la escuela en vinculación con la familia. El procedimiento en cómo se ha implementado éste y otros programas obligan a compartir y sistematizar las experiencias, pues se reconoce en el tema de la violencia un fenómeno social evitable y que es posible mediante estrategias preventivas y de promoción.

Dentro de las posibles explicaciones sobre la generación de conductas y comportamiento violentos y de agresividad en los adolescentes, se exponen algunos autores que argumentan desde diferentes perspectivas el fenómeno de la violencia.

Un estudio llevado a cabo por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), indica que México ocupa el primer lugar nivel internacional, con mayores casos de bullying en el nivel de secundaria. Es preocupante esta situación debido a que México se encuentra en la mira internacional, como un país violento que se ha ganado un primer lugar en hostigamiento en escuelas secundarias (Gamboa y Valdés, 2012).

Otro estudio realizado en América Latina señala que México ocupa uno de los primeros lugares al ser



el país con mayor violencia verbal, física, psicológica y social entre alumnos de educación básica (Muñoz, 2008). En 2012 los porcentajes de violencia habían incrementado 5% en primaria y 8% en secundaria, con base a los resultados obtenidos en el estudio del Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación (INEE, 2005).

Se ha resaltado la importancia de esta problemática social, ya que de acuerdo con un estudio publicado por la CEPAL (Román y Murillo, 2011) se señala que 11% de los estudiantes mexicanos de primaria han robado o amenazado a algún compañero, mientras que en secundaria ese porcentaje alcanza a poco más de un 7%.

Según el Informe sobre Violencia de Género en la Educación Básica realizado por la Secretaría de Educación Pública (SEP) y Foro de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) publicado en 2009, en México el 90% de las y los alumnos que cursan entre sexto grado de primaria y tercero de secundaria han sufrido alguna agresión por parte de sus compañeras o compañeros.

En un estudio realizado por la SEP en 2009, se evidencia que existen 305 municipios, de los casi dos mil 500 en todo el país, incluyendo delegaciones del Distrito Federal, con “mayor incidencia delictiva”, cuyas escuelas de nivel básico están expuestas a factores de violencia, delincuencia y adicciones.

Bandura (1979) afirma que los jóvenes realizan un modelaje familiar que supone la copia de conductas de provienen de adultos significativos, adquiriendo patrones conductuales a partir de la observación, mientras que Speltz, DeKlyen, Greenberg y Dryden (1995) indicaron que los niños agresivos se caracterizan por la mala calidad de sus relaciones con sus padres.

Las dos anteriores teorías quedan agrupadas en el modelo establecido por el procedimiento de las GroundedTheories (Strauss, 1984) explica: “las representaciones sociales sobre las experiencias socioeducativas, están determinadas por las experiencias tempranas de vulneración de derechos, porque los jóvenes considerados violentos se sienten vulnerados desde temprana edad por los conflictos familiares, por la normalización de la violencia familiar, por el barrio violento y la sociedad violenta”.

Entre los factores que consideran para explicar la violencia en la escuela señalamos los siguientes:

- *Familiar*: Aquí se ubican ciertos problemas, entre otros, falta de cariño, de atención y de comunicación (Funk, 1997; Díaz-Aguado, 2001; Gómez, 1996).

- *Escolar*: en este factor se incluyen la organización escolar, un ambiente hostil al interior de la institución, la calidad de las relaciones entre profesor-alumno, carencia de normas y valores educativos. (Ohsako, 1997; Prieto, 2003).

- *Grupo de amigos*: en el contexto de la escuela los actos agresivos y abusivos los ejecutan, con mayor frecuencia, alumnos que se sienten integrados y aceptados por un grupo, y entre más agresivo es éste, los ataques a sus compañeros son más violentos (Olweus, 1998; Furlan, 1998; Gómez, 1996; Prieto, 2003).

- *Medios de comunicación*: han llegado a conformar una parte importante en la vida cotidiana



de los alumnos, puesto que la violencia es vista desde diferentes perspectivas, la encuentran en videojuegos, películas, programas de televisión, música, noticias, internet, entre otros. Funk (1997).

Lo que respecta a la prevención, se toma en principal consideración las actividades extraescolares y el uso de tiempo libre, tema que ha sido investigado y que se demuestra tienen influencia sobre las actitudes y comportamientos de los adolescentes escolares. A continuación se retoman menciones de diferentes autores sobre las bondades de estas actividades.

Gilman, Meyers y Pérez (2004) exponen características acerca de los beneficios que reportan las actividades extraescolares para ocupar parte del tiempo fuera del horario escolar:

- 1.- Voluntariedad: se puede decir que las actividades extraescolares no requieren requisitos de admisión.

- 2.- Estructuración y organización: las actividades extraescolares están sujetas a una serie de normas y objetivos (Larson y Verma, 1999) y cuentan con una programación regular de la participación (Fredricks y Eccles, 2006; Mahoney y Stattin, 2000)

- 3.- Esfuerzo y desafío: las actividades extraescolares según Fredricks y Eccles (2006) requieren concentración y atención continua y ofrecen un entorno desafiante fuera del ámbito puramente académico, lo que abre la posibilidad de intereses.

- 4.- Redes sociales de apoyo/capital social: la participación en actividades extraescolares, permite a los niños y adolescentes entrar en contacto con un grupo de iguales normativo y con adultos fuera del aula.

- 5.- Desarrollo de habilidades y competencias: se trata de actividades que posiblemente permitan desarrollar un gran rango de habilidades físicas, interpersonales, de liderazgo e intelectuales (Bartko y Eccles, 2003; Dávalos, Chávez y Guardiola, 1999).

Son muchos los trabajos que documentan una acción protectora de estas actividades contra la implicación en actos delictivos y conductas problemáticas (Landers y Landers, 1978; Mahoney, 2000; Marsh y Kleitman, 2002; Persson, Kerr y Stattin, 2007), especialmente en jóvenes en situación de riesgo (Mahoney, 2000; Mahoney y Cairns, 1997).

Método

En principio señalar que, el estudio aprobado por CONACYT se asume de tipo descriptivo, cuyo enfoque es metodológico mixto (cuantitativa y cualitativa) para analizar las estrategias que se implementan en las escuelas secundarias de la zona occidente (Nayarit, Jalisco, Guanajuato, Aguascalientes y Colima) en atención a la violencia escolar y la promoción de ambientes protectores.

El presente texto es con enfoque en lo documental y se desprende del macro proyecto antes referido. El proceder metodológico implementado fue la revisión de diversas referencias, mismas



que se sistematizaron en una base de Excel. Lo anterior permitió obtener algunas inferencias de los aspectos más relevantes en promoción de culturas y ambientes escolares sin violencia.

Resultados

Lo hasta aquí expuesto cobra relevancia en principio, para dar a conocer y socializar el proyecto aprobado por el CONACYT que atiende el fenómeno de la violencia. Segundo por el abanico de alternativas y posturas de investigación desde las que se han documentado las condiciones de violencia manifiestas en los últimos años en México y que han permeado todos los ámbitos, entre ellos el educativo.

De manera concreta y resumida se puede compartir los siguientes resultados del planteamiento de este trabajo:

1. La política nacional plantea toda una estrategia para apoyar y combatir al fenómeno de la violencia en los entornos escolares a partir de acciones concretas dentro y fuera de los entornos escolares.
2. Los estudios plantean que, la atención al fenómeno de la violencia en los entornos escolares, deben ser promovidos de manera integral: familia, directivos, profesores y escolares.
3. Se han gestado diversas investigaciones (con distintos enfoques); desde esa perspectiva, los profesionales de la educación son figuras clave en los procesos de generación y reproducción de trabajos que hagan alarde del tema citado.
4. Las investigaciones demuestran que, tanto el tiempo libre y las actividades extraescolares, constituyen factores determinantes en la promoción de ambientes protectores, libres de violencia, mayoritariamente en la etapa de la adolescencia.

Conclusión

Las actividades extraescolares y el correcto uso del tiempo libre favorecen a disminuir la incidencia de la violencia escolar porque son actividades constructivas y recomendables para ocupar parte del tiempo fuera del horario escolar por sus beneficiosas características.

Estas características engloban habilidades y competencias que desarrolla el adolescente y que pueden ser de tipo personal, por ejemplo, elevar autoestima, seguridad, autoconfianza, entre otras. También pueden ser de tipo social, por mencionar algunas, aprender a convivir, respeto entre pares y hacia los mayores o a la autoridad, así como respeto hacia las normas, solidaridad y evitar situaciones de riesgo.

El correcto uso de tiempo libre implica destinarlo a actividades que generen un aprendizaje y desarrollo del adolescente, por eso al hacerlo de una forma adecuada, se estarán creando hábitos,

comportamientos y conductas saludables que logren en el sujeto un estado de bienestar. El compartir el tiempo libre con familia y/o amigos, fortalece lazos y crea un sentido de pertenencia a un grupo, evitando actividades autodestructivas como las adicciones o el aislamiento.

Por esto se concluye, que las actividades extraescolares y el uso de tiempo libre, son una efectiva estrategia de prevención para la violencia escolar, ya que aportan un desarrollo integral en el adolescente. Es por esto que las autoridades, maestros, padres de familia, deben de prestar mayor atención a este tipo de actividades, así como involucrarse en programas o planes que las tomen en cuenta.

Bibliografía

- Ayala Velázquez, H., Pedroza Cabrera, F., Morales Chainé, S., Chaparro Caso-López, A. & Barragán Torres, N. (2002). Factores de riesgo, factores protectores y generalización del comportamiento agresivo en una muestra de niños en edad escolar. *Salud Mental*, 25(3) 27-40. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58232504>
- Etxeberria, F. (2001). Europa y violencia escolar. *Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado*, (41) 147-165. Recuperado de <http://redalyc.org/articulo.oa?id=27404110>
- Hernández López, M., Gómez Becerra, I., Martín García, M. J. & González Gutiérrez, C. (2008). Prevención de la violencia infantil-juvenil: estilos educativos de las familias como factores de protección. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8(1) 73-84. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56080107>
- Leiva Diaz, V., Quiel Castro, S. & Zúñiga Arguedas, F. (2013). Programa educativo para la prevención y el manejo de la violencia escolar. *Enfermería Actual en Costa Rica*, (24) Recuperado de <http://redalyc.org/articulo.oa?id=44826081007>
- Montaño, C. R. Q. (2011). Percepciones de la violencia escolar entre alumnos de educación secundaria. CONSEJO EDITORIAL
- Muñoz Abundez, G. (2008). Violencia escolar en México y en otros países. Comparaciones a partir de los resultados del Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 13(39) 1195-1228. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14003908>
- Muñoz Rodríguez, J. M. & Olmos Migueláñez, S. (2010). ADOLESCENCIA, TIEMPO LIBRE Y EDUCACIÓN. UN ESTUDIO CON ALUMNOS DE LA ESO. *Educación XX1*, 13(2) 139-162. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70617175006>
- Rey, R. d. & Ortega, R. (2001). Programas para la prevención de la violencia escolar en España: la respuesta de las comunidades autónomas. *Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado*, (41) 133-145. Recuperado de <http://redalyc.org/articulo.oa?id=27404109>
- Parra Jiménez, Á., Oliva Delgado, A. & Antolín Suárez, L. (2009). LOS PROGRAMAS EXTRAESCOLARES COMO RECURSO PARA FOMENTAR EL DESARROLLO POSITIVO ADOLESCENTE. *Papeles del Psicólogo*, 30(3) 265-275. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77811790010>
- Prieto García, M. P. (2005). Violencia escolar y vida cotidiana en la escuela secundaria. *Revista*



Mexicana de Investigación Educativa, 10(27) 1005-1026. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14002703>

Varela, J. (2011). Efectividad de Estrategias de Prevención de Violencia Escolar: La Experiencia del Programa Recoleta en Buena. *Psyche*, 20(2) 65-78. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=96720974005>

Velázquez Reyes, L. M. (2005). Experiencias estudiantiles con la violencia en la escuela. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 10(26) 739-764. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14002607>



NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL CONSUMO DE TABACO EN ESCOLARES DE LA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD DE COLIMA

José del Rio Valdivia, Rommel Ramírez Moreno, Erick Antonio Sánchez Espindola y Oscar Sánchez Macías.

Universidad de Colima.

Resumen

El presente estudio cuantitativo empírico tuvo como objetivo determinar la relación de actividad física y el consumo de tabaco en los escolares de la licenciatura en Educación Física y Deporte de la Universidad de Colima con base al género y grado escolar. El estudio está compuesto por una población determinada de 267 los cuales son posibles candidatos fumadores, por lo que se aplicó el test de Fargestrom para seleccionar a mujeres y hombres, en segunda instancia por test del IPAQ corto.

Palabras claves: Actividad Física, consumo de tabaco y estudiantes de EFyD de la UdC.

Abstract

This empirical quantitative study aimed to determine the relationship of physical activity and consumption of snuff in the school's degree in Physical Education and Sport at the University of Colima based gender and grade. The study consists of a population of 267 smokers who are possible candidates, so Fargestrom test was applied to select women and men, on appeal by the short IPAQ test.

Introducción

Hoy en día el consumo de cigarro es una problemática que no solo afecta a los que lo ingieren sino que también a las personas que no lo hacen, mejor conocidos como fumadores pasivos. El consumo de dicha sustancia trae consigo problemas de cáncer en pulmones, boca, garganta, por mencionar algunos aunque también hay que hacer mención que las personas que realizan algún tipo de actividad física y fuman, trae consecuencias en el rendimiento y el volumen de oxígeno.

En la actualidad los jóvenes presentan una problemática al dejarse llevar por estilos de vida nocivos para la salud, como lo es el consumo de tabaco, pues sabemos que afecta tanto al organismo como la mente.

Salazar & Arrivilaga (2004) hacen mención que los estilos de vida relacionados con el consumo de dichas sustancias contienen conductas propias de consumo como el empleo de la sustancia, la

frecuencia y el manejo de los efectos a nivel personal o social. De igual manera tiene que ver el lugar o las personas con las que las ingiere.

Cabe señalar que el consumo de tabaco, es la causa más importante de morbilidad evitable y mortalidad en los países desarrollados que tienen posibilidades de prevención Pérez-Ollé & Pérez-Ollé, (1996); Vega, (1997) encontrado en (Rodríguez & Cols, 2010).

Por ende bastantes son las investigaciones que se han realizado en esta problemática, de hábitos de salud.

Si bien la AF individual contribuye en cierta medida a reducir el consumo de tabaco. Aunque por otro lado tenemos lo contrario, aquellos que dicen que la AF colectiva se asocian más con el consumo de alcohol que se relaciona con la motivación extrínseca de cada individuo (Ruiz, de la Cruz, & García, 2009).

Eriksen & cols. (1998); US Department of Health and Human Services, (1996) hacen mención con base a estudios realizados que la actividad física moderada para todas las edades es un importante componente en un estilo de vida saludable.

Gonzalez & Berguer (2002) comentan que la mayoría de los estudios han encontrado que los adolescentes que son fumadores, tienen algún familiar que también fuma. Por lo contrario adolescentes que conviven en hogares donde nadie fuma son menos propensos a fumar.

Una investigación sobre el hábito de fumar en estudiantes universitarios realizada por Luccioli & cols. (2004) encuestaron a los adolescentes y los resultados reflejados mostraron que aproximadamente 1 de cada 4 “ex y fumadores actuales” frente a 1 de cada 10 “no fumadores”, no realizan ningún deporte.

Cabe mencionar que el realizar dicha investigación en escolares de educación física va a permitir conocer a grandes rasgos los hábitos de dichos educadores físicos sobre el consumo de dichas sustancias y su relación con el consumo del tabaco.

Este proyecto de investigación aporta al área de la Actividad Física y en especial a los catedráticos de la institución para tener un parámetro de los estudiantes que tienen adicción o consumen tabaco y por ende realizar investigaciones futuras comparándolos con otras generaciones.

Objetivo

Determinar el nivel de actividad física y su relación con el consumo de tabaco de los escolares de la licenciatura en Educación Física y Deporte de la Universidad de Colima.

Método

El tipo de proyecto corresponde a un estudio transversal (Supo, 2011), donde se pretende conocer la relación y el nivel de actividad física con el consumo de tabaco de los escolares del área de Educación Física de la Universidad de Colima.

La población de estudiantes del área de educación física y deporte de la Universidad de Colima es de 267 alumnos, donde 54 son mujeres y 213 hombres sin embargo se tomara una muestra de 160 alumnos, donde 28 serán mujeres y 132 hombres en total y por año serán 33 hombres y 7 mujeres.

Año escolar		1°	2°	3°	4°	Total
Sexo	Hombres	33	33	33	33	132
	Mujeres	7	7	7	7	28
Total		40	40	40	40	160

Escolares de EF de la UdC por año escolar.

Por lo que corresponde al instrumento se usó el test de Fagerstrom (S/D) de seis preguntas lo que permitió determinar el nivel del consumo de tabaco detectando si el nivel es bajo, medio o alto.

Por otro lado para conocer el nivel de actividad física se aplicó el test corto del IPAQ (2002) validado por siete preguntas donde se pretende conocer la intensidad de la actividad física.

Enseguida se realizó un análisis comparativo de los niveles de actividad física y el consumo de tabaco por año escolar.

Resultados

A continuación se presentan las tablas con los resultados y el análisis descriptivo de cada una de ellas.

Tabla 1. Edad de alumnos fumadores y no fumadores de EFyD de la UdC.

Edad	Fumador	No fumador	Total
18-23	23	188	211
24-42	0	21	21
Total	23	209	232

Fuente: Elaboración propia con base a los resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes de EFyD de la UdC

Se puede apreciar en la tabla 1 que de un total de 232 estudiantes encuestados con respecto a su edad, alumnos mayores de 24 años hasta 42 años haciendo un total de 21 escolares no ingieren tabaco y por otro lado estudiantes de 18 a 23 años (un total de 23 alumnos) fuman por lo contrario 188 alumnos no fuman.

Tabla 2 Fumadores con relación al sexo

		Si	No	
Sexo	Mujer	9 (16.90%)	44 (83.01%)	53
	Hombre	14 (7.82%)	165 (92.18%)	179
Total		23 (9.91%)	209 (90.08%)	232

Fuente: Elaboración propia con base a los resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes de EFyD de la UdC

En lo que concierne al sexo 9 mujeres son fumadoras y 44 no y en los hombres 14 son fumadores y 165. Es decir que el 16.98 % de las mujeres fuma y el 83.01% no y en hombres 7.82% fuma y el 92.18% no, esto significa hablando en porcentajes que es mayor el número de fumadores en mujeres que en hombres.

Y el total de la población fumadora es de 9.91% y 90.08% no fuma

Tabla 3 Número de fumadores y no fumadores por grado escolar

Año escolar	Fumadores		Total
	si	No	
1	7	68	75
2	5	59	64
3	4	41	45
4	7	41	48
Total	23	209	232

Fuente: Elaboración propia con base a los resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes de EFyD de la Udc

Se observa de acuerdo al grado escolar de los escolares que los alumnos de primer año y cuarto año tiene el mayor número de fumadores con respecto a los estudiantes de segundo y tercero los cuales tuvieron 5 y 4 estudiantes fumadores respectivamente.

Tabla 4 Porcentaje de Actividad Física intensa por edad

Edad	Mayor AF intensa	Total
18-24	94.82%	220
25-42	5.18%	12
Total	100%	232

Fuente: Elaboración propia con base a los resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes de EFyD de la Udc

En la tabla No. 4 tenemos un total de 232 alumnos los cuales hacen AF durante los siete días de la semana. Nos podemos dar cuenta claramente que los alumnos de 18 a 24 años (lo más jóvenes) que son 220 dedican más días a la actividad física intensa que los alumnos de 25 a 42 años (los más longevos) que son 12. Teniendo un porcentaje de 94.82 % los más jóvenes.

Tabla 5 Porcentaje de Actividad Física intensar de uno y cinco días por sexo

Sexo	Menor AF intensa de un día	Mayor AF intensa de 5 días
Hombre	5.66%	26.41%
Mujer	6.70%	27.37%

Fuente: Elaboración propia con base a los resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes de EFyD de la Udc

En el siguiente cuadro observamos que realmente es muy poca la diferencia entre hombres y mujeres dentro de la práctica de la AF intensa ya que las mujeres tienen un 26.41% de cinco días, y de un

día solo cuentan con el 5.66%. Mientras que los hombres de cinco días tienen un 27.37% y 6.70% de un día. Cabe señalar que utilizamos esos días ya que es el mayor y menor porcentaje en la práctica de AF intensa.

Tabla 6 Porcentaje de AF intensa por año escolar en uno y cinco días

Año escolar	AF intensa de un día	AF intensa de cinco días
1	6.66%	28%
2	6.25%	23.43%
3	0%	24.44%
4	6.25%	33.33%

Fuente: Elaboración propia con base a los resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes de EFyD de la Udc

Se puede apreciar que en cinco días de AF intensa el cuarto año tiene un mayor porcentaje de 33.33% que el primer año el cual tiene un 28%, en los años de tercer año con 24.44% y en último lugar con 23.43% el segundo año. Esto nos da entender que los Alumnos del último año dedican más días a la AF intensa que los alumnos de primer ingreso.

Tabla 7 Relación de AF intensa con los fumadores por edad, sexo y año escolar.

Edad	AF intensa y fumadores	Porcentaje
18-24	17	7.32%
25-42	0	0%
Sexo		
Hombre	11	4.74%
Mujer	5	2.15%
Año escolar		
1	5	2.15%
2	5	2.15%
3	3	1.29%
4	4	1.72%

Fuente: Elaboración propia con base a los resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes de EFyD de la Udc

En esta tabla podemos conocer que son pocos los alumnos que fuman y hacen AF intensa ya que solo son 17 de los más jóvenes quienes lo practican teniendo un 7.32%. Es importante mencionar que los escolares de 25 a 42 años no tienen el mal hábito de fumar pero si el de no hacer AF intensa.

Son 11 hombres y 5 mujeres quienes practican AF intensa y fuman, de los cuales ellos tienen 4.74% y ellas solo 2.15%.

Encontramos que el tercer año son los que menos fuman y hacen AF intensa, siguiéndole el cuarto año y en tercer lugar con un empate de 2.15% el primero y segundo año.

Conclusión

Cabe señalar que los escolares según los resultados obtenidos tienen un índice bajo en cuanto al consumo de tabaco y esto nos lleva a saber que los estudiantes además de crear buenos hábitos de AF



a las personas ellos también lo aplican a su vida diaria.

En cuanto a la práctica de la actividad física los escolares menores de 24 años realizan mayor actividad física intensa que los mayores de 24 y algo muy interesante se encuentra en que los escolares mayores de 24 años a pesar de no realizar AF intensa mayor que los menores de 24 años, no ingieren tabaco.

En relación del consumo de tabaco con la práctica de Actividad Física intensa en los escolares de Educación Física y Deporte podemos encontrar que son pocos los alumnos que lo hacen, podemos señalar que los maestros han hecho un papel importante para disminuir el consumo de tabaco y que los futuros maestros de Educación física tienen buenos hábitos para enseñar.

Bibliografía

- Aleixandre, N., Perello, M., & Palmer, A. (2005). Activity levels and drug use in a sample of Spanish adolescents. *Addictive Behaviors*, 30, 1597-1602.
- Bergamaschi, A., & Cols. (2002). Tobacco consumption and sports participation: a survey among university students in northern Italy. *Annali de Ingheni*, 14, 435-442.
- Caro, L. (2010). Hábitos de Práctica Físico-Deportiva de los alumnos onubenses en edad escolar . *WANCEULEN E.F. DIGITAL N° 6*.
- Durá, M. (2010). Estilos de vida y conductas de riesgo de los adolescentes universitarios. *Reduca (Enfermería, Fisioterapia y Podología)*, 680-695.
- Eaton, D., Kann, L., Okoro, C., & Collins, J. (2007). Selected Health Status Indicators and Behaviors of Young Adults, United States-2003. *Am J Health Educ*, 38(2), 66-75.
- Gidwani, P., & Cols. (2002). Television viewing and initiation of smoking among youth. *Pediatrics* 110 (3), 505-508.
- Gonzalez, H., & Berger, K. (2002). Consumo de tabaco en adolescentes. Factores de riesgo y factores protectores. *Ciencia y Enfermería*, 8.
- Heyward. (2008). *Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio*. Madrid, España: Médica Panamericana S.A.
- Lloyd, B., & Lucas, K. (1998). Smoking in adolescence: Images and identities. Adolescence and society. *Edit Routledge*, 7190.
- López, F., & Cols. (2008). PRINCIPALES MOTIVOS DE CONSUMO DE TABACO EN ADOLESCENTES ESCOLARIZADOS MURCIANOS. *IV Congreso Internacional Educación Física*. Cordoba.
- Luccioli, N., & Cols. (2004). EL HABITO DE FUMAR EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Revista de la Maestría en Salud Pública ISSN: 1667-3700 · Año 2- N° 3*.
- Martínez, A., & Cols. (2010). Relación entre el consumo de tabaco y alcohol y el ejercicio físico con el paso por la universidad. *ATENCIÓN PRIMARIA.Elsevier España S.L. Vol. 41. Núm. 10*.
- OPS. (2002). Muévete América. www.paho.org/100/.
- Rodríguez, G., & Cols. (2010). Relaciones entre el consumo de tabaco y la práctica de actividad físico-deportiva en una muestra de la población de Madrid. *REVISTA INTERNACIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE VOLUMEN VI - AÑO VI*, 218-230.
- Ruiz, R., de la Cruz, E., & García, M. (2009). Relación entre la práctica deportiva y el consumo de alcohol y tabaco en jóvenes. *SALUD PUBLICA DE MEXICO, Volumen: 51- Número: 6*, 496-504.

Salazar, I., & Arrivillaga, M. (2004). El consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, como parte del estilo de vida de jóvenes universitarios. *Revista Colombiana de Psicología, ISSN-e 0121-5469, Vol. 13, N. 1.*, 74-89.

Salazar, I., Arrivillaga, M., & Gómez, L. (2002). Prácticas, creencias y factores del contexto asociados con estilos de vida en jóvenes y adultos. (Reporte de investigación). Cali, Colombia: Pontificia Universidad Javeriana, Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales.

Sánchez, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Sánchez, L. (S/D). *Adolescencia y Tabaquismo*. Obtenido de Colección de documentos de investigación y estudios. Centro de Investigación en Salud Poblacional, Instituto .

Supo, J. (2011). *Seminario de Investigación Científica*.

VictorEF. (3 de Junio de 2009). *WordPress.com*. Obtenido de <http://victoref.files.wordpress.com/2010/02/el-balonmano.pdf>

World Health Organization. (s.f.). *Preventing chronic diseases: a vital investment*. Recuperado el 22 de Noviembre de 2013, de www.who.int/chp/chronic_disease_report/en/



NIVEL DE FLEXIBILIDAD Y FUERZA DE ALUMNOS DE PRIMER INGRESO DE LA UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO DE LA DIVISIÓN DE CIENCIAS DE LA SALUD.

Vanessa Cadengo Ramos, Ma. Teresa Melchor Moreno, Cipriana Caudillo Cisneros, Fernando Cervantes Aguayo, Ma. Patricia Rodríguez Moreno y José G. Montaña Corona.

Departamento de Ciencias Aplicadas al Trabajo, División Ciencias de la Salud, Campus León, Universidad de Guanajuato.

Resumen

La flexibilidad es la capacidad de mover una serie de articulaciones con fluidez sin causar una lesión, la fuerza es la capacidad de vencer una resistencia externa o reaccionar contra la misma mediante tensión muscular. **Objetivo:** Evaluar y observar el nivel de flexibilidad y fuerza de los alumnos de 1er ingreso de la división de ciencias de la salud. **Material y Métodos** Participaron 280 estudiantes, 175 mujeres ($n=18.92 \pm 2.041$) y 105 hombres ($n=18.89 \pm 2.474$), se evaluó la flexibilidad con la prueba "sentar y alcanzar", fuerza abdominal con el mayor número de repeticiones en 60 segundos, y fuerza en miembros superiores con el máximo de lagartijas, el análisis estadístico se realizó por medio de promedios y desviaciones estándar, y la prueba t-students para muestras independientes. **Resultados:** En el IMC las mujeres obtuvieron 18.92 ± 2.041 y los hombres 18.89 ± 2.474 ($p=.115$), en la flexibilidad se obtuvo en mujeres 4.757 ± 7.350 y en hombres 1.782 ± 9.566 ($p=.005$); fuerza abdominal las mujeres obtuvieron 22.091 ± 9.703 y los hombres 31.533 ± 9.880 ($p=.971$), en lagartijas las mujeres obtuvieron 19.263 ± 12.059 y los hombres 25.991 ± 13.567 ($p=.279$), no se observaron diferencias significativas a excepción de la flexibilidad. **Discusión:** A pesar de que la población se encuentra en normopeso, en cuanto a la mejora de aptitud física se recomienda la práctica de actividad física. **Conclusión** Es evidente la necesidad de desarrollo y diseño de programas a nivel universitario que capten el interés de los alumnos y se acoplen a la carga estudiantil de los universitarios para lograr que sean activos físicamente, mejoren sus capacidades físicas, y obtengan los múltiples beneficios de la actividad física.

Palabras claves: Flexibilidad, Fuerza, Actividad Física, Composición corporal.

Abstract

Introduction: Flexibility is the ability to move a series of joints smoothly without causing injury, strength is the ability to overcome external resistance or react against it by muscular tension. **Objective:** Assess and monitor the level of flexibility and strength of the freshmen division of health sciences. **Material and Methods** 280 students participated, 175 women ($n = 18.92 \pm 2.041$) and 105 men ($n = 18.89 \pm 2.474$), flexibility was assessed with the test "sit and reach", abdominal strength with the highest number of repetitions in 60 seconds, and superior strength with maximum members lizards, statistical analysis was performed using means and standard deviations, and t-test for independent samples students. **Results:** In women was obtained BMI 18.92 ± 2.041 and 18.89 ± 2.474 men ($p = .115$), flexibility was obtained 4.757 ± 7.350 in women and 1.782 ± 9.566 in men ($p = .005$), with women gaining abdominal strength $22,091 \pm 9,703$ and $31,533 \pm 9,880$ men ($p = .971$) in lizards women was obtained $19,263 \pm 12,059$ and $25,991 \pm 13,567$ men ($p = .279$), no significant difference except for observed flexibility. **Discussion:** Although the population is normal weight, in terms of

improving physical fitness practice of physical activity is recommended. **Conclusion** It is clear need for developing and designing college level programs that capture the students' interest and engage the student load of college to make them physically active, improve their physical abilities, and reap the multiple benefits of physical activity.

Key Works: Flexibility, Force, Physical Activity, Body composition

Introducción

En los últimos años la obesidad ha sido catalogada como una epidemia mundial, (García, et al., 2009) de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) el sobrepeso y la obesidad están definidas como la acumulación anormal o excesiva de grasa que pueden ser perjudiciales para la salud, siendo la obesidad un factor de riesgo para enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus de tipo 2 y algunos tipos de cáncer (Hernán, 2002).

Un estilo de vida inadecuado, es el primer paso que favorece la obesidad (Hernán, 2002), por eso la práctica de actividad física (AF) es un factor muy importante para prevenir la obesidad y mejorar la calidad de vida de la población en general.

Existen varios factores que propician la obesidad, conjunta o aisladamente, tales como el factor genético, el factor nutricional, el factor psicológico y social y la inactividad física (Bastos, González, Molinero, & Salguero, 2005), en este estudio observaremos el índice de masa corporal de alumnos universitarios de primer semestre de la división de ciencias de la salud de la universidad de Guanajuato, así como su nivel de aptitud física en las variables de fuerza abdominal, fuerza de miembros superiores y en el nivel de flexibilidad.

Actividad Física

De acuerdo al Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) (2010) la actividad física es cualquier movimiento musculo-esquelético que genera un gasto de energía por encima del basal para fines de salud, por otro lado la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Actualmente la actividad física es uno de los mejores métodos para disminuir los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares (Andersen, Riddoch, Kriemler, Hills, 2011) citado en (Van Sluijs, et al., 2013), síndrome metabólico (Janssen, LeBlanc, 2010) citado en (Van Sluijs, et al., 2013), y la obesidad (Hills, Andersen, Byrne, 2011., Collings, Brage, Ridgway, Harvey, Godfrey, et al, 2013) citado en (Van Sluijs, et al., 2013).

De acuerdo a lo anterior es importante el desarrollo de programas de actividad física a largo plazo para prevenir las enfermedades no transmisibles (Reiner, Niermann, Jekauc, & Woll, 2013) existiendo una evidente necesidad en cuanto a la práctica de actividad física por lo que es importante contar con buenas baterías de pruebas que sean capaces de medir y evaluar la actividad física realizada por las personas, para de esa manera prescribir actividad física de una manera adecuada en base a su aptitud física esto en busca de lograr mejores programas de actividad física que favorezcan a la población (Jiménez Gutiérrez, 2007).

Aptitud Física

Las pruebas de aptitud física son usadas como medios para obtener información de la capacidad y



el estado físico de los individuos, esto por medio de infinidad de test y baterías que pueden ayudar al entrenador a conocer, de forma cada vez más precisa, las características físico-deportivas de cualquier población (Martínez López, 2002).

Es importante que al elegir cualquier test o batería de prueba se respete el grado de objetividad de la prueba, atendiendo a los criterios de la valoración e interpretación, en cuanto a las pruebas se consideran de mayor objetividad, las pruebas que son medidas por términos numéricos y de acuerdo a escalas estandarizadas (Martínez López, 2002); existen infinidad de baterías de pruebas y test que nos ayudan a medir la aptitud física de cualquier individuo, sea niño, adolescente, adulto, adulto mayor, deportistas, etc. pero cabe mencionar que entre las cualidades físicas que evalúan con mayor consistencia se encuentra la resistencia, la fuerza, la velocidad y flexibilidad (Martínez López, 2002).

Composición corporal

si bien la composición corporal es un componente clave en cuanto a la salud y la aptitud física del individuo; de acuerdo a los métodos para evaluar la composición corporal, el modelo bicompartimental es muy utilizado, donde el organismo humano está compuesto de masa grasa y masa libre de grasa la cual debido a su complejidad se divide en otros modelos multicompartimentales, dentro de los modelos bicompartimentales se encuentra la antropometría que es el método más frecuentemente utilizado para evaluar la composición corporal, y dentro de esta también se encuentran el peso, talla, pliegues cutáneos, y la circunferencia cintura-cadera (Martínez E. , 2010).

El índice de Masa corporal es un indicador global del estado nutricional, que categoriza al sobrepeso y obesidad como desordenes nutricionales, se calcula con la relación calculada con el peso entre la talla al cuadrado (Kg/m^2) donde la clasificación se de acuerdo a los puntos de corte para interpretar el índice de masa corporal en los niños es: Bajo peso en menos al percentil 5, peso normal del percentil 5 al 85, en riesgo de sobrepeso del percentil 85 al 95 y con sobrepeso mayor al percentil 95 (Martínez E. , 2010).

Flexibilidad

De acuerdo a Mitchell, Davis, & Lopez (2010) la flexibilidad es la capacidad de mover una articulación, o una serie de articulaciones, con fluidez a través de la amplitud de movimiento completa sin causar lesión.

Fuerza

La fuerza es la capacidad de vencer una resistencia externa o reaccionar contra la misma mediante una tensión muscular, el movimiento se produce por la activación del sistema nervioso central sobre el aparato locomotor activo (músculo) que actúa sobre el aparato locomotor pasivo (huesos, tejido conectivo, etc.) y esto produce un movimiento por medio de la energía que le sede el sistema de alimentación gracias a las diferentes vías de energía anaeróbica láctica y aláctica (Ortiz Cervera, Gue, Navarro Puche, Poletaev, & Rausell Peris, 1999)

Estudios

En un estudio realizado por Farinola & Bazán (2011) se midió la conducta sedentaria en la población de la Universidad de Flores, donde las mujeres comunicaron estar más tiempo sentadas que los varones, no existieron diferencias significativas, pero el 50% de los encuestados refirieron que pasaban de 6 a 10 horas sentados por día y el 34% reporto pasar sentados 10 horas o más por día.

En otro estudio realizado por Cocca, Mayorga, & Viciano (2013) se midió el nivel de actividad física y placer hacia el ejercicio físico en universitarios granadinos, donde se reportó que los participantes realizaban 57.06 minutos diarios, el 40% de los encuestados alcanzó la cantidad mínima recomendada

de actividad física diario; los niveles de placer fueron de 2.74 en varones y 2.28 en mujeres ($p < .001$), y se encontró una correlación altamente significativa entre la cantidad de actividad física diaria y el placer de la actividad física ($p = .02$)

Material y Métodos

Participaron 280 estudiantes voluntarios de la Universidad de Guanajuato de las diferentes licenciaturas de la División de Ciencias de la Salud del Campus León; la población se conformó por 175 mujeres con una edad promedio de 18.9 ± 2.0 y 105 hombres de 18.8 ± 2.4 años.

Aspectos éticos

A todos los participantes se les informo del riesgo y beneficio propios del protocolo a ello se les informo verbal y por escrito a través del consentimiento informado y fueron intervenidos de acuerdo al código de ética de Helsinki.

Criterios de inclusión

- Consentimiento informado.
- Ser alumno de primer ingreso
- Completar todo el protocolo de las actividades de la evaluación.

Criterios de exclusión

- No contar con el consentimiento informado
- Personas con discapacidad y personas que no pudieran realizar por si solas el protocolo del estudio

Criterios de eliminación

- No completar con todo el protocolo de actividades.

Variables Antropométricas

Se midió el peso en kilogramos con una báscula digital marca Tanita BF522, la medición se realizó, por la mañana de 8 a 9 am preferentemente en ayuno y después de haber evacuado y vaciado la vejiga, a el sujeto el participante se le llevo a la posición central de la plataforma de la báscula, con la cual se determinó el peso corporal (Machado de Ponte L. , 2009); la estatura en metros se midió con un estadiómetro fijo marca SECA de acuerdo al plano de Frankfort: línea imaginaria trazada desde el extremo inferior de la órbita hasta el borde superior del conducto auditivo externo, tomando como referencia anatómica el vértex (Machado de Ponte L. , 2009) en la medición el sujeto se coloca de pie, sin zapatos ni adornos en la cabeza, en posición de firmes, con los talones unidos a los ejes longitudinales de ambos pies y con un ángulo de 45 grados, los brazos deben de colgar en forma natural a lo largo del cuerpo y la cabeza de manera que el plano de Frankfort se conserve horizontal (Casanueva, Kaufer, Pérez, & Arroyo, 2008).

Cualidades Físicas

Fuerza en músculos abdominales

Se evaluó la fuerza de los músculos abdominales, con la prueba de abdominales en 60 segundos, esta se llevara cabo sobre un tapete semiduro, el ejecutante se encontrara en posición decúbito dorsal con flexión de rodillas de aproximadamente 90° , los antebrazos o codos deberán de tocar los muslos para poder ser válida una ejecución, y se invalida toda aquella ejecución que se realice con propulsión de miembros superiores o cadera (McSwegin, Pemberton, Going, & (AAHPERD), 1989)

Fuerza en miembros superiores

La fuerza de miembros superiores se evaluó con la prueba de las máximas lagartijas que puedan realizar, sin tomar en cuenta el tiempo, en el caso de los hombres adoptaran una posición decúbito ventral en completa extensión con las manos situadas a nivel de hombros y apoyado solo con la punta de los pies y manos, el ejecutante deberá elevar su cuerpo con extensión completa de codos y al momento de bajar se deberá de llegar al menos a 90°, de flexión para ser válida una ejecución, y se invalidara cualquier ejecución realizada con la ayuda de flexión del tronco y que la flexión de codos no llegara por lo menos a 90°; en el caso de las mujeres se realizara exactamente el mismo protocolo pero con la modificación del apoyo de los miembros inferiores que será con las rodillas (McSwegin, Pemberton, Going, & (AAHPERD), 1989)

Flexibilidad

Se evaluó la flexibilidad con la prueba de “sit and reach” (McSwegin, Pemberton, Going, & (AAHPERD), 1989) donde el sujeto adopta una posición de sentado en el suelo descalzo, con las piernas estiradas y los pies en contacto con el cajón de medición, apretando los talones contra el mismo. Posteriormente se coloca una mano junto a la otra y con los dedos estirados se intenta llegar a lo más lejos posible arrastrando o desplazando la tablilla por la regla de medición, espirando al estirarse.

Se efectuaron dos ejecuciones mantenimiento la parte posterior de las piernas miembros inferiores firmemente sobre el suelo mientras se realizaba la elongación, se le indico al sujeto que realizara el estiramiento con lentitud y gradual.

Se vigilaran y controlaran los siguientes errores:

- Elevación de la parte posterior de las rodillas, para lo cual realizamos una sujeción en esa zona.
- Realizar el movimiento de empuje de la tablilla bruscamente.
- No ajustar los talones al cajón de medida.
- Encoger los dedos en la medición.

Para dicha prueba se empleara un aparato de medición de madera.

Análisis estadístico

La captura y análisis de datos se realizó con el programa SPSS versión 18.0 para Windows. Se calcularon frecuencias absolutas y relativas; medidas de tendencia central y de dispersión, se realizó una prueba *T-students* para muestras independientes para mostrar si existen cambios significativos en las variables ($p < 0.05$) de acuerdo al sexo. Las variables numéricas se describen mediante promedio, desviaciones estándar y porcentajes.

Resultados

Se observa un índice de masa corporal en los hombres de 23.6 ± 3.7 en comparación con las mujeres que se encuentran en un IMC de 22.8 ± 6.9 ($p = 0.115$), lo que nos muestra que no existen diferencias significativas entre ambos sexos, y de acuerdo a Martínez (2010) ambos se encuentran en la clasificación de normopeso.

Genero	Edad	P	N	IMC	Clasificación
Femenino	18.9±2.0	.115	175	22.8±6.9	Normopeso
Masculino	18.8±2.4		105	23.6±3.7	Normopeso

En cuanto a la flexibilidad las mujeres obtuvieron 4.7 ± 7.3 y los hombres 1.7 ± 9.5 ($p = 0.005$) lo que nos muestra que existen diferencias significativas entre ambos géneros, de acuerdo a los valores percentiles, las mujeres se encuentran en un nivel de flexibilidad clasificado como “muy bien” en comparación con los hombres que tienen un percentil clasificado como “promedio”, cabe mencionar que dentro de los valores en el género femenino el valor mínimo obtenido fue de -21 mientras que

el mayor +23, observando una gran diferencia de uno a otro, por otro lado en el género masculino el valor mínimo se observó en -24 y el valor máximo en +23, donde también se observa una gran diferencia en los valores.

Genero	Edad	N	Valor min.	Valor máx.	Promedio	p	Valor percentil
F	18.9±2.0	175	-21	+23	4.7±7.3	.005	Muy bien
M	18.8±2.4	105	-24	+23	1.7±9.5		Promedio

Por otro lado en la prueba de abdominales las mujeres realizaron un promedio de 22.0 ± 9.7 en comparación con los hombres que obtuvieron 31.5 ± 9.8 ($p = 0.971$) lo que nos muestra que no existen diferencias significativas. En esta variable se observa que ambos géneros se encuentran en percentiles muy bajos, debido a que el género femenino se ubica en el percentil 15 y el masculino en el percentil 20, en cuando a los valores mínimos y máximos obtenidos, en las mujeres se observó gente que no fue capaz de realizar ninguna repetición, pero así mismo se observó alguien que fue capaz de realizar 50 repeticiones, por otro lado los hombres mostraron el mínimo también en 0 repeticiones pero el máximo fue en 52 repeticiones.

Genero	Edad	N	Valor min.	Valor máx.	Promedio	p	Valor percentil
F	18.9±2.0	175	0	50	22.0±9.7	.971	15
M	18.8±2.4	105	0	52	31.5±9.8		20

Por último la prueba de lagartijas arrojo 19.2 ± 12.0 en el caso de las mujeres, y 25.9 ± 13.5 en el caso de los hombres ($p = 0.279$) mostrando que no existen diferencias significativas en las variables, las mujeres se ubicaron en el percentil 45 y los hombres en el percentil 55. En cuando a los valores mínimos y máximos, en el caso de las mujeres se ubicaron en 0 en el valor mínimo y en el máximo en 60 repeticiones y en el caso de los hombres la mínima fue nuevamente de 0 y el máximo fue de 85.

Genero	Edad	N	Valor min.	Valor máx.	Promedio	p	Valor percentil
F	18.9±2.0	175	0	60	19.2±12.0	.279	45
M	18.8±2.4	105	0	85	25.9±13.5		50

Discusión

Se observa que a pesar de que tanto hombres como mujeres se encuentran en una clasificación de normopeso, se recomienda la practica de actividad física para la mejora de su aptitud física, donde de acuerdo a la OMS y el ACSM se recomienda un mínimo de 5 días de actividades moderadas-intensas con una duración de 30 a 60 minutos al día acumulando de 150 a 300 minutos semanales o bien 3 días de actividades vigorosas-intensas, de 20 a 30 minutos para acumular de 75 a 100 minutos semanales de actividad física o la combinación de ambas en actividades moderadas y vigorosas-intensas de 3 a 5 días; cabe mencionar que el tiempo de actividad física puede ser acumulable durante el día esto siempre y cuando la actividad se realice de manera mantenida por un mínimo de 10 minutos consecutivos, y se recomienda trabajo de fortalecimiento muscular dos o mas días a la semana (OMS, 2010) (ACSM, 2010).

En cuanto a las capacidades físicas la flexibilidad es un componente muy importante, pero es más descuidada e ignorada en la prescripción de programas para mejorar la condición física del individuo que las otras capacidades físicas, tales como la fuerza, resistencia, y velocidad (Hoeger, 2005) a pesar de eso se observa una mejor tendencia en esta capacidad que en la fuerza abdominal y en la fuerza de miembros superiores, aun así se debe de mejorar el nivel de flexibilidad por lo que de acuerdo a Ferran Rodríguez (1995) la flexibilidad se debe incluir en los programas mínimo 3 días por semana de



5 a 10 minutos con un final de estiramiento estático en el límite de la movilidad articular de 10 a 30 segundos.

Conclusión

Es evidente la necesidad de desarrollo y diseño de programas a nivel universitario que logren captar el interés de los alumnos y sobre todos se acoplen a la carga académica de los universitarios, de esta manera lograr que sean activos físicamente y con ello mejoren sus capacidades físicas, y obtengan los múltiples beneficios que nos proporciona la actividad física, debido a que en la actualidad los estudiantes universitarios se encuentran en una fase en la que están sujetos a modificar la administración de su tiempo y reorganizar sus hábitos de vida, que pudieran impactaran en la reducción o en el abandono de la práctica de actividad física (Cuantú el at., 2010) citado en (Cocca, Mayorga, & Viciano, 2013).

En definitiva a la sociedad le representa un gran esfuerzo formar profesionales universitarios, pero por otro lado existe una clara presencia de la escasa practica de actividad física y el alto nivel de las conductas sedentarias, por lo que se considera que las universidades deben ser promotoras en sus diversos ejes de acción; extensión, docencia e investigación tener una clara política de fortalecer hábitos prudentes de vida que para brindar a sus estudiantes actividades regulares de actividad física con gran apego y tengan una vida profesional y personal próspera y duradera. (Farinola & Bazán, 2011)

Es importante tomar en cuenta que para cambiar la conductas sedentarias de los alumnos, se atiende la importancia del placer hacia la practica regular de la actividad física, debido a que este punto es esencial para que un individuo decida empezar a ser activo y convierta a la actividad física en una rutina diaria (Kuroda, Sato, Ishizaka, Yamakado & Yamaguchi, 2012) citado en (Cocca, Mayorga, & Viciano, 2013).

Bibliografía

- Machado de Ponte, L. (2009). Nutrición Pediátrica. En L. Machado de Ponte, *Nutrición Pediátrica* (págs. 6-8). Argentina: Panamericana.
- ACSM. (2010). *American College of Sport Medicine. Exercise Prescription for healthy populations and special consideration. In A. C. Medicine, ACSM's Guidelines for Exercise Testing And Prescription*. Estados Unidos : Wolters Kluwer.
- Bastos, A., González , R., Molinero, O., & Salguero, A. (2005). Obesidad, Nutrición y Actividad Física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 140-153.
- Casanueva, E., Kaufer, H., Pérez, L. B., & Arroyo, P. (2008). *Nutriología Medica* (3ra ed.). Mexico: Panamericana.
- Cocca, A., Mayorga, D., & Viciano, J. (2013). Relación entre niveles de actividad física y placer de ser activos en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 8(2), 359-372.
- Farinola, M. G., & Bazán, N. E. (2011). Conducta sedentaria y actividad física en estudiantes universitarios: un estudio piloto. *Revista Argentina de Cardiología*, 79(4), 351-354.
- Ferran Rodríguez, A. (1995). *Prescripción de ejercicio para la salud, perdida de peso y condición musculoesquelética, Educación Física y Deportes*.
- Hernán, D. (2002). La obesidad: un desorden metabólico de alto riesgo para la salud. *Colombia Médica*, 33(2), 72-80.
- Hoeger, B. (2005). *Educación Física de base*. Mérida, Venezuela.

Jiménez Gutiérrez, A. (2007). La valoración de la aptitud física y su relación con la salud. *Journal of Human Sport and Exercise*, 53-71.

Machado de Ponte, L. (2009). Nutrición Pediátrica. Argentina: Panamericana.

Martínez , E. (2010). Composición corporal: Su importancia en a práctica clínica y algunas técnicas relativamente sencillas para su evauación. *Salud Uninorte*, 98-116.

Martínez López, E. J. (2002). *Pruebas de aptitud física*. Barcelona: Paidotribo.

McSwegin, P., Pemberton, C., Going, S., & (AAHPERD). (1989). Physical Best The AAHPERD Guide to physical fitness education and assessment. Reston, Virginia: American Alliance for Health, physical education, and recreation (AAHPERD).

Mitchell, D., Davis, B., & Lopez, R. (2010). *Teaching fundamental gymnastics skills*.

OMS. (2010). *Organización Mundial de la Salud*.

Ortiz Cervera, V., Gue, N., Navarro Puche, J. A., Poletaev, P., & Rausell Peris, L. (1999). *Entrenamiento de fuerza y explosividad para la actividad física y el deporte de competición*. Barcelona: INDE.

Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D., & Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity - a systematic review of longitudinal studies. *Public Health*.

Van Sluijs, E., McMinn, A., Inskip, H., Ekelund, U., Godfrey, K., Harvey, N., et al. (2013, September). Correlates of Light and Moderate-to-Vigorous Objectively Measured Physical Activity in Four-Year Old Children. *PLOS one*, 8.



ALTERNATIVA DE ACTIVIDADES FÍSICO - RECREATIVAS PARA MUJERES EN EDAD MENOPÁUSICA DE LA COMUNIDAD “VILLA NUEVA”.

Carlos Alberto Lores Rea, María Julia Leyva Leyva, Carlos Zayas Marro y Yilian Pupo Alvares.

Facultad de Cultura Física Holguín, Cuba

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo diseñar una alternativa de actividades físico - recreativas que contribuya al disfrute del tiempo libre e influya en el mejoramiento de la calidad de vida de las mujeres en edad menopáusica en la comunidad “Villa Nueva” del Consejo Popular Pueblo Nuevo del Municipio Holguín. La autora propone realizar el presente trabajo con un grupo de mujeres que se encuentran en edad de menopausia, o sea entre 40 y 55 años. El mismo tiene como finalidad mejorar el estado de salud de las mujeres durante esta etapa de la vida y proporcionarles una forma adecuada de pasar el tiempo libre. Para el desarrollo del mismo, se aplicaron métodos de investigación científica entre ellos: métodos del nivel teórico como: el análisis y la síntesis, la inducción - deducción y el histórico - lógico para conocer las características y particularidades del objeto de investigación, dentro del nivel empírico la técnica de encuesta, la entrevista y la observación. Con la propuesta de estas actividades se pretende proporcionar una nueva y mejor forma de pasar el tiempo libre, que influya positivamente en el mejoramiento de su salud, en la elevación de su calidad de vida, que influya además, en el cambio de sus modos de actuación con respecto a esta etapa inviolable de la vida y de esta forma se atenúen sus efectos.

Abtrac:

The present investigation has as objective to design an alternative of activities physique - recreational that it contributes to the enjoyment of the free time and influence in the improvement of the quality of the women's life in menopausal age in the community “New Villa” of the Council Popular New Town of the Municipality Holguín. The author intends to carry out the present work with a group of women that you/they are in menopause age, that is to say she enters 40 and 55 years. The same one has as purpose to improve the state of the women's health during this stage of the life and to provide them an appropriate form of the free time to happen. For the development of the same one, methods of scientific investigation were applied among them: methods of the theoretical level as: the analysis and the synthesis, the induction - deduction and the historical one - logical to know the characteristics and particularities of the investigation object, inside the empiric level the survey technique, the interview and the observation. With the proposal of these activities it is sought to provide a new and better form of the free time to happen that influences positively in the improvement of their health, in the elevation of their quality of life that influences also, in the change in their performance ways with regard to this inviolable stage of the life and this way they attenuate their effects.

Introducción

En Cuba las mujeres de edad mediana, son casi un millón, 47% tiene alta escolaridad, 37% trabajan fuera del hogar, 38% son jefas de hogar y más de 50% mantienen relaciones estables de parejas (casadas o acompañadas). Desempeñan, por lo tanto, un triple rol, el social, el reproductivo (cuidar a la familia), el productivo (aportar a la economía nacional) y el comunitario (pertenecer a organismos y organizaciones de masa, donde ocupan cargos de dirección). Son, en definitiva, mujeres que salieron del entorno hogareño para incorporarse al espacio público, sin redistribución de las actividades relacionadas con la familia. (Daisy Navarro 2006).

Las mujeres en esta etapa de la vida, necesitan de una atención especial, sobre todo, si habitan en aquellas comunidades alejadas de los centros urbanos, como las que serán objeto en este trabajo. Es importante entonces, permitirles el acceso a programas y proyectos recreativos para un adecuado uso del tiempo libre, para que mejoren su calidad de vida y que a su vez influyan positivamente en su estado de salud.

Sobre la base de varias ideas consultadas, donde no prevalezca el ocio, la ingestión de bebidas alcohólicas y el goce personal, la autora considera la recreación como una de las vías que coadyuva a la formación de un ser humano con una cultura general integral, capaz de contribuir con el desarrollo social mediante la utilización positiva del tiempo libre.

Atendiendo a los aspectos esenciales planteados por la profesora Gladis Guerrero 2006, el tiempo libre se manifiesta a través de tres funciones fundamentales: descanso, que libera a las personas de la fatiga, diversión, que libera a las personas del aburrimiento, y desarrollo de la personalidad que libera de los automatismos del pensamiento y la acción cotidiana. Es importante entonces considerar el desarrollo de las habilidades como facilitadores del quehacer educativo de niños, jóvenes y adultos hacia la educación del tiempo libre, y contribuir con la optimización de su calidad de vida, puntualizando los valores de la recreación y su incidencia en la ocupación del tiempo libre del individuo y de la colectividad, observándose aquí la relación entre la recreación y la acción que promueve y genera valores dirigidos a la preservación de la calidad de vida de quien la practica. Mediante la recreación comunitaria se adquieren valores que benefician el desarrollo comunitario, pues los objetivos están puestos en primera instancia en el colectivo.

Conocer las características de la mujer en esta edad significa ser receptivo ante sus necesidades, y posibilidades, dar confianza y seguridad para brindarle así un mejor espacio de realización personal.

Los autores consideran que las mujeres objeto de análisis en esta investigación, tiene creadas las condiciones y están preparadas para que se realicen estudios sobre el mejoramiento de su estado de salud, solo se necesita la intención y el trazado de una estrategia que permita a través de medios naturales proporcionarles métodos e iniciativas para mejorar su estado de salud, atenuar los efectos del envejecimiento, compensar diferentes enfermedades, y ayudar mediante estos métodos a la recreación sana de las mismas.

En investigaciones recientes consultadas se ha demostrado que la mujer de entre los 40 y 59 años tiende a aumentar la masa magra, se modifica la distribución de las grasas, ya que se acumula más en el tronco que en las extremidades y ocurre lo mismo en los órganos internos. Esta acumulación de grasa abdominal es un marcador de riesgo cardiovascular, y puede provocar Diabetes Mellitus. Se pierde la protección que le proporcionan los estrógenos y progresivamente se llega al riesgo cardiovascular, la pérdida de la masa muscular, conduce a una reducción de la fuerza física, también de la masa ósea por lo que los huesos comienzan a estar desprotegidos y endebles.

En esta edad se pierde la fuerza muscular, la resistencia, la rapidez de las contracciones y las coordinaciones musculares. El cambio fisiológico más sobresaliente durante esta edad es el



aumento de peso. Disminuye la concordancia de la respiración con los movimientos, se hace menos profunda, e ineficiente por lo que se reduce el consumo de O₂, y la eliminación de CO₂, se dificultan las capacidades y volúmenes pulmonares, estrecha la resistencia de los músculos respiratorios, se empeora la nutrición celular, ya no se ponen en funcionamiento un gran número de capilares por lo que aparecen trastornos en el proceso circulatorio.

Otro notable cambio que se produce durante esta época de la vida es la disminución de la formación de calor en los músculos (en los músculos se forma una gran cantidad de calor, esto conduce a un ascenso de su temperatura).

Una vez expuesta la presentación del proyecto de recreación y convencida de que esta es un derecho fundamental del ser humano, como lo establece la Organización de las Naciones Unidas (ONU), quien determinó que es la sexta necesidad física del hombre después de la nutrición, la salud, la educación, la vivienda, el trabajo, y la seguridad social, y con la intención de que mejore la calidad de vida individual y colectiva, fomentando una cultura recreativa en beneficio de la comunidad durante el tiempo libre de las personas.

Desarrollo

Hacia los 40 años, las mujeres entran en el estadio de la madurez, o lo que se ha denominado “edad mediana”. Es el período de los grandes logros profesionales y sociales que llevan al ser humano a sentirse autorrealizado o fracasado en diferente grado.

En esta edad mediana tiene lugar un proceso de revalorización y balance de la propia vida y se replantea su sentido. La mayoría de las mujeres en esta época, hacen una evaluación de sus vidas, en función de los objetivos, los logros y las experiencias. Se pondrán aciertos y errores y como resultado de todo ello, a veces empieza a configurarse la llamada crisis de la edad mediana.

El miedo a perder la capacidad sexual o el atractivo físico es una de las mayores preocupaciones con las que comienza a enfrentarse muchas mujeres al llegar a los 40 años.

La crisis de la edad mediana en la mujer no provoca tantas preocupaciones en cuanto a su capacidad sexual. Las mujeres sufren una depresión menor en lo que se refiere al “rendimiento” sexual, pero están sometidas a una expectativa no menos despiadada, la idea de que han de conservar siempre su aspecto juvenil y su atractivo sexual. Envejecer significa una pérdida de la autoestima y una disminución del valor social.

Numerosos estudios han corroborado que los factores culturales, por un lado, y las expectativas y actitudes de las mujeres hacia la menopausia por otro, desempeñan un papel importante en la determinación de la respuesta de la mujer a los cambios biológicos.

La presencia de síntomas asociados a la menopausia varía entre diferentes culturas. En muestras de mujeres norteamericanas y europeas se reportan una proporción de síntomas mayor que entre las mujeres asiáticas. En cuanto a las expectativas y actitudes, ha quedado demostrado que las actitudes negativas antes de la menopausia se relacionan con el subsecuente reporte de síntomas durante la etapa.

En relación con los síntomas en la esfera psíquica y sexual del climaterio, pueden también estar, además de las preocupaciones propias de esta etapa, numerosos eventos vitales que pueden ocurrir a partir de la década de los 40, entre los que cabe señalar: la aparición de enfermedades importantes en ella misma, en su esposo o en familiares cercanos, muerte del esposo o de familiares cercanos, crisis de la mediana edad o jubilación del esposos, jubilación de ella misma, cuidados de los padres

ancianos, abandono de los hijos del hogar: síndrome del nido vacío, o retorno de los hijos al hogar y arribar a la condición de abuela.

Psicológicas

La modificaciones psicológicas, que aparecen en la mujer en esta etapa, han sido estudiada por diversos autores con resultados contradictorios, en su mayoría coinciden que los síntomas mas comunes son de ansiedad, irritabilidad, depresión, nerviosismo, insomnio, fatiga mental, y melancolía.

Otras características

Los sofocos.

- **Alteraciones del sueño.**
- **Estado depresivo.**
- **Síntomas vulvovaginales.**
- **La atrofia**
- **Dolores y molestias.**

El dolor y la rigidez de las articulaciones es uno de los síntomas más problemáticos, dado que las mujeres ven dificultada la realización de actividad física y eso las hace sentir “más viejas”. Según estudio SWAN, el 67% de las mujeres posmenopáusicas refiere dolores articulares.

Se han identificado asociaciones entre mal estado de ánimo, dolor e índice de masa corporal (IMC) elevado, pero no se pudo aclarar la naturaleza de esta interrelación. Aunque los dolores articulares y la rigidez aparecen con frecuencia en la menopausia, su origen y formas de prevención no son bien conocidos y poco se sabe sobre su tratamiento, pero la sintomatología persiste en alto porcentaje de los casos.

1. **Perimenopausia:** desde el inicio de los síntomas climatéricos hasta la menopausia.
2. **Posmenopausia:** desde la menopausia hasta la tercera edad (59 años) y, a la vez, se subdivide en:
 - a) **Etapa temprana:** se refiere a los primeros 5 años de la pos menopausia.
 - b) **Etapa tardía:** desde los 5 años después de la menopausia hasta los 59 años.

Fundamentación de la Recreación como proceso para la integración de las mujeres en edad menopáusica.

Cuando se hace referencia al concepto de recreación, planteado por (Ramos, 1996.), donde dice que recreación proviene de una raíz latina Recreativo, que significa renovar, recuperar, restaurar una situación vivida o vivenciada que generalmente produce una conducta satisfactoria en el ser humano, se evidencia que todo tipo de estudio que se realice para planificar actividades recreativas deben encaminarse a lograr el bienestar de las personas, con características renovadoras siempre con un fin formativo, utilizando las vivencias anteriores de las personas pero con una marcada intención de esparcimiento.

Es evidente que mediante la recreación, el hombre obtiene satisfacciones por los adelantos que la creatividad humana produce, la recreación es un factor de bienestar social que contribuye a mejorar la calidad de vida mediante el autoconocimiento, interacción y comunicación con su contexto social.

Para estos autores la recreación es libre en la medida que la propia persona lo sea, que tenga los medios necesarios para su desarrollo, que todas las actividades que se oferten tengan reflejadas



la intención fundamental de recrear con un carácter formativo y educativo, que se desarrollen en colectivo y con interés comunitarios, especialmente como lo requiere la formación de la nueva generación en un país como el nuestro donde se trabaja por alcanzar la condición de más culto del mundo, y que todos sus pobladores adquieran una cultura general integral.

El ejercicio en la menopausia.

El Doctor Santiago Palacios. Director del Instituto Palacios de Salud y Medicina de la Mujer. Madrid. España, en investigaciones realizadas ha expresado la necesidad del ejercicio físico de la mujer en edad menopáusica.

El mismo ha pronunciado “La menopausia conlleva múltiples cambios en el organismo de la mujer. La actividad física y el ejercicio durante esta etapa juegan un papel muy importante, no solo a nivel estético, sino también previniendo o mejorando algunas enfermedades, así como aumentando la fuerza, el vigor y el bienestar”.

Beneficios del deporte para la mujer menopáusica.

1. **Conserva la figura femenina:** Alrededor de 20-30 minutos de ejercicio diario puede ayudar a mantener el peso e incluso a disminuirlo. Se estima que a partir de los 30 años y hasta los 60, las mujeres pueden ganar aproximadamente medio kilo por año. Este incremento resulta significativo si lo sumamos durante años. ¡Ponte en marcha!
2. **Ayuda al buen funcionamiento de los órganos vitales:** El ejercicio físico facilita la eliminación de las sustancias de desgaste de los riñones, hígado, pulmones, piel, etc. También ayuda a la movilidad intestinal y a un mejor control de la diabetes mellitus.
3. **Huesos sanos:** Los ejercicios de levantamiento de peso han demostrado ser eficaces para prevenir y mejorar la osteoporosis, ya que el mantenimiento de la masa ósea está relacionado con la contracción muscular y la acción de la gravedad. Incluso se puede llegar a generar hueso nuevo: investigaciones recientes sugieren que las fuerzas mecánicas actúan sobre las células generadoras de hueso, para formar nuevos huesos que se adapten a la carga mecánica.
4. **Beneficios cardiovasculares:** El deporte facilita la circulación de la sangre con arterias y venas sanas y elásticas. Se ha demostrado que reduce el nivel de colesterol “malo” (LDL) y aumenta el “bueno” (HDL), mejora la hipertensión y protege contra la arterioesclerosis y las enfermedades coronarias. Los estudios sugieren, además, que sólo una de cada veinte mujeres deportistas tiene sofocos en la menopausia, frente a una de cada cuatro mujeres que no realizan ejercicio.
5. **Prevención de la fatiga y alteraciones del sistema nervioso:** El ejercicio físico consigue una respiración amplia, con gran capacidad pulmonar, que aporta gran cantidad de oxígeno a la sangre. También libera endorfinas (sustancias generadas en el área cerebral que disminuyen el dolor y aumentan el estado de ánimo). Por consiguiente, el deporte puede aliviar los síntomas de la ansiedad, el estrés, la depresión, la irritabilidad, los cambios de humor y la reducción del deseo sexual. El ejercicio, además, produce una mayor cantidad de melatonina, hormona que ayuda a regular el sueño.
6. **Mejora la coordinación y la movilidad,** previniendo así las caídas y aumentando nuestra agilidad y los reflejos.



Al profundizar en los criterios teóricos los investigadores consideran: que los eventos sociales deben dirigir acciones hacia ellas, buscar que jueguen un rol activo, que se interesen en mejorar sus condiciones de vida de forma general, los hábitos de alimentación, régimen de vida y la eliminación de todo tipo de exceso y costumbres en el consumo de tabaco, y otros, en la lucha por la salud, en los que desempeña una importante función la práctica de actividades físico - recreativas correctamente dosificadas.

Esta práctica de forma sistemática, amena y variada, mejora la salud, el rendimiento físico, la capacidad de trabajo, lo que repercute de forma positiva en el aspecto psicológico y en sus relaciones personales. La prolongación de la calidad de vida de la mujer en edad menopáusica, es uno de los problemas sociales más importantes en la lucha por prolongar su conservación, donde les corresponde un papel fundamental a los profesionales de la Cultura Física y el Deporte, por la necesidad del desarrollo de actividades recreativas en el tiempo libre de la mujer en ese período.

La integración plena de la mujer en su comunidad es una posibilidad que favorece la salud, la recreación terapéutica y deportiva. La recreación comunitaria, se concreta en programas y servicios que pueden contribuir al mantenimiento y mejoramiento de la calidad de vida de estas personas. Los programas recreativos en esta edad se hacen necesarios, máxime por el aumento de este grupo poblacional, deben ser flexibles y poco intensos, en coordinación con el médico.

De forma general en la literatura científica consultada existen sustentos teóricos relacionados con el papel del contexto comunitario en la atención a sus diferentes segmentos poblacionales y en específico a la mujer en estado de menopausia. De igual forma se aborda la necesidad de elevar la calidad de vida de las mujeres en esta etapa, los beneficios que reporta tanto desde el punto de vista físico como psicológico y la necesidad de implementar actividades físico recreativas en su tiempo libre para lograr este fin.

LA ALTERNATIVA FÍSICO - RECREATIVA PARA LAS MUJERES EN EDAD MENOPÁUSICA.

ESTRUCTURA DE LA ALTERNATIVA.

Primera Etapa: Diagnóstico.

Segunda Etapa: Elaboración de la alternativa

Tercera Etapa: Implementación de la Alternativa

Cuarta Etapa: Valoración de los resultados

LAS ACTIVIDADES FÍSICO - RECREATIVAS QUE CONFORMAN LA ALTERNATIVA.

ACTIVIDAD NRO. I: Ejercicios físicos en casa

Los ejercicios constan de:



- **Calentamiento**
- **Estiramientos**
- **Ejercicios específicos**
- **Ejercicios para desarrollar la resistencia**
- **Relajación y respiración**

EJERCICIOS DE:

I. Calentamiento

Ejercicio 1

Voltear el cuello y la cabeza a derecha e izquierda manteniendo el tronco firme.
(Hacer 8 a 12 repeticiones)

Ejercicio 2

Llevar la cabeza al frente y hacia atrás alternativamente.
(Hacer 8 a 12 repeticiones)

Ejercicio 3

Hacer círculos con los hombros al frente y atrás.
(Hacer 8 a 10 repeticiones en cada dirección)

Ejercicio 4

Elevación alterna de los brazos por los laterales.
(Hacer 8 a 12 repeticiones)

Ejercicio 5

Sentada, los brazos flexionados alternado, tocar las piernas por las rodillas alternando cada pierna.
(Hacer 8 a 10 repeticiones con cada pierna)

Ejercicio 6

Flexión del tronco al frente a tratar de tocar la punta de los pies.
(Hacer 6 a 8 repeticiones)

Ejercicio 7

Flexiones laterales del tronco a uno y otro lado alternativamente.
(Hacer 8 a 10 repeticiones por cada lado)

Ejercicio 8

Asalto llevando una pierna al frente, doblando ligeramente la rodilla. Volver atrás hasta juntar las piernas y flexionar el tronco hacia delante.
(Hacer 8 a 10 repeticiones con cada pierna)

Ejercicio 9

Con las piernas unidas y las manos en la cintura, elevar los talones dos o tres veces y luego elevar alternadamente las piernas doblando la rodilla.
(Hacer 8 a 12 repeticiones)



Ejercicio 10

Marcha en el lugar elevando las rodillas.
(Hacer durante 30 a 40 segundos)

Estiramientos

Ejercicio 1

Brazos arriba y detrás de la cabeza con los codos doblados. Se hala suavemente con la mano derecha el codo izquierdo, procurando que la mano correspondiente toque el omóplato. Se alterna el movimiento.

Ejercicio 2

Sentada en el suelo se dobla la pierna izquierda hasta apoyar el pie al lado externo de la rodilla derecha. Se gira el tronco a la izquierda hasta apoyar el codo derecho en la rodilla de la pierna doblada. Se alterna el movimiento con ambas piernas.

Ejercicio 3

Acostada doblar las piernas y halar hacia el pecho balanceando el cuerpo sobre la espalda.

Ejercicio 4

Sentada con las piernas separadas flexionar una pierna hacia adentro ayudándose con las manos. Alternar con la otra pierna.

Ejercicio 5

Sentada con las piernas flexionadas colocar los pies planta con planta, doblar el tronco hacia delante.

Ejercicio Pose 6

Parada frente a un apoyo (la pared o una silla) flexionar la pierna atrás agarrando el pie con la mano del mismo lado. Alterne las piernas.

II: Ejercicios específicos

Con estos movimientos se puede fortalecer:

- **Brazos y hombros**
- **Músculos laterales del tronco**
- **Musculatura de la espalda**
- **Abdomen**
- **Piernas y muslos**

Estos ejercicios comienzan con el mínimo de repeticiones aconsejables, ir aumentando una o dos repeticiones en cada sesión hasta llegar a las repeticiones ideales escritas en el plan. Cuando se haya dejado de hacer ejercicios unos días al reiniciarlos se debe bajar la carga y luego subirla paulatinamente entre un ejercicio y otro. Se puede descansar entre 20 y 30 segundos entre uno y otro y aprovechar ese momento para relajar y respirar.

1. Brazos y hombros

Ejercicio 1

Manos apoyadas en el asiento de una silla, con las piernas dobladas hasta alcanzar el apoyo, flexionar y extender los brazos. Mínimo: 2 ideal: 10

Ejercicio 2

Planchas femeninas: mínimo: 4 ideal: 12



2. Músculos laterales del tronco

Ejercicio 1

De pie con un bastón apoyado en los hombros hacer torsiones a uno y otro lado.

Mínimo: 8 ideal: 20

Ejercicio 2

De pie con el bastón en los hombros hacer flexiones laterales

mínimo: 8 ideal: 22

3. Musculatura de la espalda

Ejercicio 1

Sentada en el piso con las piernas estiradas, hacer flexiones al frente a tratar de tocar los pies.

Mínimo: 8 ideal: 12

Ejercicio 2

Acostada boca abajo elevar el tronco con las manos enlazadas detrás del cuello.

Mínimo: 4 ideal: 6

4. Abdomen

Ejercicio 1

Acostada en el piso y las manos detrás de la cabeza, subir el tronco.

Mínimo: 2 a 8 repeticiones ideal: 4 a 16 repeticiones (2 tandas de 8 rep.)

Ejercicio 2

Acostada en el piso subir las piernas dobladas alternadamente, tocando la rodilla con el codo contrario.

Mínimo: 2 a 8 repeticiones ideal: 4 a 16 repeticiones

Ejercicio 3

Acostado boca arriba elevar las piernas y las caderas haciendo bicicleta.

Mínimo: 1 a 8 repeticiones ideal: 2 a 8 repeticiones (con cada pierna)

5. Piernas y muslos

Ejercicio 1

Con las manos apoyadas en el respaldo de una silla hacer cuclillas.

Mínimo: 6 ideal: 10

Ejercicio 2

Apoyado en el respaldo de la silla ejecutar asaltos profundos alternos.

Mínimo: 6 ideal: 10 (repeticiones con cada pierna)

Ejercicio 3

Parada, hacer asaltos laterales levantando el brazo del mismo lado.

Mínimo: 8 repeticiones ideal: 10 repeticiones (con cada pierna)

6. Ejercicios para desarrollar la resistencia

Con esta actividad trabajarán fundamentalmente el corazón y los pulmones. Se puede realizar un trote suave que permita mantener la respiración acompasada. Es un consejo que la primera semana de ejercitación el trote sea sin llegar a la fatiga. Se debe medir el tiempo del trote y a partir de aquí aumentar un minuto semanal, hasta llegar a un tiempo aproximado de 12 a 15 minutos de trote continuo.

7. Relajación y respiración

Por medio de ejercicios suaves de sacudimiento de las extremidades en distintas posiciones del cuerpo se llega a relajar el organismo luego de la carga física. Se deben ejecutar durante 1 o 2 minutos.

La respiración inspirando profundamente por la nariz y espirando lentamente por la boca se puede y debe hacer en cualquier momento que se desee o necesite. Mientras se relaja el cuerpo después del ejercicio contribuye a volver al estado normal.

ACTIVIDAD NRO. II: Talleres de educación familiar



Objetivo: Favorecer la preparación de la familia, de los agentes comunitarios y las mujeres en edad menopáusica en cuanto a las características de esta etapa en la vida de la mujer.

Tiempo de duración: 1 hora

Personal implicado: Las mujeres en edad menopáusica, la familia, los factores de la comunidad, los técnicos de Recreación y Cultura Física del INDER

Especialista que dirige: Endocrino y Psicólogo del Policlínico

Recursos necesarios: materiales requeridos, local con condiciones ambientales.

Temas propuestos a desarrollar a partir del diagnóstico inicial:

- Menopausia. Características de las mujeres en edad menopáusica. Sintomatología.
- La influencia de la recreación en el logro de una adecuada calidad de vida.
- La influencia de la práctica de actividades físicas en el tiempo libre.
- El papel de la familia en la atención y comprensión a las mujeres en edad menopáusica. Apoyo y estímulo.
- El cuidado de la salud.

ACTIVIDAD NRO. III: Encuentros con deportistas, poetas, escritores y músicos destacados del municipio.

Objetivo: Estimular en las mujeres en edad menopáusica el interés por el conocimiento de las diferentes manifestaciones deportivas y artísticas.

Tiempo de duración: 1 hora.

Personal implicado: Las mujeres en edad menopáusica, los técnicos de Recreación y Cultura Física, los familiares.

Especialista que dirige: poetas, deportistas destacados, escritores y músicos del municipio (según sea el caso).

Recursos necesarios: Equipo de sonido, guitarra, local con condiciones.

1. Actividad: Encuentros deportivos.

Objetivo: Promover la práctica del deporte en este segmento de la población como un medio para el favorecimiento de su calidad de vida.

Tiempo de duración: Estará en dependencia de los juegos seleccionados

Personal implicado: Las mujeres en edad menopáusica, la familia, los factores comunitarios, el médico de la familia.

Especialista que dirige: Profesor de deporte, técnicos de Recreación, Cultura Física.

Recursos necesarios: Materiales deportivos

Descripción:

Se forman parejas o equipos por afinidad, y deporte, se jugará con las reglas oficiales del deporte.



ACTIVIDAD NRO. IV: Actividades recreativo- culturales.

Objetivo: Desarrollar estilos de vida sanos en las mujeres en edad menopáusica.

Tiempo de duración: Se planifican para 2 horas, pero estaría en dependencia de las posibilidades e intereses de las mujeres en edad menopáusica.

Personal implicado: Las mujeres en edad menopáusica, la familia y los factores comunitarios.

Especialista que dirige: Técnicos de Recreación y Cultura Física.

Recursos necesarios: Aseguramientos de meriendas, alimentos elaborados por los participantes, equipo de sonido, local espaciado, juegos de dominó u otros.

ACTIVIDAD NRO. V: Encuentro con grupos de mujeres de la tercera edad.

Objetivo: Favorecer la comunicación entre las mujeres para la divulgación e intercambio de las experiencias que se emplean en su atención.

Tiempo de duración: Una sesión del día.

Personal implicado: Las mujeres en edad menopáusica, los adultos mayores, la familia y los factores comunitarios.

Especialista que dirige: Técnicos de Recreación y Cultura Física

Recursos necesarios: Transporte de ser necesario, juegos de mesa, equipo de sonido u otro que sea necesario.

ACTIVIDAD NRO. VI: Video debate.

Objetivo: Beneficiar la preparación de la familia, de los agentes comunitarios y de las mujeres en edad menopáusica en cuanto a las características de esta etapa.

Tiempo de duración: 1 hora

Personal implicado: Las mujeres en edad menopáusica, la familia, los factores de la comunidad, los Técnicos de Recreación y Cultura Física, el psicólogo del policlínico.

Especialista que dirige: El promotor cultural de la comunidad.

Recursos necesarios: televisor, video, materiales necesarios, locales con condiciones adecuadas

ACTIVIDAD NRO. VII: Presentación de libros.

Objetivo: Favorecer la preparación de la familia, de los agentes comunitarios y de los propia muestra en cuanto a las características de la etapa menopáusica.

Tiempo de duración: 45 minutos.

Personal implicado: Las mujeres en edad menopáusica, la familia y los agentes comunitarios, los



técnicos de Recreación y Cultura Física.

Especialista que dirige: El promotor cultural de la comunidad, otro especialista si es necesario.

Recursos necesarios: Literatura que aborden temas relacionados con Climaterio y Menopausia.

ACTIVIDAD NRO.VIII: Visita al Museo.

Objetivo: Incrementar en las mujeres menopáusicas el conocimiento sobre la obra de los artistas de la localidad, de la provincia, nación y las exposiciones más relevantes.

Tiempo de duración: 1 hora.

Personal implicado: Las mujeres en edad menopáusica, los técnicos de Recreación y Cultura Física, los familiares.

Especialista que dirige: Personal especializado del Museo.

Recursos necesarios: transporte, merienda de ser necesaria

ACTIVIDAD NRO. IX: Actividades con la Casa de la Cultura

Objetivo: Fomentar el gusto de las mujeres en edad menopáusica por las manifestaciones culturales y su incorporación a ellas.

Tiempo de duración: 2 horas.

Personal implicado: Las mujeres en edad menopáusica, los técnicos de Recreación y Cultura Física, los familiares

Especialista que dirige: técnicos especializados de la Casa de la Cultura

Recursos necesarios: transporte, merienda de ser necesaria

ACTIVIDAD NRO. X: Excursiones a la playa

Objetivo: Beneficiar el esparcimiento y el goce de los participantes, en contacto directo con la naturaleza.

Tiempo de duración: En dependencia del lugar que se escoja para la excursión

Personal implicado: Las mujeres en edad menopáusica, los factores de la comunidad

Especialista que dirige: Técnicos de Recreación y de Cultura Física

Recursos necesarios: Logística, balones silbatos, mesas, sillas, transporte.

ACTIVIDAD NRO. XI: Tertulias deportivas.

Objetivo: Incrementar el conocimiento de la historia deportiva del municipio, provincia, nación y



mundo

Tiempo de duración: 2 horas.

Personal implicado: Las mujeres en edad menopáusica, los factores comunitarios, la familia.

Especialista que dirige: El seleccionado entre los técnicos de Recreación y de Cultura Física

Recursos necesarios: Local con condiciones

ACTIVIDAD NRO. XII: Encuentro con miembros de la Asociación de Combatientes de la Revolución Cubana

Objetivo: Incrementar el conocimiento de las mujeres en edad menopáusica en cuanto al papel desempeñado por la mujer como protagonistas de diferentes hechos históricos de la localidad.

Tiempo de duración: 3 horas.

Personal implicado: Las mujeres en edad menopáusica, los combatientes de diferentes hechos históricos, los técnicos de Recreación y Cultura Física, la comunidad, la familia.

Especialista que dirige: Dirección de la ACRC de la comunidad

Recursos necesarios: Local con condiciones, equipo de sonido, sillas, mesas, videos, televisores para proyecciones y materiales alegóricos.

TERCERA ETAPA: LA IMPLEMENTACIÓN DE LA ALTERNATIVA.

La tercera etapa fue de implementación de la alternativa, para ello se determinaron dos acciones fundamentales: la preparación de los técnicos de Recreación y de Cultura Física de la comunidad, que de conjunto con la investigadora aplicarían la misma. La aplicación de la alternativa recreativa comunitaria se aplicó durante un año, en ella participaron todos los implicados precisados con anterioridad. Se evaluaron de forma sistemática los resultados alcanzados, al finalizar cada actividad se recogieron los criterios positivos y negativos de los investigados como principales beneficiarios, del personal implicado, de los especialistas. Se realizó un balance de las actividades desarrolladas, la calidad de las mismas, los logros e insuficiencias y las acciones para darle solución y superarlos en la planificación de las próximas actividades

EN LA CUARTA ETAPA: VALORACIÓN DE LOS RESULTADOS

En la cuarta etapa se realizó la valoración de los resultados alcanzados con la implementación de la Alternativa físico recreativa propuesta. Se profundizó de forma crítica en cuanto a la sensibilización de los actores implicados, el llegar a la vía de solución, aplicarla y perfeccionarla entre todos.

Conclusiones

1. El estudio bibliográfico y de fuentes realizado permitió determinar que:
 - Las mujeres en edad menopáusica constituyen un sector poblacional el cual debe implicarse en la realización de actividades físicas y recreativas.

- La recreación es una necesidad para las mujeres en etapa menopáusica y constituye una herramienta eficaz para el empleo del tiempo libre y que esta favorece la salud física y mental de ellas.

2. Con la implementación de la Alternativa de actividades físico - recreativas se evidenció una mejora en la salud física y mental de las mujeres en edad menopáusica, manifestado en:

- La disposición de participación en las actividades.
- Estados de ánimos favorables,
- Incremento de las capacidades físicas.
- Disminución en la dependencia de los medicamentos.
- Mejora en gran medida de su estado de ánimo.

Bibliografía

- _____ (2003) Coldeportes / FUNLIBRE Artículo: Tiempo, libre y recreación, su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. VII Congreso Nacional.
- Alzate, Camilo. Recreación Interactiva el futuro del uso del Tiempo libre. VI Congreso Nacional de Recreación. Agosto de 2000. Tomado de: <http://www.redcreación.org/documentos/congreso/calzate.htm>.
- Arias Herrera, Héctor. La comunidad y su estudio. Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1995.
- Belmonte, G. Propuesta de animación y recreación para trabajadores de la enseñanza en el Hotel Valle Grande. Trabajo de grado de maestría no publicado. Universidad pedagógica Experimental Libertador. Instituto Pedagógico de Caracas, Venezuela, 1995.
- Brito Gallego, Ignara. (2003) Influencia de los ejercicios físicos sobre el estado de salud de los adultos del Circulo de abuelos "Antonio Guiteras" del municipio Puerto Padre. Trabajo de Diploma. Holguín. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
- Camerino Foguet, O. y M. Cartañer Balcells. (1999) 1001 Ejercicios y juegos de recreación. Barcelona, Editorial Paidotrivo.



CARACTERIZACIÓN DE VARIABLES DEL DESEMPEÑO FÍSICO DE UN GRUPO DE ANCIANOS EN UN ÁREA DE SALUD MUNICIPAL.

Oswaldo García González, Antonio Barreto Rodríguez, Frank Medina García y Annia Montalvo Pimentel.

Instituto de Medicina del Deporte. Cuba

Resumen

La “salud” de un adulto mayor se mide preferentemente en términos de función y no de patología. El objetivo fue caracterizar variables del desempeño físico en las personas de 65 años y más del municipio Boyeros. Es un estudio descriptivo de corte transversal, en el período de diciembre 2011 a junio 2012. El Universo estuvo constituido por la totalidad de las personas del grupo antes mencionado del área de salud Presidente Salvador Allende. La muestra quedó conformada por 214 personas de la tercera edad que realizan actividad física. Dentro de las principales variables estudiadas estuvieron la velocidad de la marcha y la fuerza de agarre. Se calcularon frecuencias absolutas y porcentajes para los datos cualitativos, la media y la desviación estándar para las variables cuantitativas. Para comparar las medias de la edad por sexo se utilizó el estadígrafo t de Student y para la comparación de medias entre grupos se utilizó el ANOVA de una vía efecto fijo. En todos los casos se utilizó un nivel de significación del 5 %.

La velocidad de la marcha mostró valores promedios de 1.06 m/s para el grupo de 65-69 años y de 0,84 m/s para el de 80 años y más, la fuerza de agarre mostró cifras superiores de 34.08 para la mano derecha y 33.19 para la izquierda en los hombres en contraste con valores inferiores en las mujeres.

Los ancianos mostraron valores en ambas variables del desempeño físico considerados buenos según los estándares establecidos.

Palabras claves: desempeño físico, tercera edad, velocidad, fuerza.

Abstract:

The health of a bigger adult is measured preferably in function terms and not of pathology. The objective was to characterize variables of the physical acting in 65 year-old people and more than the municipality Boyeros. Es a descriptive study of traverse court, in the period of December 2011 to June 2012. El Universe was constituted before by the entirety of people of the group mentioned of the area of health President Saviour Allende. The sample was conformed by 214 people of the third age

that carry out physical activity. The speed of the march and the force were inside the main studied variables of it grabs. Absolute frequencies and percentages were calculated for the qualitative data, the stocking and the standard deviation for the quantitative variables. To compare the stockings of the age for sex the statistician t of Student it was used and for the comparison of stockings among groups the ANOVA of a road fixed effect was used. In all the cases a level of significance of 5% was used.

The speed of the march showed values averages of 1.06 m/s for the 65-69 year-old group and of 0,84 m/s for that of 80 years and more, the force of it grabs it showed superior figures of 34.08 for the right hand and 33.19 for the left in the men in contrast with inferior values in the women.

The old men showed values in both variables of the good considered physical acting according to the established standards.

Key words: physical activities, old age, speed, forces.

Introducción

La “salud” de un adulto mayor se mide preferentemente en términos de función y no de patología. La buena salud y el envejecimiento satisfactorio se definen por la “capacidad de funcionar de manera autónoma en un contexto social determinado”. El adulto mayor, si es social, funcional e intelectualmente activo, puede considerarse sano, aún cuando tenga alguna enfermedad crónica y esté tomando medicamentos ⁽¹⁾. En este sentido, Fillenbaum (1984) afirma que la evaluación de la salud de los adultos mayores debe ser realizada en términos de status funcional, ya que usualmente ellos padecen de enfermedades crónicas, y por ende, la preocupación no es curarlas sino mantener, pese a ellas, la independencia funcional ⁽²⁾.

Mejorar cada día las condiciones para que el arribo a la vejez se logre disfrutando de un buen estado físico biológico y sea el propio individuo el que ayude en su bienestar siguiendo las reglas de un régimen de vida sano e incorporándose y participando de forma sistemática en la realización de actividades físicas. Es por eso que debemos desarrollar actividades que garanticen una mejor existencia de las personas de la tercera edad. Con los logros de la revolución cubana y el aumento de la esperanza de vida nuestra sociedad ha envejecido, en 1970 solo el 9 % de la población pertenecía al adulto mayor, ahora en el 2010 fue del 17.6 % ⁽³⁾. El papel de las personas mayores ha de ser cada vez más relevante si pretendemos deban participar de una manera plena en la organización y desarrollo de la misma.

El comportamiento demográfico en Cuba evidencia un proceso de envejecimiento acelerado que exige a los profesionales vinculados a la atención a los adultos mayores a estar actualizados en las principales tendencias que se han venido manejando en estas temáticas.

Algunas características del entorno actual cubano grafican que un 15.9% de la población es mayor de 60 años y la esperanza de vida es de más de 74 años. Estos datos demográficos de Cuba están al



nivel de los países más desarrollados y la hace ocupar un lugar cimero a nivel internacional, lo que constituye un gran logro y un desafío ⁽⁴⁾.

Las razones que motivaron la realización de esta investigación estuvieron sustentadas en la necesidad de estudiar ¿Cómo se comportan la velocidad de la marcha y la fuerza de agarre en un grupo de ancianos del área de salud Presidente Salvador Allende del municipio Boyeros?, siendo esta interrogante el problema científico del estudio en cuestión.

Este estudio apoya la hipótesis que la salud física puede mejorarse en personas mayores de 60 años, aun cuando presenten discapacidades. El mayor beneficio del entrenamiento se centrará en la capacidad de trabajo físico, que es un factor que puede prolongar la duración de una vida activa y retardar u obviar la dependencia.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:

El paso de los años trae como consecuencia la disminución gradual de la fuerza acompañado de cambios en los diferentes procesos del sistema nervioso central como pueden ser la pérdida de la movilidad articular, disminución de la velocidad de traslación y disminución en la rapidez de los movimientos lo que va postergando su desempeño en las actividades de la vida cotidiana incurriendo en la quietud y la inmovilidad.

El afán de movimiento va reduciéndose cada vez más, mermando la rapidez, la dirección y la sucesión de los mismos, haciéndose más lentos pues decrece la capacidad de captar con rapidez una situación y de conducir una respuesta motriz inmediata, descendiendo también la habilidad de cambiar movimientos, apareciendo las pausas y las alteraciones del equilibrio, el ritmo, la fluidez, las reacciones de anticipación y predominando los movimientos aislados de las diferentes extremidades ⁽⁵⁾.

Existen algunos factores que influyen directamente sobre los niveles de fuerza en las personas como el tipo de fibra muscular, orden de las fibras musculares, coordinación inter e intramuscular, sección transversal del músculo, estados emocionales, temperatura corporal, edad y sexo.

Acerca de los factores edad y sexo el análisis desde un punto de vista fisiológico refiere que al aumentar la edad va disminuyendo el número de fibras musculares y por ende el diámetro y la fuerza del músculo van en descenso. Esto viene condicionado por factores hormonales que influyen en el desgaste del organismo. La diferencia en el sexo está muy ligada también a estos factores mencionados, a los cuales se les unen otros de índole genéticos que dan una mayor predisposición para el desarrollo de la fuerza en los hombres que en las mujeres, aunque actualmente se ha comprobado que un entrenamiento dosificado puede reducir estas diferencias ⁽⁶⁾.

Está descrito, para ambos sexos, una correlación significativa entre la fuerza muscular y la velocidad preferida para caminar, existiendo una fuerte relación entre la fuerza de los cuádriceps y la velocidad habitual de andar en los hombres y mujeres de más de 86 años. Esto sugiere que con el envejecimiento

y con los niveles muy bajos de actividad, la fuerza muscular es un componente crítico de la capacidad para caminar, tal como afirman distintos autores ⁽⁷⁾. Sin dudas que esto advierte sobre la importancia de acentuar trabajos de fuerza por las múltiples repercusiones motoras y orgánico-fisiológicas que ello implica.

En los años 90 existió un crecimiento interesante en el uso de las medidas de desempeño físico del funcionamiento. Estas son herramientas de valoración que objetivamente tienen en cuenta un aspecto particular del funcionamiento físico, indicando al individuo realizar una tarea estandarizada que se evalúa usando criterios predeterminados ⁽⁸⁾.

Con el tiempo han ido apareciendo distintas variantes que añaden otros artículos de valoración igualmente importantes, como tests para el enriquecimiento de los principales componentes de la capacidad física funcional que incluyen composición corporal, fuerza muscular, flexibilidad, equilibrio y velocidad de la marcha. Estas medidas de desempeño físico ofrecen ventajas sobre las medidas de auto reporte en términos de validación, reproducción, sensibilidad al cambio, aplicabilidad a estudios transnacionales y transculturales, así como la habilidad para caracterizar niveles altos de función. Se ha investigado sobre la importancia de los indicadores del desempeño físico para la clasificación del grado de funcionalidad en los ancianos ⁽⁹⁾, lo que ha hecho que se propongan variadas escalas de medición. Entre los parámetros más utilizados se encuentra la velocidad de la marcha y la fuerza de agarre.

En Cuba no existen antecedentes de estudio de los indicadores del desempeño físico en nuestros adultos mayores, cuestión esta muy necesaria en primer lugar, para la correcta caracterización de los mismos, que pueden perfectamente discrepar con estudios realizados de otros países y en segundo lugar para la identificación de adultos mayores frágiles y así priorizar su atención especializada en el Sistema Nacional de Salud.

Metódo

La presente investigación se realizó en el período de Diciembre 2011 a Junio 2012. Se clasifica como un **estudio descriptivo de corte transversal** sobre la caracterización de variables del desempeño físico en un grupo de ancianos del área de salud Presidente Salvador Allende del municipio Boyeros. **Universo:** Estuvo constituido por la totalidad de las personas de 65 años y más del área de salud Presidente Salvador Allende que ascendía en el momento de la investigación a 52849 individuos. **Muestra:** El proceso de selección de la muestra fue el Muestreo por Conglomerados. Las unidades de primera etapa (UPE) fueron los consejos populares, quedando seleccionado el Consejo Popular Altahabana y las unidades de segunda etapa (USE) fueron los círculos de abuelos de dicho consejo, quedando seleccionados 3 por muestreo simple aleatorio. Atendiendo a los criterios de:

Criterios de inclusión:

- Residir en la zona elegida.
- Participar regularmente en las secciones de ejercicios 3 ó más días a la semana





- Contar con la edad correspondiente (65 años y más).
- No tener limitaciones mentales.
- Voluntariedad de participar en la investigación.
- Que no tengan patologías asociadas que impidan o dificulten la marcha y/o el agarre.

Criterios de exclusión: Encontrarse fuera del área de salud en el momento de la investigación. La muestra quedó conformada por 214 ancianos.

Consideraciones éticas : A todos los ancianos seleccionados se les comunicó la utilidad e importancia de la investigación. Se les solicitó el consentimiento informado (Ver Anexo 1) garantizando la confidencialidad de la información que brindaron, desde el punto de vista organizativo y de control, se respetó el horario en el que realizaban los ejercicios, para evitar agotamientos, además todas las actividades se desarrollaron utilizando las propias áreas de trabajo, al aire libre y con coordinación previa.

Técnicas y procedimientos: La recolección de la información necesaria para cumplimentar el primer objetivo de la investigación se obtuvo mediante una entrevista (Ver Anexo 2) la cual fue aplicada por el autor en su totalidad.

El tratamiento de la información se realizó con el paquete estadístico SPSS 11.5. Se calcularon frecuencias absolutas y porcentajes para los datos cualitativos y la media y la desviación estándar para las variables cuantitativas.

Para comparar las medias de la edad por sexo se utilizó el estadígrafo t de Student y para la comparación de medias entre grupos se utilizó el ANOVA de una vía efecto fijo. En todos los casos se utilizó un nivel de significación del 5 %. Los resultados se presentan en tablas y gráficos La redacción del informe final se realizó mediante el uso de texto Word para Windows XP y para la confección de los gráficos y tablas se utilizó Microsoft Excel 2007.

Debido a la importancia de los indicadores del desempeño físico para la clasificación del grado de funcionalidad en los ancianos se han propuesto variadas escalas de medición. Entre los parámetros más utilizados se encuentran la velocidad de la marcha y la fuerza de agarre que fueron las utilizadas en esta investigación a continuación se describe la técnica para la medición de ambas:

Medición de la velocidad de la marcha: Se aplicó el test de velocidad de la marcha, que consistió en marcar en el suelo, con una cinta métrica de 5 metros, y dentro de ellos los 4 metros, que se utilizaron para la medición, teniendo en cuenta que se comenzó 50 cm antes y se terminó 50 cm después. Esto resultó de mucha importancia para que el adulto mayor incorporara su paso habitual, el investigador marcando con el cronómetro el tiempo de comienzo, a partir del primer apoyo del pie dentro de los 4 metros y el tiempo final cuando apoyara el último pie sobre los 4 metros.

Medición de la fuerza de agarre: La fuerza de agarre fue medida utilizando un dinamómetro Takei modelo Smedly Hand III se expresa en kilogramos fuerza y fue evaluada con los adultos de pie, la mano ejecutante debía estar en línea con el antebrazo, el codo extendido y el brazo colocado lateralmente al cuerpo, pero sin tocarlo, con la palma de la mano orientada hacia el muslo.

El adulto mayor flexionó los dedos de la mano con la máxima fuerza posible, manteniendo la posición de partida, se anotaron los cuatros intentos, dos con cada mano, posteriormente se seleccionó el mejor resultado obtenido en cada mano, se promedió y se trabajó con ese valor

Resultados

Al analizar los valores de la velocidad de la marcha para ambos sexos como se muestra en la **Tabla 3**, es importante señalar que las medias para ambos sexos estuvieron por encima del 0.60 m/s considerado internacionalmente como valor patológico del parámetro para esta etapa de la vida. Las féminas mostraron valores promedios superiores a los hombres de 1.0 m/s considerado bueno según los estándares establecidos.

Tabla 3. Valores promedio de Velocidad de la marcha según sexo.

Sexo	N	Media	Desviación típica
Femenino	191	1,00	0,20
Masculino	23	0,97	0,14

La preservación de la marcha es uno de los requisitos más importantes para una ancianidad satisfactoria. Sus trastornos son un problema frecuente en las personas mayores que pueden afectar, en diferente medida, la capacidad de deambulación y limitar las actividades de la vida diaria, lo que redundará en la pérdida de la independencia. ⁽¹⁰⁾

Tabla 4. Valores promedio de velocidad de la marcha según grupos de edad

Grupos de edad	N	Media	Desviación típica	Intervalo de confianza al 95%	
				Límite inferior	Límite superior
60-64	115	1,06	0,22	1,02	1,10
65-69	76	0,94	0,16	0,91	0,98
70-74	21	0,91	0,09	0,87	0,95
80 y más	2	0,84	0,01	0,71	0,97
Total	214	1,00	0,20	0,97	1,03

Al analizar los valores promedios de velocidad teniendo en cuenta los grupos de edad, como se observa en la **Tabla 4**, se percibe que estos van disminuyendo con respecto al aumento en años, mostrando valores promedios de 1.06 m/s para el grupo de 65 -69 años y de 0,84 m/s para el de 80 años y más. Algunos estudios han demostrado que la velocidad de la marcha por sí sola resulta ser un indicador independiente de eventos adversos, incluyendo mortalidad en adultos mayores en la comunidad. Una velocidad de marcha menor a 1m/s es un indicador de eventos adversos en adultos mayores aparentemente sanos. ⁽¹¹⁾ El signo vital del anciano como se le conoce por algunos, permanece estable hasta alrededor de los 70 años, a partir de aquí, existe un declive del 15% por década de la vida para la velocidad usual y un 20% a la velocidad máxima. ⁽¹²⁾

Tabla 5. Valores promedio de la fuerza de agarre según sexo.

Parámetros	Sexo	N	Media	Desviación típica
Fuerza de agarre mano derecha	F	191	25,02	3,57
	M	23	34,08	4,36
Fuerza de agarre mano izquierda	F	191	23,72	3,56
	M	23	33,19	4,62

Múltiples estudios utilizan la fuerza de agarre como predictor de discapacidad y lo señalan a él como único ítem que es capaz de predecir el diagnóstico de fragilidad. ⁽¹³⁾

En cuanto a los resultados correspondientes a este parámetro. Se obtuvo como muestra la **Tabla 5** una diferencia importante entre los valores promedio para ambos sexos, con cifras muy superiores de 34.08 para la mano derecha y 33.19 para la izquierda en los hombres en contraste con valores inferiores en las mujeres. Estos resultados coinciden con otros realizados en el país. ^(14,15) La fuerza es la variable física que mayor dependencia tiene del género, ya que es conocido las diferencias entre los niveles de fuerza desplegado entre hombres y mujeres a lo largo de la vida, esto ha sido comprobado en varios estudios en mujeres ^(16,17) y otros que sólo han estudiado las variaciones en los hombres ⁽¹⁸⁾ señalando que los hombres mantienen niveles de fuerza más alto en décadas superiores que las mujeres.

Tabla 6. Valores promedio de la Fuerza de agarre según grupos de edad.

Parámetros	Grupos de edad	N	Media	Desviación típica	Intervalo de confianza al 95%	
					Límite inferior	Límite superior
Fuerza de agarre mano derecha	60-64	115	27,18	4,76	26,30	28,06
	65-69	76	24,22	3,59	23,40	25,04
	70-74	21	25,94	5,16	23,59	28,29
	80 y más	2	25,75	6,86	-35,88	87,38
	Total	214	25,99	4,61	25,37	26,62
Fuerza de agarre mano izquierda	60-64	115	25,81	4,92	24,90	26,72
	65-69	76	23,06	3,66	22,23	23,90
	70-74	21	24,88	5,29	22,47	27,29
	80 y más	2	24,85	7,00	-38,05	87,75
	Total	214	24,73	4,70	24,10	25,37

Al analizar los valores de la fuerza de agarre por grupos de edad puede verse claramente como esta sufre una disminución a medida que avanza la edad mostrando valores promedio de 27,18 para la mano derecha y 23.06 para la izquierda en el grupo de 65-69 años, coincidiendo con otros estudios que

plantean que la disminución de la fuerza de agarre con el avance de la edad, es totalmente notable En todos los grupos las medias del miembro derecho son superiores a los valores obtenidos en el miembro izquierdo.

Conclusiones

Predominaron las féminas, representando más de la tercera parte de la muestra y el promedio de edad fue de 69.5 años.

Las principales afecciones fueron la Osteoartritis, la Hipertensión arterial y la Diabetes Mellitus. Prevalciendo el consumo de tabaco y alcohol. Además se encontró que más de la mitad tenía algún tratamiento con fármacos

.Las mujeres mostraron valores promedios de velocidad de la marcha superiores a los hombres, percibiéndose una disminución de estos valores de un grupo de edad a otro.

La fuerza de agarre mostró cifras superiores en ambos sexos para la mano derecha sobre la izquierda, en las edades superiores se encontraron los valores más bajos de este predictor.

Bibliografía

- Bóveda, R. Barbera, R. Alcántara, A. y Cols. (2004) Mejorar la calidad de vida del las personas mayores con productos adecuados. Ediciones Insero. Boletín no 12 septiembre 2004. Valencia. España
- Baldini, M. Bernal, A. Jiménez, R. y Garatachea, N. (2006) Valoración de la condición física funcional en ancianos. Universidad de Bolonia.
- Cabrero MC, Cortes M. Aproximación al estado actual del tratamiento de la demencia senil tipo Alzheimer. *Ciencia Médica*, 9, 3, 82-87; 1992.
- Camiña Fernández F, Cancela Carral J.M, Romo Pérez V. La prescripción del ejercicio físico para personas mayores. Valores normativos de la condición física. (2001) *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 1 (2) p. 136-154 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista2/mayores.htm>
- Danielle St-Arnaud-McKenzie, H Payette. Low Physical Function Predicts Either 2-Year Weight Loss or Weight Gain in Healthy Community-Dwelling Older Adults. *The NuAge Longitudinal Study. J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 2010, 65A (12): 1362-1368.
- Gilles M, Wing A. Age related changes in grip force and dynamics of hand movement. *Gerontology* 2005; 51:108-115.
- Giampaoli S, Furruci L, Cecchi F et al. Hand-grip strength predicts incident disability in non-disabled older men, *Age and Ageing*, May 1999, Volume 28: 3 28-288
- González Ravé, J.M. y Vaquero Abellán, M. (2000) Indicaciones y sugerencias sobre el entrenamiento de fuerza y resistencia en ancianos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad*



Física y el Deporte vol. 1 (1) pp. 10-26 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista1/ancianos.htm>

Mawdsley RH, Tremback AJ, Gabriel JR, Effect of practice contractions on Grip Strength of Elderly Females. *Physical and Occupational Therapy in Geriatrics*, 2002 ;21 ISSN 0270-3181

Mendes de Leon CF, Guralnik JM. Short-term change in physical function and disability: the women's Health and Aging Study. *J Gerontol B Psychol Sci*, 2002 Nov; 57 (6):S355-65.

Ortiz Saavedra P, Varela Pinedo L, Chávez Jimeno H. Velocidad de la marcha como indicador de fragilidad en adultos mayores de la comunidad en Lima, Perú. *Rev Esp Geriatr Gerontol*.2010;45(1):22-25. Disponible en : www.elsevier.es/regg

Pérez Torres AE. Comportamiento de la velocidad de la marcha del adulto mayor de dos Consejos populares en el Municipio Plaza. Trabajo para optar por el título académico de maestría en cultura física comunitaria. La Habana. 2010.

Romero AJ. Temas para la asistencia clínica al adulto mayor. *Medisur* [serie en Internet]. 2007 [citado 15 Feb 2010]; 5(2 Supl 1). Disponible en:<http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/278/3776>

Sydall H, Cooper C, Martin F. Is grip strength a useful single marker of frailty? *Age and Ageing* 2003; 32: 650-656.

Sánchez-García, S., García-Peña, C., Duque-López, M.X., Juárez-Cedillo, T., Cortés-Núñez, A. R. y Reyes-Beaman, S. (2007). Anthropometric measures and nutritional status in a healthy elderly population. *BMC Public Health*, 3,7,2.

Timothy J, Doherty L. Aging and Sarcopenia. *J appl Physiol* 2003; 95: 1717-1727.

Varela L, Chávez H, Méndez F, Cerrso R, Gálvez M. I NTRA III. Desarrollando respuestas integradas en sistemas de salud en una población en rápido envejecimiento. Lima: Editorial UPCH-OPS/OMS; 2005.

Valdespino F. Alimentación, nutrición y cotidianidad. Enfoque de Género: una necesidad de la investigación gerontológica en el contexto cubano. género: Salud y cotidianidad. La Habana: Editorial Científico - Técnica, 2000

Wierzeszen NI. Análisis Biomecánico del Movimiento. El envejecimiento y la marcha. Programa de Doctorado de Fisiología.2003 - 2005.UPV - EHU



EFFECTOS DE LOS EJERCICIOS FÍSICOS DE FORMA SISTEMÁTICAS SOBRE LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS MAYORES CON ARTROSIS -ARTRITIS.

Thalena abin gómez y carlos José rodríguez Chávez. .

Departamento de educación física del instituto superior politécnico José Antonio Echeverría, La Habana, Cuba.

Resumen

Producto del envejecimiento que sufre las poblaciones en nuestro país nos vimos en la necesidad de realizar un estudio descriptivo con los adultos mayores de la comunidad de Toledo del municipio Marianao que padecen de artrosis y artritis, cuyo objetivo es incorporarlos a un programa de ejercicios físicos para ayudar a la rehabilitación de sus limitaciones articulares producto de estas patologías Se inicio el trabajo con una población y muestra de 35 adultos mayores entre 65 82 años, predominado más la patología de artrosis y más en mujeres que en hombres, En el transcurso de la aplicación del programa de ejercicios físicos se presencié gran mejoría a pesar que no logramos que llegaran a las amplitudes normales de las articulaciones, producto de la afectaciones degenerativa de la enfermedad y las deformidades que muchos presentaban Se realizó un trabajo multidisciplinario médico de la familia, profesor de Educación Física de la Universidad, Fisiatra y Prof. Rehabilitación del Policlínico .

Palabras Claves: Trabajo Comunitario, adulto mayor, patologías, artrosis artritis

Abstract

Due to the population aging in our country we get acquainted with the necessity to carry out a descriptive study with the older adults of Toledo community in Marianao municipality, who suffer from arthrosis and arthritis, with the objective to incorporate them in a program of physical exercises to help rehabilitation of their joint limitations caused by these pathologies. The study started with a population and a sample of 35 older adults aged 65 to 82, with a higher predominance of arthrosis in women than in men. During the application of the physical exercise program, great improvement was appreciated, even though normal joint amplitude was not achieved, because of the disease degenerative affectations and deformities many of older adults had. A multi-disciplinary work was performed by the family doctor, the Physical Education professor, the physiotherapist and the Rehabilitation professor of the Polyclinic.

Key words: Community Work, older adult, pathologies, arthrosis, arthritis.

Introducción:

El hombre, a lo largo de toda su historia ha estado obsesionado, a la vez que ha mantenido un pulso



con la naturaleza, por encontrar la mágica pócima de la eternidad. Pero... la realidad no es otra que todo lo que empieza tiene un fin. La madre naturaleza ha creado los mecanismos necesarios para que la vida en la tierra vaya siempre renovándose y evolucionando, aunque no sepamos hacia donde.

La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motor, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz. La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizar.

El ejercicio físico tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos.

Un paso importante para asumir una perspectiva científica en cualquier tema es la definición de los conceptos de los que uno va a hablar. En nuestro caso necesitamos definir:

En primer término, la Actividad Física se ha entendido solamente como “el movimiento del cuerpo”. Sin embargo, debemos superar tal idea para comprender que la Actividad Física es el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado. (Girginov. 1990:9). Consideramos que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa o agonística, tiene una gran importancia higiénico preventiva para el desarrollo armónico del sujeto (niño, adolescente y adulto) para el mantenimiento del estado de salud del mismo. La práctica de cualquier deporte (Del francés desport, entretenimiento) conserva siempre un carácter lúdico “y pudiera ser una buena medida preventiva y terapéutica, ya que conlleva aspectos sociales, lúdicos e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo”. (Ceballos 2000: 373, 376).

Diversos puntos de vista explican la relación entre el ejercicio físico y la salud enfocándose únicamente a las dimensiones biológicas, o psicológicas, pero nuestra postura comprende la interconexión somato psíquica, aunque por cuestiones de limitación teórica- metodológica enfocamos nuestro campo de estudio a los aspectos psicológicos de la actividad física en el adulto mayor.

La artrosis: es una patología que acelera el proceso de involución en la tercera edad, aunque no se descarta la posibilidad de que se presente en edades tempranas. Es una enfermedad degenerativa articular que ataca las partes duras de las articulaciones, radiográficamente los contornos epifisarios pierden su regularidad y presentan pequeños o grandes osteofitos, la luz articular puede reducirse parcialmente o

Artritis: Es una inflamación de una o más articulaciones. Puede ser producida por más de cien enfermedades distintas. Cuando se prolonga durante mucho tiempo acaba produciendo destrucción articular con la consiguiente incapacidad funcional.

La artritis debe distinguirse de la artrosis. Ésta consiste en el desgaste (técnicamente degeneración) de una articulación.

El objetivo del trabajo es incorporar los adultos mayores de la comunidad Toledo del municipio Marianao que presenta patologías como al artrosis y artritis a un programa de ejercicios físicos para ayudar a la rehabilitación de sus limitaciones articulares.

Método



De la muestra de 35 adultos mayores, 25 padecían de artrosis y 10 artritis, por lo que al iniciarse el trabajo de ejercitación física, se consideraron los siguientes factores: Interrogar sobre antecedentes médicos, descartar contraindicaciones absolutas, conocer la medicación que puede estar tomando, conocer la motivación por la que decide realizar el ejercicio, control sanitario adecuado, enseñar la actividad a realizar y fomentar la adquisición de hábitos positivos, hacer amena la actividad. Entorno adecuado.

Se les realizaron consultas médicas con el médico de la familia de la comunidad de Toledo, en coordinación con el fisiatra del policlínico, para hacer la selección intencionada del grupo muestra, es decir los que padecían la patología artrosis -artritis, si tenían otras patologías asociadas, y orientar los ejercicios, que los realizaban con el Prof. de rehabilitación en conjunto con el Lic. Culturas Física de la Universidad CUJAE que eran los encargados de poner en práctica los complejos de ejercicios a realizar pasivas, isométricas, isotónicas, y ejercicios que ayudaran a elevar las capacidades física, Gimnasia de mantenimiento que incluya ejercicios de musculación general y especialmente abdominal y lumbar, dos días por semana y natación, un día por semana.

Resultados y discusión

En la Tabla I-II se muestra los grados normales de amplitud de las articulaciones, y algunos ejercicios que realizaron estos abuelitos, sin embargo en el transcurso de la aplicación del programa de ejercicios físicos para estos pacientes que presentaban esta patología no podemos hacer un análisis estadístico de por ciento ya que con solo presenciar mejoría en cuanto a las amplitudes de las articulaciones con la aplicación de los ejercicios teniendo en cuenta que esta enfermedad produce afectaciones degenerativa se puede que obtuvimos resultados positivos

Conclusiones

Podemos decir que estas patologías en estas edades es una de las más frecuentes que se atienden en las áreas de rehabilitación por las limitaciones que llegan a producir y su atención es de gran importancia por lo que representa en la calidad de vida de estas personas y su práctica de ejercicios físicos debe realizarse sistemáticamente, vimos que a medida que realizaron las actividades no llegaban a las amplitudes normales de las articulaciones pero si hubo mejoría en cuanto a ellas

Bibliografía

- Bruce R. (2010) Exercise, functional aerobic capacity and aging another view point. *Med. Sci. Sport Exer.* 16:8.
- Brzycki, M. (2011) *A practical approach to strength training*. Master Press. Indianapolis.
- Cooper, C., Taaffe, D., Guido, D., Packer, e., Marcus, R. (2010) Relationship of chronic endurance exercise to the somatotrophic and sex hormone status of older men. *Eur. Jour. Endocrinal.* 138(5): 517-523.

Costil, D and Wilmore, J (2009) Fisiología del esfuerzo y del deporte. Paidotribo. Barcelona.

Gutierrez, A, Delgado, M., Castillo, m. (2011) *Entrenamiento físico - deportivo y alimentación. De la infancia a la edad adulta*. Paidotribo. Barcelona.

Izquierdo, M. (2011) *Efectos del envejecimiento sobre el Sistema Neuromuscular*. A.M.D.66: 299-306.

Anexos

TABLA 1 Los movimientos articulares tienen ciertos grados de amplitud

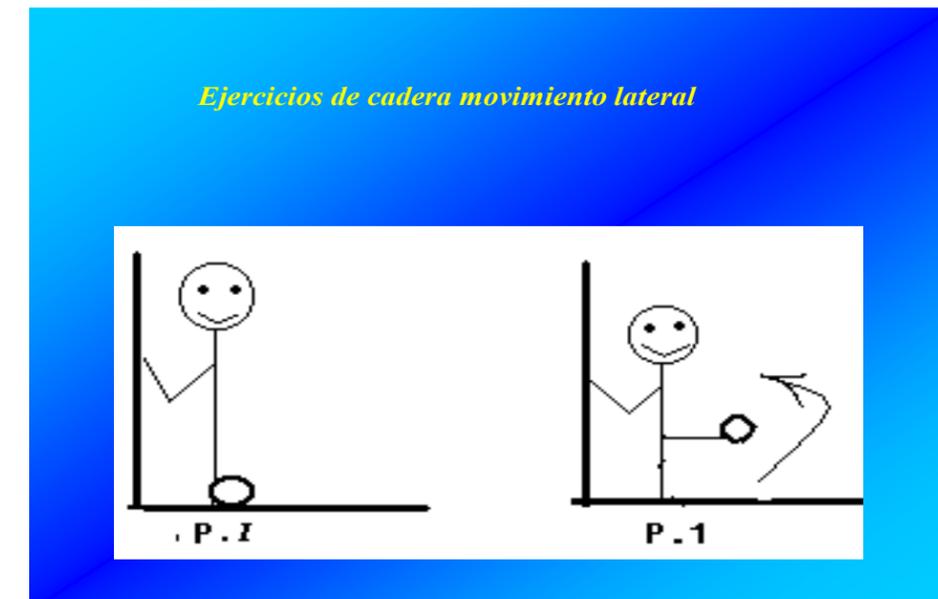
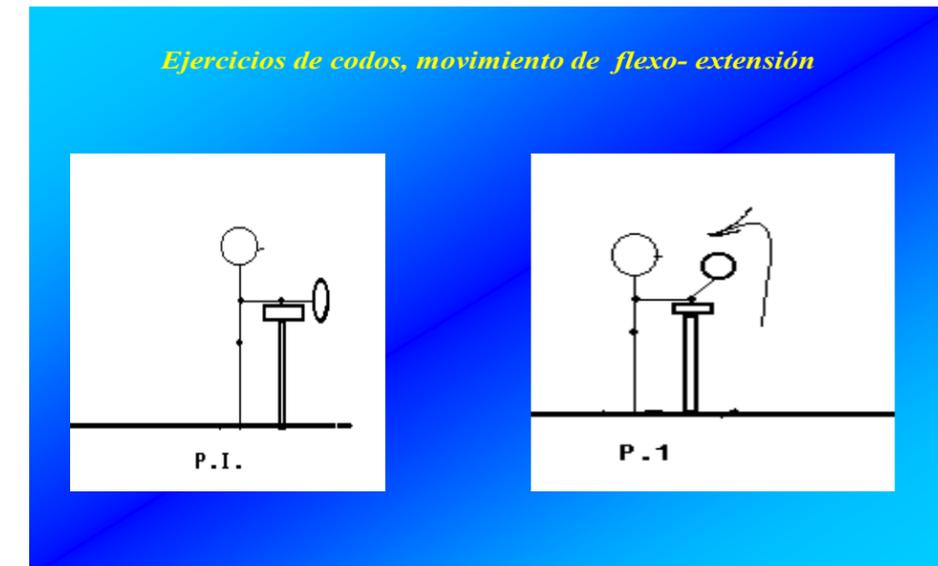
Articulación	Acción	Grado de movimiento
Hombro	Flexión	180
	Extensión	45- 50
	Addución	180
	Abdución	180
	Rotación Interna	90

Cadera	Flexión	125 (con rodilla doblada)
	Extensión	10 grado
	Addución	45 grado
	Abdución	40 grado
	Rotación Interna	45 grado
	Rotación Externa	45 grado
Rodilla	Flexión	140 grado

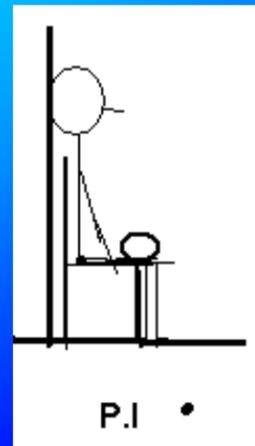
Tabla II Batería de ejercicios que se les realizaba a los Adultos mayores.

Ejercicios pasivos Son movimientos que se realizan con la ayuda de los profesores su desplazamiento es solamente hasta el límite patológico evitándose los dolores

Ejercicios activos aumentan fuerza y resistencia muscular.

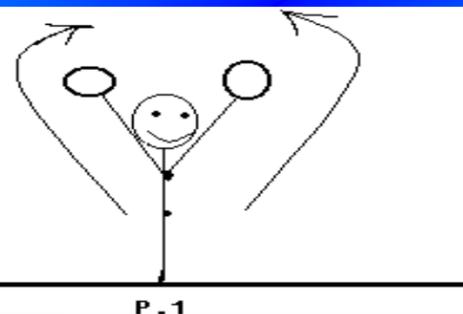
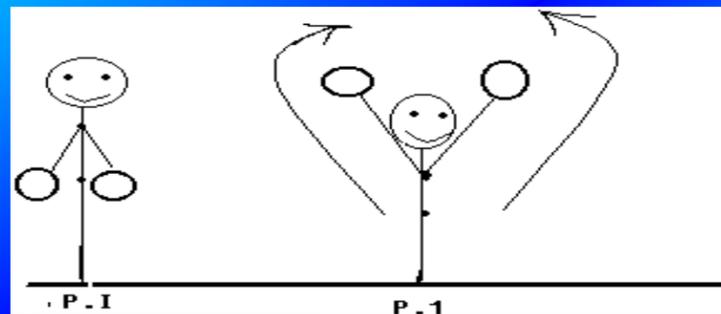


Ejercicios de caderas desde la posición de sentado



Algunos Ejercicios de Fuerza Aplicados en Artrosis

Ejercicios de hombros, movimiento lateral



FACTORES BIOPSIICOSOCIALES QUE INFLUYEN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA DE ADULTAS MAYORES

Enríquez-Reyna, María Cristina, Cruz-Castruita, Rosa María, Valadez-Lira, José Alberto y Ceballos-Gurrola, Oswaldo.

Facultad de Organización Deportiva y Facultad de Ciencias Biológicas Universidad Autónoma de Nuevo León

Resumen

Objetivo del proyecto de investigación: Valorar el efecto de los factores biopsicosociales sobre la conducta de actividad física y calidad de vida de adultas mayores de la comunidad mediante el Modelo de Promoción de la Salud de Pender (MPS, 1996).

Diseño de la investigación: Método descriptivo-correlacional para probar modelos (Burns & Grove, 2004; p.220). Muestra. La población corresponde a 2511 adultos mayores de 60 y más años que acuden a siete Casas Club del Programa Adulto Mayor del DIF estatal ubicados en cinco municipios del área metropolitana de Monterrey. Muestreo por conglomerados unietápico: Los conglomerados serán las Casas Club de los DIF municipales, de los conglomerados se seleccionarán de forma proporcional 426 participantes que constituirán la muestra. La recolección de los datos será a partir de marzo del 2015. Instrumentos: Prueba filtro con Cuestionario de Pfeiffer y Actividades Básicas de la Vida Diaria de Barthel, Consentimiento informado, Cédula de datos personales, Escala Geriátrica de Depresión-5, Instrumento de beneficios y barreras percibidas para el ejercicio de Pender, Escala Autoeficacia para el ejercicio, Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido, Cuestionario Mundial sobre Actividad Física GPAQ y cuestionario de calidad de vida SF-36. Evaluación capacidad física mediante estimación de velocidad de marcha, fuerza de prensión manual e índice de masa musculoesquelética con bioimpedancia eléctrica.

Resultados. Se analizará con paquete estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versión 21.0 y el software IBM SPSS Amos. Estadística descriptiva e inferencial para describir las variables.

Abstract

Objective: To assess the effect of biopsychosocial factors on physical activity behavior and quality of life of older adults in the community through the Health Promotion Model of Pender. Design: Cross-sectional survey of 2511 adults aged 60 or older attending seven Club houses Senior Program DIF state located in five municipalities in the metropolitan area of Monterrey. Sampling by clusters: Clusters will be Club houses, for the sample, will be selected proportionally 426 participants. The data collection will be from March 2015. Instruments: Pfeiffer's Questionnaire, Daily Living Activities, Informed Consent, GDS-5, Benefits and perceived barriers to exercise (Pender), Self-efficacy Scale for Exercise, Multidimensional Scale of Perceived Social Support, Global Physical Activity Questionnaire and quality of life questionnaire SF-36. Physical fitness will be assessed by estimation of walking speed, hand grip strength and rate of skeletal muscle mass with bioelectrical impedance. Results. The results will be analyzed with SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 21.0 and Amos IBM SPSS software. Descriptive and inferential statistics using t test, one-way analysis of variance, correlation



analysis and multiple linear regression analysis.

Palabras Clave (español/inglés).

Conductas Saludables, Calidad de Vida, Anciano, Promoción de la Salud/
Health Behavior, quality of life, aged, health promotion

Introducción

Los avances en salud y el desarrollo económico han duplicado la esperanza de vida en México en los últimos años, pero no es posible declarar mejoría en la calidad de vida (González-Célis, 2010). La relación de dependencia por vejez indica que existen al menos 9 dependientes por cada 100 personas en edad productiva (INEGI, 2010). El crecimiento exponencial de la población adulta mayor -que para el 2040, podría representar una cuarta parte de la población nacional (Consejo Nacional de Población [CONAPO], 2008)- incita a reflexionar sobre las estrategias que debe promover el equipo multidisciplinario de salud.

La heterogeneidad de la población adulta mayor y las implicaciones de la conducta de actividad física (AF), dificultan la adopción de un estilo de vida activo pese a que se reconozca como medio para mantener una vida sana (Ceballos-Gurrola, 2012). En México, casi el 70% de los adultos mayores con alguna discapacidad en el país, reconoce incapacidad para caminar o moverse (INEGI, 2010) y, la mayoría de la población adulta mayor que refiere “ser activa”, en realidad, realiza actividades de tipo sedentario. Las mujeres representan el grupo más inactivo y además, se ven mayormente afectadas por discapacidad, demencia, deterioro cognitivo y caídas; situaciones que atribuyen al envejecimiento y consideran inevitables; La inactividad física a lo largo de la vida, podría estar contribuyendo al decremento de la calidad de vida de este creciente grupo poblacional (Gutiérrez et al., 2012).

Las personas poseen factores biológicos, psicológicos y socioculturales que las hacen únicas, las diferencian de otras, afectan sus conductas de salud y determinan su calidad de vida (World Health Organization, 2010). Entre los factores que afectan la continuidad de una conducta de salud positiva se encuentran el número de creencias personales y actitudes que apoyan la conducta, la respuesta emocional, las características físicas, la facilidad para incorporar la conducta a los estilos de vida, recompensas esperadas de la conducta, el apoyo social y los beneficios físicos (Pender, Murdaugh & Parsons, 2002). Muchas adultas mayores que nunca han practicado ejercicio, piensan que ese tipo de actividad no es para ellas e inclusive, pudiera ser peligroso para su edad; así mismo, identifican los beneficios de la AF en otros, pero no encuentran la manera de empezar a realizarla.

La AF es una de las conductas de salud que por su naturaleza puede ser modificada y afectada por múltiples factores personales que hacen complejo su estudio. En el país, con frecuencia, la mujer somete sus necesidades a un segundo término y acepta la discapacidad como consecuencia normal de envejecer (Organización Mundial de la Salud y Banco Mundial, 2011); además, en el transcurso de la vida, experimenta constantes cambios biológicos, adopta roles y creencias socioculturales que la alejan de la AF situándola en desventaja funcional y exponiéndola a riesgos de salud que comprometen su calidad de vida (Torres-Arreola & Villa Barragán, 2010).

Por otra parte, el estudio del factor biológico en la adulta mayor juega un papel crucial marcado por los cambios de la etapa post-reproductiva que la predisponen a disminución de la capacidad física, sarcopenia y fragilidad (Carrillo-Esper, Muciño-Bermejo, Peña-Pérez y Carrillo-Cortés, 2011). La disminución de la funcionalidad consecuente, favorece el desarrollo de comorbilidades, sintomatología depresiva y dependencia (Ávila-Funes, Melano-Carranza, Payette y Amieva, 2007). Pese a que la AF no garantiza que se eviten las enfermedades durante la edad adulta, se sabe que una vida activa ayuda a disminuir los riesgos, favoreciendo el afrontamiento y la calidad de vida (López-Mojares et al., 2000). El estilo de vida activo tiene relación directa con el grado de salud, pero, hay casos de personas sedentarias con mejor condición física que los activos. Esto pudiera deberse a la influencia genética, se cree que de un 25 a un 40% de la condición física depende de la herencia (López-Mojares, et al.,

2000). Al respecto, actualmente se estudia la interacción entre la influencia genética y el nivel de AF en la investigación sobre sarcopenia y fragilidad durante el envejecimiento (Legrand et al., 2013; Patil et al., 2013). La coordinación de la investigación de laboratorio con la práctica comunitaria, en breve, podría ofrecer información sobre los efectos de la interacción gen-ambiente, la predisposición a la AF y a la salud a través de la misma (Pender, Murdaugh & Parsons, 2006; Pereira et al., 2012). Ante esta situación, los profesionales del ejercicio pueden apoyar el diagnóstico y tratamiento oportuno de la sarcopenia mediante pruebas físicas de bajo costo y el ejercicio físico que aunado a la nutrición constituye, el principal tratamiento.

Las teorías o modelos ofrecen el marco y estrategias para investigar los mecanismos a través de los cuales las influencias sociales, ambientales y características particulares pueden interactuar e influir el comportamiento de las personas (Buchan, Ollis, Thomas & Baker, 2012). La utilización de teorías es una guía que facilita la comprensión de los factores determinantes de los problemas de salud y orienta el desarrollo e implementación de soluciones encaminadas a dar respuesta a las necesidades de salud e intereses de los adultos mayores.

El estudio de los factores biopsicosociales relativos a la conducta de AF para promover la salud y su influencia sobre la calidad de vida, puede sustentarse con el Modelo de Promoción de la Salud (MPS). El MPS intenta representar inductivamente la naturaleza multidimensional de la interacción entre las personas, el ambiente físico y la búsqueda de salud (Pender et al., 2006). El perfil del estilo de vida promotor de salud, derivado del modelo sirve a menudo como definición operacional para desarrollar e implementar estrategias modificadoras de las conductas de AF que tengan implicaciones para la salud destacando la importancia de la valoración de los factores que se cree influyen en el cambio conductual de salud (Marriner & Raile, 2011).

En la comunidad se presentan conductas divergentes al respecto de la AF: Pese a que la mayoría identifica sus beneficios y pueden observarse personas activas que disfrutan con éxito un envejecimiento saludable, entre muchos, persiste indisposición hacia la AF y poca perseverancia. En base al MPS se ha constatado la fuerte influencia de los factores personales sobre las conductas promotoras de salud incluyendo la AF (Silva y Santos, 2010; Triviño, Stieповich y Merino, 2007); la AF se ha asociado con la percepción de autoeficacia (Mohammad, Fazlollah, Alireza & Ggholamreza, 2006) y se ha destacado la relevancia de la conducta previa y los beneficios percibidos para el compromiso con la AF (Shin, Yun, Pender & Jang, 2005).

Estudios realizados en México con población adulta mayor encontraron que la mayoría de un grupo de adultos mayores de una comunidad suburbana del Distrito Federal, no incluye en su estilo de vida la práctica de AF (Reyes-Audiffred, Sotomayor-Sánchez y González-Juárez, 2007) y que la autoestima, el apoyo social percibido y la dimensión expresivo-afectiva del autoconcepto predicen la satisfacción con la vida durante la perimenopausia (Dolores-Martínez et al., 2012). En Nuevo León, las investigaciones sugieren que conforme avanza la edad es menor la probabilidad de que la persona realice algún tipo de ejercicio; las mujeres reportan practicar poco ejercicio y que la mayor parte de su AF la realizan en su hogar lo que, desde su perspectiva, las excusa de practicar “otro tipo de ejercicio” (Cruz-Quevedo, Celestino-Soto y Salazar-González, 2008).

La literatura científica ha explicado por separado, de forma parcial y limitada al contexto de estudio, algunos aspectos de la conducta de AF de la población adulta mayor. Se requiere una investigación integrativa en distintas poblaciones para generar estrategias a favor del cambio en los paradigmas tradicionales hacia el ejercicio durante la vejez; la utilización de pruebas para apoyar el diagnóstico y tratamiento oportuno y, la adición de estrategias psicológicas en los programas de ejercicio.

Debido a lo encontrado en investigaciones y la manera de integrar factores conductuales y asociaciones biológicas, este proyecto radica en determinar: ¿Cómo influyen los factores biopsicosociales (metabolismo, conductual y ambiental) en la actividad física y calidad de vida de adultas mayores de la comunidad neolonesa? La determinación de factores asociados a la conducta de AF y su influencia sobre la calidad de vida en la población adulta mayor, hará factible la contextualización de estrategias para diseñar programas a nivel individualizado o de grupos de población que fortalezcan las plataformas de actividad física usando como base la integración multidisciplinaria.

Sustento teórico.

El MPS representa una guía para explorar los fenómenos biopsicosociales complejos que motivan a los individuos a realizar conductas dirigidas a la ampliación de la salud. Se enfoca a la predicción de los estilos de vida generales de promoción de la salud así como a conductas específicas asociadas y tiene dos sustentos teóricos: la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura y el Modelo de valoración de expectativas de la motivación humana de Feather (Pender et al., 2006).

El modelo supone el rol activo del individuo en las conductas de salud y la modificación de su ambiente, para lograr alcanzar su salud y calidad de vida. Se identifican 14 proposiciones teóricas derivadas que proveen las bases para los trabajos de investigación dirigidos a las conductas (Pender et al., 2006). En este proyecto, se analizarán las siguientes proposiciones teóricas relacionadas con los conceptos seleccionados del MPS a probar:

La conducta previa relacionada y las características adquiridas influyen sobre las creencias, el afecto y la conducta promotora de salud.

A mayor autoeficacia percibida, menores son las barreras percibidas para la conducta.

Amigos y familiares, son factores interpersonales que influyen hacia el compromiso con la conducta promotora de salud.

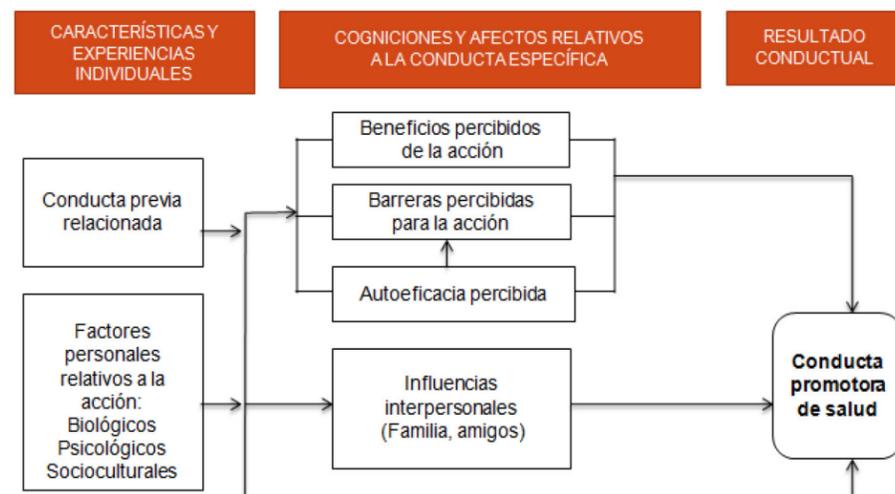


Figura 1. Conceptos seleccionados del MPS que se pondrán a prueba.

Método.

El diseño del estudio será de tipo descriptivo-correlacional para probar modelos (Burns & Grove, 2004; p.220). La población corresponde a 2511 adultos mayores de 60 y más años que acuden a siete Casas Club del Programa Adulto Mayor del DIF estatal ubicados en cinco municipios del área metropolitana de Monterrey. Muestreo por conglomerados unietápico: Los conglomerados serán las Casas Club de los DIF municipales, de los cinco conglomerados se seleccionarán de forma proporcional 426 participantes que constituirán la muestra. La recolección de datos será a partir de marzo del 2015. Criterios de selección:

Inclusión

- Adultas de 60 y más años.
- Con integridad cognitiva de acuerdo al Cuestionario de Pfeiffer.
- Que refieran capacidad de caminar distancias cortas sin ayuda de otra persona.
- Que deseen participar voluntariamente en el estudio que implica el llenado de cuestionarios, realización de pruebas físicas y para algunas, pruebas biológicas.

Exclusión

- Se excluirá a quienes muestren dificultad para responder a las preguntas de los cuestionarios e incapacidad para seguir instrucciones a pesar del resultado en el Cuestionario de Pfeiffer.
- Se excluirá a quienes no puedan terminar con las pruebas físicas debido al riesgo o dificultad que representan (uso de marcapasos por ejemplo).

Eliminación

- Se eliminarán del análisis los datos de las participantes que no cuenten con datos completos de los cuestionarios y pruebas.

Evaluación de capacidad física mediante estimación de velocidad de marcha, fuerza de prensión manual con dinamómetro e índice de masa musculoesquelética mediante análisis de bioimpedancia eléctrica. Instrumentos: Prueba filtro con Cuestionario de Pfeiffer, Consentimiento informado, Cédula de datos personales, Escala Geriátrica de Depresión-5, Instrumento de beneficios y barreras percibidas para el ejercicio de Pender, Escala Autoeficacia para el ejercicio, Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido, Cuestionario Mundial sobre Actividad Física GPAQ y cuestionario SF-36.

Resultados

Se analizará con paquete estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versión 21.0 y el software IBM SPSS Amos. Estadística descriptiva e inferencial para describir las variables.

Conclusión y/o discusión.

Con los resultados se espera diseñar estrategias para promover la AF en la población adulta mayor y fomentar la continuidad de la independencia de las mujeres mayores.

Bibliografía

- Ávila-Funes, J. A., Melano-Carranza, E., Payette, H. & Amieva, H. (2007). Síntomas depresivos como factor de riesgo de dependencia en adultos mayores. *Salud Publica Mex*, 49, 367-375.
- Buchan, D. S., Ollis, S., Thomas, N. E. & Baker, J. S. (2012). Physical activity behavior: an overview of current and emergent theoretical practices. *Journal of Obesity*, 2012. doi: 10.1155/2012/546459
- Carrillo-Esper, R., Muciño-Bermejo, Peña-Pérez, C. & Carrillo-Cortés, U. (2011). Fragilidad y sarcopenia. *Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM*, 54(5), 12-21.
- Ceballos-Gurrola, O. (2012). Actividad física en el adulto mayor. Manual Moderno: México.
- Consejo Nacional de Población (2008). Informe de México: El cambio demográfico, el envejecimiento y la migración internacional en México. Recuperado el 17 de agosto de 2009 de <http://www.conapo.gob.mx/prensa/2008/02cepal.pdf>.
- Cruz-Quevedo, J. E., Celestino-Soto, M. I. y Salazar-González, B. C. (2012). Actividad física y ejercicio en el adulto mayor de la zona norte de México. En Ceballos-Gurrola, O., Actividad física en el



adulto mayor (pp. 35-47). Manual Moderno: México.

Dolores-Martínez, M., González-Arratia, N. I., Van Barneveld, J. O., Domínguez-Espinoza, A. & Olivos-Rubio, M. (2012). Factores psicosociales predictores de la satisfacción con la vida en la perimenopausia y posmenopausia. *Aquichán*, 12(3), 298-307.

González-Célis, A. L. (2010). Calidad de vida en el adulto mayor. En Secretaría de Salud, Instituto de Geriátría. Envejecimiento humano Una visión transdisciplinaria. 1ª edición, México: Gobierno de la República.

Gutiérrez, J. P., Rivera-Dommarco, J., Shamah-Levy, T., Villalpando-Hernández, S., Franco, A., Cuevas-Nasu L, Romero-Martínez, M., et al. (2012). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados Nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública (MX), 2012. Recuperado de:

<http://ensanut.insp.mx/informes/ENSANUT2012ResultadosNacionales.pdf>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Población. Esperanza de vida. Recuperado el 15 de octubre del 2013 de <http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/esperanza.aspx?tema=P>

Legrand, D., Adriaensen, W., Vaes, B., Matheï, C., Wallemacq, P. & Degryse, J. (2013). The relationship between grip strength and muscle mass, inflammatory biomarkers and physical performance in community-dwelling very old persons. *Arch Gerontol Geriatr*, 57(3), 345-51.

López-Mojares, L. M., Aznar-Laín, S., Almudena-Fernández, V., López-Chicharro, J., Lucía-Mulas, A. & Pérez-Ruiz, M. (2000). Actividad física y salud para ejecutivos y profesionales. España: Cie Inversiones editoriales Dossat

Marriner, A. & Raile, M. (2011). Modelos y teorías en enfermería. 7ª edición. Elsevier: España.

Mohammad, A., Fazlollah, G., Alireza, H. & Ggholamreza, B. (2006). Self-efficacy and health promotion behaviors of older adults in Iran. *Social Behavior and Personality*, 34(7), 759-768.

Organización Mundial de la Salud (2011). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado el 13 de octubre 2013 de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Patil, R., Uusi-Rasi, K., Pasanen, M., Kannus, P., Karinkanta, S. & Sievänen, H. (2013). Sarcopenia and osteopenia among 70-80-year-old home-dwelling Finnish women: prevalence and association with functional performance. *Osteoporosis Int*, 24(3), 787-96.

Pender, N. J., Murdaugh, C. L. & Parsons, M. A. (2002). Health promotion in nursing practice (4a edición). Prentice Hall: USA.

Pender, N. J., Murdaugh, C. L. & Parsons, M. A. (2006). Health promotion in nursing practice (5a edición). Prentice Hall: USA.

Pereira, D. S., Queiroz, B. Z., Mateo, E. C., Assumpcao, A. M., Felício, D. C., et al., (2012). Interaction between cytokine gene polymorphisms and the effect of physical exercise on clinical and inflammatory parameters in older women: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 13, 134. doi:10.1186/1745-6215-13-134

Shin, Y., Yun, S., Pender, N. & Jang, H. (2005). Test of the health promotion model as a causal model of commitment to a plan for exercise among korean adults with cronic disease. *Research in Nursing & Health*, 28, 117-125.

Silva, A. C. S. & Santos, I. (2010). Promoción del autocuidado de ancianos para el envejecimiento saludable: aplicación de la teoría de Nola Pender. *Texto Contexto Enferm*, 19(4), 745-53.



Torres-Arreola, L. & Villa-Barragán, J. P. (2010). Envejecimiento humano. Una visión transdisciplinaria. Instituto de Geriátría. 1ª edición, México. Consideraciones sobre el envejecimiento, género y salud. 359-364.

Triviño, Z., Stiepovich, J. & Merino, J. M. (2007). Factores predictores de conductas promotoras de salud en mujeres peri-post-menopáusicas de Cali, Colombia. *Colombia Médica*, 38, 395-407.

World Health Organization (2010). A conceptual framework for action on the social determinants of health. Social determinants of health discussion paper 2. Recuperado el 23 de octubre de: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241500852_eng.pdf



SISTEMA DE ACCIONES BASADAS EN LA TÉCNICA DEL CHI-KUNG PARA EL CONTROL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL DE ADULTOS MAYORES DIAGNOSTICADOS EN UN CÍRCULO DE ABUELOS.

Rafael Cuenca Reyes y Caridad Jacas García.

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad Santiago de Cuba. Cuba.

Resumen

Se realiza un estudio piloto para con el objetivo de elaborar un sistema de acciones basado en técnica de ejercicios de Chi-Kung para controlar la hipertensión arterial en los adultos mayores con limitaciones para la práctica de ejercicios, pertenecientes al círculo de abuelos “José Luís Tassende” del Reparto Ampliación de Terrazas en Santiago de Cuba. El Chi-Kung incluye una extensa gama de ejercicios físicos y mentales que combinan la respiración, la concentración mental y el movimiento físico para aumentar y mejorar el flujo de la energía vital, mantener la salud y tratar enfermedades, siendo considerado también como un método terapéutico. Existe un insuficiente conocimiento sobre las potencialidades terapéuticas en la elevación del potencial bioenergético del organismo. El estudio y análisis del marco teórico permitió conocer y seleccionar aquellos ejercicios que son recomendados para el tratamiento de la hipertensión arterial, en especial aquellos que por sus características se adecuen a las limitaciones físicas propias de la edad. Con la realización de estos ejercicios al inicio de las actividades del círculo de abuelos se logra que la tensión arterial alcance parámetros normales, permitiendo su incorporación a otros ejercicios físicos que con anterioridad no podían realizar. Lográndose una disminución del estrés, mejoran su calidad de vida y permite diversificar las potencialidades del sistema de atención primaria de la salud, en el cual está insertada la cultura física en la comunidad.

Abstrac:

A special study is made with the objective of making out a system of actions based on technique of exercises of Chi Kung to control the high blood pressure in diagnosed senior citizens belonging to grandparents' circle José Luís Tassende of the Ampliación de Terrazas neighborhood in the city of Santiago de Cuba. The Chi Kung is formed by an extensive range of physical and mental exercises that combine respiration, psychic concentration and physical motion to increase and improve the flow of the vital energy, holding health and treating diseases, being considered also as a therapeutic method. There is an insufficient knowledge on the therapeutic potentialities of Chi Kung in the elevation of the organism's bioenergetic potential. The study and analysis of the theoretic frame allowed knowing and selecting those exercises that are recommended for their effectiveness for the treatment of high blood pressure, specially those which characteristics make suitable the own physical limitations of the age. Developing exercises based in this technique at the beginning of the activities of the grandparents circle achieves normal parameters of blood pressure in hypertensive ones, permitting their incorporation to the rest of the physical exercises that beforehand they did not accomplish and, in consequence, decrease stress, improves the quality of life and diversify the potentialities of the

system of primary health care, where physical culture in the community is included.

Introducción

Las características de la población cubana actual y futura la sitúan entre los países de Latinoamérica y del mundo más envejecido. En Cuba, todas las instituciones y organismos involucrados en la atención a las personas de la tercera edad, han diseñado sus estrategias de acción con el enfoque necesario en los aspectos sociales, laborales, de prevención, promoción y educación para la salud, lo cual permite afirmar que en Cuba, las personas de la tercera edad están protegidas.

No obstante, quedan algunas brechas en el orden de la comunicación, del diagnóstico, de los comportamientos y factores ambientales que pudieran reforzar, predisponer o posibilitar determinadas situaciones particulares o generales en la calidad de vida de este grupo poblacional.

En los círculos de abuelos, como organización social comunitaria, se agrupa al adulto mayor en la realización del programa mediante las prácticas de actividades físicas, contribuyendo a que las personas mejoren y eleven su calidad de vida, haciéndolas cada vez más sanas y proporcionándoles una buena condición psicológica ya que las relaja y fortalece mentalmente disminuyéndoles el estrés.

Las actividades físicas tienen por objetivo alcanzar un mayor nivel de autonomía física en los sujetos que a su vez contrarresten las acciones del proceso de envejecimiento, así como ayudan a mejorar el nivel de adaptación de los adultos a las nuevas situaciones sociales, laborales, familiares y de esa manera fomentar el mejoramiento de la salud.

Se realizó un diagnóstico de entrada a través de diferentes métodos empíricos aplicados en el Círculo de Abuelos “José Luís Tassende” en la comunidad Ampliación de Terrazas, constatando las siguientes problemáticas:

- Existe una alta prevalencia de adultos mayores con padecimiento de hipertensión arterial.
- El uso de terapia medicamentosa no siempre logra controlar su tensión arterial al incidir en ellos factores estresantes.
- En el círculo de abuelos se aplican pocas alternativas para el control de la hipertensión arterial, lo que limita la incorporación a las actividades físicas.

El análisis integral de dichas problemáticas permitió formular el siguiente **problema científico**: ¿Cómo contribuir al control de la hipertensión arterial en el adulto mayor del círculo de abuelo “José Luís Tassende” a partir de un sistema de acciones basado en técnicas de ejercicios de Chi-Kung?, por lo que el objeto de estudio lo constituye el proceso de la cultura física terapéutica en el tratamiento de la hipertensión arterial.

Objetivo: Elaborar un sistema de acciones basado en técnicas de ejercicios de Chi-Kung para controlar la hipertensión arterial en los adultos mayores con limitaciones para la práctica de ejercicios, pertenecientes al círculo de abuelos “José Luís Tassende” del Reparto Ampliación de Terrazas en Santiago de Cuba.

Sustento teórico.

Por tradición se conoce que las artes marciales desde sus orígenes se han basado en la imitación de los movimientos de los animales por parte de los hombres pues son atributos que la especie humana carece.



Otros hombres imitaban los movimientos típicos de animales, como la tortuga, la grulla y el mono. Los maestros del pasado creían que las características de estos animales, la longevidad de la tortuga, el equilibrio de la grulla, la agilidad del mono, estaban vinculadas a la forma en que vivían y actuaban... porque desean adquirir determinadas características que superan a las de los seres humanos. Estos y otros movimientos físicos, que están destinados a dirigir y guiar el flujo interno de energía, se conocen con el nombre Dao-Yin. (Wong, 2008, p.8)

El Chi Kung tiene como fundamento la movilización de la energía del cuerpo (Chi) y por tanto la potenciación de los propios recursos curativos siempre bajo el principio de que la mente controla al cuerpo.

Chuen (2010) refiere que para una buena ejecución del Chi Kung hay que tener en cuenta diferentes aspectos importantes tales como que la energía en la parte superior de la cabeza sea suave y sensitiva, para ello la cabeza debe de llevarse recta, sin ladearse. No se debe usar la fuerza pues la espalda y la nuca quedan rígidas y la sangre y el Chi (energía) no circulan. Otras indicaciones precisan que el pecho debe relajarse y junto con él la espalda. Hay que tener en cuenta que la cadera es el punto central del cuerpo y si logramos relajarla las piernas tendrán fuerza y brindarán estabilidad.

Las cifras que constatan que la hipertensión arterial es un serio problema de salud a nivel mundial del cual no está exenta Cuba.

En la provincia Santiago de Cuba, en el año 2000 la tasa de mortalidad por enfermedades del corazón fue de 129,9 fallecidos x 100 000 habitantes, ascendiendo a 141,6 x 100 000 habitantes en el 2001; la tasa de prevalencia de pacientes hipertensos por 1000 habitantes en el 2001 fue de 100,6 hipertensos, sólo superada por la provincia de Matanzas donde fue de 181,6 hipertensos. (Molina, 2012, p. 20).

En ocasiones cuando se le pregunta al paciente ¿cuál cree que es la causa de su hipertensión? La respuesta casi siempre es la misma: “es nerviosa”. Lamentablemente, ésta es la creencia de la gran mayoría de los hipertensos y los lleva a pensar que la hipertensión se debe a un estado emocional y no a lo que realmente es: “una enfermedad de la pared arterial con engrosamiento de su capa muscular (hipertrofia vascular)” (Roca, 2002, p.127). Estos cambios anatómicos hacen que una persona hipertensa reaccione en forma exagerada a situaciones de estrés y su presión llega a valores muy elevados. Por esta razón es que erróneamente muchos hipertensos la consideran como una “hipertensión emotiva”.

Método.

Se realizó un diagnóstico en el círculo de abuelos “José Luís Tassende”. del reparto Ampliación de Terrazas en la ciudad de Santiago de Cuba. De una población de 94 abuelos que constituye la matrícula general, se escogió de forma intencional una muestra de 58 abuelos para un 61%, los cuales se corresponden con la cantidad que padecen la hipertensión arterial como patología incorporados al círculo de abuelos.

Mediante la entrevista a la doctora de la familia y al profesor de cultura física que atiende el círculo de abuelos se conoció el grado de incidencia de esta patología en el universo de adultos mayores. Con la encuesta a los miembros de la muestra se logró determinar la peculiaridad, en el orden personal, de la hipertensión arterial, el tratamiento medicamentoso prescrito y las contraindicaciones, especialmente las referentes a la realización de ejercicios físicos.

En el estudio realizado se aplicaron los siguientes métodos:

- Métodos Teóricos: Se utilizaron los métodos de análisis y síntesis, inducción y deducción y la modelación, todos complementándose entre sí.

-Métodos empíricos: Se aplicaron la observación científica, la encuesta y la entrevista.

-El método estadístico.

Resultados



Se aplicó una propuesta de ejercicios basada en la selección de un grupo de aquellos adecuados para su realización por parte de adultos mayores hipertensos que, además, son principiantes en esta práctica. También se tuvo en cuenta la suavidad de los movimientos físicos y el trabajo mental que se requiere desarrollar para alcanzar los resultados esperados.

Se seleccionaron cinco ejercicios básicos para su realización por todos los adultos mayores pertenecientes al círculo de abuelos, previos a la ejecución de las actividades programadas habitualmente, los cuales son:

- **Levantar el cielo:** Con los pies paralelos, los brazos estirados y las palmas de las manos hacia fuera, se elevan las manos por los costados hasta enfrenar las puntas de los dedos encima de la cabeza, casi tocándose, las muñecas en ángulo recto con los brazos y subirlas haciendo un arco. Al mismo tiempo se debe inspirar aire por la nariz suavemente. Al llegar arriba detener la respiración por un par de segundos y hacer presión como si estuviera levantando el cielo. Al bajar los brazos, hacerlo suavemente y exhalar el aire por la boca. Este ejercicio mejora el flujo de Chi por todo el cuerpo, estabiliza la tensión arterial y produce un efecto relajante.

- **Separar las manos:** Una mano sube por encima de la cabeza, con la palma hacia arriba, los dedos apuntando en la dirección del hombro opuesto; la otra se dirige hacia abajo, hasta dejar el brazo al costado, con la palma hacia el frente.

Se eleva la mirada hacia la mano que está encima de la cabeza y se inhala aire por la nariz suavemente. Se alterna la posición. Al bajar las manos hacia la posición inicial se exhala el aire por la boca suavemente. Se tendrá la sensación de que las manos empujan algo que ofrece cierta resistencia, pero sin poner los músculos en tensión excesiva.

- **Sacudir la cabeza y balancear las nalgas:** Se da un paso a la izquierda y se doblan las rodillas para adoptar la posición de un jinete. Las manos se apoyan en el hueco de la ingle, los pulgares hacia atrás. Se inhala aire por la nariz suavemente. Se flexiona el tronco hacia delante llevándolo a la horizontal. La espalda ha de mantenerse recta. El tronco describe un arco de círculo hacia la izquierda, al tiempo que cargamos el peso del cuerpo sobre la pierna izquierda, que permanece flexionada, mientras la derecha se estira; el hombro derecho se vuelca hacia atrás a fin de estirar todo el costado derecho; el brazo izquierdo permanece doblado y el derecho se estira al tiempo que la mano derecha se eleva un poco. La cabeza, el tronco y la pierna derecha quedan en línea; la vista se dirige a la punta del pie derecho, pero no se inclina la cabeza. Mantener la postura un momento y se exhala el aire suavemente por la boca. Retornar a la posición inicial para repetir el mismo ejercicio hacia el lado derecho.

- **Volver la vista atrás:** Sin girar la cintura ni el pecho, se vuelve la cabeza a la izquierda cuanto sea posible; luego, cuando se haya alcanzado el límite de la rotación cervical, se prolonga con el raquis echando el hombro izquierdo hacia atrás, pero sin que la pelvis acompañe dicho movimiento. Se acaba con una ligera rotación de las caderas a la izquierda para permitir que la vista se dirija hacia atrás. La cabeza ha girado sobre un eje perfectamente vertical; la mirada se dirige en horizontal hacia el infinito y ha descrito un ángulo exacto de 180°, inhalamos y exhalamos suavemente. Retornar despacio a la postura inicial, la mirada siempre acompañando de frente al movimiento; este se realizará rectificando primero la pelvis, luego los hombros y por último el cuello. Se alterna al movimiento hacia el lado opuesto.

- **Sujetar la Luna:** inclinarse hacia delante de manera que las manos caigan un poco por debajo de las rodillas, llevando la cabeza un poco hacia arriba de tal modo que toda la espalda forme una curva suave. Con un movimiento continuo, llevar el cuerpo y los brazos, suavemente estirados, hacia delante y hacia arriba, haciendo simultáneamente una inspiración suave hasta llegar a la extensión máxima; entonces poner los dedos pulgar e índice de cada mano en contacto con los de la otra, formando así una “luna llena” por encima y detrás de la cabeza. Mantener la postura y la respiración durante algunos segundos, mirando la “luna llena” que forman sus dedos.

**Valoración de la efectividad de la propuesta de ejercicios de Chi-Kung.**

Se pudo observar que en un 90% de los abuelos se logró estabilizar la tensión arterial y no muestran niveles preocupantes de estrés. La introducción de los ejercicios de Chi-kung como preámbulo de la realización del resto de las actividades físicas y recreativas que sistemáticamente realizan los adultos mayores pertenecientes al círculo de abuelos “José Luis Tassende” ha permitido estabilizar la tensión arterial de aquellos que, por ser hipertensos, estaban limitados de la realización de las actividades físicas y recreativas y se alcanzó una mayor incorporación de adultos mayores a las actividades físicas y recreativas del círculo de abuelos.

Es significativo destacar que se ha logrado reducir el consumo de fármacos y su dependencia por parte de los adultos mayores hipertensos, lo cual tiene una connotación económica, sobre todo, si se llegara a generalizar su práctica a nivel de país por la tendencia al envejecimiento poblacional y a la necesidad de mantener la calidad de vida de este importante sector poblacional.

Hay un elemento de carácter cultural que también puede ser contemplado, pues si los resultados obtenidos demuestran la pertinencia de la realización de ejercicios de Chi-kung con fines terapéuticos para el control de la hipertensión arterial en los adultos mayores, entonces con un adecuado programa de divulgación y práctica del Chi-kung desde las edades más tempranas se puede contribuir a la prevención de esta patología en los adultos mayores. Es necesario desarrollar una conciencia en la población sobre la necesidad de poseer una cultura física para prevenir la aparición de esta patología.

Conclusión.

.Con la elaboración y puesta en práctica de este sistema de ejercicios basados en técnicas del Chi-Kung se controló la hipertensión arterial de los adultos mayores incorporados al círculo de abuelos “José Luis Tassende” facilitando la ejecución de futuras prácticas de otras actividades.

Bibliografía

- Álvarez, T. (1992). *Acupuntura en la medicina tradicional Asiática*. Ciudad Habana. Editorial Científico Técnica.
- Benítez, R. (1999) *Yoga, Salud, Juventud y Mente*. Ciudad Habana. Editorial Científico Técnica.
- Chia, N. (2006) *Qung Taoist ways to improve your health by rejuvenating your bone marrow and blood*. Thailand. Universal Tao Publication.
- Molina, C. (2012) *Hipertensión arterial. Guerra avisada. Avances médicos de Cuba*. Ciudad Habana. Editorial Científico Técnica.
- Chuen, L. (2010) *El camino de la energía. Dominar el arte chino de la fuerza interna con el ejercicio Chi kung*. Ciudad Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Ciras, M. et al. (2010). Evaluación del control de pacientes hipertensos dispensarizados en dos municipios de Ciudad de la Habana. Ciudad Habana. Revista Cuba Médica.
- Dong, L. (2007). *Qj Gong. La vida de sosiego*. Barcelona: Editorial Kairos.
- Galán, H. (2011). *Diagnóstico fisioterapéutico y características de las actividades físicas en el Consejo Popular Cruce de los Baños*. Tesis inédita de maestría. Facultad de Cultura Física. Santiago de Cuba. Cuba.
- García, M. (2011) *La formación y la educación para la salud en la tercera edad*. Tesis inédita de maestría. Universidad de Ciencias Médicas. Santiago de Cuba. Cuba.
- Jawing, Y. (1995). *The essence of Tai Chi- Chi Kung. Health and the martial arts*. Massachusetts, USA. YMAA Publication Center
- Wong, K. (2008) El arte del Chi-kung, cómo aprovechar al máximo la energía vital. Biblioteca virtual en Línea <http://www.psicofxp.com/forums/artes_marciales.280/40196>.
- Roca, R. (2002) *Temas de medicina interna*. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Sellén, J. (2012). *Hipertensión arterial. Diagnóstico, tratamiento y control*. La Habana. Editorial Félix Varela.

Vilenchik, M. (1989) *Fundamento biológico del envejecimiento y la longevidad*. Moscú. Editorial Progreso,

Verde, G. (2010). *Yoga terapéutico. Guía para el terapeuta y el enfermo*. Ciudad de la Habana. Editorial de Ciencias Médicas.

Chuen, L. (2010) *El camino de la energía. Dominar el arte chino de la fuerza interna con el ejercicio Chi kung*. Ciudad Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Molina, C. (2012) *Hipertensión arterial. Guerra avisada. Avances médicos de Cuba*. Ciudad Habana. Editorial Científico Técnica.

Roca, R. (2002) *Temas de medicina interna*. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Wong, K. (2008) *El arte del Chi Kung. Cómo aprovechar al máximo la energía vital*. Recuperado de http://www.psicofxp.com/fóruns/artes_marciales.280/40196.



ACTIVIDAD FÍSICA Y COMPOSICIÓN CORPORAL DE LOS TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS DE LA FACULTAD DE ADMINISTRACIÓN Y CONTABILIDAD, FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y LA FEDERACIÓN DE EGRESADOS DE LA UNIVERSIDAD DE COLIMA.

Martha Silva Rodríguez, Ramón Cabán Cortez y Jorge Noriega Sevilla.

Universidad de Colima.

Resumen

La presente investigación corresponde a un estudio de alcance transversal que tiene como objetivo evaluar los niveles de actividad física y estado físico de los administrativos de la Facultad de Contabilidad y Administración de la Universidad de Colima. La población está compuesta por 12 trabajadores de mencionada dependencia universitaria a quienes se evaluará con el prueba de Harvard y el protocolo ISAK (perfil restringido). Entre los hallazgos más relevantes del presente estudio se identificaron los bajos niveles de actividad física y la relación con la composición corporal de los trabajadores.

Palabras Claves: Actividad física, composición corporal, trabajadores administrativos.

Abstract

The recent investigation corresponds to a study of a transversal scope which has the purpose to evaluate the physical activity levels and fitness of the administrative personal from the faculty of administration and account of the university from Colima. The personal administrative is composed by twelve workers from the university mentioned, which are going to be evaluated by the Step Test of Harvard and the ISAK protocol (restricted profile). Among the most important findings it pretends to identify the levels of physical activity and the relation of the body composition from the administrative workers.

Key words: Physical activity, body composition, administrative workers.

Introducción.

En el estudio realizado a trabajadores universitarios de la Universidad de Guadalajara (Carrillo, 2009) se encontró que la mayoría de los empleados son sedentarios, asociado a una mala alimentación; detectando un aumento significativo de personal con sobrepeso. A este problema físico de sobrepeso se le fueron presentando malestares; por lo que la directiva de dicha Universidad comenzó a realizar

estudios a todos sus trabajadores. Comenzaron aparecer en los centros de salud comenzaron las citas por malestares, por lo cual la directiva comenzó a realizarles estudios a todos sus trabajadores. Dando como resultados enfermedades como el colesterol alto y niveles de glucosa muy elevados. Ya que los puestos de comida que se encontraban cerca de las instalaciones universitarias, contaban con niveles de grasas saturadas y las únicas comidas que les ofrecen a los clientes son comidas de origen chatarra (Oseguera Gómez, 2009).

La inactividad Física y Ausentismo en el Ámbito Laboral (Lopez & Franco, 2008). La investigación menciona que las personas que cuentan con una vida sedentaria le ocasionaran a las empresas un gran ausentismo, haciendo que las inasistencias sean más frecuentes y con ello el trabajo de cada persona ira demorando los asuntos importantes en la empresa. Cabe mencionar que la mayoría de las ausencias corresponde más a las mujeres que a los hombres.

El estudio llamado Estilos de vida asociados al riesgo cardiovascular global en trabajadores universitarios del estado de México (Cerecero, Hernández, Aguirre, Valdez y Huitron, 2009) aportaron con su estudio, estilos de vida asociando a distintas enfermedades, que el sedentarismo ocasiona en las personas se encuentren más tiempo sin realizar actividad física, aludiendo que no solo la inactividad provoca enfermedades sino también los antecedentes familiares con los que cuenta cada persona, por ejemplo familiares con enfermedad crónico-degenerativa.

En la investigación titulada actividad física en empleados de la Universidad de Caldas, Colombia (Peña, Colina y Vázquez, 2009) hace referencia a los motivos por los cuales los empleados de dicha Universidad realizan una actividad física, como resultado se obtuvo que la mayoría de los trabajadores practican alguna actividad con la finalidad de mantenerse en forma, otro resultado obtenido fue el de los trabajadores que no realizan actividad alguna mencionando que no es de su interés o agrado, ya que la práctica de esta actividad debe de ser libre y voluntaria.

La investigación de estilo de vida asociado al ausentamiento laboral en trabajadores universitarios de Arcay, Molina, (S/D) realizo un estudio acerca de los niveles de actividad física con respecto a una alimentación y con ello conocer su estado de salud.

Durante el 2009 se registraron 2 mil 832 nuevos casos de hipertensión arterial en Colima, de los cuales 942 fueron atendidos en la Secretaría de Salud; en el 2010 se presentaron 2 mil 105 casos, atendiéndose 835 en esta dependencia estatal, y en el 2011 hubo 2 mil 039 nuevos casos, de los cuales 998 se atendieron en unidades de Salud (SSBS, 2012).

ENSANUT 2012 (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición) revela que el 51.4% de las personas adultas estuvieron 2 horas diarias frente a una pantalla, mientras que el 48% paso más de 2 horas diarias. Además la encuesta encontró que los adultos ocupan un promedio de 1:40 horas de su tiempo diario en transporte inactivo, y con 3:30 horas de su tiempo a estar sentados, aunado a las horas que las personas cuentan para dormir las cuales son en promedio de 7:30 horas diaria. Se estimó que en adultos mexicanos de 20 a 69 años de edad, la prevalencia de inactividad física aumentó significativamente 47.3% en los últimos seis años (2006-2012).

Por tanto el presente documento pretende evaluar la composición corporal y los niveles de actividad física de los trabajadores administrativos de la facultad de contabilidad y administración de la Universidad de Colima, para conocer el nivel de actividad física y la composición corporal con la que presentan los trabajadores.

Sustento teórico

La actividad física es todo aquel movimiento corporal que el ser humano realiza por medio de los músculos esqueléticos que dan lugar a aumentos sustanciales en el gasto energético (CONADE, S/D).

La actividad física no debe confundirse con el ejercicio, ya que es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los



momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas (OMS, 2013).

Es importante señalar que la actividad física para la salud debe llevarse a cabo en forma regular y consistente. Lo cual las actividades que se realizan los fines de semana, son insuficientes para estimular apropiadamente al cuerpo, por el contrario, grandes intervalos de inactividad entre cada uno de los estímulos y las desmedidas exigencias de los esfuerzos casuales, al igual que, empezar un programa de ejercicios para luego interrumpirlo y posteriormente volverlo a comenzar, ocasionan descompensaciones en el organismo de las personas provocando una serie de alteraciones y lesiones que pueden llegar a ser irreversibles (CONADE, 2013).

El concepto de la práctica de actividad física y deporte por parte de los trabajadores (de forma reglada) es un tema relativamente nuevo en nuestro país aunque en otros países extranjeros como, Estados Unidos, Japón y otros países europeos están fuertemente implantados en el mundo empresarial con buenos resultados.

De este modo el programa de actividad física y deporte está enfocado a la práctica de actividad física de los empleados de una empresa, como medio de prevención de lesiones musculares, estrés físico y psicológico que pudieran padecer los empleados, ayudando a mantener un estado psico-físico óptimo del trabajador de la empresa. Con el objetivo de optimizar su rendimiento, no desde un punto de vista que los trabajadores estén plenamente en forma sino que tengan la suficiente condición física para el buen desempeño de su trabajo y mejora de su salud (Quimbaya, Gallo, & Gomez, 2009).

Así la implantación de un programa de ejercicio físico regular puede ser un medio para prevenir los riesgos y accidentes laborales, y más concretamente las lesiones musculo esqueléticas que sufren los trabajadores de las empresas durante su jornada laboral.

Método

La presente investigación corresponde a un estudio descriptivo cuantitativo transversal (Supo, 2011), en el que participaron 10 trabajadores administrativos de la Universidad de Colima, mismos que pasan sentados jornadas de 8 horas de Lunes a Viernes.

En la investigación se estudio el personal administrativo de la Facultad de Contabilidad y Administración, Federación de Egresados de la Universidad de Colima y Facultad de Ciencias de la Educación el cual cuenta con la siguiente población de 10 trabajadores de dichas facultades.

Para medir los niveles de actividad física, se utilizó el IPAQ (2002), la actividad física con el test de Harvard y conocer las medidas antropométricas relacionadas con el sobrepeso y obesidad fue el protocolo de ISAK (2010).

IPAQ

Los Cuestionarios Internacionales de Actividad Física (IPAQ, por sus siglas en inglés) contienen un grupo de 4 cuestionarios. La versión larga (5 objetivos de actividad evaluados independientemente) y una versión corta (7 preguntas generales) están disponibles para usar por los métodos por teléfono o auto administrada. El propósito de los cuestionarios es proveer instrumentos comunes que pueden ser usados para obtener datos internacionalmente comparables relacionados con actividad física relacionada con salud.

Step test de Harvard

Este test consiste en bajar y subir un escalón de 50 centímetros de altura durante 5 minutos con una frecuencia de 30 repeticiones por minuto (1 repetición cada 2 segundos). La prueba finaliza cuando el



alumno no es capaz de seguir el ritmo y se retrasa 10 segundos o si llega a los 5 minutos.

Cuando se termina la prueba tomaremos el tiempo y el deportista se sentará, tomando la frecuencia cardíaca 1 minuto, 2 minutos y 3 minutos después de haber terminado el ejercicio.

Con esos datos usaremos la siguiente fórmula: (Duración total de la prueba x 100): 2 (P1 + P2 + P3).

Protocolo de ISAK

Las técnicas antropométricas permiten conocer la proporción y distribución de los distintos factores corporales que intervienen en la composición corporal. Las mediciones que se realizaran se apegaran al protocolo establecido por la Internacional (Society for Advancement of Kinanthropometry (ISAK). Las medidas utilizadas fueron talla, peso, IMC, %de grasa, cintura y cadera.

Resultados

En lo relacionado a la composición física de los trabajadores administrativos mayores de 40 años se observa que la mayoría están en la categoría muy pobre (Ver tabla 1).

Tabla 1. Resultados del test de Harvard

Variables	Muy pobre		Pobre	
	F	%	F	%
Generales	9	90%	1	
Edad				
-40 años	3	75	1	25
Mayores de 41	6	100	0	0
Dependencia				
FEUC	3	75	1	25
FCE	3	100	0	0
FCA	3	100	0	0
Nivel de actividad física				
Sedentario	9	90	0	0
Sedentario Activo	0	0	1	10

El resultado del índice de masa corporal demuestra que los trabajadores administrativos mayores de 40 años tienen un porcentaje mayor dentro de la categoría NORMAL en cuanto al % de grasa (ver tabla 2).

Tabla 2. Resultados Índice de masa corporal

Variables	Normal		Obesidad 1	
	F	%	F	%
Generales	5	50	2	20
Edad				
-40 años	2	40	1	50
Mayores de 40	3	60	1	50
Dependencia				
FEUC	3	60	0	0
FCE	2	40	1	50
FCA	0	0	1	50

Nivel de actividad física						
Sedentario	4	80	2	100	3	100
Sedentario activo	1	20	0	0	0	0

El resultado del análisis de índice cintura-cadera representa un mayor porcentaje en los trabajadores administrativos mayores de 40 años en la categoría ALTO (ver tabla 3).

Tabla 3. Análisis de riesgo del índice de cintura cadera

Variables	Bajo		Moderado		Alto	
	F	%	F	%	F	%
Generales	3	30	2	20	5	50
Edad						
-30 años	2	66.7	1	50	1	20
Mayores de 40	1	33.3	1	50	4	80
Dependencia						
FEUC	2	66.7	0	0	2	40
FCE	0	0	2	100	1	20
FCA	1	33.3	0	0	2	40
Nivel de actividad física						
Sedentario	3	100	2	100	4	80
Sedentario activo	0	0	0	0	1	20

En el porcentaje de grasa identificado en la muestra de 10 trabajadores administrativos se observa un margen en la desviación estándar por nivel de actividad física de 34.90 ± 39.0 , genera una amplitud en la dispersión de los datos para identificar el nivel de actividad física, se realizó un análisis ANOVA notando un nivel de significancia de .242 por lo tanto si existe una diferencia de nivel de actividad física (ver tabla 4).

Tabla 4. Resultados de % en grasa

Variables	M	SE	Nivel de significancia
Generales			
Edad			
-30 años	34.95	7.08	.885
Mayores de 40	35.55	5.61	
Dependencia			
FEUC	33.52	5.51	
FCE	36.40	7.47	.779
FCA	36.60	6.51	

Nivel de actividad física			
Sedentario	34.90	6.05	.242
Sedentario activo	39.00	0	

Conclusiones

1. Entre mayor sea la edad de una persona será su nivel de actividad física, encontrándose así en una persona sedentaria.
2. El 90 % de la población se muestra como sedentario, prevaleciendo en los trabajadores administrativos un índice de masa corporal NORMAL, por ello no está igualado a su nivel de actividad física con su índice de masa corporal.
3. Los trabajadores mayores de 40 años presentan un alto riesgo ya que su nivel de actividad física es sedentario.
4. Existe una similitud de % de grasa en las diferentes dependencias aunado a la edad. Prevaleciendo en ello una diferencia dentro de su nivel de actividad física.

Bibliografía

- Acevedo, W., Gutiérrez, C., Cheung, M., & García, C. G. (2010). Breve historia de Kung-Fu. Ediciones Nowtilus SL.
- Arcay, R., Molina, E. (S/D) Estilo de vida asociado al ausentismo laboral en trabajadores universitarios. Recuperado de: <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd90/1008ARcest.pdf>.
- Aguirre, D., Cerecero, P., Hernández, B., Huitron, G., Valdez, R. (2009). Estilos de vida asociados al riesgo cardiovascular global en trabajadores universitarios del estado de México. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0036-36342009000600004&script=sci_arttext
- Carrillo, J. (2009). Los trabajadores universitarios presentan enfermedades por sedentarismo. Recuperado de: <http://www.udg.mx/node/2707>
- Carballo, S., Casimiro, A., Fabra, F., Isern, X., Mateos, D., Manuel, P., Prados, S., Tomas, J., Villas, J., Venero, Pablo. (S/D). Plan integral para la actividad física y deporte. Recuperado de: <http://femede.es/documentos/Laboralv1.pdf>
- CONADE. (S/D) Actividad física beneficiosa para la salud. Recuperado de <http://www.conade.gob.mx/biblioteca/documentos/articulo03.pdf>
- Devís, J. y cols. (2000). Actividad física, deporte y salud. INDE: Barcelona
- ENSANUT (20012). Resultados de actividad física y sedentarismo en personas de 10 a 69 años. Recuperado de: <http://ensanut.insp.mx/doctos/analiticos/ActividadFisica.pdf>
- Quimbaya, E. P., Gallo, E. C., & Gómez, A. C. V. (2009). Actividad física en empleados de la universidad de Caldas, Colombia. Revista Hacia la Promoción de la Salud, 14(2), 52-65.
- Guía de actividad física laboral (CONADE). Recuperado el día 19 de noviembre de 2013 de: <http://efisica.sev.gob.mx/difusion/politicaeducinst20092010/pdfs/guiaactfis20082012.pdf>.



Instituto nacional de estadística y geográfica e información (INEGI). Recuperado el día 12 de noviembre del 2013 de: <http://www.inegi.org.mx/sistemas/bie/CuadrosEstadisticos/GeneraCuadro.aspx?s=est&nc=1672&e=06&c=30465>

Juan, C. S. (1993). Historia de la ciencia y tecnología. Madrid- España: akal.

Martínez., L., Elkin and Saldarriaga., J. Inactividad física y ausentismo en el ámbito laboral. Rev. Salud pública [online]. 2008, vol.10, n.2, pp. 227-238. ISSN 0124-0064.

Organización mundial de la salud (OMS 2013) recuperado de http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/es/index.html.

Supo, J. (2011). Seminario de investigación científica.

Secretaría de salud y bienestar social del estado de colima (recuperado 2014)<http://www.saludcolima.gob.mx/noticia.php?id=657>

Universidad Austral de Chile (2006). Vive saludable. Recuperado de <http://www.uach.cl/direccion/asuntosestudiantiles/vivesaludable/nutricion/beneficios.htm>



CONDICIONES DE TRABAJO Y ESTADO DE SALUD DE LOS ACADÉMICOS DE UNA UNIDAD DE LA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Hilde Eliazer Aquino López.

Unidad 141 De La Universidad Pedagógica Nacional

Resumen.

El objetivo de investigación: indagar por medio del Cuestionario Maslach Burnout Inventory y una encuesta, la presencia del síndrome *burnout* y otros trastornos de salud en académicos de una Unidad de la Universidad Pedagógica nacional (UPN). Al identificar la presencia de estos trastornos generar una propuesta basada en la educación somática para paliar o prevenirlos. Por medio del método análisis de contenido utilizando la encuesta y el inventario Maslach. Resultados y conclusiones: Existen condiciones ergonómicas dentro del espacio laboral que están generando malestares musculoesqueléticos. El ruido presenta el principal factor de riesgo presente. 56.25% de los académicos presentan síntomas que al presentarse de manera prolongada puede generar *burnout*. El alto nivel de atención y la percepción de la responsabilidad laboral pueden generar estrés laboral, si los académicos no cuentan con estrategias para afrontarlo. Los movimientos repetitivos, los periodos prolongados frente a la computadora, presentan riesgo de fatiga visual y carga mental. Las actividades que realiza el académico requieren de un alto nivel de concentración lo que implica la necesidad de minimizar el ruido. Los trastornos musculoesqueléticos, la fatiga visual y la carga mental se pueden minimizar a partir de pausas “activas” que brinden un tiempo de recuperación al organismo del académico. El estrés laboral constituye una alteración de las condiciones de salud y genera a su vez otros trastornos psicosomáticos, que limitan la calidad de vida del trabajador, asimismo redundan en el trabajo que realiza.

Abstract

The aim of investigation: investigate by means of the Maslach Burnout Inventory questionnaire and survey, the presence of the syndrome burnout and other health disorders in academics from a unit of the National Pedagogic University (UPN). To identify the presence of these disorders generate a proposal based on somatic education to alleviate or prevent them. By means of the method of content analysis using the survey and inventory Maslach. Resultados and conclusions: there are ergonomic conditions in the workplace that are generating musculo-skeletal ailments. The noise is the main risk factor presente. 56.25% of academics have symptoms that occur for an extended time can lead to *burnout*. The high level of attention and perception of responsible labor can generate stress, if scholars do not have strategies to deal with it. Repetitive movements, the long front of the computer, periods are at risk of visual fatigue and mental load. The academic activities require a high level of concentration which implies the need to minimize the noise. Musculo-skeletal disorders, visual fatigue and the mental load can be minimized from “active” pauses that give the body of the academic recovery time. Work-related stress is an alteration of the conditions of health and in turn generates other psychosomatic disorders, limiting the quality of life of the worker, also is in the work performed.



Palabras Clave: corporeidad, condiciones laborales, estado de salud/ corporeality, working conditions, health status

Introducción

La relación con nuestro cuerpo, el respeto por su alimentación y necesidades de movimiento, así como los hábitos de autocuidado nos permiten lograr y permanece en un estado de salud; sin embargo en las últimas décadas, las rutinas e itinerarios profesionales limitan la sana relación entre estos factores: las largas distancias que se recorren para llegar al espacio laboral, el mobiliario que frecuentemente es poco ergonómico, los turnos de trabajo que no siempre coinciden con los tiempos orgánicos, el alto estrés que se genera en las instancias laborales, las interacciones entre los compañeros de trabajo, por lo que de manera gradual se puede desarrollar un estado de enfermedad

Esta relación que entablamos entre las partes de nosotros mismos (organismo, emociones, pensamientos, relaciones con el entorno y los "otros") da cuenta de nuestra corporeidad (Grasso, Eisenberg) lo consideran un proceso de descubrimiento y organización que realiza el ser humano, que integra en un soma los aspectos biológicos, psíquicos, emocionales y relacionales, del individuo en sí mismo y con relación a un contexto sociocultural que lo condiciona.

Algunos de los elementos que están presentes en el desarrollo de la corporeidad son: el clima, las tradiciones culturales, la normatividad; mientras que la opinión pública naturalizan y legitiman las prácticas. Los espacios laborales suelen presentar condiciones poco ergonómicas a los académicos, lo cual incide en un desgaste de su salud; el ritmo actual y las condiciones de trabajo llevan a relegar u omitir las necesidades biológicas ante los imperativos normativos y condiciones laborales. El manejo de tiempo para dar respuesta a los diversos compromisos de trabajo: investigación, docencia y administrativas ocasiona un olvido o relegamiento del tiempo que se dedica al cuidado y mantenimiento corporal, todo ello puede legitimar el desarrollo de prácticas nocivas como: la adicción al trabajo, la aceptación de un ambiente tóxico en las relaciones interpersonales, la permanencia en espacios reducidos o con condiciones insuficientes.

Se asume que se pueden transformar prácticas corporales por medio de la intervención consciente (educación somática). Con frecuencia el trabajo académico conlleva prácticas sedentarias que generan problemas posturales, de circulación y visuales. Enfermedades profesionales, que pueden prevenirse o paliar sus efectos por medio de la educación somática. Como método de educación somática el feldenkrais puede apoyar a paliar el *estrés* laboral, el estado de *burnout*, y algunas de los trastornos atribuibles a enfermedades profesionales, al transitar hacia una mayor consciencia corporal.

Desarrollo

El campo laboral académico presenta fuertes tensiones a su interior, la competencia entre los agentes o académicos por mantener el empleo o para ascender y lograr mejores condiciones o salario más alto, es una condición constante que prevalece en los académicos, por ello las condiciones de contratación, así como la normatividad laboral vigente en un campo social altamente competitivo.

Otras condiciones laborales que con frecuencia son fuente de estrés: el espacio en el que se realiza el trabajo (topológico, climático y auditivo) puede ser incómodo e incluso generar riesgos para la salud.

Se realizó un primer acercamiento con 21 investigadores de 13 instituciones educativas, por medio de encuesta, a partir de sus respuestas se pudo constatar la presencia de enfermedades o trastornos de la salud, que pueden achacarse a las actividades que realizan en sus espacios laborales:

La edad de los sujetos comprendía entre 23 y 65 años, con horarios de trabajo entre 10 y 60 hrs. semanales. Las actividades que realizaban durante su jornada laboral era altamente sedentarias (lectura, escritura, trabajo frente a la computadora). La mayoría de los investigadores (80.95%) no presentaban enfermedades crónicas, sin embargo congruente con las actividades enunciadas en el mismo porcentaje presentaban problemas visuales. Asimismo un alto porcentaje presentaban dolor de espalda y en menor porcentaje dolor de rodillas, de cabeza, de articulación y de circulación, los cuales podrían asumirse o agudizarse como enfermedades profesionales.

El 61.90% de los investigadores aceptaron que se desvelaban la mayoría (33.33%) con una frecuencia de 3 a 4 días por semana, en menor proporción (9.52%) de 5 a 7 días y en igual porcentaje de 1 a 2 días a la semana.

Se indagó con los participantes si conocían el síndrome de *burnout*, el 61.90% de los investigadores afirmaron conocer el concepto, mientras que el 28.57% asumieron que además presentaban sus síntomas. La mayoría de los investigadores aceptaron que experimentaban estrés (76.19%). Otros elementos del *burnout* se encontraron presentes en los participantes; ansiedad por el trabajo en el 38.09%, desmoralizados el 57.14% y con sensación de pérdida de sentido por el trabajo el 28.57% y fatiga laboral el 52.38%.

A partir del panorama previamente descrito, que muestra el alto riesgo en que se encuentran los investigadores en consolidación de desarrollar procesos de desgaste somático, emocional que podrían prevenirse, surgió el interés de desarrollar la presente indagación, específicamente en una Unidad de la Universidad Pedagógica Nacional.

Las preguntas guías son;

¿Cuál es la relación entre las condiciones laborales y el estado de salud en los académicos-investigadores de una Unidad de la Universidad Pedagógica Nacional?

Se considera que al identificar las condiciones laborales que puedan generar un riesgo ergonómico para los académicos, brindará a la Unidad la oportunidad de prevenir en ellos el desarrollo de trastornos de salud

Asimismo se asume que la reeducación por medio del método de *Feldenkrais* a los académicos de la Unidad de la Universidad Pedagógica que han desarrollado el síndrome de *burnout*, les brindará una alternativa para paliar o minimizar algunos de los efectos somáticos de dicho síndrome.

Objetivo:

Desarrollar un estudio exploratorio que permita indagar por medio del Cuestionario de Maslach Burnout Inventory y una encuesta complementaria, la incidencia de académicos investigadores de una Unidad de la Universidad Pedagógica nacional que han desarrollado *burnout*.

Sustento teórico

Corporeidad. Se asume al ser humano como una unidad bio-psico-social, que integra cuerpo-mente-emociones, en constante movimiento, que se resignifica y reestructura constantemente. Movimiento y cuerpo se encuentran íntimamente imbricados en el concepto de Corporeidad:

Es una edificación permanente de la unidad formada por varias presencias: física, psíquica, espiritual, motora, afectiva, social e intelectual, presencias todas propias del ser humano, de



lo que tiene significado para él y su sociedad (Grasso, 2005, p. 12)

El movimiento es la herramienta, el puente para reconocer y escuchar al cuerpo. El esquema corporal y la imagen corporal son representaciones mentales que hacemos del cuerpo. Al evitar la “escucha corporal” se instala un desconocimiento de sí mismo y de los propios límites, físicos y emocionales, “hasta donde puedo llegar sin lesionarme físicamente, hasta donde puedo estar presente y no quebrarme” en la parte emocional”.

El ritmo vertiginoso de las actividades cotidianas en las grandes ciudades, imposibilita o limita la escucha corporal. Ya que frecuentemente el investigador se encuentra en medio de rutinas diarias llenas de actividades que le impiden dedicar tiempo significativo a actividades motrices que le permitan reconocerse, identificarse.

La voz de la corporeidad es un amenazante peligro para una civilización de mercado, sin embargo, las personas se suicidan abrazadas al enemigo, cooperando siniestramente con su tarea, iniciando la dieta de la luna o de la semilla, enfermándose de bulimia o de anorexia, lastimándose con prácticas de rendimiento y competencia (Grasso, 2005, p. 17).

Esta renuncia a relacionarse sanamente con el propio cuerpo y convertirlo en un objeto, nos hace cómplices acrílicos de su propia aniquilación, lo que nos lleva a reflexionar en ¿cómo es que el individuo llega a aceptarla con naturalidad?

Generalmente se privilegian los ritmos institucionales (jornada de trabajo, de escuela, tiempo de desplazamiento en macro-ciudades, doble jornada de trabajo) sobre el ritmo corporal (alimentación, descanso, aseo personal, etc.), se olvida que esta relación con el cuerpo, mediada por tiempos y normatividades son una construcción social, no un imperativo innato, sin embargo, la relación integral con nuestro cuerpo, es básica para preservar su estado de salud.

El ensordecimiento frente al propio lenguaje corporal, el desconocimiento de los límites físicos ante el esfuerzo (y sobreesfuerzo) esto es la escasa consciencia corporal, la falta de estrategias de afrontamiento al estrés, al acoso o a la frustración en el espacio laboral suelen generar respuestas de carácter pisco somático, enfermedades “profesionales”. Algunas de sus manifestaciones son el síndrome *burnout*, la diabetes, la obesidad, la migraña, trastornos de la circulación y trastornos músculo esqueléticos.

El estado de salud, estrés y síndrome *Burnout*. El concepto de salud se refiere al estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones, no necesariamente implica la ausencia total de enfermedades, sino a preservar una acertada relación entre la persona y su entorno, el desarrollo de una adecuada corporeidad (Eisenberg, 2003).

El estrés. Se asume como un proceso interactivo entre el individuo y el entorno, Lazarus y Folkman (1984) indican que el estrés psicológico es el resultado entre una persona y un entorno valorado como amenazante o que desborda los recursos con los que cuenta y que todo ello ponen en peligro su bienestar.

Los estresores pueden ser factores de índole personal, social y contextual, y se relaciona con la percepción que el individuo tiene de la situación y en las estrategias con las que cuenta para hacerle frente.

El estrés tiene efectos profundos en el organismo del ser humano, asimismo en la respuesta que se da a las situaciones estresoras participa el cuerpo en general. McEwen (2009) afirma que el cerebro determina qué situaciones son amenazantes y con ello potencialmente estresantes y en seguida inicia las respuestas: fisiológica, conductual y actitudinal. Las respuestas pueden ser adaptativas o desadaptativas al estrés.

El síndrome *burnout* o “estar quemado”. Término acuñado por Freundemberg que denomina “una



sensación de fracaso y una existencia agotada o gastada que resultaba de una sobrecarga por exigencias de energías, recursos personales o fuerza espiritual del trabajador”. Maslach y Jackson (1981) lo describen como un proceso continuo y gradual que se asocia a una inadecuada respuesta de las personas al estrés crónico. Actualmente es aceptado que el *burnout* es un síndrome que presenta tres dimensiones: agotamiento emocional, sensación de despersonalización y pérdida de realización personal en el trabajo.

Al ser el *Burnout* un síndrome que tiene una serie de síntomas somatizados, resulta significativo que el sujeto que lo experimenta no siempre es consciente de dicho estado. Esta situación puede explicarse desde el olvido del cuerpo antes mencionado, al limitarse el reconocimiento de las propias sensaciones corporales que llevan a la construcción de la consciencia corporal, cuando el cuerpo empieza a manifestar tensiones y fatiga, la negación de los síntomas, puede ser la respuesta para continuar con el mismo patrón de comportamiento.

Condiciones del espaciolaboral. Las condiciones del espacio en el que pasan jornadas de trabajo de hasta 8 horas diarias requiere un estudio que permita identificar qué tan cómodo y funcional resulta para el académico. El exceso de trabajo o sobreesfuerzo que el académico realiza ante la ampliación de jornadas laborales o debido a realizar su trabajo en espacios con condiciones que dificultan su tarea, pueden llevarlo de la “carga de trabajo” habitual a la fatiga.

La fatiga física es la ocasionada por sobrecarga física muscular, por malas posturas, por movimientos reiterativos, etc., dando lugar a trastornos músculo-esqueléticos. Los principales trastornos de este tipo son el dolor y las lesiones de espalda, así como los trastornos de las extremidades superiores e inferiores (ASAJA-ANDALUCÍA, p. 3)

Asimismo puede existir una sobrecarga del trabajo intelectual, o un desgaste emocional generado por los conflictos y luchas entre los grupos (las relaciones interpersonales) al interior del espacio laboral.

Educación somática, Método Feldenkrais. Una alternativa para paliar los trastornos desarrollados por el sedentarismo y el exceso de trabajo, es retomar la propuesta de la educación somática, de que somos una unidad integrada, que se organiza para dar respuesta a las necesidades de cada organismo.

Una de las características del soma es su habilidad para estar consciente, para saber que sabe, para monitorear su propio estado de acuerdo con sus propios parámetros. Por tanto nosotros podemos monitorear y ajustar nuestro comportamiento según nuestro criterio sistémico (Eisenberg y Yoly, 2008, p. 34)

Reeducar nuestro organismo para dinamizar las rutinas sedentarias, reconocer el propio cuerpo, a partir del movimiento, lograr una escucha corporal, para alcanzar una mayor consciencia corporal, para ello es necesario recuperar la sensibilidad que nos proporciona el sistema vestibular³¹ y el sentido propioceptivo³². El aprendizaje que se espera generar implica el reconocimiento del ser humano como una unidad organizable y autoregurable, que cuenta con la potencialidad para eficientar movimientos y para ir ajustando su comportamiento a las condiciones que le demande el contexto social en el que se encuentre.

³¹ El sistema vestibular, que se encuentra contenido dentro del oído interno y está formado por el vestíbulo y los conductos semicirculares. Su función es proporcionar información de las posiciones de la cabeza en relación con la gravedad y la aceleración lineal y angular. Participa junto con los propioceptores (receptores repartidos por todo el cuerpo e informa de la posición del cuerpo, de las terminaciones nerviosas de músculos, tendones y articulaciones para integrarlas en el cerebro <http://www.neuropsicol.org/Np/sisvest.htm>

³² La conciencia de posición y movimiento articular, velocidad y detección de la fuerza de movimiento, la cual consta de tres componentes (Saavedra, 2003; Lephart, 2003).



Existen diferentes métodos y técnicas de educación somática el método Feldenkrais es el que se utilizará en esta investigación.

El método creado por Moisés Feldenkrais, consiste en un sistema general de enseñanza que motiva la activación de la conciencia por el movimiento y promueve un reacondicionamiento neuromotor del cuerpo humano. Se evita o se combate la amnesia sensorio-motora (recuperar la memoria de cómo nos movemos) resultado de una civilización donde se tiende a disociar el cultivo de la mente y del cuerpo, dándole prioridad a la mente y despojando al movimiento de toda una racionalidad y afectividad, que hace que nos olvidemos de ella. (Eisenberg, 2007, p. 289).

Feldenkrais desarrolla un método que tiene como base el aprendizaje a partir del movimiento, propone maneras concretas de facilitar la organización del sistema viviente, explorando y reconociendo el potencial inherente que tienen de plasticidad y de auto-regulación, con ello se expande la capacidad de adaptación y de autogestión (Eisenberg y Yoly, 2008).

La neurofisiología actual afirma que “nuestro cerebro es eminentemente plástico y maleable” lo que nos proporciona la oportunidad de re-aprender, nuevas formas motrices, que a su vez propiciarán nuevas sendas neuronales. Se trata solamente de crear condiciones para re-incorporarnos en la vía del aprendizaje desde donde nos quedamos y re-tomar el camino del desarrollo de nuestro potencial para crear nuevos circuitos (Eisenberg y Yoly, 2008, p. 100)

Por ello se propone el desarrollo de una serie de sesiones de Feldenkrais a los académicos de la Unidad de la Universidad Pedagógica Nacional, para a partir de ellos desarrollar una mayor conciencia corporal que le posibilite prevenir, o paliar los efectos de rutinas sedentarias en condiciones semi- o poco ergonómicas que tienen el potencial de desarrollar trastornos o enfermedades profesionales.

Al asumir el enfoque del M.F. de que salud es la habilidad para recuperarse, por lo que las lecciones de Feldenkrais potencian la plasticidad del sistema nervioso³³, a partir de un proceso sensorio-motor concreto que posibiliten una reeducación de los académicos con su propio cuerpo, que les permita evitar los patrones motrices nocivos a su salud.

Método

El método es el análisis de contenido. Se denomina

Al conjunto de procedimientos interpretativos de *productos comunicativos* (mensajes, textos o discursos) que proceden de procesos singulares de comunicación previamente registrados, y que, basados en técnicas de medida, a veces *cuantitativas* (estadísticas basadas en el recuento de unidades), a veces *cualitativas* (lógicas basadas en la combinación de categorías) tienen por objeto elaborar y procesar datos relevantes sobre las condiciones mismas en que se han producido aquellos textos, o sobre las condiciones que puedan darse para su empleo posterior (Piñuel, 2002, p. 2).

Los instrumentos que se utilizaron fueron; la encuesta, el cuestionario Maslach, adaptado a docentes para evaluar la aparición del síndrome *burnout*.

³³ Ginsburg, 1983 identifica la plasticidad como la habilidad del cerebro y del sistema nervioso y del sistema vivo en general, para lograr la intención deseada de diversas maneras.

Análisis de datos primera etapa

La encuesta se construyó conteniendo como ejes guías: I datos de identificación (sociodemográficos), II Antigüedad en el trabajo actual y características del mismo, III *Burnout*, en este punto, se consideró pertinente utilizar un instrumento que se había probado en el contexto mexicano y con docentes. El cuestionario Maslach, además de la encuesta utilizada en el estudio exploratorio se retomaron sólo algunos ítems complementarios, que permitieran contrastar la generación de estrés con relación al tiempo laboral y el tipo de contratos de los participantes, IV, Condiciones ergonómicas del trabajo, V Actividades en el tiempo libre, VI Condiciones de Salud.

El cuestionario Maslach Burnout Inventory, presenta un inventario de 22 preguntas por medio de las que se indagan los sentimientos y pensamientos respecto al trabajo, se divide en tres subescalas que valoran las dimensiones que integran el *burnout*: agotamiento emocional (con 9 ítems), despersonalización (5 ítems) y reducida realización personal (8 ítems).

RESULTADOS

Factores personales: Sujetos de la investigación

En la Unidad de la UPN, laboran 15 administrativos, 59 académicos. Un total de 80 incluyendo, al Director, guardas e intendentes, aceptaron participar 16. De ellos el 81.25% fueron mujeres (13) y un 18.75% hombres (3). Sus edades fluctúan entre 28 y 63 años, la mayoría (68.75%), entre 40 y 56 años esto es adultos intermedios, académicos con carreras en consolidación. El 87.5% cuentan entre 7 años y meses de permanencia en la actual función.

La presencia del *burnout* implica presentar puntaje alto en los ejes de cansancio emocional y despersonalización y baja en el de Realización personal. Ninguno de los participantes obtuvieron puntajes que los mostrara que han desarrollado los tres ejes que conforman el *burnout*, sin embargo un porcentaje significativo han generado alguno de los síntomas del mismo (cansancio emocional, despersonalización o baja realización personal).

Marco de trabajo y organizacional

Factores físicos, la Unidad se encuentra ubicada en un edificio que inicialmente constituía dos casas habitación, en los espacios que fueron diseñados para uso doméstico se realizaron adecuaciones para utilizarlo como oficinas, aulas y biblioteca.

Una de las consecuencias previsibles del uso de espacios no construidos ex profeso como espacios universitarios, es que los espacios acondicionados disponibles para el trabajo académico no son suficientes, 62.5% de los académicos (10) desarrollan sus funciones en oficinas, en el mismo porcentaje utilizan además salón de clases, el 37.5% (6) en oficina, el 12.5% (2) en la terraza, el 6.25% (1) en el jardín), y un 18.75% (3) laboran fuera de la Unidad en casa (2) el 12.5% y en un café (1) el 6.25%.

Los riesgos ergonómicos encontrados: ventilación insuficiente para el 31.25%, el clima incómodo para 37.5% y sobre todo el ruido presente en el 50% de los espacios de trabajo.

La incidencia de las condiciones ergonómicas físicas en el estado de salud es consistente con relación a la permanencia prolongada en el mismo, desde esta lógica se realiza un segundo análisis con relación específicamente con los académicos que tienen contrato de tiempo completo y con medio tiempo en la Unidad. La mayoría de los académicos de tiempo completo y medio tiempo encuentran sus



espacios laborales iluminados, cómodos y espaciosos, en menor porcentaje (50% de los 10) consideran suficiente la ventilación, en esa misma cantidad lo nombran ruidoso. El principal factor inconveniente es el clima, ya que la mayoría lo nombran desagradable, principalmente por temperaturas potenciadas

Dimensión Organizacional. Dentro del marco de trabajo, el tipo de contratación puede constituirse en un factor estresor, sin embargo en los 16 académicos no parece ser una causa significativa de estrés en este grupo, ya que presentan: plaza definitiva, contrato temporal, o convenio interinstitucional.

La distribución de actividades durante la jornada diaria es condicionante para la generación de un trastorno profesional. Los límites entre jornada laboral y tiempo extralaboral, constituyen un factor que puede brindar seguridad al académico para el cuidado de su salud. En recomendable el uso del tiempo libre para realizar actividades que les permita regenerar su salud emocional, recrearse y descansar.

Se encontró que del 62.5% de académicos que presentan síntomas de *burnout*,: 12.5% cuentan con un tiempo laboral inferior a un tiempo completo, toman vacaciones entre una y dos veces al año y dedican tiempo a su familia en el tiempo libre.

25% laboran tiempo completo, dedican tiempo a la familia:(12.5%) los fines de semana, (6.25%) convivencia diaria y (6.25%) dos o tres veces al año.

18.75%) carga horaria que rebasa el tiempo completo (60, 80, 80 hrs.), la convivencia con la familia es diaria, cuentan con tiempo para vacacionar (entre 1 y tres veces al año).

43.75% no presentan síntomas de burnout, de ellos el 37.5% cuenta con tiempo laboral de jornada completa, 6.25% uno de ellos rebasa la jornada completa (55 hrs), toman vacaciones entre 2 y 3 veces al año, tienen convivencia familiar diaria o semanal.

El 100% toma vacaciones entre 1 y tres veces al año. A partir de lo anterior, se puede concluir que si bien la ampliación de la jornada laboral, la doble jornada, son mediadores externos que ponen en riesgo a los académicos de generar burnout o estrés laboral, es evidente la importancia de los mediadores internos como son el tipo de personalidad, las estrategias de afrontamiento para que se desarrollen y manifiesten en el estado de salud.

La totalidad de actividades de tiempo libre que realizan los académicos son: culturales, de relajación, sociales, familiares, motrices o deportivas, actividades terapéuticas. Las principales diferencias entre los académicos que presentan *burnout* y los que no los presentan es que el 100% de los segundos realizan actividades motrices o deportivas y el 12.5% de ellos dedican tiempo para asistir a terapia. Esto nos confirma la relación somática que existe en el ser humano como entidad bio-psico-social y la importancia de armonizar de manera equitativa las tres dimensiones.

Dimensión social. Las relaciones interpersonales en la oficina son descritas por el 81.25% de los 16 participantes como “Buenas”, sin embargo para el 18.75% han sido de apatía o “frialidad”. Durante su trayectoria profesional el 31.25%, han tenido experiencias de exclusión y en el mismo porcentaje de acoso laboral que cobra diferentes formas: invasión, exclusión, crítica, segregación y en ocasiones rebasa la esfera laboral, e invade la libertad personal como es el vestuario. La violencia del *mobbing* suele “legitimarse” en la violencia estructural, en la asimetría del que critica sobre el que recibe la crítica, en el solapamiento y complicidad silenciosa de los compañeros que por temor, por apatía o por alevosía permiten que ocurra.

Otros trastornos de la salud de los académicos. 75% presenta problemas visuales, 68.75% dolor de espalda, del 25% que presentan dolor de piernas, dolor de hombro, de brazo de cuello y gastritis, 18.75% enfermedades crónicas: problemas de circulación, trastornos del sueño y gastritis.

Conclusiones

Siguiendo al inventario Maslach se asume que el síndrome burnout está integrado por los ejes de: cansancio emocional, fatiga por el trabajo y realización personal. La coincidencia de un alto cansancio emocional, alto nivel de despersonalización y baja realización no se encontró en ningún académico, sin embargo 8 (50%) presentan una baja realización personal y en un caso alto cansancio emocional por el trabajo, lo que dan un total de 9 (56.25%) académicos con síntomas que al presentarse de manera prolongada puede generar el *burnout*.

El *burnout*, presenta un alto grado de estrés laboral, y se objetiva con una diversidad de síntomas psicósomáticos, en la Unidad se encontró que 10 de los participantes (62.5%) presentaban estrés laboral, 3 académicos (18.75%) sufren enfermedades crónicas: problemas de circulación, trastornos del sueño y gastritis, otras enfermedades externadas: 75% problemas visuales, 68.75% dolor de espalda, 25% que presentan dolor de piernas, dolor de hombro, de brazo de cuello y gastritis, las características de los trastornos de salud mencionado son propias de actividades sedentarias y de personas que acumulan un alto grado de estrés.

Desde la perspectiva individual frecuentemente a mayor edad de los sujetos suelen generar mayor seguridad en las tareas que realizan y por ello presentan menor vulnerabilidad a la tensión laboral, sin embargo en este estudio no se encontró una diferencia significativa en edad, género o en cuanto a las relaciones familiares con relación a la generación de *burnout* o de estrés laboral, sin embargo resultó mientras que el tipo de personalidad y las estrategias de afrontamiento a las situaciones conflictivas se perciben decisorias para su aparición y desarrollo.

El interés por el contenido de trabajo, el volumen de trabajo, la libertad de tomar decisiones, la significancia de la importancia de la tarea que se realiza, forman parte de la motivación intrínseca del trabajador, en general los académicos se sienten interesados y consideran ameno su trabajo, lo perciben como un área de alta responsabilidad por el tratamiento de la información a su cargo y las otras funciones de coordinación y de gestión que realizan. El alto nivel de atención y la percepción de la responsabilidad que conlleva la realización de las actividades de investigación, docencia, coordinación de programas, son factores que pueden generar estrés laboral, si los académicos no cuentan con estrategias para afrontarlo.

La revisión anterior permite afirmar que se empieza a generar procesos de enfermedad que pueden llevar al desarrollo del burnout. La mayoría de los participantes experimenta estrés laboral, condición que al tornarse crónica es potenciador del *burnout*.

El estrés laboral constituye una alteración de las condiciones de salud y genera a su vez otros trastornos psicósomáticos, que limitan la calidad de vida del trabajador, asimismo redundan en el trabajo que realiza y de manera recursiva genera a su vez más estrés laboral.

El ruido resalta como el principal factor de riesgo presente en las áreas laborales de la Unidad. Existen condiciones ergonómicas dentro del espacio laboral que están generando malestares musculoesqueléticos que se objetivan en dolores de espalda, hombros, piernas, brazo, cuello. Los trastornos musculo-esqueléticos, la fatiga visual y la carga mental se pueden minimizar o evitar a partir de pausas “activas” que brinden un tiempo de recuperación al organismo del académico.

Para realizar estas pausas se propone el desarrollo de una serie de sesiones de Feldenkrais a los académicos la Universidad Pedagógica Nacional, para a partir de ellos desarrollar una mayor consciencia corporal que le posibilite prevenir, o paliar los efectos de rutinas sedentarias; las condiciones de desgaste que pueden estarse generando a partir de rutinas de trabajo, lo cual cobra mayor relevancia





si recordamos que el burnout, el estrés laboral y otros trastornos pueden iniciarse y avanzar sin ser percibidos por el académico.

Bibliografía

ASAJA-ANDALUCÍA (2009) *Análisis y estudio de riesgo ergonómico en tareas agrícolas*, ASAJA-ANDALUCÍA, Fundación para la prevención de riesgos laborales, Ergos consultores, Sevilla, recuperado de http://www.asaja-andalucia.es/prevencion/encuestas/encuesta_16/EstudioErgonomicoRecoleccion.pdf.

Eisenberg, R. (2007) *Corporeidad, Movimiento y Educación Física 1992-2004 TOMO I: estudios conceptuales*, México, COMIE.

Eisenberg, R. e Iván Yoly (2003) *Educación somática*, México, UNAM, Plaza y Valdes, ESEF, DGENAM.

Eisenberg Wieder R. e Yvan Joly (2011), “Desafíos de la investigación y la práctica del cuerpo vivido: un punto de vista desde el método feldenkrais® de educación somática” en Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, - Volumen 9, Número 2, recuperado de <http://www.rinace.net/reice/numeros/arts/vol9num2/art10.pdf>, 13 de abril de 2011.

Freudenberg, H.J. (1974) Staff burn-out Journal of social issues, V. 30, n l, p.159-165.

Grasso, A. (2005) *Construyendo identidad corporal*, Argentina, Ediciones novedades educativas.

Lazarus R.S. y Folkman, S. (1984) *Stress, Appraisal and coping*. Nueva York, Springer.

Maslach C, Jackson SE.(1981), The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behaviour, : 99-113.

McEwen B.S. (2009) The brain is the central organ of stress and adaptation. Neuroimage, 47, 911-913.

Piñuel Raigada, José Luis (2002) “Epistemología, metodología y técnicas del análisis de contenido” en *Estudios de Sociolingüística* 3, pp. 1-42, España, Universidad Complutense de Madrid.

Saavedra MP, Coronado ZR, Chávez AD, Díez GMP (2003). Relación entre fuerza muscular y propiocepción de rodilla en sujetos asintomáticos. Rev Mex Med Fis Rehab, 15(1), 17-23.



LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS, ADHERENCIA O APATÍA: UNA PERSPECTIVA DOCENTE EN B.C.

Arturo Guerrero Soto.

Sistema Educativo Estatal Ensenada, Baja California, México

Resumen

El estudio busca identificar los factores que han influido para que la población, se involucre o no, en la práctica de actividades físicas. El objetivo principal fue enfatizar el papel del educador físico y su actuar docente, en el logro de beneficios para la salud individual y colectiva de la población. Los sujetos de estudio fueron 210 docentes y directivos de educación física. La investigación fue cualitativa, utilizando la técnica de discusión en grupos y la entrevista personal.

Los hallazgos más sobresalientes fueron la falta de definición de un proyecto común hacia una vida activa saludable, la falta de motivación del individuo para involucrarse en las actividades físicas, falta de programas, tiempo e instalaciones; así como la necesidad de un nuevo paradigma de desempeño del profesor de educación física.

Se concluye que es necesario generar una concepción política integral por parte de organizaciones estatales y municipales que permita fomentar la actividad física como factor básico del desarrollo humano.

Palabras clave: Educación física, Actividad física, Programas, Salud y Motivación.

Abstract

The study seeks to identify factors that have influenced the population, or engages in the practice of physical activities. The main goal was to emphasize the role of the physical educator and teaching acting, in achieving benefits for individual and collective health of the population. The study subjects were 210 teachers and school physical education. The research was qualitative, using the technique of group discussion and personal interview.

The most significant finding was the lack of a common definition of project towards a healthy active lifestyle, lack of motivation of the individual to engage in physical activities, lack of programs, time and facilities; and the need for a new paradigm of performance physical education teacher.

It concludes that it is necessary to generate a comprehensive political conception by state and municipal organizations for promoting the physical activity as a basic factor of human development.

Keywords: Physical Education, Physical Activity Programs, Health and Motivation.



Introducción

Una nueva dinámica de completos cambios ocasionada por el impacto de la tecnología, el acceso y uso de la información, la diversidad, la urbanización y un incremento en las perspectivas de globalización, llama a nuevas estructuras, estrategias y estilos de liderazgo que efectivamente organicen los servicios físicos educativos y el tiempo libre en la sociedad.

El estudio científico del hombre demuestra que éste ha aprendido y aprenderá a través de sus movimientos. Cuanto más se mueve, más lejos avanza, cualesquiera que sean los alcances o propósitos del movimiento. (Carter, 1997; Gallegos, 1999; Greenwood y Oslin, 1998; Kivel, 1997).

Problema

Con el ritmo de vida actual, el estrés, los avances tecnológicos, la falta de ejercicio, así como algunos hábitos inapropiados en la alimentación, y el consumo de tabaco, alcohol y drogas, se ha afectado de manera importante la salud de la población (Armstrong y Astrand, 1997; CDC, 1997; Eisenberg, 1995; Huddgins y Oconors 1997; Long, 1995; Macneil, 1998; Mathias, Brynteson, Adams y Caldwell, 1997; Morrow y cols., 1998), a tal grado que se ha marginado el acceso a la práctica de actividad física alguna, creándose monotonía en la vida cotidiana y una enorme falta de cultura física en el individuo.

La falta de espacios públicos para la práctica de actividades físicas, culturales y sociales; la falta de programas comunitarios permanentes de actividades físicas, deportivas y recreativas; la desinformación y la falta de participación han provocado que el hombre se olvide de las actividades que complementan su existencia y desaprovechado la oportunidad de utilizar su tiempo libre en beneficio de él mismo y de su comunidad (Kivel, 1997). El lamentable concepto del recreo como una simple forma de distracción o un juego inútil

Los indicadores de salud muestran un aumento de las enfermedades cardiovasculares, psicosomáticas, lesiones musculoesqueléticas, cáncer, etc; así como toda la gama de padecimientos derivados del sedentarismo, la obesidad, el envejecimiento prematuro y estrés; ello influido por estilos de vida no saludables: consumo exagerado de alcohol, tabaco, drogas, hábitos equivocados de alimentación, trabajo excesivo que, a la vez que les permite disfrutar de algunos placeres, produce una forma típica de enfermedad y muerte. (CDC, 1997; Instituto Mexicano de Estudios de Longevidad [IMEL], 1999; Macneil, 1998). Entre las adicciones que impiden estilos de vida saludables, no sólo están el tabaco, el alcohol y las drogas, que generalmente vienen desde las edades tempranas; entre otras podrían estar: la comida, la televisión, el trabajo, el sexo, el deporte, los videojuegos, la computadora, el hablar por teléfono, el fútbol, los juegos de azar, las apuestas, la ambición del poder, el robo, el acostarse tarde y el trabajo, en una lista interminable.

Se considera que el Gobierno del Estado y los Gobiernos Municipales no cuentan con programas de actividades físicas y recreativas para la comunidad. El Gobierno Federal promueve el Programa Nacional de Activación Física, ahora Ponte al 100, sin impacto visible en las comunidades. A la recreación no se le reconoce como una responsabilidad social y cultural, sólo se contemplan algunas actividades masivas populares en forma esporádica y únicamente en la iniciativa privada se promocionan algunas actividades físico-deportivas.

Con lo que respecta al Sistema Educativo Estatal: en la educación básica se desarrolla el programa de educación física, el cual, cuenta con muy poco tiempo dentro de los programas educativos, tiempo que incluso se está disminuyendo en vez de aumentar como lo exige el desarrollo de niños y jóvenes. El nivel de preescolar cuenta con muy pocos profesores de educación física. El nivel de primarias es el que mejor atención tiene con un 80% y las secundarias un 50%, en el nivel medio superior no existe un programa de educación física, se practica una actividad deportiva asistemática en los horarios de actividades paraescolares. En el nivel superior no es obligatoria la actividad física. Existen algunas actividades esporádicas para la población estudiantil, y sólo un pequeño porcentaje de estudiantes son los que practican una actividad deportiva (Guerrero, 1997).

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.

1. ¿Por qué no se han propiciado hábitos de actividad física en la población?
2. ¿Cómo pueden los individuos involucrarse en la práctica de actividades físico-deportivas para toda su vida?
3. ¿Es factible desarrollar una cultura física en la sociedad bajacaliforniana?

Supuestos

- H 1: La clase de educación física no ha motivado conductas motrices activas en los individuos.
- H 2: La falta de programas públicos de actividades físicas y recreativas ha generado una sociedad sedentaria.
- H 3: La educación física debe involucrar a la comunidad en sus actividades.
- H 4: La falta de una visión común de los profesionales del área ha provocado desunión, apatía y conformismo.

Objetivos

1. Enfatizar la importancia de la educación física, el deporte y la recreación, en los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.
2. Propiciar un cambio de actitud en autoridades y ciudadanos en cuanto al valor que se le asigna a la actividad física.
3. Concientizar a los profesionales del área de la necesidad del cambio y del compromiso de ofertar una educación física valoral de calidad.
4. Sustentar bases para estimular la investigación en la amplia esfera de la cultura física y contribuir al debate actual sobre el futuro de la educación física en México.

Marco teorico

Se hace un resumen breve (para este encuentro) de la extensa revisión teórica que se presentó por en este estudio. El mejoramiento en el nivel de salud de una comunidad, no debe atribuirse a factores relacionados con las actividades médicas, se debe ver reflejado en otros aspectos, entre los que figuran: la educación, un mejor comportamiento físico, una mejor nutrición y un ambiente sano. Los fenómenos educativos y con ellos los físico-educativos no son ajenos a la posibilidad científica, al menos por lo que se refiere a las explicaciones de racionalidad de tipo interpretativo y explicativo. Visionar la gama de posibilidades de movimientos corporales que abarca la cultura física, educar pedagógicamente a través de la educación física y sus diversos medios, es una fuente inagotable de riqueza humana.

Según un estudio de la Confederación Deportiva Mexicana y del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (CODEME-INEGI, 1998), los hábitos de activación física y deporte de la población son deficientes, ya que de 58.3 millones de mexicanos mayores de 15 años solamente hacen ejercicio el 15.2 % mínimo una vez por semana; por lo que, el 84.8 % no hace ejercicio; y lo alarmante es que entre los 35 y 55 años, este porcentaje de gente activa disminuye drásticamente a uno %. Mientras que en otros países, como Alemania, se destacan claramente los beneficios saludables que genera el ejercicio físico frecuente, a corto y a largo plazo, tanto a nivel fisiológico, psicológico y emocional, y tiene la población un índice de activación física que rebasa el 80 por ciento, realizando ejercicio mínimo tres veces a la semana por más de 30 minutos.





Por otro lado, la revisión realizada por Simons-Morton, Parcel, O'hara, Blair y Pate (1988) sobre los patrones de actividad física de los jóvenes, revela un gran problema: la sociedad no ha sabido persuadir a la gente joven para que adopte un estilo de vida activo y se implique en la práctica frecuente de ejercicio físico. Diversos autores (Armstrong y Astrand, 1997; Cagigal, 1978, 1984; Center for Disease Control and Prevention [CDC], 1997; Morrow, Blair, Bazzarre y Milne, 1998) plantean que esto se debe a los constantes cambios en la sociedad: la maquinización, el sedentarismo, la superespecialización, la masificación y la despersonalización que necesitan, cada vez más, de conductas activas, creadoras y personalizantes; por lo que es menester descubrir la polivalencia de las conductas motrices y su potencialidad por todos los medios posibles.

En un estudio de Abril del Río (citado en Eisenberg, 1995) menciona que la falta de opciones y motivaciones para realizar la actividad física genera modelos actitudinales pasivos. Confirman esto (Amstrong y Astrand, 1997; Raynor, Coleman y Epstein, 1998) considerado el paradigma actual de la comodidad como una de las barreras más difíciles de romper. Al respecto, Dule, Linares, Ruiz, Torres Guerrero y López, (2008) Presentan una investigación donde estudian la relación existente entre los hábitos de realizar actividad físico- deportiva y los factores socio-afectivos (autoconcepto, actitudes, motivaciones) factores sociales (agentes socializadores) personales y cognitivos en escolares entre 14-15 años, con el fin de conseguir jóvenes que adopten comportamientos saludables en su estilo de vida.

Al hablar de conocimiento práctico se dice que el juego es el mejor medio para aprender a estudiar y trabajar; es la preparación para actuar con eficacia en la vida adulta, una etapa de transición de la vida del juego a la vida del trabajo. Algunas investigaciones en los últimos 20 años (Cagigal, 1984; Drewe, 1997; Guerrero, 1997; Patterson y cols., 1997; Summerfield, 1998) han establecido que las habilidades motoras son básicas para una mayor longevidad, existe una total evidencia que las habilidades físicas usadas por los adultos fueron aprendidas en la niñez.

En este sentido no se puede ignorar que la etapa escolar en los niños y jóvenes es fundamental para fomentar un estilo de vida activo. Se trata de un período en el que necesitan aprender habilidades esenciales de la vida y adquirir una base de conocimientos prácticos que influirán y facilitarán el compromiso con una vida activa.

La vía más accesible para hacer llegar estos beneficios a la comunidad, es la escuela; en este ámbito se realizan experiencias con nuevos conceptos y formas de trabajo.

En apoyo a la propuesta de la promoción de la educación física para la salud, es una recomendación urgente a los gobiernos para: redirigir sus políticas hacia la actividad física en la comunidad y la educación física en las escuelas; apoyar el derecho de todos los niños y adolescentes al recibir una educación física sistemática diaria, que promueva la salud y el bienestar, apropiada a su crecimiento y desarrollo con adecuados recursos e impartido por maestros en educación física que estén actualizados.

Metodología

Esta investigación se fundamentó en la perspectiva observacional a través del método cualitativo (Erickson, 1989; Martínez, 1998). Estudio descriptivo, transversal, interpretativo y prospectivo, (Méndez, Namihira, Moreno y Sosa, 1990). Se utilizó la técnica de grupos de discusión que resalta la importancia del sujeto (Erickson, 1989; Freire, 1970; LeCompte, 1992; Martínez, 1998; Norris, 1997; Thomas, 1997).

Los sujetos de estudio fueron grupos representativos de la población de maestros de educación física en el nivel de educación básica en el Estado que asciende a 858 maestros, para efectos de esta investigación se trabajó con 200 maestros de educación física de los diferentes municipios, en base a su deseo de participar, sin considerar su edad ni sexo. El único requisito fué tener una experiencia mínima de cinco años de servicio en el área y pertenecer al nivel de educación básica. Los grupos de trabajo fueron veinte, distribuidos diez en Tijuana, cinco en Ensenada y cinco en Mexicali; cada grupo conformado entre seis y quince individuos.



Los instrumentos utilizados para la realización de esta investigación fueron: invitaciones con preguntas, cuestionarios, formatos para grupos de discusión, entrevistas semiestructurada y encuesta, así como una videogradora.

El investigador partió de cinco preguntas básicas por medio de las cuales condujo las sesiones. Éstos cinco aspectos fundamentales que involucraban a otros más, permitieron cuestionar a los participantes en diversos momentos y propiciar una discusión más detenida y centrada hacia el objetivo de la investigación.

Los cinco aspectos fueron elegidos de las preguntas que se enviaron con la invitación y de la entrevista semiestructurada: (a) ¿hace falta una visión común? (b) ¿qué tan enriquecedores ó qué tan pobres son los programas que se ofertan? (c) ¿qué acciones y estrategias se pueden implementar, para involucrar a la población, a las instituciones gubernamentales y a los profesionales del área, en una meta común, hacia una cultura física? (d) ¿cómo se pueden fortalecer los esfuerzos del grupo social de educación física? y (e) ¿será necesario un nuevo paradigma de desempeño laboral?

Al término de las sesiones se revisaba el material acumulado y se empezaba a transcribir y describir las situaciones, diferencias y semejanzas resultantes de la información. Al finalizar el trabajo, se transcribieron las grabaciones y se revisó el material escrito lo que permitió establecer comparaciones. Con las anotaciones observadas por el investigador, se hizo un análisis de los datos obtenidos en cada reunión, se contrastaron las ideas de los diversos grupos, se elaboró una síntesis teórica estructural que permitió esquematizar conceptos y diseñar una matriz de temas para categorizar los resultados.

Al finalizar el trabajo de investigación se conformó un grupo de maestros expertos con el cual se compartió las conclusiones, con la finalidad de validar los hallazgos arrojados por la investigación, realimentar el proceso y evitar la manipulación y sesgo de la información analizada.

Resultados

La información obtenida de los diversos temas se clasificó por categorías y subcategorías. La presentación de los resultados se enriqueció, con el análisis de las diversas verbalizaciones y la utilización de palabras textuales de los participantes que reflejan la esencia de las incidencias y problemáticas discutidas en las sesiones, así como los comentarios de las entrevistas.

Los temas principales fueron clasificados en siete categorías: 1) percepción de la necesidad de actividad física, 2) política educativa, 3) necesidades urgentes de la educación física, 4) deporte y educación física, 5) papel del maestro, 6) percepción del campo profesional, y 7) formación y capacitación.

Para una mejor descripción de los contenidos y desarrollo del trabajo, cada categoría se dividió en subcategorías, especificadas éstas en la tabla 1, y cada subcategoría tiene su propio desarrollo.

Tabla 1. Clasificación de temas por categorías y subcategorías.

CATEGORÍAS	SUBCATEGORÍAS
1. Percepción de la necesidad de actividad física.	Beneficios orgánicos, psicofísicos y sociales. Factores que inciden en la falta de hábitos de actividad física. Motivación hacia la práctica de actividades físicas. Investigación. Influencia de medios de comunicación.
2. Política educativa.	Problemática sociopolítica. Percepción del sistema e ideología. Liderazgo. Normatividad. Beneficio o perjuicio: las plazas y jornada laboral.
3. Necesidades urgentes de la educación física.	Plan de trabajo. Población desatendida. Proyección hacia la comunidad. Programa educación física. Programas alternos.
4. Deporte y educación física.	Pros y contras. Juegos deportivos escolares. Organismos deportivos. Espacios físicos y deportivos.
5. Papel del maestro.	Funciones del profesor de clase directa. Funciones del conductor o coordinador. Funciones del coordinador municipal o jefe de sector.
6. Percepción del campo profesional.	Ideas del cambio. Espacios de reflexión. Asociación profesional.
7. Formación y capacitación.	Formación. Capacitación y actualización. Perfil del docente.

Asimismo, en la tabla 2, se estableció la simbología con la que se describen las relaciones de las intervenciones de los participantes.

Tabla 2. Simbología de grupos de trabajo.

Grupo A	Grupo B	Grupo C
Profesor clase directa EF	Conductor programa EF	Directivos EF y deporte
E = Ensenada M = Mexicali T = Tijuana	E = Ensenada M = Mexicali T = Tijuana	E = Ensenada M = Mexicali T = Tijuana
1 = Sesión uno 2 = Sesión dos	1 = Sesión uno 2 = Sesión dos	3 = Entrevista

Ejemplos de relación en la descripción de resultados:

A-E-1 = Comentarios de un maestro de clase directa de Ensenada, en la sesión de trabajo número uno.

B-T-2 = Comentario del conductor de programa de Tijuana, en la sesión de trabajo número dos.

C-M-3 = Comentario del directivo de Mexicali, en la entrevista.

Para efecto de esta comunicación, se presentan solo el análisis de los hallazgos por categoría y subcategoría que tiene que ver con la adherencia o apatía a la práctica de las actividades físico-deportivas; se describen participaciones textuales de los involucrados que refuerzan los resultados, en algunos apartados no se incluirán comentarios textuales por motivos de espacio, ya que el estudio fue muy extenso durante los dos años de trabajo.

Los resultados completos están a disposición de cualquier interesado en artguerrero@hotmail.com y/o namyarth@gmail.com, info@comexef.mx

Percepción de la necesidad de actividad física.

En esta categoría se expresa que la actividad física es una necesidad y que todas las personas deben realizar ejercicio para mejorar su bienestar individual y social. *Los beneficios orgánicos, psicofísicos y sociales* son innumerables y combinados con una buena alimentación, relajación y descanso, conlleva a una mejor forma de vida y a una mayor productividad.

C-T-3 “La actividad física como programa de vida diaria sirve para conservar la salud, para tener mejores condiciones de vida, sirve para superarse y como compensación”.

A-E-1 “El hecho de caminar por las tardes o mañanas oxigena al organismo y lo prepara para estudiar o trabajar con más energía”.

A-M-1 “El estrés acumulado durante la jornada de trabajo se compensa haciendo un mínimo de ejercicio”.

B-T-1 “Bailar es un ejercicio muy beneficioso, porque trabajan todos los músculos del cuerpo, se socializa y emocionalmente uno se siente bien”.

B-T-1 “Si haces ejercicio duermes muy tranquilo, sin embargo si no haces nada terminas no descansando y levantándote de mal humor”.

B-E-2 “El ejercicio previene contra todo tipo de enfermedades, ayuda a rehabilitar contra accidentes, estimula la circulación y ayuda a disminuir el dolor en problemas artríticos”.

B-M-2 “El ejercicio te da seguridad, respondes más rápidamente a un estímulo, y te hace lucir mejor figura”.

C-M-3 “Si la población es activa, mejora positivamente la dinámica social, con esto se optimizan los recursos de otras dependencias que pudieran invertirse en programas para la población”.

Los factores que inciden en la falta de hábitos de actividad física. la familia, el acceso a instalaciones, el nivel socioeconómico, la falta de oferta de programas, la falta de espacios, la inseguridad y otros.

A-E-1 “La pobreza y la falta de educación entorpecen cualquier actividad, veo difícil que por lo menos piensen en el deporte como un alivio”.

A-T-1 “Se vive en una comunidad donde no existen espacios físico-deportivos, ni existen parques donde recrearse”.

A-T-1 “Las instalaciones están muy retiradas, la gente no asiste, las más cercanas son las instalaciones



de las escuelas y estas están prohibidas para la comunidad, son exclusivas escolares”.

A-M-1 “Son pocas las instalaciones y muchos los que las quieren usar, hacen mucha falta, sobre todo en las periferias de la ciudad”.

C-E-3 “La falta de espacios deportivos en las colonias es lo que provoca la mala utilización del tiempo libre”.

A-T-1 “El medio socioeconómico influye en el hecho de que la familia o el niño no puedan involucrarse en las actividades físico deportivas, porque es preferible comprar un kilo de tortillas, que gastar en el microbús para ir a jugar”.

A-T-1 “La inseguridad pública es un factor que incide en que la gente no asista a los espacios físico deportivos, los padres tienden a proteger a sus hijos del peligro y las adicciones.

C-T-3 “Es la falta de atención con programas de actividad física, deporte y recreación, lo que provoca la delincuencia, las autoridades gubernamentales no han querido darse cuenta de ello”.

B-M-2 “Es preferible tenerlo seguro viendo televisión que la inseguridad que se vive en las calles”.

A-T-1 “Hace hábito lo que se practica constantemente, y una clase de educación física de 50 minutos a la semana no provoca o modifica un hábito”.

La motivación hacia la práctica de actividades físicas. No es una prioridad para los individuos, y lo consideran como algo natural que no tiene importancia para la vida ni para su desempeño, es decir, no se le presta atención al cuerpo.

A-E-1 “Falta de cultura en los padres porque prohíben a sus hijos la práctica de una actividad física deportiva, y lo imponen como castigo tanto por los malos comportamientos como por el bajo rendimiento académico”.

B-T-1 “Después de salir de clases, los niños viven encerrados en su condominio o casa, no se les permite asistir a actividades físicas por causar incomodidades a la madre que ve telenovelas y al padre que esta descansando”

A-E-2 “Es preferible que el niño no salga a jugar para que no se ensucie, inclusive dentro de la casa los padres prohíben jugar para que no vayan a romper nada”

A-M-1 “Es necesario que los padres sepan que cuando prohíben hacer ejercicio a los niños les están coartando la posibilidad de desarrollo y maduración; por ejemplo cuando no dejan al niño arrastrarse o jugar de rodillas; eso, les crea torpezas motrices más adelante”

A-M-2 “Se debe realizar una campaña intensiva con videos y folletos de la importancia de la práctica de actividades físicas en todas las familias. Citarlos y enseñarles videos que los motive a que se ejerciten, convencerlos de los beneficios del ejercicio”

La Influencia de medios de comunicación es negativa, se perciben como enemigos para la creación de hábitos activos en la población, propician conductas sedentarias y malos ejemplos para la niñez.

A-T-1 “Los medios de comunicación influyen negativamente, absorben al niño, la televisión es un gran distractor, video o computadora. Influyen demasiado y han rebasado los recursos del maestro, que no hemos podido motivar al individuo a que sea activo.

A-T-1 “La comercialización de productos nocivos para la salud, esta en contra de las conductas activas.

B-T-2 “Los medios no asisten a eventos de educación física porque no son noticia para ellos, y además que no hay recurso económico para darles y así publiquen algo en la prensa, radio o televisión”.

Política educativa. La visión para propiciar una cultura física se da en la relación de un binomio: gobierno y ciudadanía; el gobierno adolece de programas de atención a la población, el panorama es triste y poco alentador; los ciudadanos no tienen una educación para el físico, no tienen una cultura

deportiva o una cultura orientada a la salud, el problema básicamente es educativo.

B-E-1 “El sistema reproductivo, no quiere que se cree una cultura, no se tienen espacios adecuados para disfrutar del tiempo libre y la gente no es educada”.

B-T-1 “La sobrepoblación es un problema real que afecta, se reducen las oportunidades de trabajo, vivienda y educación, mientras no se resuelva las necesidades básicas de alimentación y vestido; la educación corporal, estará en lista de espera y será un a lucha que tarde en lograrse”.

A-T-1 “Se vive una situación de migración, sin trabajo, niños trabajando en la calle, alto índice de delincuencia, en donde cada clase social lucha por mejorar su situación, es hasta que la gente se inconforma cuando se le presta atención, esta lucha constante que se esta viviendo es la que nos mantiene distraídos”.

A-M-1 “La labor que realiza el maestro se ha visto afectada por los cambios que ocurren en la sociedad en la que se habita”.

A-E-1 “La dignidad del gremio no la va a dar la institución, se tiene que ganar, inicia con uno mismo, las autoridades han menospreciado a la educación física, porque los del área han sido conformistas. Es necesario concientizarse y tratar de comprometer a las autoridades y al gremio mismo”.

Necesidades urgentes de la educación física. Es muy importante para el gremio trabajar con una visión común. Según los participantes de lo que se adolece es de un proceso de planificación que se vea reflejado en un proyecto definido a futuro.

A-T-1 “La autoridad no respeta lo planeado, no hay respeto entre instancias educativas, es el poder por el poder y el trabajo por el trabajo, los directivos de escuelas deben cooperar con los de educación física”.

A-E-1 “Cada año de trabajo es diferente, cada quien se organiza en su zona como puede y el trabajo sale pero no es claro el objetivo que perseguimos.

B-M-2 “Es una pena que las autoridades no se pongan de acuerdo, este pleito ha llevado a la educación física a perder lo poco que ha ganado en tantos años”

C-T-3 “Plantear bien los objetivos para que éstos no cambien aun cuando cambie la administración pública. Debe haber una suma de voluntades donde todas las partes que se involucran en un programa estén en el mismo canal, tengan los mismos propósitos y metas, para no desvirtuar el trabajo”.

Proyección hacia la comunidad. Existe una tendencia a involucrar a la comunidad en las actividades de educación física, el papel que debe desempeñar el profesor es ser un promotor de ambientes saludables a través del movimiento y del ejercicio.

A-T-2 “Son tiempos de involucrar al profesor en actividades en la comunidad, dando temprano clases de gimnasia rítmica o aeróbica, involucrar a los padres en juegos”.

B-T-2 “Los objetivos no son factibles para la comunidad, por eso no se han creado hábitos físicos en la población, si se quiere mejorar la calidad de vida, se debe cambiar los objetivos y tener otra visión en el programa”.

A-M-2 “Lo mínimo que debe hacer un profesor de educación física es vincular su trabajo con la comunidad y ofrecer campañas permanentes de promoción de ejercicio y salud para la población”.

Programas alternos. Existe una dualidad de funciones para los maestros entre la clase de educación física y el Deporte. Existe una gran mayoría que se perfila por la actividad deportiva, sin embargo ésta no es la finalidad primordial de la educación física.

A-E-1 “El deporte tiene mayor reconocimiento y da más satisfacciones que la educación física”.

B-T-1 “Sería conveniente separar deporte de educación física, se es educador físico ó se es



entrenador deportivo, donde inicia una función y donde termina la otra. Los maestros son primero profesores de educación física, y deben atender su clase directa y algunas promociones recreativas en su comunidad”.

A-T-2 “Nosotros podemos con el deporte y la educación física, al mismo tiempo, no es cierto que no se pueda”.

A-E-2 “La educación física debe formar hábitos de conductas motrices para verdaderamente llegar a crear una cultura física, cuando se atiende lo competitivo se desvirtúa lo educativo, por eso no debe atenderse talentos deportivos, aunque sea algo que se ha hecho cotidianamente, no nos corresponde”.

A-M-1 “Qué se quiere, educación física ó deporte, cuántas clases de educación física tiene un niño al año, por eso, es importante demostrar qué es la educación física, en qué consiste el programa de educación física; porque existe una confusión grave entre educación física y deporte, algunos niños y padres de familia le llaman física o deporte”.

En cuanto a los Espacios físicos y deportivos. Se tiene un serio déficit de instalaciones deportivas, parques o áreas verdes de recreo en todos los municipios de Baja California, la comunidad no tiene acceso a espacios cercanos a su domicilio, provocando con ello la mala utilización del tiempo libre.

A-T-1 “Si se vive en una comunidad donde las instalaciones estén muy retiradas, la gente no asiste, las más cercanas son las instalaciones de las escuelas y estas están prohibidas para la comunidad, son exclusivas escolares.

A-M-1 “Las canchas de las escuelas no pueden ser usados por la comunidad porque no cuidan, se juntan grupos de personas negativas, delincuentes, cholos, drogadictos y hacen destrozos, roban la escuela y le quiebran los vidrios”.

B-T-2 “En una colonia hicieron un complejo deportivo con dos canchas muy bien equipadas y cercadas, una miniunidad deportiva muy bonita, al cabo de dos meses estaba destruida, para cuando una familia pretendió jugar, se le comentó que ni se le ocurriera, ya que estaba llena de drogadictos y sus hijos peligraban, por este tipo de actitudes, la familia se aleja de la actividad física deportiva y se refugia en sus casas”.

B-M-1 “Se tiene que integrar a los padres de familia a su comunidad para que ayuden a mantener las instalaciones, si se le motiva si participan. Puede ser a través de la escuela, es necesario organizarnos y poner en claro cuál es el objetivo para cambiar”.

Discusión

Se encontró que la necesidad de actividad física es casi nula. La población en general no hace ejercicio voluntariamente, por lo que hay una necesidad urgente de que exista un programa coherente de educación sobre el ejercicio físico para establecer su pertinencia, estimular patrones de actividad permanente con miras a largo plazo para ayudar a que la gente reconozca su valor para la salud. La vida actual ha reducido enormemente la actividad física de muchas personas, las condiciones de vida ya no exigen hacer ejercicio con una frecuencia y un volumen suficiente como para generar beneficios en la salud.

Al determinar las barreras que impiden que los individuos se involucren en un programa de actividades físicas diarias, se confirman los hallazgos de Humbert y Chad (1998), al afirmar que la falta de instalaciones, los recursos económicos, el énfasis que los padres y maestros ponen en las materias académicas, la necesidad de un líder dentro de la escuela que se dedique al concepto de educación física diaria, la falta de programación de calidad.

Otro hallazgo importante y que determina la falta de participación en actividades físicas, recreativas y deportivas, es que la inactividad prevalece más entre los que tienen menores ingresos económicos y

menor educación, inicia en la adolescencia y afecta más a las mujeres que a los hombres. De hecho, Summerfield (1998) señala en sus investigaciones este mismo fenómeno, y expresa que un patrón de inactividad también conocido como sedentarismo, inicia en la temprana edad, por lo que es urgente promover la actividad física entre los niños.

Un sentir general, es la necesidad de informar a la comunidad para qué sirve el ejercicio y cómo mejora la salud, crear publicaciones que lleguen a la gente, revistas, folletos, trípticos; porque muchos individuos no se ejercitan por considerar que todo es deporte y que se debe sujetar a reglas difíciles de cumplir, y esto es un grave error del ciudadano.

Los resultados que se encontraron en relación a la actuación del gobierno y sus políticas denotan una inconsistencia con la realidad. Existe una gran inquietud del por qué el gobierno invierte tanto en salud, desarrollo social y seguridad pública, si la solución a la problemática social la tiene en sus manos a través de la educación física, la recreación y el deporte. Ante todo, es muy importante promocionar eventos en la comunidad con maestros, padres de familia y niños para propiciar integración familiar, hábitos de actividad física y aprovechamiento del tiempo libre; más que grandes eventos masivos que no tienen un beneficio social y que implica un gasto económico elevado.

Uno de los puntos importantes a destacar es la necesidad de coordinar las acciones de dependencias estatales, municipales y privadas, y vincular los programas de las instituciones de salud, ecología ambiental, dependencias contra la delincuencia y las adicciones: INDE, Educación, DIF, Desarrollo Social, y Seguridad Pública, para que el esfuerzo humano y el gasto económico sea menor y los beneficios de bienestar personal del ciudadano sean mayores. Todas las unidades familiares y colonias populares necesitan tener espacios apropiados para la utilización del tiempo libre y, sobre todo, los asentamientos, recordando que la pobreza, la falta de programas y espacios físicos genera delincuencia social.

Los resultados arrojan una urgencia en la planeación educativa. Se necesita hacer un plan estatal de desarrollo de la educación física con objetivos a largo plazo. La fuerza de trabajo productivo son los profesores de clase directa, son ellos la base de educación física, los que deben decidir qué hacer para lograrlo, si se continúa imponiendo programas, se caen en la simulación (En 74 años de educación física no se han creado hábitos de actividad física. Se acepta la propuesta de Norris (1997) que establece que el pensamiento estratégico debe crear visiones del futuro y que cualquier persona puede ser un estratega activo y realizar contribuciones significativas hacia el diálogo en la planeación.

En la función del maestro, los resultados indican que conoce su misión, pero existe una gran necesidad de tener una visión común y fijar objetivos de desempeño. La identidad profesional del educador físico está en juego, ya que se reconoce su potencialidad y prestigio social por los resultados deportivos, no por su labor educativa en la clase de educación física.

El estilo tradicional de la clase debe sustituirse para dar paso a nuevas propuestas donde prevalezca el interés de los niños y su práctica educativa a través del juego. Se coincide con las expectativas de Dolence y Norris (1995) de cambiar el paradigma de un modelo dirigido a un modelo centrado en el aprendizaje del individuo y con Cleland y Pearse (citados en Greenwood y Oslin, 1998), que afirman que los estilos de enseñanza indirecta como una tarea de resolución de problemas y descubrimientos guiados pueden mejorar el pensamiento crítico en la educación física.

En otro rubro, los hallazgos implican que el profesor de educación física debe abrir sus perspectivas hacia la comunidad, actualmente ya no es posible que continúe encerrado en su escuela, debe involucrar a la comunidad en sus actividades para que ésta conozca qué es la actividad física, recreativa y deportiva y propicie ambientes físicos saludables. La misión última del profesor es trascender en el ámbito social, para ello es necesario que la comunidad se dé cuenta de las actividades que se realizan con y para sus hijos. A través del proyecto escolar el profesor puede atender la problemática que se vive e involucra a la sociedad para obtener los recursos necesarios para su clase.

Se encontraron iniciativas muy relevantes para dar mayor reconocimiento a la educación física como: promover un proyecto estratégico de vinculación educación básica (maestros de grupo) y educación física; promover un proyecto con los padres de familia sobre alimentación e higiene; promover un proyecto con la iniciativa privada; hacer promociones económicas para conseguir fondos para



las escuelas; gestionar antes las instituciones mejores condiciones para la clase; crear talleres de elaboración de material didáctico; aprovechar la escuela para padres, para promover temas sobre educación física y propiciar conductas activas en la familia y, crear escuela para padres sobre educación física.

Otro hallazgo interesante es que se puede clasificar a los maestros en dos extremos: uno educativo y otro deportivo y, de acuerdo a lo expresado en las reuniones, en cuatro corrientes de pensamiento:

1. Maestros con deficiente formación, desconocimiento de la práctica educativa y sin deseo de participar.
2. Maestros con deficiente formación, con deseos de superación y participación.
3. Maestros con formación, con excelente manejo de elementos que se quedan en el discurso, participativos sin compromiso (discurso vs praxis).
4. Maestros con formación, interesados en el cambio, con compromiso hacia nuevas perspectivas.

Se determinó que era importante fortalecer el esfuerzo del grupo social y crear el colegio de profesionales de la educación física, el deporte y la recreación. Esto es coincidente con Marcotte (1997) cuando expresa que una identidad única es indispensable para cualquier grupo de trabajadores que aspiren a tener un reconocimiento profesional en su comunidad.

Conclusiones.

Las cuatro primeras hipótesis del trabajo se aceptan definitivamente porque así lo demuestran los resultados obtenidos; primero, por hacer consciente la inercia de la educación física; segundo, por visionarla como parte de la comunidad y tercero, por motivar un compromiso hacia el cambio.

La tendencia hacia una cultura física está en el individuo, aún en los encasillados tiempos libres de que se dispone. La condición primordial para que exista ocio activo depende de la actitud personal, porque el instrumento básico, más cercano disponible y más barato que todos es el propio cuerpo, capaz de moverse.

Los programas escolares deben reflejar la meta de lograr una mejor salud y una vida activa y el compromiso por alcanzarla. Propiciar un nuevo paradigma de desempeño del maestro de educación física. Los roles y responsabilidades están cambiando porque el medio ambiente en el que se vive está cambiando constantemente. Los cursos de actualización deberán incluir contenidos relevantes a las nuevas condiciones de trabajo y deben diseñarse para retar la inteligencia de los maestros. Existe una necesidad inmensa de hacer investigación en el área.

Es necesario generar una concepción política integral por parte de organizaciones estatales y municipales que permitan fomentar la actividad física saludable como factor básico del desarrollo humano (Desarrollar programas estatales de promoción de la actividad física con recursos humanos especializados en cada uno de los niveles, por edad y características poblacionales, particularmente en los primeros años de vida, por su valor para la salud y su acción preventiva). Actualizar los marcos legales existentes para dar a las actividades físicas la importancia que tienen en la vida del hombre.

Desde el punto de vista social, la comunidad mexicana debe conferir hoy, a la actividad física en sus manifestaciones educativas, recreativas y competitivas, una función trascendente para la preservación y desarrollo de la salud del ser humano; por esta razón, el movimiento debe manifestarse como una forma de cultura, de educación y de promoción de la salud.



Bibliografía

- Armstrong, N., & Astrand, P.O. (1997). Physical education and the promotion of health and well-being in Europe. *European Journal of Physical Education*, *2*(2), 157-159.
- Carter, M.C. (1997). Themes from the past and implications for the future. *JOPERD*, *68*(8), 27-28.
- Center for Disease Control and Prevention. CDC (1997). Promoting lifelong physical activity. *CAHPERD Journal*, *60*(2), 7-12.
- Colquhoun, D. (1997) La educación física y la salud desde un perspectiva crítica. En J. Davis y C. Peiró (Coords.), *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: La salud y los juegos modificados*. (pp. 121-137). Barcelona: Inde
- Confederación Deportiva Mexicana. (1998). Hábitos de actividad física, deporte y recreación de la población mexicana: Encuesta nacional de ingresos INEGI, [Separata] Deporte, Ciencia y Tecnología, *1*, 1,4-5.
- Dolence, M., Norris, D. (1995) Transforming higher education. Ann Arber: Society for College and University Planning-Cyber Mark.
- Drewe, S. (1997). An intrinsic argument for the inclusion of physical education in the curriculum. *Journal the I'ACSEPLD*, *63*(2), 17-18.
- Dule, S; Linares, D; Ruiz L Torres Guerrero J.; López, M. (2008) Influencia de factores socio-afectivos y cognitivos en la práctica de actividad físico-deportiva en escolares de la provincia de Ciego de Ávila. Cuba <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 120 - Mayo de 2008
- Eisenberg, W. R. (1995). Salud ambiente educación física deporte y recreación En G. Waldegg (Coord.), *La Investigación Educativa en los Ochenta Perspectivas para los Noventa: Procesos de enseñanza y aprendizaje II*, (Vol 2, pp. 214-247). México: Fundación para la Cultura del Maestro Mexicano-SNTE-COMIE.
- Erickson, F. (1989). Métodos cualitativos de investigación sobre la enseñanza. En M. Wittrock (Comp.), *La Investigación de la enseñanza Vol II*. (pp. 195-253). Barcelona: Paidós.
- Freire, P. (1996) Política y educación. México: Siglo XXI.
- Greenwood, P.M., & Oslin, J. (1998) Promoting lifelong involvement through physical activity. *JOPERD*, *69*(2), 72-76.
- Guerrero, J. A. (1997) Necesidad de un programa de asesoría académica en apoyo a estudiantes deportistas representativos de la UABC. Tesis inédita de Maestría en Pedagogía, Escuela Normal Estatal, Ensenada, B.C.
- Guerrero, J. A. (1998) Investigación educativa en educación física, deporte y recreación en México. Ponencia I Congreso y Curso Regional de Educación Física, Recreación y Deporte. Tijuana: autor.
- Guerrero, J. A. (1999a) Cultura física y desarrollo de valores. Ponencia II Congreso Internacional de Educación Física. Morelia: autor.
- Guerrero, J. A. (1999b) Perspectivas didácticas de la educación física. Ponencia I Congreso Internacional del Deporte. Tijuana: autor.
- Hudgins, J.L., & O'connor, N.J. (1997). Let the surgeon general help promote physical education. *The Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, *68*(8), 61-64.
- Humbert, M.L., Chad, K.E., (1998) Determining barriers to implementing quality daily physical education. *Journal ICHPER.SD*. *XXXIV* (4), 12-17.



- Kivel, B.D. (1997). Adolescent identity formation and leisure contexts: a selective review of literature. *JOPERD*, *69*(1), 36-38.
- LeCompte, M.D. (1992). La etnografía educativa: teoría y práctica. De la antropología al postestructuralismo. En B.M. Rueda, y M.A. Campos, (coords.). *Investigación etnográfica en educación*. (pp. 25-40). México: CISE-UNAM.
- Long, B.C. (1995). Stress in the work place, (From Eric digest, Abstract No. ED414521 95).
- López, H. (1998) La metodología de encuesta. En J. Galindo Cáceres (Coord.), *Técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación*. (pp. 33-73). México: Addison Wesley Longman.
- Macneil, R. (1998) Leisure, lifelong learning, and older adults: a conceptual overview. *JOPERD* *69* (2), 26-28.
- Marcotte, G. (1997) The future of physical education: a time for commitment. *Journal de L' Association Canadienne pour la Sante L'Éducation Physique, Le Loisir et la Danse*. *63* (2), 9-11.
- Martínez, M. (1998) La investigación cualitativa etnográfica en educación. México: Trillas.
- Mathias, K.E., Brynteson, P., Adams, T.M., & Caldwell, A. (1997). An investigation of the relationships between family activity habits and childrens fitness levels. *The Physical Educator*, *54*(3), 128-133.
- Méndez, I., Namihira, D., Moreno, L., y Sosa, C. (1990). El protocolo de investigación. México: Trillas.
- Morrow, J.R., Blair, S.N., Bazzarre, T.L., & Milne, D. (1998) Knowledge of the effects of physical inactivity on specific disease: A nationwide telephone survey. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *69*(1) [supplement], 36-37.
- Norris, D. (1997) Revolutionary strategy for the knowledge age. Ann Arber: Society for College and University Planning-PeopleSoft.
- Organización Mundial de la Salud. (1996) El ejercicio regular puede ser lo más próximo a la fuente de la juventud. IV Congreso Internacional sobre Vejez Saludable, Actividad Física y Deportes. Heidelberg Alemania. *Gerusia*, *3* (8-9), 40-42.
- Patterson, S.B., Anderson, A., & Klavora, P. (1997). Investigating the relationship between physical development and active living: A review of literature. *CAHPERD Journal the I'ACSEPLD*, *63*(4), 4-8.
- Raynor, D., Coleman, K., & Epstein, L. (1998). Effects of proximity on the choice to be physicalle active or sedentary. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *69* (1), 99-103.
- Sáenz-López, P; Jiménez F. (2000) Diseño, selección y evaluación de las tareas motrices en Educación Física. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 21 - Mayo 2000.
- Simons-Morton, B., Pate, R., Parcel, G., O'hara, N., Blair, S., & Pate, R. (1988) Health related physical fitness in childhood: Status and recomendation. *Annual Review of Public Health*, *9*, 403-425.
- Summerfield, L.M. (1998). Promoting physical activity and excercise among children (From ERIC Digest, Abstract ED416204 98).
- Thomas, A. (1997). Entrevista con Aristóteles. *The physical educator*, *54*(3), 140-141.

EL PORCENTAJE DE GRASA EN FUTUROS EDUCADORES EN CULTURA FÍSICA, UN INDICADOR PREDICTIVO DE OBESIDAD EN LA ETAPA PROFESIONAL

Omar Iván Gavotto Nogales y Ángel Berto Camacho Carrazana.

Universidad Estatal de Sonora

Resumen

Con este estudio se pretende promover el pensamiento investigativo, ético y profesional que favorece la generación de nuevas alternativas psicopedagógicas para atenuar la gravedad de los efectos mórbidos de la obesidad y el sedentarismo en la población mexicana, así como impulsar una cultura de hábitos saludables por medio de una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos en la salud individual y colectiva. El objetivo del estudio ha sido valorar el riesgo de obesidad en los estudiantes de la Licenciatura en Entrenamiento Deportivo a través de las mediciones antropométricas para conocer el porcentaje de grasa y el índice de más corporal, contrastando los resultados con los parámetros establecidos por la Organización Mundial de Salud, para promover programas psicopedagógicos orientados a fomentar un estilo de vida más saludable y la práctica sistemática del deporte. Los estudiantes registraron un promedio de 21% de grasa corporal, considerando que se requiere entre 3-5% de grasa vital y que de acuerdo al promedio de edad, el el porcentaje de grasa se debe encontrar entre 8 y 20%, se confirma que están por encima del rango optimo para su edad. Existiendo discrepancia de los resultados de los estudiantes y los valores presentados por Ruiz (2012), donde los porcentajes de grasa para jóvenes de 20 años deben fluctuar en un punto medio de 14%. Como resultado de las reflexiones realizadas, se presenta a continuación una clasificación categórica que permite ubicar a las personas de acuerdo a su nivel de sedentarismo o ejercicio físico. Palabras clave: grasa, estudiantes, sobrepeso, salud.

Abstract

This study aims to promote the research, ethical and professional thinking that favors the generation of new alternatives for psychopedagogy mitigate the severity of the morbid effects of obesity and physical inactivity in Mexican population and promote a culture of healthy habits through a critical attitude towards the practices that have adverse effects on the individual and collective health. The aim of the study was to assess the risk of obesity in students of the Bachelor of Athletic Training through anthropometric measurements for fat percentage and index more body, contrasting the results with the parameters set by the World Health Organization Health, to promote educational psychology programs to foster a healthier life style and the systematic practice of sport. Students reported an average of 21 % body fat, considering it takes between 3-5% of vital fat that according to the average age, the percentage of fat should be between 8 and 20 %, confirming that are above the optimal range for their age. Existing discrepancy between the results of the students and the values presented by Ruiz (2012), where the percentages of fat for 20 year olds should fluctuate in a median of 14%. As a result of these reflections, is presented below allows a categorical classification that place people according to their level of sedentary or exercise.

Keywords: fat , students, overweight, health.

Introducción

Alrededor del mundo existen más de 310 millones de personas que padecen obesidad (Secretaría de Salud, 2012), debido en gran parte al crecimiento de la población, al envejecimiento, a la urbanización y la falta de ejercicio físico (Alvarado, 2009) y México se encuentra en el primer lugar en obesidad entre los países pertenecientes a la Organización para Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE).³⁴ De acuerdo con las estadísticas ofrecidas por la Secretaría de Salud, el 28% de los niños, el 33% de jóvenes³⁵ y el 30% de los adultos padecen obesidad y el promedio de sobrepeso en ambos géneros en los adultos es de 70%, correspondiendo el 72% en mujeres y 67% en hombres.

Para contrarrestar esta situación, actualmente millones de personas en todo el mundo intentan llevar una vida más saludable, con el objeto de prevenir o combatir alguna enfermedad o mejorar su estado físico general. Sin embargo, se ha identificado que los estudiantes de la Licenciatura en Entrenamiento Deportivo de una universidad pública del noroeste de México, realizan poco ejercicio físico o no practican sistemáticamente algún deporte. Los estudiantes manifiestan realizar poca actividad física a la semana, por lo que se convierte en una situación que puede afectar su salud, incrementándose la posibilidad de ser obesos a corto o mediano plazo.

Siguiendo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (1995) sobre la necesidad de establecer indicadores y valores antropométricos y valores límites de los valores de gordura total apropiados para ciertos subgrupos de edad, sexo y raza, así como la comparación de parámetros antropométricos normalizados y su distribución entre las distintas poblaciones; el propósito general del estudio ha sido valorar el riesgo de obesidad en los estudiantes de la Licenciatura en Entrenamiento Deportivo a través de las mediciones antropométricas para conocer el porcentaje de grasa y el índice de masa corporal, contrastando los resultados con los parámetros establecidos por la Organización Mundial de la Salud, para promover programas psicopedagógicos orientados a fomentar un estilo de vida más saludable y la práctica sistemática del deporte.

El estudio hace énfasis en la importancia de la evaluación y vigilancia de los grados y tendencias del sobrepeso y su asociación con los niveles de salud de los futuros profesionales de la cultura física y el deporte.

Sustento teórico

Etimológicamente la palabra obeso proviene del latín “obesus” que significa corpulento, gordo o relleno. Actualmente se habla de obesidad cuando nuestro organismo contiene demasiada grasa, considerándose como una hipertrofia del tejido adiposo.

En nuestro tiempo, la preocupación de las autoridades de gobierno se centra en los problemas causados por la obesidad, resultado de una mala alimentación y el sedentarismo de la población mexicana, estas enfermedades se asocian a los nuevos estilos de vida, y se asume como un efecto secundario de la globalización económica.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) se considera obesa una persona adulta cuando su índice de masa corporal excede de 30 Kg/m². También se considera señal de obesidad al perímetro abdominal que en hombres excede los 102 cm y en mujeres los 88 cm (Ruiz, 2012). Es conocido que un incremento en el consumo calórico diario por encima del gasto calórico diario, producirá un aumento del tamaño de la célula adiposa y por lo tanto un aumento en el peso corporal, existiendo un desequilibrio entre la entrada y salida de energía.

La prevalencia del sobrepeso es afectada por el desarrollo socioeconómico de una determinada población. Existen factores socioeconómicos como el grado de escolaridad, donde una escolaridad baja se asocia con un riesgo más alto de aumento de peso con la edad. Existe un vínculo entre la situación socioeconómica baja y el sobrepeso, en las sociedades donde abundan los alimentos y entre

la situación socioeconómica alta y el sobrepeso en las sociedades donde escasean los alimentos (OMS, 1995).

Los factores determinantes del sobrepeso más obvios son la inactividad física y la ingesta energética elevada

La vigilancia del peso y el índice de masa corporal (IMC) en la población es esencial para contar con información que pueda emplearse como señal de alarma. Un aumento brusco de la prevalencia de sobrepeso constituye una señal de alarma. Un crecimiento de la gordura abdominal es una prueba de que se están produciendo fenómenos desfavorables en la población, que justifican una intensificación de las medidas preventivas (OMS, 1995).

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador de razón entre el peso y el cuadrado de la talla, es un buen indicador de la variabilidad de las reservas energéticas en los individuos con un estilo de vida normal (ver Tabla 1 y 2).

Tabla 1. Valores propuestos con base a datos de la OMS (1995)

Índice de Masa Corporal	Diagnóstico
Menor a 18.5	Delgadez
18.5 o menor a 25	Normal
25 o menor a 30	Sobrepeso
30 o más	Obesidad

Tabla 2. Clasificación de las personas de acuerdo a su IMC y su categoría de salud, de acuerdo a la OMS (1995).



Fuente: Organización Mundial de la Salud (1995).

En la antropometría existe una gran variedad de métodos y recursos para realizar mediciones del cuerpo humano, que incluyen panículos adiposos, también denominados como pliegues cutáneos, perímetros o circunferencias, longitudes y anchuras de segmentos corporales, que a partir de ellos se

³⁴ Un niño se considera obeso cuando su peso es superior al 20% del ideal.

³⁵ Aproximadamente un 80% de los adolescentes obesos en nuestro país lo seguirá siendo el resto de su vida.

derivan índices que describen la composición corporal y predecir su estado de salud en los diferentes grupos de edad.

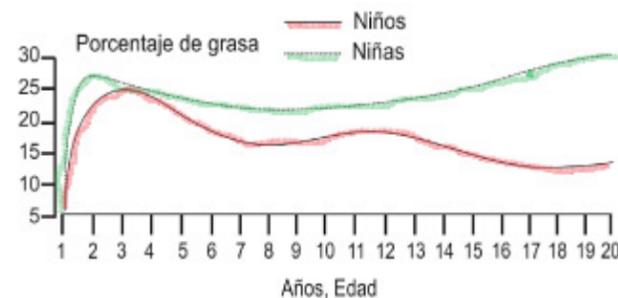
El indicador general para conocer los compartimentos del cuerpo es el peso del individuo, el cual informa de la masa total de estos compartimentos, de tal forma que la modificación de estos se refleja en el peso corporal.

El modelo de compartimentalización consiste en subdividir el organismo en dos componentes principales: la masa magra y la suma de todos los tejidos restantes, conocidos como masa libre de grasa o masa magra (Suverza y Haua, 2009).

De acuerdo con Behnke es posible establecer estimaciones de referencia de la composición corporal en el ser humano: para el hombre esta composición es: 15% de grasa total, de la cual 12% es de reserva y 3% es esencial; 44.8% es de músculo y 14.9% es de hueso. Para las mujeres las proporciones son: 25% de grasa total, subdividida en 13% de grasa de reserva y 12% de grasa esencial; 38% de músculo y 12% de hueso (Suverza y Haua, 2009).

Es importante considerar que el peso corporal durante la pubertad y la adolescencia difieren notablemente entre hombres y mujeres, debido a un porcentaje de grasa obtenido en estas etapas, mostrándose una diferencia entre los sexos entre la masa libre de grasa (masa magra) y la masa grasa. Como se observa en las figuras 1 y 2, el porcentaje de grasa corporal en la mujer aumenta mientras que la masa magra sufre incrementos y después se estabiliza. En los hombres durante la pubertad existe una disminución en el porcentaje de grasa corporal y un marcado aumento de la masa magra.

Figura 1: porcentaje de grasa de acuerdo a la edad y sexo.



Fuente: Ruiz, J. (2012, p. 25, El libro negro de los secretos de la obesidad).

En el informe *La Obesidad y la Economía de la Prevención*, presentado por la OCDE, considera a la obesidad como una creciente epidemia global. La obesidad es una enfermedad muy cara, y representa una carga para los sistemas de salud y para la sociedad. A lo largo de sus vidas, los gastos de atención médica para personas obesas son por lo menos 25% mayores que para gente de peso normal (OCDE, 2010).

La obesidad es una enfermedad que se manifiesta por la acumulación de exceso de grasa corporal con implicaciones para la salud de las personas. La obesidad es una enfermedad que en su etapa de morbilidad se relaciona con trastornos crónicos como hipertensión, diabetes, hiperlipidemia, enfermedad cardiovascular, hipercolesterolemia, (Universidad del Rosario, s.f.) afectando no sólo la salud sino también la imagen corporal, la autoestima y la calidad de vida de las personas que la padecen. Al igual que los fumadores, las personas severamente obesas mueren entre 8 a 10 años antes que las personas de peso normal; además cada 15 kilogramos extras aumentan el riesgo de muerte temprana aproximadamente en un 30%. Sin embargo, puede mantenerse controlada o evitarse a través de la adquisición de hábitos saludables como son una dieta balanceada y el ejercicio físico.

Entre las causas de la obesidad se hallan múltiples factores como la herencia genética, el comportamiento del sistema nervioso, endocrino y metabólico, y el estilo de vida.

Método

Los sujetos participantes en el estudio fueron 41 estudiantes varones del octavo semestre de la Licenciatura en Entrenamiento Deportivo. El estudio se realizó durante el mes de febrero de 2014, en el laboratorio del desempeño físico de una universidad pública del noroeste de México.

Se utilizó la báscula de bioimpedancia de marca Tanita para conocer el peso, el gasto metabólico basal, el porcentaje de grasa, el peso de grasa corporal y el peso de masa magra.

Los datos recolectados fueron analizados estadísticamente para conocer el percentil³⁶ y las medidas de tendencia central y su ubicación con respecto a los parámetros establecidos por la Organización Mundial de la Salud debido a que México no cuenta con baremos para esta población.

Se obtuvieron correlaciones entre los principales indicadores para verificar la consistencia de los datos obtenidos con la teoría existente.

Resultados

A continuación se muestran los resultados que permiten caracterizar el grupo en estudio, la edad promedio de los sujetos estudiados es de 23.5 años, la talla de 174.95 cm y el peso de 77.97 Kg.

Los estudiantes registraron un promedio de 21% de grasa corporal, considerando que se requiere entre 3-5% de grasa vital y que de acuerdo al promedio de edad, el porcentaje de grasa se debe encontrar entre 8 y 20%, se confirma que están por encima del rango óptimo para su edad. Existiendo discrepancia de los resultados de los estudiantes y los valores presentados por Ruiz (2012), donde los porcentajes de grasa para jóvenes de 20 años deben fluctuar en un punto medio de 14%.

El promedio del índice de masa corporal (IMC) obtenido fue de 25.42, confirmándose de acuerdo al baremo de la OMS que los estudiantes del grupo en estudio se encuentran en sobrepeso. El percentil 75 de la población estudiada fue de 23.9, lo que significa que el 75% de la población tiene valores de IMC igual o mayor a 23.9, una situación de alto riesgo, cuando un IMC de 25 es considerado como sobrepeso.

El resultado permite confirmar que el porcentaje de grasa y el IMC son indicadores predictivos de obesidad en la etapa profesional de la mayoría de los jóvenes que hoy son estudiantes de la carrera de Licenciatura en Entrenamiento Deportivo, porque el sobrepeso de su estado actual y sus hábitos seguramente provocarán la obesidad, lo cual se atribuye a una mala dieta y a la falta de ejercicio o actividad física, esto se considera una fuerte tendencia a la obesidad, que irónicamente en el futuro es muy probable que como profesionales del deporte enfrenten los estragos y amenazas que provoca la obesidad.

En el estudio, se encontró una asociación alta de sobrepeso con los estudiantes de nivel superior, contrario a lo establecido por la OMS, cuando señala que una escolaridad baja es asociada con un riesgo más alto de aumento de peso con la edad. Confirmándose, que la edad se asocia con el aumento de peso, pero también un alto nivel de estudios es asociado con el sobrepeso.

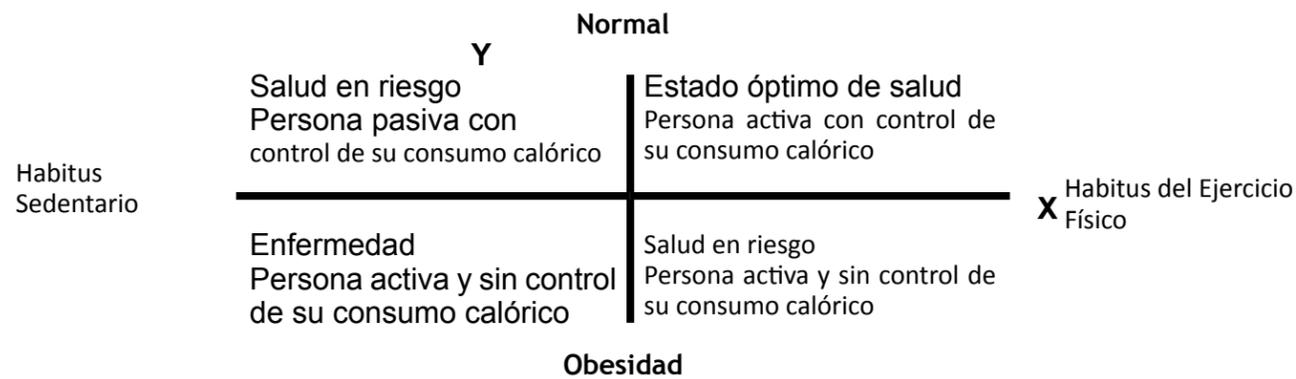
Los datos obtenidos se correlacionaron con el peso de los estudiantes para verificar su confiabilidad, encontrándose una correlación muy alta entre el peso y el IMC (.89); el peso y el gasto de energía basal (.98); el peso y el porcentaje de grasa (.78), el peso y los kilos de grasa corporal (.90).

³⁶ El percentil es el rango correspondiente a un individuo, en una determinada distribución de referencia, estableciendo el porcentaje que el grupo es igualado o superado por el individuo.

Conclusiones

Como resultado de las reflexiones realizadas, se presenta a continuación una clasificación categórica que permite ubicar a las personas de acuerdo a su nivel de sedentarismo o ejercicio físico, que en este esquema corresponden al eje “X”, con relación al peso corporal ideal y el nivel de obesidad, que corresponden al eje “Y”; considerando que los ejes permiten valores discretos que de acuerdo a una lógica difusa, cada persona podría obtener su propia ubicación en los cuadrantes y así tomar medidas precautorias o remediales a su situación, según sea el caso, para mejorar su estado de salud. Este cuadrante (ver Figura 2) pretende favorecer la toma de decisiones en el empleo de estrategias para mejorar la salud y calidad de vida de la sociedad, con base en las posibilidades reales de la población y la fuerza de voluntad para desacelerar una dinámica que perjudica la calidad de vida de los ciudadanos.

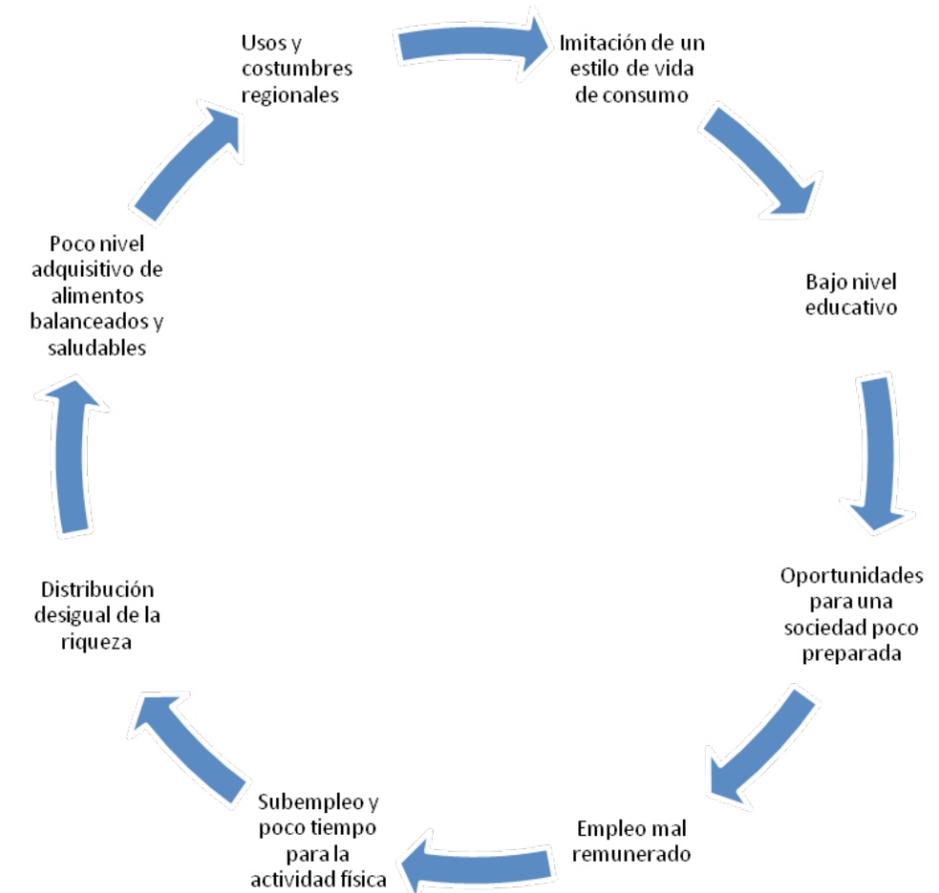
Figura 2. Clasificación entre estado de control de peso y los hábitos de actividad física.



Fuente: Elaboración propia.

El siguiente esquema representa las condiciones en que las familias mexicanas enfrentan la obesidad y el sedentarismo. Tomando en cuenta los factores socioeconómicos de la población mexicana que intervienen en los niveles de obesidad y sedentarismo.

Figura 3: Modelo interpretativo para representar la obesidad y el sedentarismo de la mayor parte de la población mexicana (clase trabajadora y con poco ingreso económico).



Fuente: Elaboración propia.

Recomendaciones

De acuerdo con los documentos orientativos de la Organización Mundial de la Salud, se recomiendan un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada para niños y jóvenes, y un mínimo de 30 minutos de actividad físicas moderada-intensa para adultos, incluyendo mayores (Fundación Española de la Nutrición, 2013).

La adopción de un estilo de vida saludable se aprende en las primeras etapas de la vida, de ahí que sea un objetivo importante fomentar la actividad física en estas etapas y sobre todo en las personas que fomentarán estas prácticas, como los licenciados en entrenamiento deportivos y profesores de educación física, por lo que resulta inconcebible que se dediquen a esta profesión y no cuenten con el hábito del ejercicio físico sistemático.

La información sobre la necesidad sobre actividad física, las alternativas psicopedagógicas para generar cambios de vida sedentaria a un estilo de vida activa y las característica de alimentación en el plato del buen comer, deben hacerse públicas, y estar disponibles en manuales dirigidos a profesores de educación física, entrenadores, administradores de centros deportivos y de ocio, así como a profesionales de la comunicación, como en estudiantes de estos campos laborales durante sus estudios y formación profesional.

**Bibliografía:**

- Alvarado, Miguel. (2009). Indicadores antropométricos y su relación con la salud y la longevidad. Boletín Ortomolecular News. http://www.nutriologiaortomolecular.org/Articulos/Antropometria/indicadores_antropometricos.htm
- Fundación Española de la Nutrición. (2013). Libro blanco de nutrición en España. España: FEN. Recuperado de http://www.fesnad.org/pdf/Libro_Blanco_FEN_2013.pdf
- OCDE. (2010). La obesidad y la economía de la prevención <http://www.oecd.org/els/healthpoliciesanddata/46068529.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (1995). El estado físico: uso e interpretación de antropometría. Ginebra: OMS. Recuperado de http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_854_spa.pdf
- Ruiz, J. (2012). El libro negro de los secretos de la obesidad. España: Bubok Publishing. Recuperado de http://books.google.com.mx/books?id=mokl0dFpPtsC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Suverza, A. y Haua, K. (2009). Manual de Antropometría. México: Universidad Iberoamericana. Recuperado de http://books.google.com.mx/books?id=dYvwlmyHu1kC&pg=PA9&lpg=PA9&dq=libro+evaluaci%C3%B3n+del+estado+nutricio&source=bl&ots=5xeEK91N6i&sig=zXZ3Q-qNmQMbm8qsbp9Ykg3Qlkw&hl=es&sa=X&ei=8TobU-jrC4mGogT5_IGACg&ved=0CEUQ6AEwAw#v=onepage&q=libro%20evaluaci%C3%B3n%20del%20estado%20nutricio&f=false
- Universidad del Rosario (s.f.) Muévase contra el sedentarismo. Facultad de rehabilitación y desarrollo humano. Fascículo 07, Universidad Ciencia y Desarrollo. Colombia: Universidad del Rosario. http://www.urosario.edu.co/urosario_files/b3/b3484f79-2d29-4701-a4c0-55c444490e23.pdf

EFFECTOS DEL MASAJE TRANSVERSO PROFUNDO PARA LA REHABILITACIÓN DE LESIONES DEL DEPORTISTA

Gerardo de Jesús García Solís, Brenda Rocio Rodríguez Vela, María Guadalupe Ortiz Martínez y Leslie Alejandra Walkup Núñez.

Escuela de Educación Física y Deporte Universidad Juárez del Estado de Durango

Resumen

Históricamente la acción de llevarse la mano y frotar o presionar con firmeza la zona dolorida es una reacción intuitiva que surge para aliviar el dolor y las tensiones. El masaje transversal profundo, que al ser aplicado en el punto exacto de las lesiones, revolucionó el concepto del masaje clásico, ya que su forma de aplicación es transversa a las estructuras lesionadas, a las fibras, esta técnica o rompió con toda la ortodoxia tradicional que hasta aquellos momentos preconizaba el realizar las maniobras de masaje a lo largo o paralelamente a las estructuras lesionada. Este masaje actúa sobre las partes blandas lesionadas del aparato locomotor, con el fin de recuperar su movilidad normal, en cada disciplina deportiva existen lesiones derivadas de su práctica, las cuales requieren de su rehabilitación, para que el deportista vuelva a su estado óptimo, el objetivo es establecer la importancia de la aplicación del masaje transversal profundo en los deportistas,

Palabras claves:

Masaje, rehabilitación, lesión, deportista

Introducción

Históricamente la acción de llevarse la mano y frotar o presionar con firmeza la zona dolorida es una reacción intuitiva que surge para aliviar el dolor y las tensiones. Por ello se puede asegurar que el masaje forma parte de la cultura médica ancestral.

Entre las lesiones o enfermedades que se pueden tratar con técnicas de masoterapia, encontramos: contractura muscular, tendinopatía, radiculopatía, linfedema, esguince, rotura de fibras, fractura, espasmo, alteraciones psico-somáticas, atrapamientos miofasciales, algodistrofia simpático refleja, lesiones deportivas (Heipertz, W; schewe, H; Huter-Becker, Antje 2004)

El masaje Cyriax ha de ser aplicado en el punto exacto de las lesiones. La forma de realizarlo es transversa a las estructuras lesionadas. Esta técnica es considerada profunda porque llega hasta capas por debajo de la piel y el tejido celular subcutáneo, para alcanzar músculos, tendones, ligamentos.

Este masaje actúa sobre las partes blandas lesionadas del aparato locomotor, con el fin de recuperar su movilidad normal.

Una fricción profunda es, con mucho, la técnica más importante del masaje, puesto que actúa sobre



los tejidos móviles del organismo. Mientras que el masaje superficial es adecuado para el tratamiento de los procesos que asientan la piel o en la fascia superficial (por ejemplo, las úlceras o el edema), el profundo está indicado para las afecciones de las estructuras más internas. No se pueden esperar buenos resultados cuando se aplica un masaje superficial a una lesión profunda.

Una parte importante de la rehabilitación consiste en elegir el tipo de movimiento terapéutico más adecuado para el proceso de que se trate.

El deporte de alto nivel exige esfuerzos intensos y prolongados, lógicamente el intentar alcanzar y superar continuamente el máximo de nuestras posibilidades, en definitiva, de “forzar” el organismo ocasiona una serie de lesiones, con el patrón de trabajo que ello ocasiona y la pérdida de tiempo útil, primero para curar la lesión y luego para situarse al mismo nivel en que se encontraba el deportista. En este sentido el masaje se muestra como un arma eficaz para mejorar el rendimiento y que el cuerpo del deportista no se resienta por ello, o al menos minimizar los efectos de los esfuerzos acentuados como los largos entrenamientos y competiciones (Vázquez Gallego, 2004).

No cabe duda de la importancia con la que cuenta el masaje transverso profundo ya que con el podemos ayudar al deportista a prevenir lesiones y a tratar las mismas, mediante esta técnica tan importante, ya que los deportistas están expuestos a cualquier lesión, ya sea muscular, ligamentaria o tendinosa. Ya que las lesiones están a la orden del día en cada entrenamiento según sea el deporte en práctica, en el siguiente se abordará estos temas tan importantes relacionados a la masoterapia, rehabilitación y los efectos del mismo.

Objetivo: establecer la importancia de la aplicación del masaje transverso profundo en los deportistas.

Sustento teórico

Deporte Es aquella competición organizada que va desde el gran espectáculo hasta la competición de nivel modesto; también es cada tipo de actividad física realizada con el deseo de compararse, de superar a otros o a sí mismos, o realizada en general con aspectos de expresión, lúdicos, gratificadores, a pesar del esfuerzo (Cagigal, 1985). Como afirma García Ferrando el deporte abarca las distintas manifestaciones en diversos órdenes de nuestra sociedad, de manera que en los últimos años se habla de la industria deportiva como grupo diferenciado que ofrece actividades de distracción, entretenimiento, espectáculo, educación, pasatiempo y, en general, bienes y servicios relacionados con el ocio y la actividad física, competitiva y recreativa (Ferrando, 1990). Según Moreno es un juego reglado, pues tiene esas características que lo detallan, parte como juego, hay actividad física, competición y tiene una serie de reglas para los participantes. Todos estos elementos se interrelacionan.

- **Juego:** Todos los deportes nacen como juegos, con carácter lúdico
- **Situación Motriz:** Implican ejercicio físico y motricidad más compleja
- **Competición:** Superar una marca o adversario(s).
- **Reglas:** Reglas codificadas y estandarizadas
- **Institucionalización:** Está regido por instituciones oficiales. (Moreno, 2009).

En cada disciplina deportiva existen lesiones derivadas de su práctica, las cuales requieren de su rehabilitación, para que el deportista vuelva a su estado óptimo.

Rehabilitación es la rama de la medicina que utiliza agentes físicos, como la luz, el calor, el agua y la electricidad, así como agentes mecánicos, en el tratamiento de las enfermedades (Martin, 2008), La medicina del paciente discapacitado apunta a tres aspectos del proceso mórbido. Un primer aspecto que se refiere a las secuelas patológicas a nivel de un órgano, como por ejemplo pérdida de una extremidad o cierto déficit sensorial, es lo que llamamos la Deficiencia. Un segundo aspecto funcional, la Discapacidad, que es la restricción o ausencia secundario a la deficiencia de la habilidad de una

persona para realizar una tarea o actividad dentro de un rango considerado humanamente normal (discapacidad de marcha, de vestuario, de traslado, etc). Un tercer aspecto social, que se refiere a la pérdida de roles en relación a la discapacidad (rol laboral). (Orozco, 2010).

Relación deporte y rehabilitación las lesiones deportivas presentan una creciente prevalencia, asociada con el aumento de la práctica deportiva. Tanto a niveles de competición como recreacionales, se constata una demanda del deportista para volver a la actividad de la forma más rápida y funcional posible. Una lesión deportiva puede ser definida ampliamente como cualquier lesión que está relacionada con la actividad física y que resulta en el mantenimiento del individuo fuera del entrenamiento, actividad o competición. La lesión deportiva se da mayoritariamente en el sistema musculo esquelético. La rehabilitación suele tener mejores beneficio en deportistas que en el individuo sedentario, ya que las demandas de aquel sobre su sistema musculo esquelético son mucho mayores.

Masaje. La terapia de masaje es la manipulación científica de los tejidos blandos del cuerpo con el propósito de la normalización de los tejidos y consiste en técnicas manuales que incluyen la aplicación de presión fija o móvil, tenencia, y / o causar movimiento con el cuerpo. (J. Vazquez Gallego, 1994)

Los principios en los que se basa la técnica son: traccionar los tejidos y aliviar el espasmo, reducir el edema, actuar como contra irritante (bloquea el estímulo doloroso), mejora la circulación periférica. El masaje terapéutico ha de ser siempre manual y aplicado por profesionales de lo contrario puede resultar más perjudicial que beneficioso. La aplicación debe hacerse con aceite o talco para facilitar el desplazamiento de las manos sobre la piel e incluso pueden utilizarse cremas o gel anti-inflamatorio para potencializar el efecto, en el masaje transverso profundo se evitara todo tipo de aceites ya que esto impide la buena aplicación de este.

El masaje neuromuscular es una forma de masaje profundo que se aplica a los músculos individuales. Se utiliza principalmente para liberar los puntos de activación (nudos intensos de la tensión muscular que se refieren dolor a otras partes del cuerpo), y también para aumentar el flujo sanguíneo. A menudo se utiliza para reducir el dolor. (Orozco, 2010)

Masaje transverso profundo el masaje transverso profundo, que al ser aplicado en el punto exacto de las lesiones, revolucionó el concepto del masaje clásico, ya que su forma de aplicación es transversa a las estructuras lesionadas, a las fibras, esta técnica o modalidad rompió con toda la ortodoxia tradicional que hasta aquellos momentos preconizaba el realizar las maniobras de masaje a lo largo o paralelamente a las estructuras lesionada. Como a aspectos concretos de su utilización en las lesiones más comunes y frecuentes.

Este masaje actúa sobre las partes blandas lesionadas del aparato locomotor, con el fin de recuperar su movilidad normal.

Otro propósito importante de la F.T.P. independientemente de mantener la movilidad de los tejidos blandos es prevenir la formación de cicatrices adherentes. Para ello y, a diferencia de otras técnicas de masaje clásico que suelen aplicarse sobre extensas áreas y de forma longitudinal y paralela a las fibras y trayectos vasculares, la fricción transversa o masaje de Cyriax debe ser aplicado transversalmente al tejido lesionado en campos muy reducidos y muy localizados (Martínez, 2002).

Beneficios del masaje transverso profundo

1. Mantener una buena movilidad de los tejidos lesionados.
2. Inhibir la formación de cicatrices y de tejido cicatrizal anormal.
3. Evitar la formación de adherencias entre las fibrillas y los distintos tejidos.
4. Provocar una hiperemia local, en la zona de la lesión, con lo que disminuye el dolor y se eliminan sustancias algógenas.
5. Facilitar la producción de tejido colágeno perfectamente orientado que resista el estrés mecánico.
6. Estimular los sistemas mecano-receptores que por medio del sistema nervioso inhiban el paso de mensajes aferentes nociceptivos.

Indicaciones del masaje transverso profundo En general la F.T.P. es, en el momento actual, de



suma utilidad como medio fisioterápico en, lesiones musculares tanto o igual que sean recientes como antiguas, en fase de cicatrización, en lesiones tendinosas, si bien aquí hay que tener en cuenta que la técnica es distinta según el tendón sea con vaina o sin vaina, en lesiones de los ligamentos, sea esguince reciente o crónico, y también puede aplicarse a ciertas lesiones de las vainas fibrosas adheridas, lesiones capsular o rigideces periarticulares.

Contraindicaciones del masaje transverso profundo

- Fragilidad de la piel y de los ligamentos.
- Lesiones graves traumáticas en fase aguda: Fracturas, fisuras, luxaciones.
- Roturas masivas: musculares, tendinosas y ligamentosas de las vainas fibrosas.
- Calcificaciones, osificaciones (tendinosas, ligamentosas, musculares).
- Artritis reumática, artropatía (reumatoidea) degenerativa
- Bursitis
- Neuritis, radiculitis.
- Compresión de los nervios periféricos: ciática y braquialgia
- Zonas con paquete vasculonervioso: Axila, ingle y hueco poplíteo.
- Infecciones de origen bacteriano.
- Inflamaciones musculares diversas (no traumáticas)
- Hematomas severos y heridas abiertas
- Lesiones e infecciones de la piel.

Técnica del masaje transverso profundo Se hará perpendicular a las fibras o estructuras del tejido dañado, músculo, tendón, ligamento, fascia o inserción.

- Precisa, muy corta, pero que abarque toda la lesión, y en toda su extensión de forma tan profunda como esté situada dicha lesión.
- El dedo o dedos del terapeuta no se deslizaran sobre la piel, ni sobre la lesión.
- Será el dedo y la piel del paciente formando un todo los que se deslicen y friccionen transversalmente las fibras lesionadas.

Si no se realiza de la forma correcta, no se obtendrán buenos resultados en ningún caso.

Nunca se utilizarán cremas, geles o pomadas, no tienen sentido aquí. Cuanto más profunda sea la lesión, más fuerza deberán realizar los dedos del terapeuta.

La duración de la sesión en los casos agudos recientes, son suficientes 3 ó 4 minutos de tratamiento, incluso en algunas ocasiones en días alternos.

- En los casos menos recientes y crónicos será necesario dedicar a la F.T.P. unos 10, 15 o 20 minutos.
- Se suelen realizar tres o cinco sesiones semanales hasta un total de quince o veinte sesiones, en días alternos o continuos.
- El tiempo y número de sesiones va a depender esencialmente del diagnóstico inicial y evolución específica de cada patología.

Tipos de lesiones más comunes en los deportistas La práctica del ejercicio físico puede conllevar en singulares ocasiones riesgos para la salud, provocando lesiones en el sujeto que la práctica como son: lesiones musculares, ligamentosas, lesiones de las inserciones, tendinosas, rigideces post traumáticas. Por ello es necesario respetar algunas pautas de actuación para así prevenir el riesgo de padecer una lesión deportiva.

Todo ejercicio físico, tanto esté basado en el rendimiento físico como en la recreación corporal, es susceptible de provocar una lesión deportiva. Los factores que influyen en la prevención van a contribuir a mejorar tanto la calidad de vida de forma general como una mejora de las sensaciones kinestésicas en la práctica deportiva. (J. Vazquez Gallego, 1994)

Ruptura e inflamación musculo deltoides.

balonmano, voleibol, luchadores, etc. pueden producirse. Es menos frecuente la inflamación (entesitis) de la inserción en el húmero. Signos físicos: Dificultad a la abducción, anteversión o flexión. Dolor a la abducción en la zona insercional. Se siente dolor local en el lugar de la rotura. La inflamación de la inserción del deltoides en el húmero es más rara todavía. En nadadores de estilo mariposa o en



deportes de lucha puede ocurrir. Técnica de masaje: Paciente sentado o semiacostado. Hombro en separación elevación más abducción de 70-80 grados. (J. Vazquez Gallego, 1994)

Musculo pectoral mayor.

El músculo pectoral realiza las funciones de aducción y anteversión o flexión del hombro y la rotación interna. La rotura masiva o desinserción requiere tratamiento quirúrgico. Las pequeñas lesiones se tratarán mediante F.T.P. Mecanismo lesional: En todos los deportes de lanzamiento, baloncesto, tenis, jabalina, etc. Signos físicos: dolor principalmente al realizar una aducción o anteversión contra resistencia en la zona de la lesión. Posición del paciente: semi sentado con el brazo ligeramente en abducción y la mano sobre la cadera. (J. Vazquez Gallego, 1994)

Musculo bíceps braquial.

El mecanismo lesional es en movimientos bruscos y exagerados en los que interviene el músculo bíceps, como el levantamiento de pesos, los saques de tenis, etc. En los cuales se puede producir una rotura del músculo. Los signos físicos: son dolor, principalmente a la flexión y supinación del codo contrarresistencia. A la palpación observamos un lugar de dolor vivo en los casos agudos y una cicatriz en periodos crónicos. Técnica. Posición del paciente, sentado o tumbado con el codo flexionado para mantener relajado el músculo. (J. Vazquez Gallego, 1994)

Codo de tenista-epicondilitis lateral.

El codo de tenista es una lesión que se produce principalmente en practicantes de este deporte, aunque también afecta a jugadores de bádminton, ping-pong, golf, motociclistas. Es más frecuente en pacientes de más de 40 años, y suele aparecer principalmente en el epicóndilo lateral del húmero, lugar de origen de los músculos extensores de los dedos y la muñeca. En concreto los más implicados suelen ser el segundo radial externo, el extensor común de los dedos, el primer radial externo y el cubital posterior.

Casi siempre la cicatriz dolorosa se encuentra en la unión tenoperióstica. Signos físicos: dolor en la parte externa del codo que puede irradiarse hacia el antebrazo en su cara externa. Debilidad en la muñeca, con dificultad para ejecutar movimientos simples. El dolor puede ser reproducido por percusión o presión en el epicóndilo lateral. Si la afección está en el Tendón extensor común, los movimientos contrarresistencia de extensión de la muñeca y la desviación radial son dolorosos, el resto de movimientos pasivos y contrarresistencia resultan indoloros.

El diagnóstico diferencial debe realizarse, con un cuerpo libre en la articulación, una afección reumática o el atrapamiento del nervio a nivel de quinta y sexta vértebra cervical. La función de la fricción sería el crear una hiperemia local reactiva en la cicatriz que posteriormente hay que romper con la manipulación.

Posición de paciente: El paciente se coloca sentado a un lado de la camilla con el codo flexionado en ángulo recto y la mano totalmente supinada. Se intentará que el lado en el cual se sienta el paciente sea el adecuado para que justo el codo quede fuera de la camilla.

Músculos Erectores de la Columna.

Se produce en personas o en deportistas que levantan mucho peso o que realizan movimientos de flexo extensión y rotación brusca de la columna como lanzadores de jabalina, disco, pértiga, pesistas. A veces se afecta también las últimas fibras de trapecio y el dorsal ancho. Los signos físicos son: Dolor, si no en un punto, si al realizar los movimientos de flexo extensión o rotación.

A la palpación también se observa la rotura y un fuerte dolor local.

Técnica, posición del paciente: En decúbito prono. (J. Vazquez Gallego, 1994)

Lesión de adductores.

La rotura del adductor mediano puede producirse en la inserción del músculo con el fémur o con el pubis. Los síntomas comienzan por un dolor súbito como una puñalada y cuando se intenta realizar otra vez el ejercicio reaparece el dolor. Puede aparecer un ligero edema, que se aprecia con más intensidad al cabo de unos dos días. Si la rotura se produce en el cuerpo del músculo se puede apreciar un defecto en el mismo acompañado de un dolor vivo a la palpación en dicho punto. Posición del paciente: Se coloca sentado o semiacostado en la camilla, con la pierna en abducción y rotación externa con ligera flexión de rodilla, intentar no mantener la pierna en abducción para no estirar el



músculo.

Para ello, o bien el paciente se sienta de costado hacia el terapeuta o se coloca una almohada debajo de la rodilla.

Rotura del musculo recto anterior.

La rotura del músculo recto anterior suele ser frecuente y total en deportes como el fútbol. Requerirá en esos casos cirugía. La F.T.P. se suele aplicar en el periodo de rehabilitación. Si la rotura es parcial o simplemente un tirón podemos utilizar la Fricción de Cyriax. Signos físicos: Dolor súbito e intenso al realizar una extensión brusca de la rodilla. Aparecerá tumefacción y a veces es palpable fácilmente una hendidura en el lugar de la rotura. (J. Vazquez Gallego, 1994)

Tendón Rotuliano.

Esta lesión se produce por abuso y sobrecarga del músculo cuádriceps, que como conocemos es un extensor de la rodilla. Los signos físicos: Son dolor en la parte superior o inferior de la rótula, a nivel de la inserción superior (tendón de cuádriceps) o inferior del tendón en el polo rotuliano. Aumenta durante y después del ejercicio. El movimiento pasivo es indoloro, la extensión contra resistencia de la rótula provoca dolor a nivel de la lesión. (J. Vazquez Gallego, 1994)

Musculo gemelo o gastrocnemio.

La rotura de los músculos de la pantorrilla se produce en el punto donde se une el tendón de Aquiles con el vientre del músculo gemelo. La lesión es muy frecuente en jugadores de tenis, pelota, baloncesto, voleibol, balonmano y en todos los deportes de salto. Signos físicos: Dolor brusco en la parte posterior de la pantorrilla que al atleta le parece que le hubieran golpeado por detrás. Hay dificultad para contraer el gemelo y andar de puntillas. El paciente ve dificultado el apoyo del talón por el espasmo muscular resultante. Suele haber derrame de sangre en la rotura, que se puede manifestar al cabo de dos días en forma de equimosis. También puede apreciarse, si la rotura es importante, una falta de tejido en el lugar de la misma. Técnica, posición del paciente: en decúbito prono con el pie en flexión plantar, para relajar al máximo el músculo gemelo. (J. Vazquez Gallego, 1994)

Tendón de Aquiles.

Como resultado de una carga progresiva, repetida y prolongada se puede producir la inflamación del Tendón de Aquiles y de sus tejidos circundantes.

La inflamación comienza siendo aguda y es frecuente su modificación gradual, dando lugar a la incapacidad del atleta, sobre todo a los corredores de larga distancia. La inflamación aguda del tendón de Aquiles se produce más frecuentemente en atletas que aumentan la carga de trabajo demasiado intensamente o en sujetos entrenados que cambian de técnica, superficie de trabajo, materiales. Signos físicos: Dolor al utilizar el tendón de Aquiles, la flexión plantar contra resistencia o ponerse sobre las puntas de los pies. Dolor y tumefacción difusa sobre el tendón de Aquiles. Si la inflamación es severa incluso aparece enrojecimiento de la piel por encima del tendón y crepitación al movilizarlo.

Hay que realizar un diagnóstico adecuado de tendinitis ya que las alteraciones estructurales y roturas parciales no remiten con la F.T.P.

Hay que determinar bien el lugar exacto de la inflamación. Los lugares más frecuentes son:

- 1.- La unión con el calcáneo
- 2.- En los bordes laterales
- 3.- En el borde anterior

Tibial anterior - inflamación Se produce sobre todo en deportes de correr o saltar sobre superficies duras. Puede aparecer también en ciclistas, futbolistas, tenistas. Signos físicos: Dolor a la dorsiflexión o extensión plantar contra resistencia. Suele aparecer crepitación a la flexoextensión del tobillo. A la palpación también aparece dolor, y si es muy importante puede aparecer enrojecimiento y tumefacción. Es importante el diagnóstico diferencial con el síndrome compartimental anterior (dolor agudo y gradual con carga, imposibilidad para contraer el músculo con aumento del dolor al intento de flexión dorsal). Posición del paciente: En decúbito supino, con el pie en flexión plantar para poner en tensión el tendón. (J. Vazquez Gallego, 1994)

Discusión

Los deportistas continuamente sufren lesiones deportivas por distintas razones, como lo cita Vazquez Gallego (2004), las exigencias deportivas ocasionan lesiones por los esfuerzos tan grandes que se practican en cada entrenamiento o competencia, ya sea en juegos, situaciones motrices, competencias u otras formas (Moreno, 2009) se tendrán lesiones y serán muy específicas o típicas para cada deporte que se practique como desgarramientos musculares y contracturas en atletas especialistas en velocidad, levantadores de peso, fondistas, futbolistas y basquetbolistas por constantes golpes con sus adversarios. Se está de acuerdo con Martínez (2002) ya que este tipo de masaje beneficia la pronta recuperación del deportista al tratar la lesión directamente en la zona lesionada. Todo deportista debería utilizar el masaje transversal profundo porque beneficia directamente en la rehabilitación del deportista actuando directamente en la lesión y transmisión de efectos analgésicos, sedantes, antiespasmódicos o estimulantes ya que estos nos ayudan a acelerar el proceso de recuperación mediante su técnica de aplicación, que es profunda y llega hasta el tejido celular subcutáneo, para alcanzar músculos, tendones, ligamentos, como a aspectos precisos de su utilización en las lesiones más comunes y frecuentes en el deporte, con el fin de recuperar su movilidad normal y total.

Conclusión

El masaje es un medio científicamente probado que ayuda a mejorar el estado físico del deportista. A través de la F.T.P se pueden acortar los tiempos de recuperación, mejorando el rendimiento físico del atleta.

La F.T.P actúa directamente en la conservación del movimiento lo más fisiológico posible en el interior de la estructura lesionada.

Bibliografía

- Cagigal, J. M. (1985). Pedagogía del Deporte como educación. *Revista de Educación Física. Renovación de Teoría y Práctica*, 5-11.
- Ferrando, M. G. (1990). *Aspectos sociales del deporte: Una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza.
- J. Vazquez Gallego, A. J. (2004). *El Masaje Transverso Profundo Masaje De Cyriax*. Madrid: Mandala Ediciones.
- Martin, C. J. (2008). *Agentes Fisicos Terapeuticos*. La Habana: Ciencias Medicas.
- Martínez, E. E. (22 de 03 de 2002). *Fricción transversa profunda y podología deportiva*. Recuperado el 20 de mayo de 2012, de http://www.nexusediciones.com/pdf/peu2002_3/pe-22-3-005.pdf
- Moreno, H. (1 de Noviembre de 2009). *EFDeportes.com*. Recuperado el 11 de Abril de 2012, de <http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>
- Orozco, J. H. (1 de septiembre de 2010). *Ponencia UANL Facultad De Organizacion Deportiva*. Nuevo Leon, San Nicolas De los Garza, Mexico.

Heipertz, W; schewe, H; Huter-Becker, Antje (2004). *Fisioterapia, Masaje, Primeros Auxilios y Tecnicas de Vendaje*. Barcelona: Paidotribo. (J. Vazquez Gallego, 1994)

J. Vazquez Gallego, A. J. (1994). *masaje transverso profundo masaje de cyriax*. Madrid: Mandala ediciones s.a.



ACTIVIDADES FÍSICAS, RECREATIVAS Y FORMALES COMO BENEFICIOS INMANENTES Y TRASCENDENTES DE LA REINSERCIÓN SOCIAL EN EL CERESO DE COLIMA DESDE LA VISION DEL INTERNO.

América Yunuenn Cosió Virgen, César Ignacio Cisneros Parra y Alan Emmanuel Pérez Barajas.

Universidad de Colima.

Resumen

El presente trabajo corresponde al tipo cualitativo que tiene el propósito de conocer los beneficios inmanentes y trascendentes del consumo de actividades recreativas, físicas y formales de los reos del CERESO de Colima, Col. Desde la visión del interno.

El estudio está compuesto por 7 sujetos a quienes se les aplicó una entrevista semiestructurada integrada por una guía de preguntas diferentes, una fue para 2 internas de la femenil que consta de 15 preguntas, otra guía para 3 internos del programa de desintoxicación que consta de 11 preguntas, la siguiente para un interno que es entrenador deportivo que consta de 18 preguntas y la última para el encargado educativo que consta de 4 preguntas con respuestas bastantes extensas. Durante la realización se pretende encontrar el tipo de actividades que fomentan la readaptación social de los internos y los hagan personas capacitadas para volver a estar entre la sociedad además de emplear un oficio o actividad aprendida dentro del CERESO.

Palabras claves. Beneficios, inmanentes, trascendentes, actividades, reinserción, CERESO.

Abstrac

This work corresponds to the mixed-type which is intended to meet the benefits immanent and transcendent of consumption of recreational activities, physical and formal of inmates of the CERESO de Colima, Col. From the vision of inner.

The study is composed of 7 subjects who apply a semi-structured interview composed a guide to different questions, one was for 2 internal of the women's team consists of 15 questions, another guide for 3 internal of the detoxification program consisting of 11 questions, the following for an inmate who is coach which consists of 18 questions and the last for the educational Manager consisting of 4 questions with answers quite extensive. During the performance is intended to find the type of activities that promote the social rehabilitation of prisoners and people trained to come back to do them within society as well used for a trade or activity learned within the CERESO.

Key word: Benefits, immanent, transcendent, activities, reinsertion, CERESO



Introducción

De acuerdo con Foucault (1978), a partir del siglo XVIII y principios del XIX las cárceles abandonan progresivamente “la sombría fiesta punitiva” y se sumergen en las ideas de reintegración social. A las personas presas, a pesar del encierro al que estaban sometidas, se les considera seres humanos con derechos y, por esta razón, las actividades recreativas al aire libre van incorporándose como una parte más de las necesidades de la vida diaria de una prisión. En definitiva, la reinserción se convierte en la nueva ideología oficial del sistema penitenciario de las sociedades democráticas y reserva un lugar al deporte en la vida carcelaria (Caplan, 1996).

Sabo (2001) menciona que el deporte puede ser, simultáneamente, una fuente de liberación personal y una herramienta para el control social, dependiendo en gran medida de los significados que cada uno le otorgue a su práctica

Las actividades físicas, recreativas y deportivas tienen como mérito mejorar el nivel cultural y condiciones físico-psíquicas de los internos, además de apagar esa carga de agresividad que se acumula en los sujetos sometidos a una restricción de libertad personal, como lo menciona Jorge Alberto Cerón (2008), en su artículo en la Revista del Instituto Federal de Defensoría Pública, titulado La Readaptación Social del Reo.

Las personas en general desconocen cómo se lleva a cabo la vida en los centros de readaptación social y ni siquiera saben que actividades realizan los internos que se encuentran recluidos ahí dentro, se desconoce todo lo que se puede lograr en base a disciplina y motivación de salir adelante.

En base a eso, nosotros como estudiantes de la licenciatura de educación física y deporte desarrollaremos nuestro proyecto que nos conlleva a poder indagar en el CERESO de Colima, Col. Sobre las actividades físicas, recreativas y formales que practican los internos en referencia al consumo, con qué frecuencia lo hacen y los beneficios que obtienen ellos al realizar dichas actividades.

La problemática que nos compete aquí es que beneficios se pueden lograr mediante la práctica de estas actividades sobre su frecuencia y consumo realizado. Apenas se están promoviendo actividades que los reos pueden desarrollar dentro de los centros penitenciarios que son de carácter recreativo, físico y formal (educativo). Dependiendo de las necesidades que requiera cada uno de los internos o les llame más la atención por practicar.

Esto nos hace voltear a este objeto para ver cómo se desenvuelven al realizarlas e identificar qué tipos de beneficios les proporciona, que serían clasificados en inmanentes y trascendentes.

Por lo tanto en el presente documento se pretende conocer que beneficios proporcionan las actividades recreativas, físicas y formales que se practican a los internos del CERESO de Colima, Col.

Sustento teórico

El deporte en las prisiones.

En su dimensión estructural como “fenómeno social total” cumple disposiciones y expectativas esperadas en todo el ámbito deportivo, sin la particularidad misma de realizarse en el medio penitenciario.

Pero el análisis contextual no tan solo afecta a la estructura misma del deporte, sino que crea una particular estructura estableciendo espacios, normativizaciones, controles y regulaciones, que junto a los objetivos institucionales, algunos explicitados como la conceptualización del deporte como herramienta rehabilitadora y reinsertora, o implícitos, en los que destacaría la utilización del deporte como amortiguador de ansiedades y impulsos agresivos de los internados (Sánchez Martín, 2003).



El deporte como elemento de reinserción social.

En relación a su incidencia a un *nivel psíquico*, destaca el estudio realizado por Sabo (2001) sobre la forma como el deporte se convierte en un importante recurso para los presos, a la hora de ocupar su tiempo de reclusión en los centros penitenciarios.

En efecto, el encierro implica una serie de consecuencias negativas para el preso debido al aislamiento, que pueden ser compensadas mediante la práctica deportiva, puesto que hacer deporte, según algunos de estos estudios (Courtenay y Sabo, 2001, Manzanos, 1992; Valverde, 1991), supone un modo de liberación para aquél, pudiendo así experimentar sensación de libertad. A este respecto, resulta destacable el estudio realizado por Grayzel (1978), en el que se señalaba que el aburrimiento podría resultar el peor de los castigos para los internos y un foco de problemas de convivencia en los centros penitenciarios.

En cuanto a los beneficios *relacionales* de los programas deportivos, destacan los estudios realizados sobre su papel de rehabilitación social y de control social (O'Morrow y Reynolds, 1989). Así, por ejemplo, en los años setenta, Boice (1972) y Morohoshi (1976) analizaron los beneficios que proporciona a los presos el poder relacionarse mediante el deporte con población no reclusa, relaciones que señalan como muy positivas de ahí que llamen a la participación del voluntariado en las instituciones penitenciarias, con el fin de favorecer su desarrollo. Por su parte, Long (1983) y Middlenton (1983) analizaron, en las prisiones norteamericanas y de Inglaterra respectivamente, la forma como incide en la vida de los reclusos el despojarse del uniforme penitenciario durante el tiempo de práctica deportiva, lo que supone para éstos volver a sentirse como persona en libertad durante ese tiempo.

Los efectos de la actividad física y el deporte en la población reclusa.

En síntesis, se puede afirmar que el deporte favorece de manera importante el objetivo de regeneración y de reinserción social que se ha marcado el sistema penitenciario. Obviamente, el deporte no es el único factor que contribuye a que ese objetivo se cumpla, pues en el tratamiento penitenciario se desarrollan otras actividades formativas y de reeducación.

La influencia del deporte en la salud.

La actividad física como el deporte proporciona mejoras visibles en la salud física y psíquica en los internos, y como una actividad relacional orientada al logro mejora la percepción de la salud psíquica.

Se observa que los internos tienen mejor movilidad y un aspecto más saludable, sobre todo entre los que padecen enfermedades. También advierten la mejora de las conductas higiénicas, que además de mejorar su salud, pone de manifiesto que han interiorizado la necesidad de contemplar la salud como un objetivo más en su vida cotidiana. Y también señalan el éxito relativo del deporte a la hora de ayudar a la desintoxicación de internos dependientes de la droga proporcionalmente más positiva que entre los internos dependientes de la droga que no realizan deporte.

El deporte y su influencia en el cambio de actitudes y valores.

Los programas deportivos promueven el cambio de actitudes y valores por medio de la socialización y la adquisición de habilidades sociales. Las habilidades sociales producen actitudes que orientan a los internos a asumir responsabilidades sobre sí mismos y desarrollan valores que aumentan sus posibilidades de reinserción social. Valores como la honestidad, el esfuerzo, la sinceridad, el amor al trabajo, la amistad, la cooperación y la tolerancia, contribuyen a desarrollar la personalidad de los internos en todas las dimensiones de la vida y, por tanto, aumentan las posibilidades de integración social.

Las nuevas actitudes, junto con la motivación personal, tienen como consecuencia un aumento de la participación en las actividades del centro, más y mejores relaciones sociales y el aumento de la autoestima de los internos. Son mejoras que además refuerzan el cambio experimentado. La participación lo hace, por ejemplo, porque le proporciona al interno una posición en el centro y un

reconocimiento social.

Método

La investigación que se realizó corresponde al tipo cualitativo, en la cual se usó la técnica de la entrevista semiestructurada para conocer la perspectiva que tienen algunos(as) internos(as), un interno entrenador deportivo y el encargado educativo de la institución, acerca del programa y las actividades realizadas (recreativas, físicas y formales).

El instrumento utilizado fue la entrevista semiestructurada compuesta de una guía de preguntas y una grabadora para acceder a la información de los implicados. Posterior a la grabación se transcribieron todas las entrevistas sostenidas con los internos(as) y el encargado educativo del CERESO.

Con esta técnica se asegura de que el entrevistado comunique su punto de vista acerca de determinados aspectos precisos del tema de discusión, dejándolo en libertad de abordarlos en el orden que les parezca conveniente. Contiene todos los aspectos del tema que se abordaran en el curso de las reuniones con los entrevistados. Especifica el tipo de información que el entrevistador desea obtener.

Permite recolectar tres tipos de información: comportamientos, condiciones objetivas y las opiniones y sentimientos

Como referencia se tiene un trabajo ya elaborado en el municipio de Tecoman, Col. El cual es "*Actividades Recreativas y de Ocio: Relaciones entre Frecuencia y Hábitos de Consumo en Internos del Reclusorio de Tecoman, Col.*" Eligio Hernández (2013). Donde solo se hizo el estudio sobre la frecuencia y el consumo de las actividades realizadas todos los días.

Resultados

Los internos del programa de desintoxicación nos expresaron que las actividades más practicadas son las de índole con el deporte, después las manualidades y ya como terceras realizar obras de teatro, primeros auxilios, cosechar y tocar guitarra.

Se sienten mejor físicamente, más abiertos de la mente y sin estrés. En su tiempo libre realizan deporte y enseñan a los demás lo que han aprendido (tocar guitarra, enlucir cuadros, pesas etc.) .dicen que lo beneficios que les han traído o proporcionando la práctica de dichas actividades son el estar mejor de salud, distraerse de sus problemas además de la reconciliación con sus familiares y por ultimo una mejor condición física y tener más energía.

Nos comentan que los materiales con los que cuentan para realizar sus actividades son los necesarios y hay mucho apoyo para que los tengan en ese programa en el que se encuentran, aunque no es fácil conseguirlos.

A estas actividades se les dedica toda la semana en un horario ya establecido, y nos dicen que las instalaciones si son las adecuadas en el programa de desintoxicación. Emocionalmente han cambiado hasta un 90% para bien.

Antes de entrar al CERESO no practicaban ningún deporte, su decisión de entrar al programa fue porque ya querían cambiar su estilo de vida y dejar los vicios.

Las internas del CERESO en la parte femenil nos dicen que practican voleibol, fútbol y educación física impartida por un profesor y en las tardes se queda encargada una señora para instruir las.

Los mayores beneficios que les proporciona la práctica de estas actividades son que puedan dormir mejor, ya no pensare n su situación dentro del CERESO, distrarse, dejar vicios, estar más activas y con energía.



Las satisfacciones que les han proporcionado son la alegría, convivencia con las compañeras, ser mejores personas y saber que pueden lograr hacer muchas más cosas.

Aparte realizan actividades como pintar, ir a la escuela (preparatoria), trabajar.

Consideran que las instalaciones no son las adecuadas por el espacio para practicar los deportes que realizan y por el fuerte sol que hace. Antes de ingresar una si practicaba deporte y la otra no, si lo veía pero no le llamaba la atención.

Se cuenta con representativos en futbol y voleibol conformados por internas, nos comentan que en su estado de salud van mejorando y su condición física es mejor.

El realizar deporte o actividades físicas lo ven como una motivación para seguir adelante y ser mejores personas.

A estas actividades resumiendo les dedican 4 horas al día menos sábados y miércoles, el material proporcionado para realizarlas, comentan que no es el necesario porque la institución no se los proporciona, lo trae el profesor.

Algunas internas no se integran a las actividades por flojera o porque son diario y mejor se quedan sin hacer nada, a todas se les invita a unirse desde que llegan al CERESO, está comprobado que estas actividades suben su estado de ánimo y se sienten mejor consigo mismas.

El interno que es entrenador deportivo nos dice que varios programas en el interior en diferentes deportes como el futbol, basquetbol, voleibol, domino, ajedrez. Se realizan 4 veces por año.

Los internos han reaccionado diferente mediante la práctica deportiva antes se portaban mal ahora se portan bien y en base a eso algunas ya salen a la población por se encuentran en salones apartados esto les fomento la convivencia, disciplina y el apoyo de su familia.

Se cuenta con el apoyo para estas actividades pero no como quisieran, tiene que estar promoviendo para que llegue dicho apoyo.

Se realizan varios torneos internos de futbol y otros deportes ahí es donde se observa su conducta, disciplina para poderlos incluir en los partidos dominicales que se juegan contra equipos del exterior.

El deporte ahí dentro es fundamental se dice que si no hubiera deporte fuera otro caso bien diferente, es mas de un 50% y les baja la adrenalina.

Los beneficios importantes que les ha traído son que no se enferman tanto, no consumen pastillas o drogas y a todos se les hace una revisión médica para que puedan participar en las actividades físicas.

El deporte es como un 70 % de la readaptación es como lo vea cada quien .

El encargado educativo nos informo que se tienen estudios desde primaria, secundaria, preparatoria y licenciatura (pedagogía).

Los beneficios son notables, ya que hay personas que entran sin ninguna escolaridad, y ahí realizan primaria, secundaria, etc. y con lo cual al readaptarse a la sociedad ya con alguna escolaridad, su visión no es la misma que tenían cuando llegaron, ya tienen otra visión así como otras soluciones para buscar empleo. Así mismo dentro del CERESO se convierten en asesores, se les da preferencia a los que terminan su licenciatura en pedagogía, a los cuales se les da un apoyo económico.

Se cuenta con un total de 453 alumnos



HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
74	20	147	34	125	35	6	
TOTAL	94	TOTAL	181	TOTAL	16	TOTAL	6
TOTAL: 453							

Conclusión

1.- Los internos del programa de desintoxicación están muy agusto porque cuentan con todo lo necesario y ponen se su parte para poder salir de sus vicios y poder ser reinsertados a la sociedad además de que se les apoya con todo lo que necesiten.

2.-Las internas están muy satisfechas con los programas o prácticas deportivas que realizan por que las han ayudado mucho física y emocionalmente, aunque creen que se debe apoyar más en los materiales que ocupan para realizarlas.

3.-El entrenador deportivo que es un interno está muy contento porque los demás compañeros ven el deporte como lo máximo y les gusta participar además que trae mucho beneficios positivos para dejar vicios y estar bien físicamente.

4.-el encargado educativo ve beneficios notables son muchos internos los que estudian para superarse y hasta ya se cuenta con una licenciatura en el CERESO para que puedan prepararse más y salir a la calle con muchas más posibilidades de encontrar trabajo.

Bibliografía

- Cárdenas (1995) "Derecho Penitenciario". Mexico". Ed. Cardenas.
- Cisneros, J., Anguiano, H., (2007). Nuevas y Viejas Formas de la Penalidad en América Latina. Buenos Aires, Argentina. Elaleph.
- Colom, A. (2005) "Continuidad y complementariedad entre la Educación formal y no formal". Revista de educación, num.338, 9-22. Recuperado de http://www.revistaeducacion.mec.es/re338/re338_03.pdf
- Definición ABC. (s.f) Definición de hábito. Recuperado el 09 de Diciembre de 2013 <http://www.definicionabc.com/general/habito.php>
- Escobar, Fedrigolli & Henríquez (2012) *Estudio descriptivo sobre programas de actividad física, deporte y recreación realizados a los internos del complejo penitenciario de la serena.* (Tesis de licenciatura, Universidad del Mar). Recuperado de http://www.gorecoquimbo.gob.cl/tesis/descarga/2012/programas_actividad_fisica_deporte_y_recreacion.doc
- Garcia, D., Devís, J., Sparkes, C., (2007). DEPORTE ENTRE REJAS ¿Algo más que control social? España
- Garcia, Irma (2006) "El Actual Sistema Penitenciario". Mexicano. Mexico. Ed. Sista.
- Lopez, G. (2008). Modernidad readaptación y violencia: la prisión como sinónimo de criminalización. Recuperado de http://www.concyteg.gob.mx/ideasConcyteg/Archivos/36112008_



MODERNIDAD_READAPTACION_VIOLENCIA.pdf

Mendoza, Emma (1998) "Derecho Penitenciario". Mexico. Ed. Mcgraw Hill.

-Oviedo, Y., (2010). Plan deportivo-recreativo para el Centro Penitenciario "José Antonio Anzoátegui". Barcelona. Recuperado de

<http://www.monografias.com/trabajos84/plan-deportivo-recreativo-centro-penitenciario/plan-deportivo-recreativo-centro-penitenciario.shtml#ixzz2p1DeZVHP>

-Pérez, M., Domínguez, M., Licea, A., (2008). Proyecto de Actividades Físico- Recreativas para los reclusos del Centro Penitenciario de San Ramón. Recuperado

-Queralt, Joan J. (2007) REGLAMENTO PENITENCIARIO. Recuperado de http://www.ub.edu/dpenal/Penitenciario_Reglamento.pdf

de <http://www.monografias.com/trabajos85/proyecto-actividades-fisico-recreativas-reclusos/proyecto-actividades-fisico-recreativas-reclusos.shtml#ixzz2p162dj7A>

-Sánchez, Pérez & Muñoz (2012). El deporte de la libertad.: Deporte y reinserción social de la población penitenciaria en Andalucía. *Anduli: revista andaluza de ciencias sociales*, (11), 55-70. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4249648.pdf>



HÁBITOS FÍSICOS EN NIÑAS Y NIÑOS CON SOBREPESO Y OBESIDAD

Adriana Berenice Cobio Nagao y Javier Álvarez Bermúdez.

Universidad Autónoma de Nuevo León

Resumen

La obesidad es una de las pandemias no infecciosas que está atacando a la población más vulnerable, con el objetivo identificar los hábitos físicos que realizan los niños con obesidad y sobrepeso se realizó un estudio transversal descriptivo correlacional, Participaron 166 alumnos de cuarto grado con edades de 9 a 10 años a los que se les tomó el peso y talla para identificar su IMC e identificar a 45 niños con sobrepeso y obesidad. Se aplicó una prueba piloto a 8 sujetos para validar los instrumentos, posteriormente a los 37 niños restantes con una duración de una hora y media durante el horario de clase en un cubículo asignado por la propia Institución, se utilizó el cuestionario de actividad física habitual con 40 ítems. Los resultados muestran que el 67% de los niños con sobrepeso y obesidad realizan actividades en el hogar, el 73% juega en el parque, el 62% practica un deporte, pero la frecuencia con la que realizan actividad física es inferior a la pauta recomendada, El 97% de los niños ve televisión entre semana de una hora o más provocando espacios de sedentarismo. El 54% de las madres y el 65% de los padres hacen ejercicio.

Palabras clave: Niños, sobrepeso, obesidad y hábitos físicos.

Abstract

Obesity is one of the non-infectious pandemics is attacking the most vulnerable children , in order to identify the physical habits by children with obesity and overweight a correlational descriptive study was conducted , attended by 166 students from fourth grade ages of 9-10 years who took them to identify weight and height your BMI 45 and identify overweight and obesity. A pilot to 8 subjects was used to validate the instruments, then the remaining 37 children with a duration of one hour and a half during the school day in a cubicle assigned by the institution itself , the questionnaire of habitual physical activity was used to 40 items . 67 % of overweight and obese children active in the home , 73 % play in the park , 62 % practice a sport , but often you perform physical activity is less than the recommended regimen , 97% children watch television during the week of an hour or more spaces causing inactivity. 54% of mothers and 65 % of fathers do some kind of exercise.

Keywords: Kids, overweight, obesity and physical habits.

Introducción

En los últimos años a nivel mundial ha surgido un gran debate en torno al problema de la obesidad en los niños, según la OMS., 2012, hay más de 42 millones de menores de cinco años con sobrepeso. En el caso de México, en los últimos 30 años el porcentaje de sobrepeso y obesidad se ha triplicado. Se calcula que el 70 por ciento de los adultos mexicanos están excedidos de peso y esta problemática se ha extendido preocupantemente a los niños entre 5 y 11 años de edad. Hay alrededor de cuatro millones y medio de niños en México que padece obesidad o sobrepeso. (Calderón, 2011).



Una de las alternativas de solución que ha propuesto la OMS (2012) es la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, que fue aprobada por la 57ª Asamblea Mundial de la Salud en mayo de 2004. Esta estrategia, basada en la prevención, procura obtener una reducción importante de los factores de riesgo más común, en particular la dieta malsana y la inactividad física, en la que se pide a todas las partes interesadas que adopten medidas a nivel mundial, regional y local.

Una de las causas de obesidad en la que coinciden varios autores es que existe una relación directa con el ocio sedentario (González, et al., 2012) y/o menor capacidad física (Manual de Nutrición, 2009). Esto, asociado a los nuevos modos de desplazamiento y la creciente urbanización, lo que produce un desequilibrio energético que desemboca en el aumento de peso (OMS, 2012).

Otro factor investigado es aquel que se relaciona con la inactividad física en los niños y la etapa de desarrollo en la que se encuentre, por lo cual si son sedentarios en una etapa y continúan con ese estilo de vida asociado a un suministro de alimentos abundantes esto traerá como consecuencia un almacenamiento de grasa, y no eliminará el exceso de energía. Por otra parte, si esto está asociado también a una inactividad física de los padres, esto hará que la actividad física del niño sea reducida (Steinbeck, 2001).

Otro elemento que se menciona en relación a la obesidad en los infantes es la falta de intervenciones culturales como la participación deportes, las actividades físico-recreativas a nivel de barrio. Asimismo se menciona que estas estrategias pueden ser eficaces en el tratamiento de la infancia con respecto al sobrepeso/obesidad (Ness, 2007).

Además, cabe señalar respecto al sobre peso/obesidad y las actividades sedentarias, que estas se incrementan conforme avanza la edad, y esto afecta de forma determinante el IMC de las personas (ENSANUT, 2012). De ahí que la OMS considera motivar a los infantes a actividades físicas o algún deporte de interés desde edades tempranas. Afirma que el desarrollo de disciplinas deportivas reduciría el sedentarismo por lo que aconsejan la puesta en marcha de programas para estimular la actividad física de los jóvenes y niños (Martínez, et al., 2010).

Marco teorico

Las creencias representan visiones de mundo, historias de vida, interacciones sociales y comunicaciones verbales ricas en lenguaje, modismos y son utilizadas por las personas como instrumentos de lectura e interpretación para seleccionar y organizar las informaciones que reciben así como para establecer relaciones entre ellas. En consecuencia, las niñas y los niños se han forjado una representación a lo largo de los años, de ellas mismas y de ellos mismos como personas con obesidad, ya sea en su seno familiar o interactuando con sus figuras referenciales y otras personas.

De esa manera, han relacionado la obesidad con aspectos de diversa índole y construyendo distintos significados para la obesidad. Entre estos, la obesidad representa una apariencia física desagradable o no deseable.

Las creencias de los progenitores acerca de la obesidad varían respecto a las etapas de la vida del ser humano. Es decir, sus creencias sobre la obesidad son cronológicas; los progenitores sitúan al ser humano en el transcurrir del tiempo y dependiendo de este, creen que la obesidad de niños y niñas es o no un problema de salud con consecuencias físicas, motoras o estéticas. (Nuñez, R., y otros, 2013)

Lo anteriormente mencionado nos ha llevado a plantearnos identificar los hábitos físicos que realizan los niños con obesidad y sobrepeso en la zona metropolitana porque es un problema de gran incidencia y casi no existen estudios en la región.

Método

El estudio fue un Diseño Transversal Descriptivo-Correlacional. Se cumplieron con los principios de ética reflejados en la declaración de Helsinki de 1964, revisados en 2000, la cual define las pautas éticas para la investigación en seres humanos, cumpliéndose con obtener el consentimiento informado a los padres y representantes.

Los participantes fueron las niñas y niños de un colegio privado del área metropolitana de Monterrey, México el cual fue reportado a las autoridades por parte de las autoridades que ahí se presentaba, alto nivel de incidencia de sobrepeso y obesidad. Se consideró trabajar con las niñas y los niños de cuarto grado debido a que en ese grado se reportaba la mayor cantidad de alumnas y alumnos con esa condición.

Se evaluaron el total de niños de cuarto grado del colegio (166) (de acuerdo al centro nacional de estadísticas de salud, 2000) que son las medidas de peso entre estatura, entre estatura por diez mil para conocer su IMC lo que nos permitió determinar si tenían sobrepeso u obesidad. Las edades de los niños eran de 9 y 10 años de edad, del total de alumnos de cuarto grado 37 (el 27% de la población) cumplieron con el criterio, de ellos 23 niños, 14 mujeres, 28 con obesidad Y 9 con sobrepeso.

La media de edad de los niños y niñas que cumplieron con el criterio fue de nueve años y un mes. La distribución por sexo fue 62% niños y 37% niñas. El 75% de ellos cumplieron con el criterio de obesidad ($IMC \geq 95$) y el 24% de ellos con el criterio de sobrepeso ($IMC \geq 85$).

Después de haber realizado los dos pilotes del instrumento (el primero con 5 participantes y el segundo con 3) se trabajó en el estudio final con los 37 niños y niñas restantes del total de los que cumplieron con los criterios de sobrepeso y obesidad

Para medir la variable hábitos físicos se utilizó el cuestionario de actividad física habitual (Prista A, Maia J, & Marques A., 2000) el cual consta de 18 ítems. El instrumento se modificó (agregándole 22 ítems), construyéndolo con un total de 40 ítems relacionados con la actividad física y sedentaria que realiza fuera de la escuela y que está compuesto de los siguientes apartados:

- **Actividades dentro del hogar:** (se mide con frecuencia, con opción: a nunca, 1-2 veces por semana, 3-4 veces a la semana, 5-6 veces a la semana, todos los días y cuantas horas realiza las actividades).
- **Actividades fuera del hogar:** (se mide con frecuencia, con opción: a nunca, 1-2 veces por semana, 3-4 veces a la semana, 5-6 veces a la semana, todos los días y cuantas horas realiza las actividades).
- **Actividades personales relacionadas con el deporte:** (preguntas abiertas, midiéndolo con la escala de Harris Benedict y con análisis de contenido)
- **Actividades sedentarias:** (se mide con frecuencia, de acuerdo a la cantidad de horas que duerme, midiéndolo con la Pirámide de actividad física elaborada para el material didáctico del programa PERSEO de C. B. Corbin y R. Lindsey, 2007)
- **Datos familiares, relacionados con la actividad física:** (preguntas abiertas, y de frecuencia midiéndolo con un análisis de contenido)

Con el objetivo de poner a prueba la factibilidad del instrumento de la investigación se realizó una prueba piloto con dos aplicaciones: la primera a cinco sujetos, dos niños y tres niñas de nueve a diez años de edad, elegidos de forma aleatoria del conjunto de niños cuya característica sería tener sobrepeso u obesidad; posteriormente se realizó una segunda aplicación a tres sujetos dos niños y una niña de las mismas edades y con el mismo criterio de inclusión.

El instrumento se aplicó de forma individual en un cubículo de la escuela en horario de clase, previa autorización de los padres y las autoridades de la institución. Los resultados de la aplicación mostraron



que algunos reactivos del instrumento presentaban algunas dificultades en cuanto a ser entendidos por los participantes. Lo anterior llevó a realizar una serie de modificaciones que se describen enseguida: se modificaron las primeras tres preguntas en cuanto al orden; además se agregaron 23 reactivos en forma de preguntas abiertas para conocer más específicamente algunas cuestiones relacionadas a la actividad física.

Una vez realizadas las anteriores modificaciones se volvió a hacer otra aplicación con el objetivo ver cómo funcionaba el instrumento. Se aplicó a tres sujetos, dos niños y una niña de edades comprendidas entre los nueve y diez años de edad elegidos de forma aleatoria. Resultado de la segunda aplicación del instrumento, se consideró pertinente agregar dos preguntas más para especificar datos en cuanto a la pregunta ¿Se han burlado de ti cuando haces ejercicio? Asimismo se consideró pertinente eliminar dos preguntas por repetir información, además se agregaron preguntas acerca de datos familiares respecto a con quien vivía, número de hermanos, estudios y ocupación de sus padres. Una vez realizadas estas modificaciones se procedió al estudio final.

El cuestionario final constó 40 reactivos que median las dimensiones ya señaladas.

Al igual que en los estudios piloto se solicitó la autorización tanto de las autoridades de la escuela, los padres de los niños así como de estos.

Se midieron a los sujetos para identificar su IMC, con una cinta de medir y báscula. Una vez identificados se aplicó el cuestionario en cubilos asignados por las escuelas con una duración de una hora y media aproximadamente, de forma individual durante el horario de clase.

Los datos fueron capturados y analizados en el paquete SPSS versión 21, se realizaron los análisis descriptivos con las variables de hábitos/actividad físicos y sexo con el objetivo de ver su distribución en la muestra.

Resultados

A continuación se describirán cada uno de los resultados sintetizados de acuerdo a su área:

Actividades dentro del hogar: Se observó que el 67% de los niños con sobrepeso y obesidad realizan actividades en el hogar como lavar los trastes, el 21% se tarda media hora; y otro 21% limpia la casa en una hora y el 29% nunca limpia la casa y el 32% nunca lava los platos.

Actividades fuera del hogar:

En cuanto a las actividades de recreación como salir al parque el 73% juega en el parque y el 27% nunca lo hace, el 32% juega una hora. El 78% corre, el 22% nunca lo hace, el 27% corre dos horas. El 81% camina, el 19% nunca, y el 27% camina una hora. El 50% camina con peso, el 49% nunca lo hace y el 8% lo hace de 5, 10 y 120 minutos. El 54% pasea en bici el 46% nunca lo hace y el 24% pasea 60 minutos. El 47% baila, el 51% nunca lo hace y el 16% lo hace una hora. El 86% estudia fuera del hogar, el 14% nunca lo hace y el 35% lo hace una hora.

Actividades personales relacionadas con el deporte:

El 62% practica un deporte, el 38% no realiza ninguno. Los días que realizan el deporte por semana son: el 19% lo realiza todos los días y dos días a la semana, el 5% tres días a la semana, el 11% cinco días a la semana, el 5% una vez a la semana y el 3% seis días a la semana. El tiempo que realizan el deporte es: el 22% lo realiza 1 hora, el 14% dos horas, el 8% 30 minutos, el 37% no realiza nada, el 16% más de dos horas y el 2% tres horas.

El 37% reporta actividades sedentarias, el 27% levemente activo, el 8% moderadamente activo y muy activo y el 18% hiperactivo. Al 76% le gustaría practicar otro deporte y el 24% no le gustaría practicar

otro deporte. El 62% se siente bien cuando hace ejercicio y el 21% se siente cansado, los restantes se sienten normales, sanos, alegres, movidos desoxidados. El 14% de los niños sufridos de burlas al hacer ejercicio y el 86% no.

Actividades sedentarias:

El 97% de los niños ve tele entre semana de una hora o más y el 3% no la ve. Los días que ven televisión: el 73% ve tele los 5 días de la semana, el 16% tres días y el 8% cuatro días. El 89% ve tele en fin de semana, el 90% la ve 1 hora o más, el 11% no la ve. El fin de semana 76% la ve sábado y domingo y el 14% la ven solo un día y el 10% no la ven ningún día.

El 51% juega con video juegos entre semana, el 49% no lo hace. Y el fin de semana el 54% si juega y el 46% no.

El 70% usa la computadora entre semana y el 43% la usa de una a dos horas, el 30% no la usan. El fin de semana el 60% usa la computadora, el 32% la utiliza de una a dos horas y el 40% no la usa.

El 32% duerme nueve horas entre semana y el 29% duerme en fin de semana 10 horas, el 27% duerme siesta y el 73% no lo hace.

Datos familiares, relacionados con la actividad física:

El 92% tiene hermanos, el 43% es el hijo menor, el 35% es el hijo mayor y el 11% es el de en medio y el 11% es el hijo único. El 73% de los padres tienen estudios universitarios, el 54% de las madres hacen ejercicio, el 46% no lo hace; el 65% de los padres hacen ejercicio y el 35% no lo hace.

Discusión y conclusión.

Se observó que los niños con sobrepeso y obesidad realizan actividades físicas y además están interesados en realizar otros deportes y/o actividades físicas, pero la frecuencia con la que la realizan no es la adecuada en cuanto intensidad, este resultado coincide con Villagrán y otros (2010) donde encuentran que el nivel de actividad física es inferior a la pauta recomendada. Pasan de 1-2hrs enfrente de la televisión, donde según la Pirámide de actividad física elaborada para el material didáctico del programa PERSEO a partir de la pirámide de C. B. Corbin y R. Lindsey (Fitness for Life, Updated 5th ed, page 64, 2007) se consideran actividad sedentaria. Se notó un buen porcentaje en que los niños con sobrepeso y obesidad son los hijos menores (por lo cual se le tiende a consentir y no poner límites). Los padres tienden a realizar más ejercicio que las madres, la gran mayoría tienen estudios universitarios y más de la mitad hace ejercicio físico y actividades laborales sedentarias. Con esto nos damos cuenta que las familias al igual que otras estructuras tienen un papel en la prevención de la obesidad en los niños, pero muchos de estos grupos tendrán que estar convencidos de que esto es parte de ellos. (Steinbeck, 2001).

Si consideramos que la niñez y adolescencia son periodos críticos debido a que en estas etapas se instalan los hábitos de actividad física es necesario trabajar en ese sentido con los niños ya que un gran porcentaje de los niños y adolescentes obesos seguirán siéndolo al llegar a adultos. (Reyna, 2012). Por lo cual, es pertinente educar a los más pequeños a que adquieran una vida activa, con ejercicio moderado y actividades al aire libre, y reduciendo las horas dedicadas a actividades pasivas convirtiéndolos en adultos sanos. (Villagrán, P. et al, 2010)

Bibliografía

Calderón, H. (2011) Consulta Regional de alto nivel de las Américas contra las ECNT y la Obesidad. *Informe Documento para la discusión*, 4-7.

Centro nacional para la prevención de enfermedades crónicas y promoción de salud (2000) Centro Nacional de Estadísticas de la Salud recuperado de <http://www.cdc.gov/growthcharts> el día



30 de Mayo del 2000.

- Córdova, V., Hernández, A., Richardson, López-Collada., Coronel, M., Porta, L., González, P.,...y Ramírez. B. (2009) Manual de Nutrición. México D.F. 1ª. Ed. 11-57.
- Coromoto, N., Pérez, G., Herrera, A. y Hernández, H. (2011) Hábitos alimentarios, Actividad física y su relación con el estado nutricional - antropométrico de preescolares. *Revista Chilena Nutricional*, 38 (3), 301-311.
- González, J., Aguilar, C., García, G., García, L., Álvarez, F., Padilla, L. y Ocete H. (2012) Influencia del entorno familiar en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad en una población de escolares de Granada (España) *Nutrición Hospitalaria*, 27(1), 177-184. DOI:10.3305/nh.2012.27.1.5424.
- Gutiérrez, J.P., Rivera-Dommarco, J., Shamah-Levy, T., Villalpando-Hernández, S., Franco, A., Cuevas-Nasu, L.,... y Hernández-Ávila, (2012) Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT 2012. Resultados Nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública.55-147.
- Martínez, Edo, A., Montaner, G, I., Bosch, M.A., Casademont, F., Fábrega, B., Fernández, A.B.,...y Ollero, T. (2010) Estilos de vida, hábitos dietéticos y prevalencia del sobrepeso y la obesidad en una población infantil. *Pediatría de Atención Primaria*, 12 (45), 53-65.
- Ness, M., Barradas, D, T., Irving, J. and Manning, S, E. (2007) Correlates of Overweight and Obesity Among American Indian/Alaska Native and Non-Hispanic White Children and Adolescents: National Survey of Children's Health. *Matern Child Health J* 16, S268-S277.
- Núñez, R., Campos, S., Alfaro, M. y Holst, S. (2013) Las creencias sobre obesidad de niños y niñas en edad escolar y las de sus progenitores. *Rev. Actual. Investig. Educ.*, 13 (2).
- Organización Mundial de la Salud, (2012) Nota descriptiva 311. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>.
- Reyna, L. (2012) Consecuencias de la obesidad en el niño y el adolescente: un problema que requiere atención. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 29(3), 357-360.
- Steinbeck, K. S. (2001) The importance of physical activity in the prevention of overweight and obesity in childhood: a review and an opinion. *Obesity* 2, 117-130.
- Veiga, N. y Martínez. G (2007) Actividad física saludable. Guía para el profesorado de Educación Física. Programa Perseo.24
- Villagrán, P., Rodríguez-Martín, J., Novalbos, Ruiz., Martínez, N., y Lechuga, C., (2010) Hábitos y estilos de vida modificables en niños con sobrepeso y obesidad. *Nutrición Hospitalaria*, 25(5):823-831 DOI:10.3305/nh.2010.25.5.4683.



NIVELES DE SOBRE PESO Y OBESIDAD EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA DE LA ESEF-UAS

María Magdalena Salazar Landeros, Sergio Paredes Osuna y Brandon Ricardo Lerma Ramos

Resúmen

El siguiente trabajo se presenta como un estudio de medición donde se consiguió pesar y medir el 100% de los estudiantes de la Escuela Superior de Educación Física de la Universidad Autónoma de Sinaloa utilizando el método de IMC que promueve la (OMS) Organización Mundial de la Salud, $IMC = Kg/m^2$, en este sentido se utilizó el método estadístico de Quetelet, utilizado por científicos en los estudios de poblaciones, especialmente para estimar la prevalencia de sobrepeso/ y así poder estimar los porcentajes de sobre peso y obesidad tanto en hombres como en mujeres, con la justificación de carecer de antecedentes de estudios de esta naturaleza dentro de la ESEF. En el estudio participaron 374 estudiantes seleccionados. La población tiene una edad media de 20.98 ± 2.24 años, mostrando resultados de índices de sobrepeso y obesidad a través de una tabla de contingencia y sus estadísticos asociados analizando los residuos tipificados corregidos (RTC). Se estudió el IMC y los niveles de sobrepeso y obesidad, tomados como variable continua original, en función del rango de edad y sexo. A través del estudio de la normalidad y homocedasticidad de los datos se determinó utilizar pruebas no paramétricas tomando como covariables el sexo, rango de edad y la estatura. Las tablas de resultados fueron realizadas por el software Microsoft Office Word.

Palabras Clave: Sobre peso y obesidad -Estudiantes universitarios- IMC

Abstract

This job presents a study where measurement was achieved despite and measure 100% of students in the School of Physical Education of the Autonomous University of Sinaloa using the BMI method that promotes the (WHO) World Health Organization Health, $BMI = kg/m^2$, in this sense Quetelet statistical method used by scientists in studies of populations, especially to estimate the prevalence of overweight / so we can estimate the percentage of overweight and obesity in men was used and women, on the grounds no history of studies of this nature within the ESEF. The study selected 374 students participated. The population has a mean age of 20.98 ± 2.24 years, showing results of rates of overweight and obesity through a contingency table and their associated statistical analyzing standardized residuals corrected (RTC). BMI and levels of overweight and obesity, taken as a variable the original continuous, depending on the age range and sex were studied. Through the study of normal and homocedasticity data was determined using nonparametric tests using as covariates sex, age range and height. The tables of results were performed by the Microsoft Office Word software.

Key words: Overweight and obesity- BMI-College Students



Introducción

La siguiente trabajo se lleva a cabo debido a los preocupantes altos índices de sobrepeso y obesidad que se han presentado en los últimos años no solo en el mundo y en México sino en especial en el estado de Sinaloa, por lo anterior nos dimos a la tarea de realizar el presente estudio en la Escuela Superior de Educación Física y así contribuir con este material a detectar los focos en los cuales se desarrolla este padecimiento y poder tomar medidas para contrarrestarlo.

En esta disertación se presentan objetivos tales como detectar los porcentajes de sobrepeso y obesidad en los alumnos de la Escuela Superior de Educación Física de la Universidad Autónoma de Sinaloa y otros aun más específicos como Identificar los niveles de sobrepeso y obesidad tanto de hombres como mujeres, e identificar en que genero existe mayor incidencia, se procedió a registrar una base de datos actualizada dichos en base a la medición de los porcentajes de sobrepeso y obesidad donde se identifica la población con mayores índices de sobrepeso y obesidad. Se Coincidió en que no existe ningún tipo de estudio que revele los porcentajes de alumnos con sobrepeso y obesidad que estudian en la ESEF, además de ser una unidad académica en la que se trabaja con actividad física para la salud, debe de ser precursora dando ejemplo de calidad de vida en sus estudiantes. Para la determinación del sobrepeso y la obesidad se utilizó la formula propuesta por la OMS (2012), $IMC=Kg/m^2$, en ambos géneros, masculino y femenino, con instrumentos tales como entrevistas, balanza, estadímetro, así como calculadoras y computadoras para la realización de las formulas y las mediciones correspondientes. En base a lo anterior se pude agregar que el sobrepeso y la obesidad son el quinto factor principal de riesgo de muerte en el mundo. Cada año fallecen por lo menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad. Además, el 44% de la carga de diabetes, el 23% de la carga de cardiopatías isquémicas y entre el 7% y el 41% de la carga de algunos cánceres son atribuibles al sobrepeso y la obesidad. De ahí la importancia de este trabajo en especial por el aporte científico a nuestra escuela y a la población en general.

La siguiente problemática la detectamos a partir de la observación en cada uno de los grupos de la Escuela Superior de Educación Física, donde los estudiantes de dicha escuela, tenían un rendimiento deficiente al momento de realizar actividades que se requieren en la facultad, ya que es una escuela de actividad física, al momento de realizar actividades como juegos recreativos, eventos deportivos, marchas, o alguna actividad que requiere de un esfuerzo mínimo, los estudiantes no tenían el rendimiento optimo que deberían de tener.

Después de lo anterior expuesto, nos dimos a la tarea de observar cuales pudieran ser las causas posibles de los bajos índices de rendimiento físico de algunos alumnos de la Escuela Superior de Educación Física, hoy en día es bien sabido que los índices de sobrepeso y obesidad, tienen un efecto perjudicial para la salud de las personas que lo padecen, entre altos índices de mortalidad, y candidatos para Enfermedades Crónicas no Transmisibles, también están los bajos niveles de rendimiento físico y fatiga temprana.

En este sentido es de vital importancia conocer los índices de sobrepeso y obesidad para así en un futuro próximo plantear programas de intervención efectivos para la disminución de dichos índices.

Sustento Teórico:

De acuerdo a la OMS, la obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Una forma simple de medir la obesidad es el índice de masa corporal (IMC), esto es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros. Una persona con un IMC igual o superior a 30 es considerada obesa y con un IMC igual o superior a 25 es considerada con sobrepeso. Estos límites proporcionan un punto de referencia para la evaluación individual pero hay indicios de que el riesgo de enfermedad crónica en las poblaciones aumenta progresivamente a partir de un IMC de 21. El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. (OMS, 2010)

La obesidad puede definirse de varias maneras, siendo más específico se define como a una masa excesiva de grasa corporal que se presenta cuando se consume más energía de la que se gasta en un periodo prolongado lo que ocasiona un aumento de peso corporal. (Mendez, Nahum S. et. Al, 2002).

La obesidad es una enfermedad caracterizada por la acumulación excesiva de grasa en forma de tejido adiposo, que propicia efectos negativos en la salud del paciente. (Tapia, Roberto C. et. Al., 2004)

El sobrepeso y la obesidad son el resultado de una compleja interacción entre los genes y el ambiente, que se caracteriza por un desequilibrio de energía debido a un estilo de vida sedentario, a un consumo excesivo de energía, o ambos. (Casanueva E, et al., 2008)

Obesidad es una enfermedad crónica de etiología multifactorial que se desarrolla a partir de la interacción de la influencia de factores sociales, psicológicos, metabólicos, celulares y moleculares. (Casanueva E, et al., 2008) Esta caracterizada por el aumento del peso corporal, manifestándose en el individuo un acumulo excesivo de grasa corporal (tejido adiposo), producto de un balance calórico positivo, debido a un elevado aporte energético o por una reducción del gasto de energía o ambos, lo cual genera riesgo para la salud. (Guyton A, Hall J. 2008)

Los beneficios de la práctica regular de actividad física se conocen desde la antigua Grecia. En el siglo XX, el avance del conocimiento científico fue enorme, empezando con los estudios de JN Morris y RS Paffenberger, que demostraron que la actividad física en el trabajo reducía la incidencia de morbilidad y mortalidad por enfermedad cardiovascular. En el estudio de los ex alumnos de Harvard, el menor riesgo se asoció a gastos semanales de 1000 a 2000 kcal realizando actividades vigorosas.

Estudios posteriores en todos los grupos de edad han verificado estos resultados. Además, se ha observado que incluso actividades a intensidades moderadas aportan beneficios importantes para la salud, incluyendo una menor prevalencia de sobrepeso y obesidad a todas las edades. La tasa metabólica de oxidación de las grasas es máxima a intensidades entre el 45 y el 65% del VO_{2max} , que se alcanzan únicamente con entrenamientos mantenidos en el tiempo, con en fin de forzar los mecanismos fisiológicos a determinadas intensidades.

Toda esta evidencia científica llevó a la OMS a formular sus recomendaciones de 150 min/semana de actividad física de moderada a vigorosa (MVPA) en adultos y mayores, y de 60 min/día de MVPA en niños y adolescentes, además de entrenamiento de la fuerza y en el contexto de un estilo de vida activo.

En los últimos 50 años, la actividad física laboral se ha reducido en unas 120 kcal/día, y el sedentarismo surge como un factor de riesgo adicional a la inactividad física.

El exceso de peso corporal (sobrepeso y obesidad) es reconocido actualmente como uno de los retos más importantes de salud pública en el mundo, dada su magnitud, la rapidez de su incremento y el efecto negativo que ejerce sobre la salud de la población que lo padece. El sobrepeso y la obesidad incrementan significativamente el riesgo de padecer enfermedades crónicas no trasmisibles, mortalidad prematura y el costo social de la salud, además de que reducen la calidad de vida. (Hussain y Bloom, 2011).

El exceso de peso corporal es un proceso gradual que suele iniciarse en la infancia y la adolescencia, a partir de un desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético; en su origen, se involucran factores genéticos y ambientales que determinan un trastorno metabólico que conduce a una excesiva acumulación de grasa corporal más allá del valor esperado según el género, la talla y la edad. (Mitchell, Catenacci, Wyatt y Hill, 2011).

Uno de los estudios que se tomo como referencia, fué el IMC y actividad física de los estudiantes de la universidad de Colima, el cual su objetivo fue Conocer el IMC de los universitarios de Colima y su relación con la actividad física y el tiempo sedentario en función de la edad, sexo y ciclo universitario,

en dicho estudio participaron 370 estudiantes, el 51.1% mujeres y el 48.9% hombres. Se utilizó la versión corta del cuestionario IPAQ y el IMC se determinó a partir de la medición del peso y la altura. En los resultados de la investigación se muestra el promedio del IMC fue de 25.20 ± 4.14 . Los hombres tienen un IMC superior a las mujeres, ($p < .01$). El 50.3% de los hombres tiene un $IMC > 25$. Los estudiantes con edades entre 21 y 25 años tienen un IMC significativamente superior que los menores de 21 años ($p < .01$). Un índice de masa corporal (IMC) con obesidad se asocia con la inactividad (OR 3.47). En dicho estudio se concluye que el IMC de los varones es mayor que el de las mujeres. Comparados con los sujetos activos, los estudiantes sedentarios son obesos en mayor medida. (Salazar, Feu y Carrisoza, 2013)

En el transcurso de la historia se han desarrollado diversos planes de intervención ya sean de actividad física, alimentación u otros diversos factores que han ayudado a indagar y descubrir conocimiento importante para el tratamiento de la obesidad en las personas, a continuación se mostrarán algunos artículos científicos que ayuden a entender el panorama de la obesidad. (Salazar, 2012)

Uno de los estudios que se corroboró fue el IMC y actividad física de los estudiantes de la universidad de Colima, el cual su objetivo fue Conocer el IMC de los universitarios de Colima y su relación con la actividad física y el tiempo sedentario en función de la edad, sexo y ciclo universitario. (Salazar, 2012)

En este estudio los indicadores antropométricos fueron aplicados por el investigador y brinda datos cruciales para el estudio y la correlación con otras variables, para determinar estilos de vida y riesgos de salud de los participantes. Las mediciones fueron tomadas con base en el protocolo de la International Society for the Advancement in Kineanthropometry (ISAK), seleccionando el perfil restringido e indicadores específicos: talla y peso para calcular el IMC y con la fórmula de Quetelet $\text{peso} / \text{talla}^2$ para determinar el rango de clasificación según los valores internacionales asignados por sexo y edad, para sobrepeso y obesidad según Cole (2000); de igual forma, se tomó perímetro de cintura y perímetro de cadera para determinar el ICC. Se concluye que el IMC de los varones es mayor que el de las mujeres. Comparados con los sujetos activos, los estudiantes sedentarios son obesos en mayor medida. (Salazar, 2012)

Otro estudio que se usó de base fue un estudio comparativo de los IMC en escolares de Colima y Veracruz donde el problema se centra en una triada donde en estudios avalan estudios centrados en niveles de sedentarismo, sobrepeso y obesidad, la actividad física y la salud, donde se asegura que la actividad física regula los IMC de las personas, debido a la ausencia de la enfermedad (Gómez y Salazar, 2012)

Estilo de vida (Inactividad física)

Los cambios en el estilo de vida en las últimas décadas, caracterizados por un consumo excesivo de energía y una reducción notable de la actividad física, ofrece una explicación razonable de la etiología de la obesidad. La disminución de los patrones de actividad física ha contribuido de manera relevante al crecimiento del problema de la obesidad. Entre las razones de esta situación está la menor actividad física en gran número de trabajos (con sus excepciones), los equipos automatizados que ahorran actividad física, la disminución en el tiempo y los lugares de esparcimiento, la falta de seguridad y el alumbrado en los parques, entre muchas más. Por otra parte, la vida acelerada, particularmente en las ciudades, ha inducido a los individuos a consumir con mucha frecuencia comida fuera de casa y recurrir a establecimientos de comida rápida o a comprar productos "listos para consumir", cuya gran densidad energética parece ser el común denominador. (Méndez, Nahúm y Uribe 2002)

Factores sociales.

Hasta hace apenas algunas décadas se podía afirmar que la obesidad tenía una asociación directa con el estatus socioeconómico: a mayor nivel socioeconómico, mayor obesidad. Eso era cierto particularmente en el caso de los países más desarrollados. Sin embargo, el comportamiento parece distinto en las naciones menos desarrolladas, donde se presenta una relación inversa entre el estatus socioeconómico y la obesidad: los individuos más pobres son los que presentan obesidad en

mayor proporción. Una de las razones de esto es que, en general, los productos de gran densidad energética (alimentos y productos ricos en grasas y azúcares refinados) suelen ser de menor costo y mayor accesibilidad que los alimentos de menor densidad energética, como las frutas y las verduras. (Casanueva, et al; 2008)

Método:

El método que se utilizó fue realizar un comparativo entre hombres y mujeres evaluados con la fórmula de $IMC = \text{Kg}/\text{m}^2$ recomendado por la OMS (Organización Mundial de la Salud), y en el cual se llevó a cabo de la siguiente manera:

Para el presente proyecto se utilizó una muestra de un total de 1148 alumnos de la Escuela Superior de Educación Física en sus diferentes salones y turnos (matutino y vespertino). Con un total de 965 Hombres y 163 Mujeres. Se asumió un 5.1% de error con un margen de confianza del 95%. Se asumió un 5.1% de error con un margen de confianza del 95%. En el estudio participaron 374 estudiantes. La población tiene una edad media de 20.98 ± 2.24 años.

Tabla 1

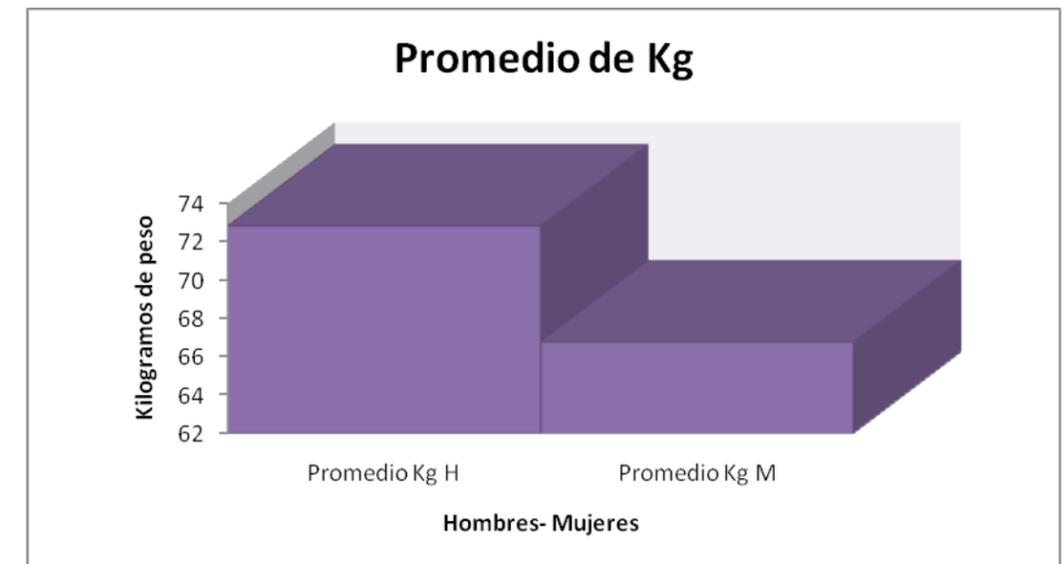
	Alumnos
Hombres	965
Mujeres	163
Total	1148

Se evaluó el peso por medio de una báscula digital de un total de 374 alumnos de diferentes sexos y pesos corporales. Los promedios arrojados por la muestra fueron:

El promedio de peso de los alumnos hombres es de 72.83 kg, y el promedio de peso de las mujeres alumnas es de 66.76

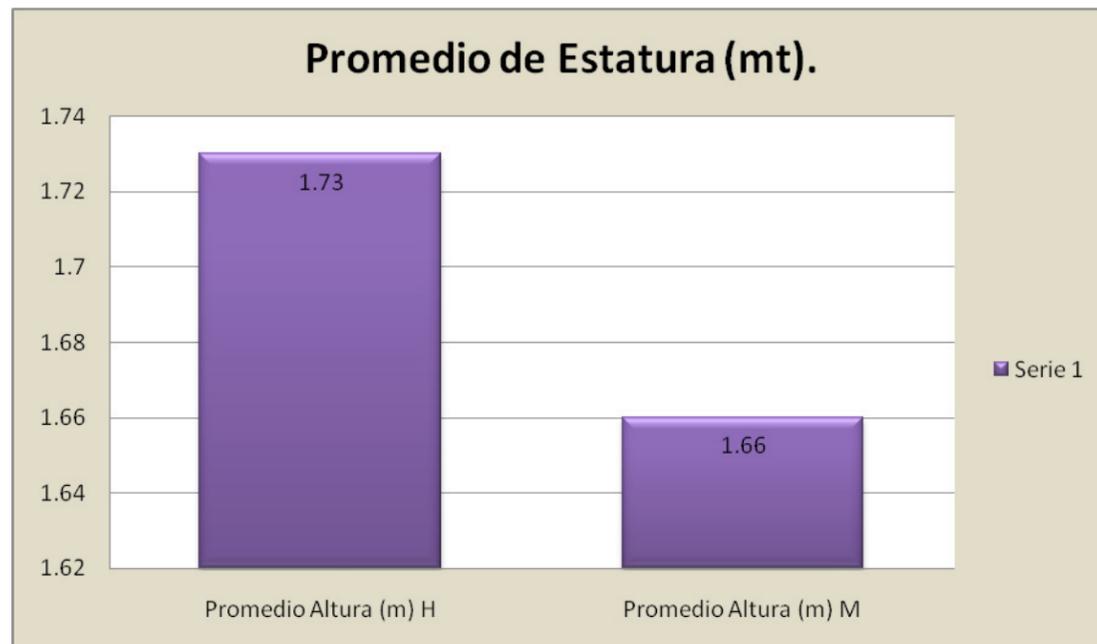
Tabla 2

Alumnos	Promedio de peso
Hombres	72.83
Mujeres	66.76

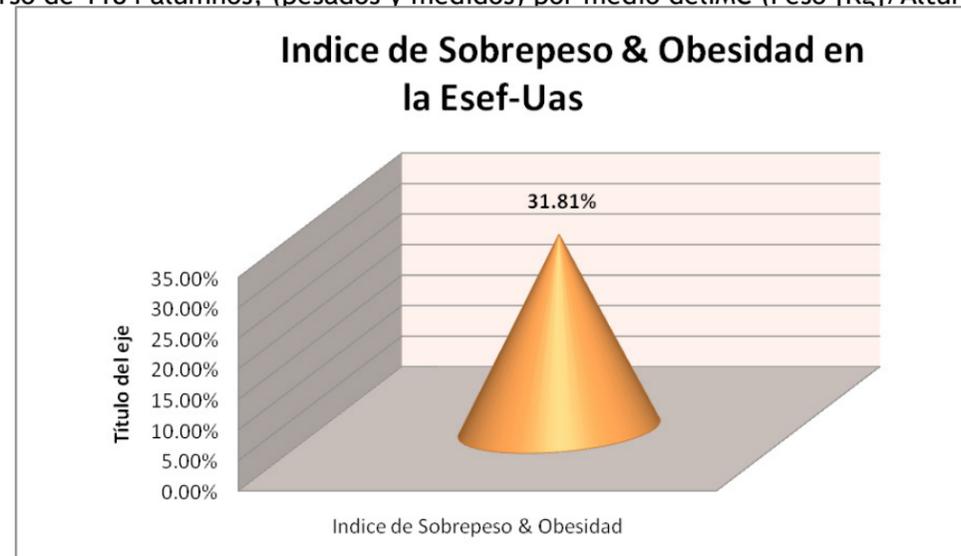


En las mediciones con el estadímetro se tomaron las medidas de las estaturas de la mayoría de los alumnos de la escuela superior de educación física de la Universidad autónoma de Sinaloa, dando como resultados:

Alumnos	Promedio de estatura
Hombres	1.73
Mujeres	1.66

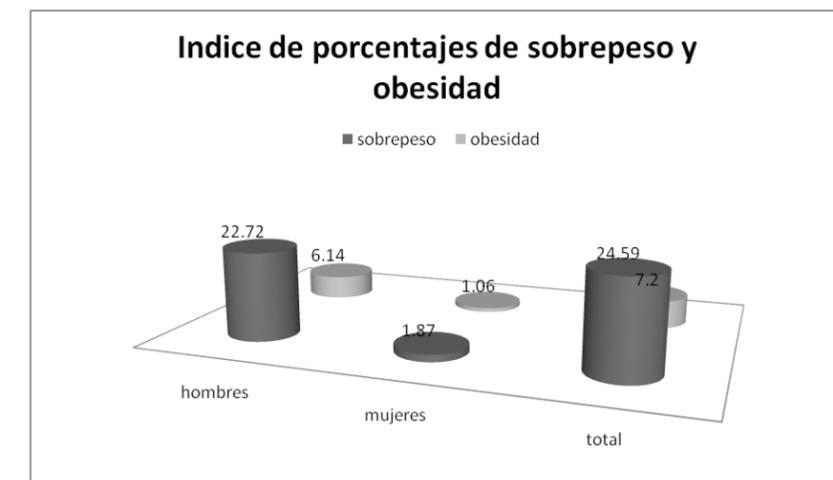


El total de índice de sobrepeso y obesidad en la escuela superior de educación física es de un 31.81%, esta muestra deriva de un total de 374 alumnos evaluados de un universo de 1184 alumnos, (pesados y medidos) por medio del IMC (Peso [Kg]/Altura[cm]).



	% Kilogramos	% estatura (m)
Hombres	72.83	1.73
Mujeres	66.76	1.66
Total	69.79	1.69

	% Sobrepeso	% Obesidad
Hombres	22.72	6.14
Mujeres	1.87	1.06
Total	24.59	7.2



Análisis estadístico: Se estudió los niveles de IMC entre los alumnos de la licenciatura en cultura física de la UAS, mostrando resultados de índices de sobrepeso y obesidad a través de una tabla de contingencia y sus estadísticos asociados analizando los residuos tipificados corregidos (RTC). Se estudió el IMC y los niveles de sobrepeso y obesidad, tomados como variable continua original, en función del rango de edad y sexo. A través del estudio de la normalidad y homocedasticidad de los datos se determinó utilizar pruebas no paramétricas

Finalmente se implementó un modelo de regresión logística multinomial, calculándose los índices de sobrepeso y obesidad y sus respectivos intervalos de confianza al 95% para establecer el índice de sobrepeso y obesidad por medio del IMC y las demás variables, tomando como covariables el sexo, rango de edad y la estatura. Las tablas de resultados fueron realizadas por el software Microsoft Office Word.

Resultados:

Los resultados del IMC en función de la clasificación de la OMS, indican que el 31.81% de los alumnos universitarios están dentro del sobrepeso y obesidad, el 33.3% en sobre peso (IMC ≥ 25 < 30), y el 9.1% en valores de obesidad (IMC ≥ 30), Tabla 2. El 54.4% de los varones del primer ciclo y el 41.7% del segundo ciclo tiene un IMC dentro del peso normal. El 33.3% de los hombres del primer ciclo tiene sobrepeso y el 8.9% obesidad, mientras que el 42.9% de los hombres del segundo ciclo tiene sobrepeso y el 14.3% tiene obesidad. El total de índice de sobrepeso y obesidad en la escuela superior de educación física es de un 31.81%, esta muestra deriva de un total de 374 alumnos evaluados de un universo de 1184 alumnos, (pesados y medidos) por medio del IMC (Peso [Kg]/Altura[cm]).

**Bibliografía:**

- Casanueva, E., Kaufer, M., Horwitz, A., Arroyo, P. (2008) Nutriología médica. Alimentación y nutrición del adolescente. Editorial médica panamericana, S.A. de C. V. México. D. F. P. 119.
- Cole, T.J.; Bellizzi, M. C.; Flegal, K. M. y Dietz, W. H; (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *British Medical Journal*, 320, 1240-1245. doi:10.1136/bmj.320.7244.1240
- Gómez y Salazar (2012) Comparativo del IMC en escolares de Colima y Veracruz posterior a una intervención física recreativa. *Revista Educación y Desarrollo*. http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/antiores/21/021_Gomez.pdf
- Hussain SS, Bloom SR. (2011). The pharmacological treatment and management of obesity. *Postgrad Med*. 2011 123:34-44.
- Méndez, Nahúm & Misael Uribe (2002) *Obesidad: Epidemiología, fisiopatología y manifestaciones clínicas*, Manual Moderno, México
- Mitchell NS, Catenacci VA, Wyatt HR, Hill JO. (2011) Obesity: overview of an epidemic. *Psychiatr Clin North Am*. 2011 34:717-32.
- OMS (2006) Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso. Nota descriptiva no. 311. Enero 2014. Disponible en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html>
- Salazar C., C., Feu, S., & Vizuet Carrisoza, M. y.-S. (2013). IMC y actividad física de los estudiantes de la Universidad de Colima. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13 (51), pp. 569-584.
- Salazar, C. M. (2012) dehesa.unex.es:8080/xmlui/bitstream/.../TDUEX_2012_Salazar.pdf

PERCEPCIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERÍA OBSTETRICIA UNAM

Adela Alba-Leonel, Julio Hernández Falcón, Joaquín Papaqui Hernández, Rubén Roa Ponce y Sirenia Pérez Cabrera.

Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia, UNAM.

Resumen

Introducción: La inactividad física ha aumentado la prevalencia de enfermedades crónicas degenerativas, principalmente diabetes, enfermedades cardiovasculares entre otras. **Objetivo:** Identificar la percepción de la práctica deportiva en estudiantes de la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia UNAM. **Metodología:** Se realizó un estudio descriptivo transversal, la unidad de observación fueron alumnos de la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia, el muestreo fue no probabilístico. Se les aplicó un cuestionario exprofeso, de 8 reactivos con escala de Liker de cuatro puntos. **Resultados:** Se estudiaron 134 alumnos de la ENEO de la UNAM; el 70% son del sexo femenino. Al preguntarles a los alumnos que enfermedades se pueden prevenir con la práctica deportiva el 32% respondió que las enfermedades cardiovasculares y el 30% sobrepeso. Es importante señalar que el 53% de los alumnos tienen inactividad física. Al analizar si la práctica deportiva es una prioridad alta de la UNAM, el 38.3% respondió que sí. Y el 63% considera que la práctica deportiva es accesible en la UNAM. **Conclusiones:** la práctica deportiva está condicionada por cambios económico-políticos, condiciones de vida, tiempo libre y nuevos valores de la sociedad emergente.

Palabras clave: Práctica deportiva, Inactividad Física e impacto en la salud, enfermedades crónicas.

Abstract

Background: Physical inactivity has increased the prevalence of chronic degenerative diseases, especially diabetes, cardiovascular disease and others.

Objective: To identify the perception of sports in students of the National School of Nursing and Midwifery UNAM. **Methodology:** A descriptive cross-sectional study, the observation unit were students of the National School of Nursing and Midwifery, was non-probability sampling. Answered a questionnaire exprofeso of 8 reactive Liker scale of four points. **Results:** 134 students at UNAM ENEO were studied, 70% were female. By asking students to diseases preventable sport 32% responded that cardiovascular disease and 30% overweight. It is important to note that 53% of students are physically inactive. In analyzing whether the sport is a high priority of the UNAM, 38.3% said yes. And 63% believe that sport is accessible at the UNAM. **Conclusions:** sport is influenced by economic and political change, living conditions, leisure and new values of the emerging society.

Keywords: Sports practice, Physical Inactivity and impact on health, chronic diseases.

Introducción

La práctica deportiva es una actividad más en la preservación y mantenimiento de la salud; ya que son reiterados los beneficios de la misma en quien la práctica. El desarrollo de la sociedad moderna ha



significado una disminución en la práctica de la actividad física incluida aquella que asume el carácter deportivo.

El Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática en su Boletín de prensa 14/14 del 23 de enero del 2014³⁷; entre los principales resultados que reporto de la población mexicana de 18 años y más en áreas urbanas es inactiva físicamente en un 56.2%, de la cual el 42% son hombres y 58% mujeres. Del 43.8% de activos físicamente, los hombres representan el 54.4% y las mujeres el 45.6%. Así mismo la encuesta utilizada encontró una asociación estrecha entre la escolaridad y la práctica deportiva; de manera que a mayor nivel de escolaridad mayor desempeño deportivo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) “señala que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo. El aumento de este mal en muchos países ha influido considerablemente en la prevalencia de cuatro tipos de enfermedades crónicas degenerativas: cardiovasculares, respiratorias, cáncer y diabetes”.

Entre los jóvenes la práctica deportiva no solo está relacionada con el fomento de la salud; ya que con frecuencia se asocia con la imagen corporal y la estética. Son las mujeres jóvenes quienes inician de forma más temprana la práctica deportiva y el control dietético; mientras que los jóvenes varones inician más en la práctica deportiva de carácter competitivo. Por su parte en las edades avanzadas la práctica deportiva está relacionada con objetivos lúdicos o relajantes³⁸.

Se reconoce que entre otras causas la práctica deportiva está condicionada por los cambios económico-políticos que incrementan las condiciones de vida, el aumento del tiempo libre, la consolidación de la sociedad de consumo y los nuevos valores de la sociedad emergente (Hedonismo, creatividad, equidad, etc).

La práctica físico-deportiva se inscribe en los sistemas sociales y culturales concretos que a su vez le definen. Por lo tanto la práctica deportiva refleja de manera concreta la problemática y los valores sociales del momento histórico.

En las instituciones universitarias la práctica deportiva suele estar presente de manera periférica y no central; no solo en su práctica sino en la propia organización y gestión. Los propios universitarios asignan un carácter secundario a la práctica del deporte³⁹.

Sin embargo, la Universidad Nacional Autónoma de México desde 1961 forma parte de la Confederación Deportiva Mexicana (CODEME) máximo organismo que rige el deporte amateur. En su carácter de comunidad deportiva federada ha participado en los campeonatos nacionales de la federación y en la Olimpiada Nacional desde su creación. Desde 1985, en la Facultad de Medicina se creó la Especialidad de Medicina de la Actividad Física y Deportiva con un total de al menos 200 médicos especialistas.

Con este mismo objetivo pero en un carácter distinto se ha creado el posgrado de la Especialidad de Enfermería en cultura física y deporte, actualmente se cuenta con un programa muy extenso de pasantes en servicio social y se atienden anualmente cerca de 1,200 evaluaciones morfofuncionales y 24,000 tratamientos fisiátricos además de 8,000 consultas (médicas, odontológicas, psicológicas y de nutrición).⁴⁰

El ejercicio y la práctica deportiva se reconoce el beneficio en lo físico, psicológico y emocional. Desde lo físico existen cambios en el funcionamiento motor, el sistema inmunológico y el sistema osteoarticular, previniendo enfermedades y lesiones. Desde el punto de vista psíquico existe un mejoramiento del bienestar personal, aumenta la sensación de autonomía y la independencia

37 INEGI, *Estadísticas de práctica deportiva y ejercicio físico*. México, Aguascalientes, Boletín 14/14 23-enero-2014.

38 Moreno JA, Rodríguez PL. *Motivos de prácticas Físico-deportiva en la región de Murcia*. Murcia, Universidad de Murcia. Disponible en <http://www.um.es/univefd/Motmur.pdf> (10 de marzo 2014)

39 Lisbona GM, Médina FX, Sánchez MR. *Pueblos y fronteras digital*. México, UNAM. Disponible en: <http://www.pueblosyfronteras.unam.mx/a06n2/pdfs/presentacion.pdf> (10 de marzo 2014)

40 Dirección de comunicación Social. *Deporte y recreación en la UNAM*. México: UNAM-DGADYR. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/aapaunam/pa-2010/pa102m.pdf> (10 de marzo 2014)

del sujeto. La práctica deportiva mejora la sociabilidad del sujeto, lo mismo que las habilidades individuales. En algunos grupos de riesgo la práctica deportiva ejerce un efecto preventivo⁴¹.

Incluso se afirma en reportes como el citado por Portero I Carbó (1987) que “el deporte puede mejorar el pronóstico del delincuente, siendo una estrategia útil para la reinserción social y no reincidencia”. Por su parte Morgan y Goldstone (1987) la práctica deportiva propicia la evocación de experiencias emocionales positivas y saludables para el ser humano⁴².

El mejoramiento en la calidad de vida, la claridad en las ideas, la prevención de enfermedades, la felicidad y la mayor longevidad de las poblaciones por sí mismas representan beneficios que entre otros sustentan las políticas de fomento al deporte. Refiriéndose a los jóvenes Washington Urrutia, director de deportes de la Universidad Mayor resalta que “los jóvenes que realizan actividad física son más equilibrados, abiertos, cordiales y liberan tensiones. La práctica deportiva conlleva, además, a actitudes de sana convivencia. Hay reglas de juego que deben respetar y esto se ve reflejado en lo que es la vida cotidiana. Al mismo tiempo el deporte les da un plus sobre los alumnos que no practican nada, desde el sentido de responsabilidad y valores que, a través de éste, adquieren para toda la vida”⁴³.

En diciembre del 2008 la Secretaria de Educación Pública, mediante el trabajo conjunto con la Secretaria de Desarrollo Social, y la de Salud así como el IMSS y el ISSSTE formaron un frente común para luchar de manera interdisciplinaria contra la epidemia verdadera de obesidad a través del fomento de la práctica deportiva. La estrategia incluyó a 200 mil hombres y mujeres de 30 entidades Federativas. De esta forma “la feria de la actividad física para vivir mejor” se constituyó en la apuesta para combatir el sedentarismo, el sobre peso y la obesidad⁴⁴.

El propósito del presente estudio es identificar la importancia de la práctica deportiva en los estudiantes de la ENEO-UNAM y la percepción de su participación.

Material y métodos.

Se realizó un estudio cuantitativo de tipo descriptivo transversal, la unidad de observación fueron alumnos de las carreras de Licenciatura en Enfermería (LE) y Licenciatura en Enfermería y Obstetricia (LEO) el muestreo fue no probabilístico. Se les aplicó un cuestionario exprofeso “Práctica deportiva en la ENEO- UNAM”, de 8 reactivos con escala de Liker de cuatro puntos, los datos fueron recolectados en el mes de febrero de 2014.

Los criterios de inclusión fueron alumnos de los diferentes semestres de la LE y LEO de la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia inscritos de manera regular en el ciclo 2014-2 de manera independiente del semestre cursado; criterios de exclusión: alumnos que no quisieron participar y criterios de eliminación: que no hayan respondido el cuestionario correctamente.

Se les aplicó un cuestionario exprofeso “Práctica deportiva en la ENEO- UNAM”, el cual contenía datos

41 Moscoso SD. *Deporte, Salud y Calidad de vida*. España, Fundación “la Caixa” obra social. Colección Estudios Sociales No.26 Disponible en: https://obrasocial.lacaixa.es/deployedfiles/obrasocial/Estaticos/pdf/Estudios_sociales/vol26_sencer_es.pdf

42 Valdivieso del Castillo JA. *Deporte y Salud: Una nueva orientación de la actividad física y deportiva en el Perú*. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid. Rev. Liberabit. Disponible en: http://revistaliberabit.com/es/wp-content/uploads/2013/revistas/liberabit06/jose_a_valdivieso_del_castillo.pdf (10 de marzo 2014)

43 Univiersia. *Cuerpo sano, mente sana: la importancia de hacer deporte*. Chile: Univiersia; red de universidades-red de oportunidades 2010. Disponible en: <http://noticias.universia.cl/vida-universitaria/noticia/2010/05/23/403334/cuerpo-sano-mente-sana-importancia-hacer-deporte.pdf> (12 marzo 2014)

44 SEP. *Con las ferias de la actividad física “para vivir mejor” Miles de Mexicanos se integran a la lucha contra la obesidad con deporte*. México: SEP Boletín No.410 2008.



generales como sexo, edad, grado escolar y 8 reactivos específicos de práctica y percepción deportiva con escala de Liker de cuatro puntos ver cuestionario. El instrumento puede ser aplicado de forma individual o colectiva, sin embargo este se aplicó de forma individual. El tiempo de respuesta es de entre 4 a 6 minutos.

La información se capturó y se analizó en Excel, se realizó un análisis descriptivo y relativo para cada variable de la investigación.

Resultados

Se estudiaron 134 alumnos de la LE y LEO de la ENEO de la UNAM; el 70% son del sexo femenino y 30% masculino. El 44% de los alumnos tenían entre 15 a 20 años y el 47% de 21 a 25 y solo el 9% tiene más de 25 años de edad. Respecto al semestre que cursaban el 51.4% correspondió al 4°; 35.8% al 2°, un 11.1% al 8° y un 1.5% al 6° semestre.

En cuanto si conoce y sabe en qué consiste el programa de muévete, actívate y mídete solo el 55.9% de la población contestó afirmativamente.

El 38.8% de los estudiantes opinan que la práctica deportiva es favorable para la salud sin embargo este mismo porcentaje opina que le es indiferente el deporte. Así mismo, los alumnos reportaron que la práctica deportiva tiene beneficios para su salud física en un 69.4%, y el 25.8% para la salud mental y solo el 2.23% dijo que influye en la salud social.

Al preguntarles a los alumnos que enfermedades se pueden prevenir con la práctica deportiva el 32% respondió que las enfermedades cardiovasculares, el 30% sobrepeso, el 29% obesidad, 2% enfermedades neurológicas y solo el 7% dijo que previene las enfermedades antes mencionadas.

Es importante señalar que el 53% de los alumnos tienen inactividad física y solo el 36% la práctica. Al cuestionarles si la práctica deportiva es una prioridad alta de la UNAM, el 38.3% respondió que sí y el 35% dijo que era una prioridad media, el 23% dijo que era baja y solo el 4% dijo tener ninguna prioridad.

Al preguntarles que tan accesible es la práctica deportiva en la UNAM, el 63% respondió que era accesible, el 23% muy accesible y el 13% nada accesible y al cuestionarles el porqué no era accesible el 62% respondieron que la causa es la falta de tiempo para realizar la práctica deportiva, el 19% que las instalaciones de las actividades deportivas se encontraban lejos de la escuela y el 15% por cuestiones administrativas como obtener la credencial para algunas prácticas deportivas.

Conclusiones

En la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia (ENEO) la actividad deportiva representa una de las prioridades no solo por los beneficios inherentes a la salud, sino por la propia naturaleza de la disciplina de enfermería, que esta institución promueve. La actividad deportiva de esta forma se encuentra considerada en todos los programas y espacios que se encuentran en la planta física. Se hace un esfuerzo reiterado de promover la activación física y la cultura del autocontrol entre la comunidad. Pero también es indudable que lo más importante es el establecer un trabajo continuo con la sociedad civil y los diversos sectores tanto públicos como privados que permitan el fomento de la actividad física en los diversos entornos incluyendo el ámbito escolar ya referido. Se requiere la inversión en infraestructura y equipo que ponga a la disposición de los alumnos y de la sociedad en general entornos saludables para la práctica deportiva. Al mismo tiempo es conveniente establecer los mínimos necesarios y los estándares nacionales que señalen las mejores condiciones para la práctica del ejercicio.

La carta de Toronto para la actividad física sintetiza claramente la importancia de la misma al sostener que:

La actividad física regular promueve el bienestar, la salud física y mental, previene enfermedades, mejora la cohesión social y la calidad de vida, proporciona beneficios económicos y contribuye a la sostenibilidad del medio ambiente. Las comunidades que promueven la actividad física que es favorable para la salud, en formas diversas y asequibles, en diferentes contextos y durante toda la vida, pueden lograr muchos de estos beneficios.

Se trata de un llamado a la acción para abogar por la creación de actividades sostenibles que promuevan estilos de vida activos incluyendo los sectores de la salud, transporte, ambiente, recreación, deporte, educación, diseño, planeación urbana por parte del gobierno, la sociedad civil y el sector privado.

La carta recomienda⁴⁵

1. *Adoptar estrategias basadas en la evidencia que tengan como público objetivo la población general así como subgrupos específicos.*
2. *Adherirse a un enfoque de equidad con el objetivo de reducir las inequidades sociales y en salud y las disparidades en el acceso a la actividad física.*
3. *Abordar los determinantes ambientales, sociales e individuales de la actividad física.*
4. *Implementar acciones sostenibles con alianzas a nivel nacional, regional, local y a través de múltiples sectores para así lograr un mayor impacto.*
5. *Generar habilidades para la capacitación, la investigación, la práctica, la realización de políticas, la evaluación y la vigilancia.*
6. *Realizar una aproximación de acuerdo al ciclo vital teniendo en cuenta las necesidades de los niños, las familias, los adultos y los adultos mayores.*
7. *Abogar ante tomadores de decisiones y la comunidad en general para incrementar el compromiso político y los recursos destinados para la actividad física.*
8. *Asegurar sensibilidad cultural y adaptar las estrategias de acuerdo con las diferentes 'realidades locales', contextos y recursos.*
9. *Facilitar opciones personales que sean saludables haciendo que la opción de ser físicamente activo sea la opción fácil.*

Propone además un marco para la acción de cuatro puntos:

- 1.- *Implementar una política nacional y un plan de acción.*
- 2.- *Introducir políticas que apoyen la actividad física.*
- 3.- *Reorientar los servicios y la financiación para dar prioridad a la actividad física.*
4. *Desarrollar alianzas para la acción.*

⁴⁵ (OMS () Carta de Toronto par la actividad física: Un llamado Global para la acción. Toronto OMS. Disponible en: <http://activate.gob.mx/Documentos/Carta%20de%20Toronto%20para%20la%20Actividad%20Fisica.pdf> (24 de Febrero 2014)



Bibliografía

- INEGI, Estadísticas de práctica deportiva y ejercicio físico. México, Aguascalientes, Boletín 14/14 23-enero-2014.
- Moreno JA, Rodríguez PL. Motivos de prácticas Físico-deportiva en la región de Murcia. Murcia, Universidad de Murcia. Disponible en <http://www.um.es/univefd/Motmur.pdf> (10 de marzo 2014)
- Lisbona GM, Médina FX, Sánchez MR. Pueblos y fronteras digital. México, UNAM. Disponible en: <http://www.pueblosyfronteras.unam.mx/a06n2/pdfs/presentacion.pdf> (10 de marzo 2014)
- Dirección de comunicación Social. Deporte y recreación en la UNAM. México: UNAM-DGADYR. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/aapaunam/pa-2010/pa102m.pdf> (10 de marzo 2014)
- Moscoso SD. Deporte, Salud y Calidad de vida. España, Fundación “la Caixa” obra social. Colección Estudios Sociales No.26 Disponible en: https://obrasocial.lacaixa.es/deployedfiles/obrasocial/Estaticos/pdf/Estudios_sociales/vol26_sencer_es.pdf
- Valdivieso del Castillo JA. Deporte y Salud: Una nueva orientación de la actividad física y deportiva en el Perú. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid. Rev. Liberabit. Disponible en: http://revistaliberabit.com/es/wp-content/uploads/2013/revistas/liberabit06/jose_a_valdivieso_del_castillo.pdf (10 de marzo 2014)
- Universia. Cuerpo sano, mente sana: la importancia de hacer deporte. Chile: Universia; red de universidades-red de oportunidades 2010. Disponible en: <http://noticias.universia.cl/vida-universitaria/noticia/2010/05/23/403334/cuerpo-sano-mente-sana-importancia-hacer-deporte.pdf> (12 marzo 2014)
- SEP. Con las ferias de la actividad física “para vivir mejor” Miles de Mexicanos se integran a la lucha contra la obesidad con deporte. México: SEP Boletín No.410 2008.
- OMS. *Carta de Toronto par la actividad física: Un llamado Global para la acción*. Toronto OMS. Disponible en:
<http://activate.gob.mx/Documentos/Carta%20de%20Toronto%20para%20la%20Actividad%20Fisica.pdf> (24 de Febrero 2014)

EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD FUNCIONAL MEDIANTE EL SENIOR FITNESS TEST Y EL ÍNDICE DE KATZ DE LOS ADULTOS MAYORES ASILADOS EN LA ARMONÍA, CASA DEL ADULTO MAYOR.

Graciela Bejarano Covarrubias y Héctor Manuel Icaza Campa.

Universidad de Colima.

Resumen

El presente trabajo de investigación es para describir la capacidad funcional de los adultos mayores. Se seleccionó por conveniencia una muestra de 20 personas, todas ellas en sillas de ruedas y residentes en el Asilo “La Armonía, casa del adulto mayor”. Para determinar el grado de capacidad y dependencia funcional, se utilizó una batería de pruebas diseñada específicamente para la población mayor, la Senior Fitness Test (SFT) integrada por 6 pruebas: fuerza muscular (miembros superiores e inferiores), resistencia aeróbica, flexibilidad (miembros superiores e inferiores) y agilidad; de igual forma, para valorar la dependencia funcional se empleó la escala Índice de Katz, instrumento que evalúa aspectos de las actividades de la vida diaria (ABVD) de los pacientes que han perdido su autonomía y el proceso de recuperación. Entre los principales hallazgos que presenta esta ponencia se encontró que los adultos mayores en silla de ruedas tienen una discapacidad severa debido a su poca o nula movilidad. Estadísticamente el género no representa una diferencia en la valoración física, sin embargo, la edad sí es determinante.

Palabras clave: Adultos Mayores asilados, Capacidades Funcionales, Pruebas físicas.

Abstract

The present research is to describe the functional capacity of older adults. Was selected by convenience sample of 20 people, all in wheelchairs and residents Asylum “Harmony, home of the elderly.” Muscular strength (upper and lower limbs) , aerobic endurance , flexibility (members: To determine the degree of dependency and functional capacity , a battery of tests designed specifically for the elderly population, the Senior Fitness Test (SFT) comprised 6 tests was used upper and lower) and agility , and likewise , to assess the functional dependence of the Katz Index , scale instrument which assesses aspects of activities of daily living (ADL) of patients who have lost their autonomy and the process was used recovery . Among the key findings presented by this paper found that older adults in wheelchairs have a severe disability due to their low or no mobility. Statistically not a gender difference in physical assessment, however, age itself is decisive.

Keywords Older inmates, functional capabilities, physical testing.

Introducción

De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Salud y Envejecimiento en México (ENASEM, 2012) entre los principales problemas de funcionalidad de los adultos mayores de 60, se encuentran las dificultades para vestirse, caminar, acostarse y levantarse, seguidas de aquellas para usar el baño, bañarse y comer.



Al pretender ejercitar a los adultos mayores de “La Armonía, casa del adulto mayor”; se observó que tenían una gran dependencia funcional, lo cual dificultaba la realización de ejercicios físicos.

Anteriormente no se habían realizado evaluaciones geriátricas para determinar el grado de capacidad o limitación funcional. Es decir, nunca se les había realizado una evaluación diagnóstica a los adultos mayores asilados en dicha institución.

La mayoría de los adultos mayores asilados se encontraba sobre silla de ruedas, razón por la cual se buscaron pruebas físicas que determinaran el grado de limitación funcional, encontrando que existen tres clasificaciones de adultos mayores con características físico-funcionales particulares, independientemente de su edad cronológica y del sexo.

- Se considera adulto mayor teóricamente sano, a quien ha logrado una “Vejez exitosa”, ya que conserva totalmente su independencia, aun cuando pueda sufrir algún padecimiento crónico-degenerativo, pero que por su propia naturaleza no representa una limitación para la realización de las actividades de la vida diaria y que es fácilmente controlable médicamente.
- Adulto mayor enfermo. Es portador de uno o varios padecimientos crónico-degenerativos inestables, que requieren de un estricto control médico, sin complicaciones graves, con algunas limitaciones para la realización de las actividades diarias, pero que mantienen cierta independencia social y familiar.
- Adulto mayor frágil es una persona que sufre una o varias enfermedades crónico- degenerativas, que ha perdido su independencia y se encuentra recluido en el seno familiar o se encuentra institucionalizado (Samperio, 2004).

Se determinó que los adultos mayores seleccionados como muestra para dicha investigación, se encuentran clasificados en el tercer grupo (adultos mayores frágiles) por estar institucionalizados y en silla de ruedas. Posteriormente se procedió a cumplir el objetivo: determinar las capacidades funcionales del grupo etario seleccionado.

Sustento teórico

Un adulto mayor no puede definirse simplemente por rebasar un límite de edad, pues de hecho los cambios fisiológicos, psicológicos y emocionales cambian de persona a persona (Lammoglia, 2011).

El concepto de envejecimiento cronológico no corresponde al de envejecimiento biológico o funcional, este último, tiene relación con la presencia de factores de riesgo para la salud, ya sean de tipo hereditario, o los adquiridos a lo largo de la existencia, el consumo de tabaco y alcohol, la alimentación, el estilo de vida; además del tiempo dedicado a la recreación y práctica de actividades físicas o deportivas. Esto favorece la reducción de la movilidad y la pérdida o limitación de la dependencia funcional (Samperio, 2004).

Ornelas, (2010) empleó en un estudio de investigación diversas baterías físicas para evaluar adultos mayores, entre ellas el Índice de Katz, con la finalidad de implementar un programa de activación física para adultos mayores.

Método

El presente estudio es un trabajo de carácter descriptivo. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis (Dankhe, 1986).

La población de estudio está integrado por 20 personas, con una edad promedio de 79.05 ± 6.977 , 10 son hombres y 10 son mujeres con discapacidad motriz (silla de ruedas).

El estudio utiliza para determinar la dependencia funcional dos pruebas el índice de Katz y el Senior



Fitness Test (Garatachea, Val, Calvo y De Paz (2010). La dependencia o limitación funcional se evaluó con la escala geriátrica Índice de Katz, es un cuestionario estructurado con 6 ítems dicotómicos, el índice de Katz presenta 8 posibles niveles: A. Independiente en todas sus funciones; B. Independiente en todas las funciones menos en una de ellas; C. Independiente en todas las funciones menos en el baño y otra cualquiera; D. Independiente en todas las funciones menos en el baño, vestido y otra cualquiera; E. Independiente en todas las funciones menos en el baño, vestido, uso del w.c. y otra cualquiera; F. Independencia en todas las funciones menos en el baño, vestido, uso del w.c., movilidad y otra cualquiera de las dos restantes; G. Dependiente en todas las funciones; H. Dependiente en al menos dos funciones, pero no clasificable como C, D, E o F.

La capacidad funcional se evaluó por medio de la batería Senior Fitness Test (Rikli y Jones, 2001;), la cual consta de las siguientes 6 pruebas:

Fuerza de piernas: número de veces que es capaz de sentarse y levantarse de una silla durante 30” con los brazos en cruz y colocados sobre el pecho.

Fuerza de brazos: número de flexiones de brazo completas, sentado en una silla, que realiza durante 30” sujetando una pesa de 3 libras (2.27 k) para mujeres y 5 libras (3.63 k) para hombres.

Resistencia aeróbica: número de veces que levanta la rodilla hasta una altura equivalente al punto medio entre la rótula y la cresta iliaca durante dos minutos. Se contabiliza una vez por cada ciclo (derecha-izquierda).

Flexibilidad de piernas: sentado en el borde de una silla, estirar la pierna y las manos intentan alcanzar los dedos del pie que está con una flexión de tobillo de 90°.

Se mide la distancia entre la punta de los dedos de las manos y la punta del pie (positiva si los dedos de la mano sobrepasan los dedos del pie o negativa si los dedos de la mano no alcanzan a tocar los dedos del pie).

Flexibilidad de brazos: una mano se pasa por encima del mismo hombro y la otra pasa a tocar la parte media de la espalda, intentando que ambas manos se toquen. Se mide la distancia entre la punta de los de dos de cada mano (positiva si los dedos de la mano se superponen o negativa si no llegan a tocar se los de dos de la mano).

Agilidad: Partiendo de sentado, tiempo que tarda en levantarse caminar hasta un cono situado a 2.44 m, girar y volver a sentarse.

Los datos se capturaron y analizaron en el software SPSS versión 15, y se realizaron análisis de medidas de tendencia central (media y desviación estándar) y frecuencias.

Resultados

Para efectos de valoración del índice de Katz, los pacientes se clasificaron de acuerdo a sus limitaciones en tres grupos: (0-1 dependencia leve, 2-3 dependencia moderada, 4-6 dependencia severa).

La siguiente tabla (Ver núm 1) muestra el nivel de limitación funcional de la muestra, donde se encontró que todos los sujetos presentan dependencia severa, ya que requieren ayuda para realizar las actividades debido a su incapacidad.

La única prueba en que son independientes es la de alimentación. Ninguno de ellos precisa ayuda para comer.

Estos resultados difieren con la aseveración de que la pérdida de capacidad de comer se asocia casi siempre a la incapacidad para las demás actividades (Zabaleta, 2011).



Sujeto	Edad	Sexo	Dependiente	Independiente	Vestirse	Uso de W.C.	Transferencia	Transferencia	Transferencia	Valoración
1	81	M	D	D	D	D	D	D	I	Dependencia severa
2	83	H	D	D	D	D	D	D	I	Dependencia severa
3	74	M	D	D	D	D	D	D	I	Dependencia severa
4	90	H	D	D	D	D	D	D	I	Dependencia severa
5	87	H	D	D	D	D	D	D	I	Dependencia severa
6	80	H	D	D	D	D	D	D	I	Dependencia severa
7	76	H	D	D	D	D	D	D	I	Dependencia severa
8	84	H	D	D	D	D	D	D	I	Dependencia severa
9	82	M	D	D	D	D	D	D	I	Dependencia severa
10	86	M	D	D	D	D	D	D	I	Dependencia severa
11	84	M	D	D	D	D	D	D	I	Dependencia severa
12	76	M	D	D	D	D	D	D	I	Dependencia severa
13	78	M	D	D	D	D	D	D	I	Dependencia severa
14	70	H	D	D	D	D	D	D	I	Dependencia severa
15	80	M	D	D	D	D	D	D	I	Dependencia severa
16	74	H	D	D	D	D	D	D	I	Dependencia severa
17	72	H	D	D	D	D	D	D	I	Dependencia severa
18	90	M	D	D	D	D	D	D	I	Dependencia severa
19	66	M	D	D	D	D	D	D	I	Dependencia severa
20	68	H	D	D	D	D	D	D	I	Dependencia severa

M: mujer, H: hombre, D: dependiente, I: independiente.

La tabla 2, muestra los resultados del Senior Fitness Test por sexo y por prueba. En todas las pruebas la población de asilados no muestra una diferencia estadística de fuerza en pierna, flexibilidad de pierna y brazo, excepto en fuerza de brazo, en donde un comparativo de medias y prueba T nos muestran que los hombres superan a las mujeres.

PUNTUACIONES	SEXO	MEDIA±SD	NIVELp
Fuerza de pierna	M	1.90± 1.595	.118
	H	3.20± 1.932	.119
Fuerza de brazo	M	9.30± 2.627	.001
	H	14.60± 3.438	.001

Resistencia	M	No se realizó	
	H		
Flexibilidad de pierna	M	8.30± 2.830	.144
	H	10.10± 2.424	.144
Flexibilidad de brazo	M	9.50± 2.759	.332
	H	10.70± 2.627	.332
Agilidad	M	No se realizó	
	H		

Tabla 2.- Las pruebas de resistencia aeróbica y de agilidad no se realizaron por la discapacidad de los sujetos (no pueden caminar). M: mujer, H: hombre.

En lo relativo a un análisis de tendencia central de la edad, podemos observar en la tabla 3 que en las pruebas de fuerza de piernas y la flexibilidad de brazo existe una diferencia por edad, es decir, esas capacidades físicas van disminuyendo con los años; mientras que en las pruebas de fuerza de brazo y flexibilidad de piernas no hubo diferencia significativa.

CATEGORIA	66-73 n= 4		74-80 n=7		81-88 n= 7		89 y más n= 2		NIVELp
	Media	Desv. T	Media	Desv. T	Media	Desv. T	Media	Desv. T	
Fuerza de pierna	4.25	.957	3.14	1.864	1.43	1.512	1.00	.00	.028
Fuerza de brazo	14.50	3.416	13.00	4.583	9.00	2.449	13.50	3.536	.094
Flexibilidad de piernas	9.25	2.217	8.43	3.101	10.57	2.573	7.00	1.414	.312
Flexibilidad de brazo	8.25	2.062	8.86	2.410	12.14	2.116	11.00	2.828	.037

Conclusión

De acuerdo a las estadísticas obtenidas tanto de la escala índice de Katz como de la batería Senior Fitness Test, los adultos mayores en silla de ruedas tienen una discapacidad severa debido a su poca o nula movilidad.

El género estadísticamente no representa una diferencia en la valoración física, sin embargo, al analizar la edad, se comprobó que las capacidades funcionales van disminuyendo conforme a la edad cronológica. Esta condición puede cambiar si se aplica un programa de ejercicios de fuerza y flexibilidad para este grupo etario. Es necesario mejorar su capacidad funcional para que disminuya su dependencia y a su vez, puedan realizar sus actividades de la vida diaria.

**Bibliografía**

- Alvarez Solar, M., Alaiz Rojo, A. D., Brun Gurpegui, E., Cabañeros Vicente, J. J., Calzón Frechoso, M., Cossío Rodríguez, I., ... & Suárez González, A. (1992). Capacidad funcional de pacientes mayores de 65 años, según el índice de Katz: Fiabilidad del método. *Atención primaria*, 10(6), 812-816.
- Barrios, R., Borges, B., y Cardoso, L. C. (2003). Beneficios percibidos por adultos mayores incorporados al ejercicio. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, Recuperado de http://www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol19_2_03/mgi07203.htm
- Calderón, G. (1990). *Depresión: causas, manifestaciones y tratamiento*. México: Trillas.
- Chirosa, L. J., Chirosa I. J. y Padial, P. (2000). La actividad física en la Tercera Edad. *Educación Física y Deportes*, Revista Digital, 18. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd18/3aedad1.htm>
- Gómez, N. E. *Manual para la atención integral de las mujeres adultas mayores*.
- González, J. I., Rodríguez, C., Diestro, P., Casado, M. T., Vallejo, M. I., & Calvo, M. J. (1991). Valoración funcional: comparación de la escala de Cruz Roja con el índice de Katz. *Rev Esp Geriat Geront*, 26, 197-202.
- Hernández, R. M. (2013). *Las políticas públicas de la vejez en México 2010*.
- INEGI (Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática) (2010a) "Datos Nacionales", *Estadísticas a propósito del Día internacional de las personas de edad (1ero. de octubre)*, México [en línea]
- Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática. (2005). *Conteo de Población y Vivienda*. Recuperado de <http://www.inegi.org.mx> Conteo
- Jacoby, E., Bull, F., y Neiman, A. (2003). Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. [Editorial]. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 14, 223-225.
- Journal of the American Geriatrics Society. 56(12), 2234-2243 Recuperado de <http://pt.wkhealth.com/pt/re/jags/abstract.00004495-200812000-00009.htm;jsessionid>
- Lim, Y. J. (2005). *Evaluación y Prescripción del Ejercicio para Poblaciones de Ancianos*.
- Public Standard Pid: 506., de <http://www.sobrentrenamiento.com/Publico/Articulo.asp?id=506&tp=s>
- López, A. H. (2013). www.medigraphic.org.mx. *Rev Mex Cardiol*, 24(S1), 23-37. Recuperado el 18 de febrero del 2014.
- Madruga, F., Castellote, F. J., Serrano, F., Pizarro, A., Luengo, C., & Jiménez, E. F. (1992). Índice de Katz y escala de Barthel como indicadores de respuesta funcional en el anciano. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 27(8), 130.
- Monzalvo, A. (2009, abril 27). Cada vez hay más adultos mayores. *El Visto bueno* el diario digital de Hidalgo. Recuperado de <http://www.elvistobueno.com/site/?p=22319>
- Organización Mundial de la Salud. (1999). *The world health report 1999 - making a difference*. Recuperado de <http://www.who.int/whr/1999/en/index.html>
- Papalia, D. y Olds, S. (1997). *Desarrollo Humano*. Bogotá: McGraw-Hill.

- Payán, J. M., Romero, T. M., Bravo, F., VICENTE, C., & Pérez, F. M. (2000). Problemas de salud de los cuidadores de enfermos incapacitados. *Centro de Salud, Murcia*, 714-718.
- Ribeiro, F., Teixeira, F., Brochado, G. y Oliveira, J. (2009). Impact of low cost strength training of dorsi- and plantar flexors on balance and functional mobility in institutionalized elderly people. *Geriatrics and Gerontology International*, 9, 75-80. Recuperado de <http://www3.interscience.wiley.com/cgi-bin/fulltext/122212081/PDFSTART>
- Samperio, J. C., Dávila, M. E. L., Esqueda, A. L., & Monroy, O. V. *La actividad física y el deporte en el adulto mayor. Bases fisiológicas. 1ra ed. México*.
- Sherrington, C.; Whitney, J. C.; Lord, S. R., Herbert, R., Cumming, R. G. y Close, J. (2008). *Effective Exercise for the Prevention of Falls: A Systematic Review and Meta-Analysis*.
- Vallejo, N. G., Ferrer, R. V., Jimena, I. C., & Fernández, J. A. D. P. (2004). Valoración de la condición física funcional, mediante el Senior Fitness Test, de un grupo de personas mayores que realizan un programa de actividad física. *Revista Apunts*,(76), 22-26.
- Zavaleta Concepcion, L. (2011). *Actividades Funcionales Básicas en el Adulto Mayor del "Centro de Atención Residencial Geronto-Geriátrico Ignacia Rodulfo Vda. de Canevaro" de Lima-Abril del 2011"*. Recuperado de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/2876/1/zavaleta_cl.pdf



PRECONCEPTOS DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE: ESTUDIO DE CASO DE LOS ASPIRANTES A LA UNIVERSIDAD VERACRUZANA

Julio Alejandro Gómez Figueroa, Luis Quintana Rivera, Luis Amado Guevara Reyes y Ángel de Jesús Rivera Girón.

Universidad de Colima

Resumen

El presente estudio busca el acercamiento a la preconcepción de los aspirantes a ingresar a la Licenciatura en Educación Física Deporte y Recreación de la Universidad Veracruzana sobre los términos de educación física, deporte y cultura física, así como analizar la demanda de ingreso al programa educativo. Para el primer planteamiento se contó con una muestra de 253 sujetos y para el análisis de la demanda de ingreso al programa educativo se tomó la información de los aspirantes a ingresar al programa educativo del año 2003 al 2012. Dentro de los resultados encontrados se tiene que; el 42.5% de los hombres y el 43.4% de las mujeres eligen estudiar educación física en el nivel secundaria, así como el 67% de los hombres y el 79.24% de las mujeres, se decide a estudiarla por el gusto al deporte. El 73.5% de los varones y el 79.24 de las mujeres aspirantes, conceptualizan a la educación física como: algo más amplio que la cultura física y el deporte. En relación a la demanda de ingreso en el periodo de análisis se observa que un 75.52% de los aspirantes son del género masculino y 24.48% son femeninos. Se concluye que aún es mayor el número de varones los que desean ingresar al programa educativo, dando oportunidad a la reflexión sobre la percepción que se tiene sobre la profesión, ya que por muchos años se ha visualizado como una carrera para este género.

Palabras Clave: Preconcepciones de aspirantes, Educación Física y Deportes

Abstrac

This study seeks to approach preconception aspiring to enter the Bachelor of Physical Education Sports & Recreation Universidad Veracruzana on terms of physical education, sport and physical culture, and to analyze the demand for admission to the education program. For the first approach was counted with a sample of 253 subjects and for analyzing the demand for admission to the educational program of the applicant information to enter the education program from 2003 to 2012 was taken. Among the results is to be found, 42.5 % of men and 43.4 % of women choose to study physical education at the secondary level and 67% of men and 79.24 % of women, it was decided to study for the sake of sport. 73.5 % of men and 79.24 for women candidates, conceptualize physical education as something broader than physical culture and sport. Regarding the demand for income in the period of analysis show that a 75.52 % of applicants are male and 24.48 % are female. We conclude that the number is even higher for men who wish to enter the educational program, providing an opportunity for reflection on the perception people have about the profession, and for many years was viewed as a career for this genre.

Keywords: Preconceptions of applicants, Physical Education and Sports

Introducción

La situación de la Educación Física en el mundo manifiesta diferencias sustanciales entre los países, inclusive en algunos la disciplina va en aumento, pero hay problemas y deficiencias que se observan en muchos naciones del mundo como es un bajo estatus de la asignatura, un claro declive y marginación de la misma, reducción del tiempo en el plan de estudios, descuido de la asignatura en la educación básica, las malas condiciones para impartir la asignatura con instalaciones deficientes o material en mala calidad o sin material incluso, falta de competencia del profesorado, bajo nivel de los programas, débiles programas formadores, discrepancia entre el currículo como texto y el currículo en acción.

Recientemente, en un Boletín EE.UU., un Director de la Academia dijo: “Si la Educación Física era un negocio, se habría ido a la bancarrota hace unos 15 años”. Afortunadamente la Educación Física no es un negocio, pero es evidente sus deficiencias tienen que resolverse, esta sobrevivirá como una materia escolar.

Los temas anteriores son, sin duda los problemas que tienen más bien un carácter político-financiero, como un ejemplo podemos mencionar la reducción de tiempo de las clases de educación física, el descuido de la asignatura en educación básica, las malas instalaciones son algunos de los problemas que se deben a la falta de calidad de la educación física como profesión, es decir lo mal catalogada que está y poco reconocida, para mejorar en este sentido es necesario hacer frente estas demandas de primera categoría con presión política por parte de los Educadores Físicos mediante organizaciones nacionales e internacionales.

La segunda categoría requiere, ante todo, la teorización y la investigación por profesionales y especialistas de la pedagogía del deporte y la educación física a fin de revelar las causas de estas deficiencias. Actualmente en los discursos de la asignatura el término de calidad se utiliza cada vez más. Por desgracia, a menudo sin las especificaciones de lo que realmente quieren decir. Sin embargo, para un análisis de la miseria del presente y para el trazado de líneas de acción para el futuro, la calidad de referencia para la educación física debe ser muy clara.

Desde la segunda mitad del siglo el progresivo estallido de corrientes y métodos de Educación Física, a juicio de Parlebas (1990) ha producido el estado de crisis actual de la disciplina; dentro de las corrientes más comunes existe la que predomina el análisis biomecánica y funcional del comportamiento motor, generalmente resumidas bajo el rótulo de Educación Físico-Deportiva; otra corriente es ligada al análisis psicomotriz del comportamiento motor, generalmente reunidas bajo el rótulo de Educación Psicomotriz o Psicomotricidad y la última de estas es centrada en el desarrollo de la expresividad motriz en el niño, corriente conocida como Expresión Corporal.

Actualmente, la finalidad de la Educación Física no es iniciar progresivamente en los Deportes a los alumnos. Existen varios aspectos que la diferencian del Deporte. La Educación Física persigue una finalidad educativa, mientras que el Deporte persigue una sola lógica, la victoria (Blázquez, D., 2006). La Educación Física se dirige a todos es incluyente, eso implica la diversidad de alumnos, motivaciones distintas y en consecuencia, procedimientos de enseñanza distintos; mientras que el Deporte es excluyente, además el tiempo de práctica es diferente uno de otro (Blázquez, 2007).

Los aspirantes a estudiar la Licenciatura en Educación Física Deporte y Recreación en la Universidad Veracruzana tienen la percepción diferente sobre los tres conceptos medulares del tópico analizado, que son; educación física, deporte y cultura física. Para los cuales se describirán desde la definición de Torrealba J., (2009) los siguientes conceptos:

Educación Física es; un proceso pedagógico orientado a influir en el organismo humano, a través de diversos movimientos, ejercicios físicos, acciones motrices y de las bondades que ejercen las fuerzas de la naturaleza con la finalidad de robustecer la salud, educar y desarrollar las cualidades motrices; perfeccionar multilateralmente las manifestaciones morfológicas, funcionales morales y volitivas de dicho organismo, en correspondencia con las dinámicas exigencias que presenta la sociedad; formar y mejorar hábitos motrices necesarios para la vida; y coadyuvar en la producción de un ciudadano

preparado para la participación activa en la vida social, cultural y productiva.

Cultura Física; como parte de la cultura general es un conjunto de valores espirituales y materiales de la sociedad, creados y empleados por esta para el perfeccionamiento físico de su gente.

Deporte; es una actividad educativa, lúdica y competitiva que, a través del empleo de los más diversos movimientos, ejercicios físicos y acciones motrices, da y exige el máximo desarrollo y manifestación de las posibilidades físico, técnico-tácticas, psíquicas e integrales del organismo humano en determinados eventos con escenarios especialmente organizados para tales efectos.

Metodología

El tipo de estudio es según Hernández R., (2006) de tipo descriptivo, pues para dar respuesta al planteamiento de conocer los preconceptos de los aspirantes a la licenciatura en educación física deporte y recreación de la Universidad Veracruzana sobre los conceptos de; educación física, deporte y cultura física se planteo una intervención descriptiva con aplicación de un cuestionario que recabara la información necesaria para determinar como es el imaginario sobre estos, la muestra fue de 253 sujetos, de los cuales 200 eran del genero masculino (79.1%) y 53 del genero femenino (20.9%), el 73.1% tiene entre 18 y 20 años, procedentes de un bachillerato oficial el 34.4% seguido de un bachillerato técnico con el 29.2%.

Para realizar el análisis de la demanda de ingreso al programa educativo de educación física deporte y recreación, se realizó un estudio longitudinal desde el año 2003 al 2012, siendo un total de 4249 sujetos los que han solicitado ingresar, de los cuales 3208 han sido hombres representando un 75.52%, mientras que las mujeres han sido un total de 1041 representando un 24.48%.

Resultados

La tabla 1., muestra las diversas formas de conceptualizar a la educación física, pues 17 sujetos de la muestra mencionan que es lo mismo que “Deporte”, 39 que es lo mismo que “Cultura Física” y 189 que es más amplia que “Deporte y Cultura Física” y solo 8 mencionan que es otra cosa distinta del “Deporte y la Cultura Física”, marcando una similitud con la percepción de los universitarios colimenses, que al igual que los aspirantes, piensan que educación física es mas amplia que deporte y cultura física (Medina R., & Cols., 2011).

		Educación Física Significa				
		<i>Lo mismo que Deporte</i>	<i>Lo mismo que Cultura Física</i>	<i>Es más amplia que Deporte y Cultura Física</i>	<i>Es otra Cosa distinta del Deporte y de la Cultura Física</i>	Total
Género	Hombre	14	31	147	8	200
	Mujer	3	8	42	0	53
Total		17	39	189	8	253

Tabla 1., Educación Física Significa

En segundo plano tenemos la tabla 2., que describe el concepto que tienen los aspirantes sobre el termino Deporte, a lo que la muestra respondió; 66 de ellos mencionan que es lo mismo que “Educación Física”, 56 que es lo mismo que “Cultura Física”, 84 que es mas amplio que “Educación Física y Cultura Física” y 47 que es otra cosa distinta a la “Educación Física y a la Cultura Física”. Es interesante observar que en esta concepción la percepción fue variable, tal y como lo demostró el estudio en Colima que; la mayor tendencia entre la variabilidad fue que el Deporte es mas amplio que la Educación Física y que Cultura Física (Medina R., & Cols., 2011).

Es interesante observar que en esta concepción la percepción fue variable, tal y como lo demostró el estudio en Colima que; la mayor tendencia entre la variabilidad fue que el Deporte es mas amplio que la Educación Física y que Cultura Física (Medina R., & Cols., 2011).

		Deporte Significa				
		<i>Lo mismo que Educación física</i>	<i>Lo mismo que Cultura Física</i>	<i>Es más amplio que la Educación Física y que la Cultura Física</i>	<i>Es otra cosa distinta de la Educación Física y la Cultura Física</i>	Total
Género	Hombre	51	46	64	39	200
	Mujer	15	10	20	8	53
Total		66	56	84	47	253

Tabla ., Tabla Deporte Significa

Por último, la tabla 3., se observa lo que los aspirantes piensan sobre el concepto de Cultura Física; donde 70 de ellos dicen que es lo mismo que la “Educación Física”, 43 que es lo mismo que “Deporte”, 92 que es mas amplio que “Educación Física y Deporte” y 48 que es otra cosa distinta a la “Educación Física y el Deporte”. Para este concepto no existe diferencia con lo encontrado en el estado de Colima, pues al igual que ellos, los aspirantes a ingresar a al licenciatura en educación física deporte y recreación de la Universidad Veracruzana, perciben que la Cultura Física es algo mas amplio que la educación física y el deporte.

		Cultura Física Significa				
		<i>Lo mismo que Educación Física</i>	<i>Lo mismo que Deporte</i>	<i>Es más amplio que la Educación física y que Deporte</i>	<i>Es otra cosa distinta que la Educación Física y del Deporte</i>	Total
Género	Hombre	56	35	71	38	200
	Mujer	14	8	21	10	53
Total		70	43	92	48	253

Tabla 3., Cultura Física Significa

Tal y como lo muestra la tabla 4, donde 134 sujetos de genero masculino (52%) y 42 del femenino (16.6%) afirman estudiar educación física porque le gusta el deporte, mientras que 48 hombres y 6 mujeres mencionan estudiarla porque se les dan bien las actividades físicas, siendo menor en ambos géneros la razón de matricularse por la forma de ser de los educadores físicos.



		Se elige estudiar Educación Física			Total
		Porque me gusta el Deporte	Porque me gusta la forma de ser de los profesores y profesoras de Educación Física	Se me dan bien las Actividades físicas	
Género	Hombre	134	18	48	200
	Mujer	42	5	6	53
Total		176	23	54	253

Tabla 4., Se elige estudiar Educación Física

En la tabla 5., referente a la decisión de estudiar educación física la muestra varonil y femenil tiende a tomarla en la secundaria con una frecuencia de 85 y 23 respectivamente, mientras que 79 y 12 la toman en el bachillerato y solo 4 y 3 toman la decisión en el último momento.

		Mi Decisión de Estudiar EF la Tomé				Total
		En la Primaria	En la Secundaria	En el Bachillerato	En el Último momento, antes no lo había Pensado	
Género	Hombre	32	85	79	4	200
	Mujer	15	23	12	3	53
Total		47	108	91	7	253

Tabla 5., Mi Decisión de Estudiar EF la Tomé

Análisis de la demanda de ingreso a la FEFUV

En este apartado se muestra el comportamiento de la demanda de ingreso a la Licenciatura en Educación Física Deporte y Recreación de la Universidad Veracruzana (ver gráfico 1).

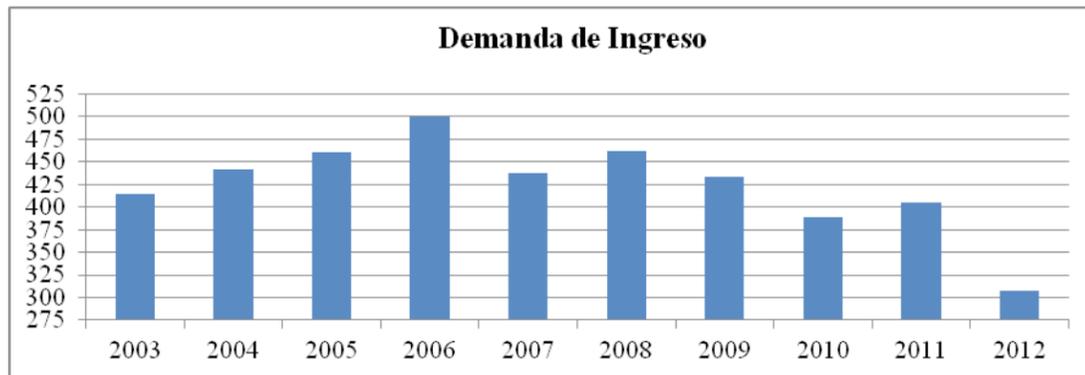


Gráfico 1., Distribución de la Demanda a la Lic. En Educ. Fis. Dep. Y Rec.

Dicho análisis se realiza del año 2003 al 2012 (10 años), en el cual se observa una demanda a la alza del año 2003 al 2006, con una tendencia que va de los 414 a los 500 aspirantes, la cual se ha comportado de forma inestable del 2007 al 2012, pues la demanda fluctuaba entre los 437 (2007), 462 (2008), 434 (2009), 389 (2010), 405 siendo en el 2012 de 307 aspirantes (ver tabla 3).

Año	Demanda	Presentaron	No presentaron	% no presentaron
2003	414	393	21	5.07
2004	441	407	34	7.71
2005	460	417	43	9.35
2006	500	455	45	9.00
2007	437	403	34	7.78
2008	462	420	42	9.09
2009	434	384	50	11.52
2010	389	316	73	18.77
2011	405	339	66	16.30
2012	307	262	45	14.66

Tabla 3., Demanda de ingreso a la Lic. Educ. Física Dep. Y Rec.

En cuanto al género de los aspirantes se ha manifestado que el masculino ha sido mayor en todos los procesos de ingreso, solo en el 2005, 2006 y 2007 las mujeres rebasaron la cifra de 120 con un porcentaje mayor al 25%, siendo el 2012 donde se observa una disminución al 19.87% que representa una frecuencia de 61 mujeres de 305 aspirantes (ver tabla 2).

Año	Genero			
	Masculino	%	Femenino	%
2003	317	76.57	96	23.43
2004	342	77.55	99	22.45
2005	336	73.04	124	26.96
2006	372	74.40	128	25.60
2007	315	72.08	122	27.92
2008	346	74.89	116	25.11
2009	347	79.95	87	20.05
2010	291	74.81	98	25.19
2011	296	73.09	109	26.91
2012	246	80.13	61	19.87

Tabla 4., Distribución del Genero de los aspirantes

Cabe señalar que el aspirante debe presentar en el proceso de selección un examen físico atlético, el cual se ha comportando de la siguiente manera del 2006 al 2012 (ver gráfico 2), donde la tendencia ha sido de un promedio de hombres de 24.5 con un ± 4 y de mujeres de 21.4 ± 2.8 que lo aprueban (ver tabla 5).

Año	Hombres	Mujeres	Aprobaron EF
2006	24	23	47
2007	27	24	51
2008	23	22	45
2009	17	18	35
2010	29	17	46
2011	24	24	48
2012	28	22	50
Promedio	24.5	21.4	47.7
DS	4.0	2.8	12

Tabla 5., distribución del Género de los aspirantes que aprueban el Examen Físico



Gráfico 2., muestra el comportamiento de aprobación del examen físico atlético de los aspirantes que obtuvieron el derecho a inscripción a la Licenciatura en Educación Física Deporte y Recreación.

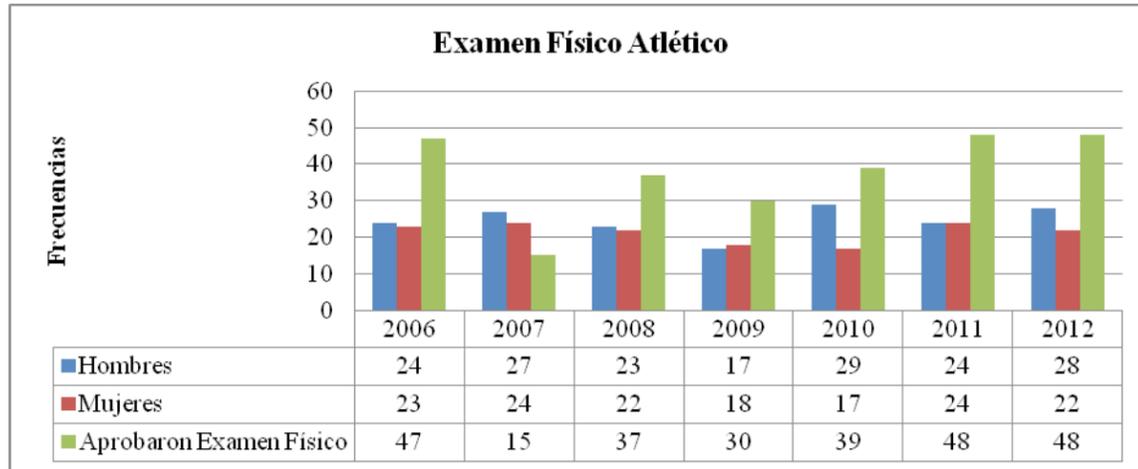


Gráfico 2., Aprobación del Examen Físico para ingresar a la FEFUV

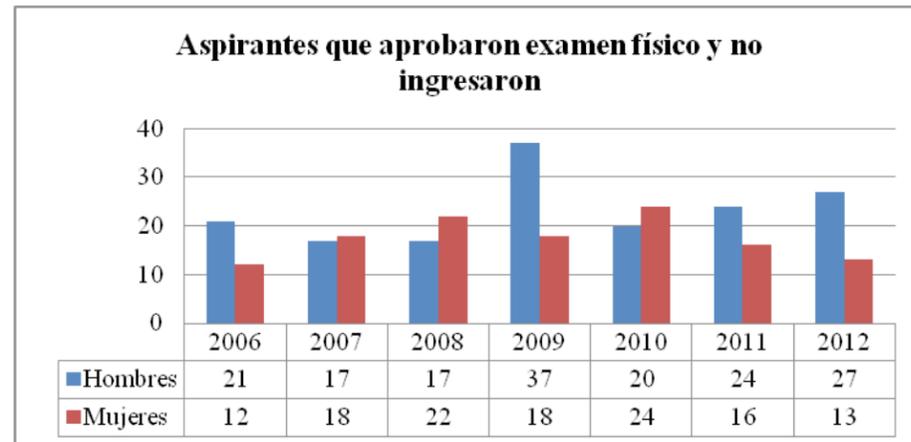


Gráfico 3., Aprobación del Examen Físico y sin Derecho a Ingresar a la FEFUV

Por otro lado se realiza la observación que; existen aspirantes que obtuvieron el derecho a ingresar a la Licenciatura sin haber aprobado el examen físico atlético y la condición contraria, aspirantes que aprobaron el examen físico y no tuvieron derecho a ingresar a la licenciatura (ver gráficos 3 y 4).



Gráfico 4. Con Derecho a Ingresar a la FEFUV sin Aprobar el Examen Físico

Discusión

En sus inicios la Educación Física se introdujo en las escuelas de la mano de la gimnasia, disciplina que no motivaba al grueso de alumnos por tal razón se practicaba el Deporte de manera extraescolar, situación que parecía más divertida que la gimnasia. Con el paso del tiempo el Deporte fue tomando mayor importancia para la sociedad y se introdujo poco a poco en las clases de Educación Física.

Ambos conceptos son ideas inseparables, ambos intentan desarrollar hábitos motores, de higiene y salud, afectivos, intelectuales y recreativos, con el objetivo de generar una educación integral. En el ámbito educativo se pretende educar el movimiento y a través del movimiento (Zagalaz M., 2001).

Por otra parte la competencia física está estrechamente ligada a la naturaleza del ser humano, ya que desde su origen ha tenido la necesidad de sobrevivir, competir para satisfacer sus necesidades de ego y reconocimiento social. Rousseau en su contrato social consideraba los ejercicios físicos como la "educación primitiva del hombre en su estado natural" (Vázquez B., 1989).

En este mismo sentido, la Educación Física, como otras materias escolares, debe ser una aventura de enseñanza-aprendizaje. En la misma forma en la que el inglés contribuye a una introducción a la cultura del lenguaje y la matemática al mundo de los números y los cálculos, la Educación Física tiene la misión de introducir a los jóvenes a la cultura del movimiento y calificarlos para la participación en este campo cultural. En este sentido, la cultura del movimiento es fundamental cuando se considera la modificación de las clases de Educación Física útiles.

Así como, la función de modelo que ejerció su profesorado de Educación Física y sus entrenadores, quienes tuvieron una influencia decisiva a la hora de elegir estos estudios (Sánchez Bañuelos y Cols., 1997). Tal es el caso de los aspirantes a ingresar a la Facultad de Educación Física de la Universidad Veracruzana.

El documento oficial de la Secretaria de Educación, *Reforma de Educación Básica*, hace una recapitulación de las diferentes visiones de la Educación Física plasmada en los planes y programas de estudio de educación básica ha ido mostrando constantes cambios, los rasgos que marcaban en un inicio a estos hasta antes de 1968 eran privilegiados por ejercicios de orden y control así como las demostraciones de disciplina corporal, posteriormente se caracterizaron por tener el propósito central de la práctica deportiva, años después se incorpora la corriente de la psicomotricidad sufriendo estos una nueva restructuración al llegar el modelo basado en el entrenamiento deportivo dividiendo a la sesión en tres fases: calentamiento, trabajo central y relajación. Fue hasta el año de 1993 que llegó el enfoque de la motricidad relacionada con los procesos de pensamiento y la formación de actitudes



(SEP, 2006).

En la actualidad se incorpora a estos planes de estudio un enfoque pedagógico de Educación Física en el que tiene como propósito tomar en cuenta las características, intereses y necesidades de los alumnos al mismo tiempo que estos logren reconocer sus propias potencialidades como individuos y brindarles confianza para que sean capaces de acrecentar sus diversas capacidades, se deben fortalecer conocimientos, desarrollar competencias y comportamientos mediante la acción de los estudiantes, a fin de que continúen su formación y sigan aprendiendo a lo largo de su vida (Grasso A., y Cols. 2009).

Conclusión

Posterior al análisis de los resultados encontrados en el presente estudio se puede concluir que:

1. Los aspirantes a ingresar a la licenciatura en educación física deporte y recreación de la Universidad Veracruzana, eligen estudiarla por sentirse aptos para la actividad física y el gusto por el deporte.
2. La elección de estudiar Educación Física es tomada en la secundaria, por lo que la influencia de los niveles de preescolar, primaria y secundaria puede ser un factor que marca esta decisión.
3. Los aspirantes a ingresar a la Universidad Veracruzana, coinciden con los alumnos de primer semestre de la Licenciatura en educación Física y Deportes de la Universidad de Colima, que consideran a la Educación Física un concepto más grande que deporte y cultura física. Un imaginario que corresponde con la variedad de perfiles y corrientes que promueven los currículos de las IES en México.
4. Se abre la posibilidad para la Asociación Mexicana de Institución Superior en Cultura Física (AMISCF) de analizar y unificar los perfiles formativos y ámbitos profesionales de la oferta educativa a nivel nacional de los profesionales de la educación física, cultura física y deporte con miras a detectar aquellas prácticas profesionales dominantes, decadentes y emergentes.

Referente al análisis de la demanda de ingreso al programa educativo de Educación Física de la universidad Veracruzana se concluye que:

1. Es mayor el número de Varones que desean ingresar al PE, dando oportunidad de reflexionar sobre la percepción que se tiene sobre la profesión, ya que por muchos años se ha visualizado como una carrera para varones.
2. El realizar un examen físico atlético como requisito de ingreso al PE de la Veracruzana, marca que no es un proceso de selección riguroso, pues ingresan estudiantes que no lo aprobaron.
3. Cabe la oportunidad con estos hallazgos de proponer a la rectoría que el examen físico atlético tenga un valor por igual que el teórico, para reducir la desigualdad entre los aspirantes que dominan la teoría sobre la práctica.
4. Se abre la línea de investigación para analizar cuantos estudiantes que ingresaron al PE no pudieron concluirlo por factores físico-técnicos marcados en las experiencias educativas (materias) del mapa curricular.
5. Existe la posibilidad de analizar la pertinencia de continuar con un proceso de selección de estudiantes que tengan que ejecutar una evolución físico-atlética.

Bibliografía

- Blázquez, D. (2006). *La Educación Física*. España, INDE Publicaciones.
- Blázquez, D. (2007). *Preparación de oposiciones primaria. Educación Física*. España. INDE Publicaciones.
- Grasso, A & otros (2009). *La Educación Física cambia*. Argentina. Ediciones Novedades Educativas
- Hernández, R. (2006). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Hutchinson, G. (1993). Prospective teacher's perspectives on teaching Physical Education: an interview study on the recruitment phase of teacher socialization. *Journal of teaching in Physical Education*. No.5
- Medina R., y Cols., (2011). Percepción del concepto de educación física en los estudiantes de primer año de la licenciatura en educación física y deporte, *Campo Abierto*, vol. 30 n° 2, pp. 11-22, 2011
- Parlebas, P. (1990). *La Educación Física en crisis*. Dossier EPS. No. 34. París.
- Sánchez Bañuelos, F. y Cols., (1997). *Actitudes de los estudiantes de tercero BUP frente a la Educación Física dentro del contexto global del Plan de Estudios de la enseñanza media. Nuevas perspectivas didácticas y educativas de la EF*. Revista investigaciones en Ciencias del Deporte. No.14
- SEP. (2006). *Reforma de la Educación Secundaria. Fundamentación Curricular. Educación Física*. Secretaría de Educación Pública. México.
- Torrealba J., (2009). *Fundamentos Teóricos de la recreación, la educación física y el deporte*. Maracay Venezuela.
- Vázquez, B. (1989). *La Educación Física en la educación básica*. España, INDE.
- Zagalaz, M. (2001). *Corrientes y tendencias de la Educación Física*.





DISCURSO Y ACUERDOS





Discurso de Dra. Ciria Margarita Salazar C.

Bienvenida a la RED

Colima, Colima
6 de mayo del 2014.

Dar gracias. Así es como se me ocurre iniciar esta noche con ustedes. Gracias por aventurarse ya no a soñar sino a llevar a cabo lo que alguna vez pensamos con celeridad académica y estructura en RED. Es así como hoy, la Red de Investigadores Sobre Deporte, Cultura Física, Ocio y Recreación, llega a su octavo Congreso Internacional con las ideas desenvainadas y el pensamiento activo a todo lo que da. Llega con un ADN inteligente, motivada por ideas fundacionales de quienes hace ocho años, hicieron esto posible germinando proyectos de investigación, libros, artículos arbitrados, debates de alto calibre en el terreno primero de las Ciencias Sociales y el Deporte, un terreno que los científicos sociales no se atrevieron a tocar durante muchos años, hasta que mentes revolucionarias, contestatarias con las formas de la ciencia, pero no con la ciencia, intimaron con ella y establecieron parámetros para ¿por qué no? pensar lo que no se había pensando en materia de deporte en México desde las disciplinas sociales el arte y las humanidades. Pero el pensamiento en Red, está ahí, los nodos de conocimiento se unen y hacen sinapsis para atraer a la Educación Física, el Ocio y la Recreación, después. Visiones íntimas, se entrelazan para entender que la multiplataforma de pensamiento deportivo que en la formación de un espíritu científico alrededor del deporte ya ha creado una nueva percepción en México sobre la forma de hacer, enseñar, entrenar, hablar y concebir el deporte en este país que carece de fondos y formas para hacer y desarrollar instancias deportivas que seduzcan y permeen en toda la sociedad.

San Cristóbal de las Casas 2007; Veracruz 2008; Zacatecas 2009; Colima 2010, Hermosillo 2011, Querétaro 2012 y Toluca 2013, se convierten en nodos de producción de conocimiento donde la RED ha tejido y cimentado ciencia, para un nuevo deporte. Hoy Colima nuevamente se congratula de ser sede bajo un nuevo paradigma de pensamiento, rediseñando las formas, más no los fondos que juntos hemos construido coreografiando el pensamiento a lo largo de ocho años, no sólo enseñando ideas, sino a discutir y cuestionarlas al mismo tiempo para seguir avanzando en las policotomías que construyen arborescencia en las materias que hoy ocupan este octavo congreso de la Red, que hoy es eso; un encuentro que establece muchas preguntas, muchas conclusiones para nuevamente cimentar preguntas y seguir haciendo infinito el pensamiento de quienes hoy estamos aquí, para hacer seductor y existente nuestro trabajo, trabajando en RED conectivamente.

Nuestro trabajo en la RED debe llevarnos a ser cómplices, profundamente cómplices en todo lo que hagamos, pensemos y realicemos, los resultados son de todos con una vocación anticipadora y experimentadora que nos haga renovar una y otra y otra vez bajo el esquema de un pensamiento pluralista e inteligente, obligados por nuestras afinidades, teóricas y prácticas. Cada uno de nosotros somos varios y HOY EN TOTAL YA SOMOS MUCHOS. Cuando en el 2007, Samuel Martínez, Jesús Galindo, Roger Magazine y el Dr. Andrés Fábregas Puig, concibieron en su intelectual regazo a la RED, utilizaron en ese entonces todo lo que nos une, desde lo más próximo a lo más lejano. Para hacer nuestro trabajo reconocible, ellos nos pensaron, nos ayudaron, nos multiplicaron, nos aspiraron a ser cada día mejores en una genealogía que hoy a través del deporte, el ocio y la recreación y la educación física es la interacción de múltiples posibilidades. La RED ya no es sólo esa raíz, esa matriz situacional que como diría nuestro Chuchó Galindo, es la RED-MUNDO una identidad multi-orgánica (MULTI-ORGÁNICA dije) significativa en cada uno de quienes hoy conformamos esta RED que multi-posibilita nuestro pensamiento.

En estas posibilidades múltiples hoy quiero anunciar que la RED, se ha vuelto Asociación Civil, esto posibilita aún más la multilateralidades por las cuales el pensamiento circulante de esta gran agrupación a favor nuestros proyectos. Proyectos que son de todos y que beneficiarán sin duda a un cambio radical, que el deporte, el ocio y la educación física, necesitan. Con esta nueva figura jurídica incrementamos los acuerdos con CONACYT, universidades, federaciones deportivas, organismos rectores del deporte como CONADE, Comité Olímpico Mexicano, así como con la LigaMX y la Federación Mexicana de Fútbol, la industria del deporte en general, así como con agencias de investigación de mercados. Hoy podemos pensar en una universidad del Deporte, que tenga, maestrías y doctorados, podemos pensar en que la investigación se priorice y se fundamente en el deporte para pensar al país de otra manera, en procesos de paz, de alimentación, de cultivo del cuerpo, de un pensar más hondo y más claro, de una buena salud sostenible que permita a nuestros habitantes aspirar a más en cualquier actividad que desempeñen, también a un ocio mucho más inteligente y sano. La RED también se convierte en ese ente global y de intercambio científico, artístico, intelectual y humano, con otras partes del mundo. Actualmente intercambiamos con España, Colombia, Inglaterra, Brasil, Uruguay, Chile, Argentina, Costa Rica, Estados Unidos, por nombrar algunos países. Muy pronto estaremos en la India y en otras latitudes, permitiendo y permitiéndonos que otras narrativas de pensamiento acerca del Deporte, la Cultura Física, el Ocio y la Recreación se conecten con nosotros y hagamos crecer el intercambio multiculturamente. En palabras de Jesús Galindo, “la forma red está en el camino del sistema a la enacción. Esta es la forma básica de la vida social. Todo es red, interacción, relación entre individuos y grupos. En la forma red el mundo social se percibe como una matriz de contactos, interacciones, conexiones, vínculos y comunicación. Flujos de información y movimientos de cercanía o distancia entre entidades, dependiendo de las formas sistema y su rigidez autoconstructiva. Estabilidad o cambio, dependiendo de la emergencia de las formas enactivas. Y complejidad o simplicidad, dependiendo de la cantidad, calidad y variedad de las formas de relación de los sistemas de comunicación”. Ahí nos encontramos, ahí trabajamos, ahí visualizamos, ahí nos basamos en el pasado, actuamos en el presente y planeamos estratégicamente en el futuro.

La naturaleza actúa de ese modo: en ella hasta las raíces son pivotantes, con abundante ramificación lateral y circular, no dicotómica. El espíritu está retrasado respecto a la naturaleza. Incluso la RED como realidad científica es pivotante, con su eje y las hojas alrededor. Pero la RED como realidad actante en tanto que imagen, no cesa de desarrollar la ley de lo uno que deviene dos, dos que devienen cuatro... y así sucesivamente, es como estamos actuando de cara una realidad donde los académicos deben asumir una profunda responsabilidad para intervenir en la sociedad no sólo mexicana sino global.

Inicié dando las gracias y terminé dando las gracias. A Samuel Martínez por tener el empuje la visión y las decisiones bien puestas y pensadas para desarrollar con acciones todo esto. Sin tu impulso, tu voluntad granítica y tu inspiradora inteligencia todo esto no sería posible. Ninguna persona de la RED podría quedarse inmune ante los poderosos cambios que tú y tu equipo impulsaron desde la Universidad Iberoamericana para darle a la RED la credibilidad que hoy tiene. Darte las gracias por estos cimientos. Hoy, los que formamos parte de ella compartimos una base de saber y porque gracias a tu gran impulso, podemos compartir ciencia con grandes centros de pensamiento deportivo como Estados Unidos, Europa y Sudamérica a la par. Gracias por tu visión y por darnos ese maravilloso don de pensar el deporte de otra manera.

Gracias a Jesús Galindo porque hoy somos una comunicación continua, anticipada que deconstruye y construye el deporte, el ocio y la cultura física gracias a tus formas de entender el trabajo en red, gracias por tu guía, por tu generosa comprensión a las formas de conocimiento que a diario nos abren las puertas. Somos trabajo conectivo y colectivo, somos como dijiste alguna vez en esas interminables charlas de fútbol, “energía que transforma la energía en una producción deseante, aspirante y generadora”. Con tus ideas Jesús, la RED nunca ha carecido de nada en términos de



producción científica y de pensamiento creativo e innovador. Gracias por compartirnos este realismo mágico del cual eres capaz de generar sobre esta apasionante actividad que todos y cada uno de los que estamos aquí, generamos todos los días.

Gracias todos y cada de ustedes que desde el 2007 han estado firmes. La ciencia, el conocimiento y la vida académica son prácticas internacionales en donde la transfertilización es siempre bienvenida. Al igual que otras tendencias académicas, o teorías, por ustedes hoy la RED tiene contribuciones para hacer en el análisis de las realidades sociales, culturales y políticas de cualquier parte del mundo, especialmente cuando el tópico es asimetrías del deporte, de la cultura física, el ocio y la recreación. Por eso hoy estamos aquí emprendiendo, con nuestras mentes juntas, pensando globalmente nuestra actividad para darle a la RED realidades que fundamenten el trabajo durante los próximos años.

¡Muchas Gracias!

