

**VI Conferencia Internacional
Científico Pedagógica de Educación Física y Deportes
Pinar del Río '07**

Título. La autogestión de la salud como un valor a jerarquizar a través de las actividades físico recreativas. Una propuesta operativa.

Autores. M. Sc. Abilio de Jesús Barreto García
Lic. Roberto Valdés Gómez
Lic. Faustino Camejo León

Resumen

Este trabajo presenta una propuesta de acciones por la Autogestión de la Salud que se realiza por el departamento de educación física del ISP “Rafael M. de Mendive”, dimensionada como el desarrollo de acciones teóricas, prácticas y metodológicas que contribuyen al mejoramiento de las condiciones y las formas de vida de los alumnos internos.

Se aborda una problemática que tarde o temprano estará presente en nuestras vidas, la autogestión de la vida física en un escenario universitario, muy propicio para el fortalecimiento de la salud y las potencialidades pedagógicas, donde se acentúan el aprendizaje de nuevas formas de actuar para preservar la salud desde una perspectiva Educativo-Deportiva que trasciende los fines y objetivos de aprendizaje centrados en el desarrollo de habilidades y capacidades motrices desde lo curricular.

“La cantidad de ejercicio físico necesaria para preservar la salud, será siempre mucho menor que la cantidad de ejercicio que necesitamos para recuperarla, pero siempre será necesario realizar una autogestión de nuestra vida física si en realidad aspiramos a conservar eso que los científicos denominan como calidad de vida”.

(Barreto, 2007)

La Educación Física y la medicina han compartido trayectorias paralelas durante diferentes momentos históricos. La vinculación de ambas áreas, en su orientación hacia la salud, ha posibilitado una mejor comprensión de la práctica de la actividad física y sus repercusiones sobre el organismo sano y enfermo. Los propios Planes

de Estudios de diferentes instituciones de formación de los profesionales de la Educación Físico-Deportiva reflejan esta influencia de la Medicina.

Como parte de las transformaciones en la Educación Superior, desde el curso 1999-2000 en los Institutos Superiores Pedagógicos, se asume la educación para la salud y la sexualidad como uno de los contenidos principales para el logro de los objetivos formativos, y se responsabiliza a la asignatura educación física y al departamento de educación para la salud y la sexualidad con la acentuación del trabajo metodológico en esta importante dirección.

Teniendo en cuenta que los alumnos internos de primer año, reciben 72 horas clases de educación física y posteriormente reciben la asignatura en sus municipios (30 horas clases en segundo año) y que en la Educación Superior, y no solo en los ISP, la Educación Física desaparece como asignatura del currículo en segundo año de todas las carreras nos vemos en la necesidad de abordar el siguiente problema científico: ¿Cómo lograr que los estudiantes de primer año que estudian en el Instituto Superior Pedagógico, autogestionen su vida física?.

Para dar solución al problema que nos ocupa, se asume como objetivo: proponer un conjunto de acciones de promoción para la salud, que contribuya a que los alumnos sean capaces de autogestionar su vida física en las actividades deportivas recreativas.

Los autores defienden y sugieren que, a pesar de las limitaciones que pudieran existir en el nuevo modelo educativo, es posible que los estudiantes autogestionen su vida física, si se acentúa y explicita la promoción de la salud en las actividades deportivas-recreativas que practican masiva y voluntariamente nuestros alumnos en su tiempo libre.

La población ha estado formada por los alumnos internos de primer año del ISP los cuales constituyen los sujetos identificados como beneficiarios en la aplicación de la propuesta y los 17 profesores deportivos, incluyendo 5 prácticas docentes de la FCF "Nancy Uranga Romagoza".

Promocionar la salud es una de las funciones del profesor deportivo. "Es el origen y base de los estilos de vida, y se incorpora como valor durante la

socialización en la vida familiar y escolar y se va modulando y afinando en función de su contacto con nuevas situaciones." (C. Guerra, 2005).

Coincidimos con este autor cuando asegura que, la promoción de salud en las universidades apunta hacia la autogestión de la vida física de los alumnos, definida como la capacidad para diseñar, ejecutar y controlar un programa de actividades físico-deportivo-recreativas en correspondencia con las necesidades, intereses y preferencias profesionales e individuales del sujeto beneficiado el cual asume un papel protagónico a partir de un diagnóstico individual confeccionado por el mismo.

Nuestro equipo investigador asumió como propuesta metodológica la investigación- acción- participación del departamento de educación física, perspectiva que involucra a todos en la solución del problema, pues permite combinar educación-aprendizaje para generar procesos de transformación y formación de valores (cohesión del colectivo).

Consideramos oportuno señalar que en los ISP, se trabaja por bloques y no por semestres como antaño. Esto posibilitó construir nuestra propuesta de acciones siguiendo la siguiente Ruta Metodológica.

Momento #1.

1-Fase de construcción teórica.

Esta fase de indagación, análisis y construcción del referente conceptual de la investigación, en la cual se conceptualizan las categorías promoción de salud y autogestión de la vida física de los estudiantes y se diseña un sistema de acciones mientras se realizan ciertas actividades físico- recreativas con duración de una hora diaria.

El mismo acentúa los conocimientos teóricos en las siguientes direcciones.

1-Trabajo político ideológico. Se dan a conocer las enfermedades que padecieron nuestro José Martí, el Che, Nelson Mándela y Villavicencio entre otros.

2-El ejercicio físico como terapia alternativa para prevenir las enfermedades crónicas. (Síndrome metabólico).

3-Métodos y medios para la educación las capacidades físicas fuerza y resistencia. "Las capacidades no están nunca aisladas, se implican

recíprocamente, se entretajan. Primero se desarrollan las vitales, las comunes con otros seres vivos, luego se va produciendo la diferenciación, hasta la captación de la intimidad, de la articulación estructural de la realidad, con el despliegue de la capacidad de comunicación, de creación, de crítica, de integración, de ser autónomo y de socializar. Todo ello amparado de la potencialidad vital y existencial, social y psicológica, para el goce con los diversos ritmos de la vida, sin dejar de aprehender los límites, los vacíos, los conflictos" (Weinstein, 1978).

2-Fase de identificación, selección de actores y escenarios.

En esta fase se definieron los criterios para seleccionar las actividades con cada grupo de alumnos. Se tuvo en cuenta la estrategia de trabajo de la institución, así como los antecedentes sobre las direcciones de trabajo en promoción de la salud realizada por miembros del departamento, (sexualidad, alcoholismo, tratamiento de enfermedades crónicas mediante el ejercicio físico) y la motivación de los profesores por este tipo de investigación.

3-Fase de comprensión de la realidad.

Se socializó el proyecto con los promotores seleccionados y se trazó la propuesta de capacitación, incluyendo la regulación de la actividad mediante la combinación del método de juego y el ajedrez, pues consideramos que la misma es efectiva y tributa a la salud mental, además de contribuir a la relajación después de practicar otras actividades deportivas.

Se incluyó la aplicación del diagnóstico en base a la selección de diferentes pruebas vistas en video. (Cooper, Test del escalón, Ruffier y otros).

Momento #2

4-Fase de confrontación temática. Se confrontó la información recolectada anteriormente con la percepción de la población sobre la realidad.

5-Fase de elaboración de la propuesta. Incorporación de la propuesta de acciones en el proyecto de masividad del área. (PMA).

6-Fase de socialización. Se valoraron diferentes alternativas para implementar las acciones en cada facultad.

Momento #3. Implementación pedagógica o de acción.

7-Fase de irradiación de la acción educativa. Definición de acciones por grupo de alumnos que asisten a la masividad con el objetivo de que se trabaje simultáneamente teniendo en cuenta los recursos disponibles.

Ejemplo.

Facultad de Media Superior juega voleibol

Facultad de Integrales juega baloncesto

Facultad de Educación Primaria juega kikingball.

Los profesores controlan la cantidad de alumnos en cada instalación con la finalidad de que no exista sobrecarga en ninguna.

8-Fase de ejecución y evaluación. Se implementa el nuevo sistema de acciones que propician la autogestión de salud desde una óptica educativa-deportivo-recreativa.

Hacia una caracterización oportuna.

Las actividades Físico- Recreativas en nuestro instituto se caracterizaban en cursos anteriores por estar centradas en un paradigma deportivo- competitivo, donde el profesor de educación física intentaba controlar al máximo la actividades lo todo. La práctica masiva del deporte era una opción para todos, pero no todos la ejercían ya que aunque estaban internos los alumnos de primero a quinto año, existían otras opciones recreativas fuera del centro.

Con la adopción del nuevo modelo, los estudiantes comenzaron a interesarse más en las actividades deportivas-recreativas, caracterizándose en la actualidad por una independencia y protagonismo estudiantil que entra a veces en contradicción con el uso predominante de estilos de enseñanza tradicionales de la clase de educación física, en la cual algunos profesores deportivos todavía asumen un papel dominante y vertical con respecto al estudiante quienes juegan un papel pasivo- receptivo durante la clase en aspectos como: la participación, el desarrollo de las actividades, la adquisición del conocimiento, el desarrollo de capacidades físicas y en el aprendizaje de diferentes habilidades motrices.

Desde una perspectiva complementaria en el campo de la pedagogía y con relación a la responsabilidad del estudiante en su propio desarrollo se comprueba

que"...el verdadero aprendizaje es aquel que contribuye al desarrollo de la persona. Por esto el desarrollo no se puede confundir con la mera acumulación de conocimientos, de datos y experiencias discretas y aisladas. Al contrario, el desarrollo del individuo en formación es el proceso esencial y global en función del cual se puede explicar y valorar cada aprendizaje particular, como lo han planteado los pedagogos clásicos". (Flórez, 1994).

Una vez implementadas las acciones en el primer bloque (12 semanas) pudimos observar la aparición de cierta tendencia con respecto a la autogestión de la salud y la potenciación de habilidades pedagógicas no solo en las actividades recreativas, sino en las propias clases deportivas.

Comenzaron a ejercitarse en pequeños grupos y en parejas, y posteriormente se ejecutan tareas individualmente después de jugar. Cuando llegan al terreno, se organizan sin perder tiempo, aunque no calientan bien la mayoría de las veces. Existe un autocontrol de la disciplina, los profesores ocasionalmente intervienen para explicar, demostrar, corregir posturas y asignar algunas tareas, según practiquen baloncesto, voleibol y ajedrez entre otros.

En este sentido algunos plantean: "Nos gusta jugar, pero que el profesor arbitre para poder relacionarnos sin presión en el terreno. El método es bueno, porque cada cual se muestra como es, y se puede aprender como autogestionar la salud mientras se combinan las actividades deportivas".

"Es básico para aprender a dosificar las cargas que el profesor demuestre, para comprender mejor lo que hay que hacer".

En el discurso nos damos cuenta del valor que el estudiante atribuye a las actividades deportivas-recreativas, pues manifiestan explícitamente una mayor eficiencia y capacitación en el aprendizaje cuando se flexibiliza el deporte opcional o masivo.

Con respecto a la formación de valores que convenientemente jerarquizados tributan a la promoción de la autogestión de la salud, tenemos el autocontrol, la autorregulación y la cooperación para desarrollar hábitos de ejercitación y control sistemático de las capacidades físicas fuerza, resistencia, y agilidad.

Algunas de las percepciones de los estudiantes con relación al trabajo político ideológico en esta dirección, emergieron emotivamente en la mayoría.

"No sabíamos que Martí era un hombre tan enfermo". ¿Cómo pudo hacer tanto en ese estado de salud?..

"Muchos alumnos que tienen certificado médico no se esfuerzan como Martí o como el Che".

"Las actividades deportivas nos ayudan a mantenernos en forma, y motiva la ejercitación, y nos ayuda a comprender mejor el contenido de las clases de educación física".

"Por medio de estas actividades físicas y recreativas se puede tener buena salud, aunque no siempre existen las mejores condiciones".

"El juego ayuda al bienestar individual, previene enfermedades, se puede estirar y respirar mejor."

Como puede deducirse las relaciones entre alumnos que establecen una comunicación interpersonal en las relaciones entre participantes sin jerarquía vertical en el proceso pedagógico, se favorece el mejoramiento de la salud en el campo biológico y psicológico.

La capacitación de los profesores del departamento, incluyendo los alumnos de práctica docente de la FCF como promotores de la salud, potenció las acciones para la formación de estudiantes capaces de liderar, preguntar, proponer, organizar y criticar sin morder como proponía nuestro José Martí y tomar la iniciativa cuando se requiere como un sujeto autónomo. Esto propició que los profesores se convirtieran en dinamizadores de procesos de transformación en la cultura escolar.

Algunas interpretaciones de los profesores al concluir el bloque.

"Fue muy bueno lo de alternar juegos deportivos y ajedrez porque siguen jugando con mas seriedad y cuidado."

"Es más consciente de lo que hay que hacer y como relacionar deporte y salud".

"Podemos orientar a nuestros familiares y no solo a nuestros alumnos".

“La capacitación fue muy importante porque uno orientaba empíricamente sin una base teórica”. “Ahora nos sentimos más competentes en la práctica”.

“Ya tenemos identificados más elementos en relación al tipo de actividades físicas que requieren personas con sobrepeso y otras enfermedades”

“ Tenemos otro concepto de promoción de salud, pues ahora lo relacionamos, con el bienestar, la integración, el disfrute de lo que hace el estudiante”.

Durante el curso 2006-07, las actividades deportivas recreativas dirigidas a la autogestión de la vida física de los estudiantes, apuntaron hacia una transmisión parcelada de saberes mediante un adiestramiento experimental que utiliza la independencia del alumno en las actividades recreativas, como vía educativa.

Los discursos de profesores y alumnos y las observaciones realizadas dan razón de que lo pedagógico se asume desde lo social llevándonos a comprender que los procesos educativos se dan en contextos históricos determinados por la acción de los sujetos (Muñoz y otros, 2001).

Aunque se desarrollaron procesos pedagógicos orientados a potenciar intencionadamente la promoción de la salud, se comprobó la gestación de un alumno-maestro que expresa dudas e inquietudes, y que comprendió la importancia y la necesidad de autogestionar su vida física para preservar su salud en lo adelante.

En las diferentes actividades observadas y los discursos de los involucrados, se pudo apreciar que el cambio de modelo pedagógico se constituyó en un factor potenciador de transformación de la cultura de la salud en los alumnos, develándose en ellos procesos de diálogo y comprensión que emergieron producto de la reflexión en la práctica, alimentada por la apropiación de nuevos conocimientos y por el protagonismo de sus actores.

Esta experiencia inconclusa todavía, propició la transformación y el crecimiento personal de profesores y alumnos de diferentes sexos y edades, pues ha puesto en el escenario el surgimiento de nuevas oportunidades para la formación integral de estos alumnos que se esforzaron por llevar a la práctica un sistema de acciones para autogestionar su vida física.

Mediante la combinación de actividades se potenciaron el desarrollo de valores, capacidades físicas y habilidades pedagógicas a través del deporte y la recreación en un esfuerzo por contribuir a la formación de seres humanos acorde a las exigencias de los tiempos.

BIBLIOGRAFÍA

- CAGIGAL, J., Obras Selectas. Volumen III. España. Comité Olímpico Español y Otras. (s. f.).
- CERDA, H., Como elaborar proyectos. Diseño, ejecución y evaluación de proyectos sociales y educativos. Bogotá. Cooperativa Editorial Magisterio. 2001.
- _____ La creatividad en la ciencia y en la educación. Santa Fé de Bogotá. Cooperativa Editorial Magisterio. 2000.
- CONTRERAS, O., Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista. INDE. Zaragoza. 1998.
- ELIZALDE HEVIA, A., y TORO, C., Promoción de la salud: textos y contextos. En: Memorias del Curso Internacional Itinerante. La Salud colectiva a las puertas del siglo XXI. Volumen I y II. Medellín. Universidad de Antioquia - Universidad Nacional de Colombia. 2000.
- FLÓREZ, R., Hacia una pedagogía del conocimiento. Bogotá. Mc Graw Hill. 1995
- GONZÁLEZ, M., La Educación Física. Fundamentación Teórica y Metodológica. En: Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. I. Barcelona. Inde. 1993.
- GUERRA, CARLOS. Un nuevo enfoque curricular de la disciplina educación física para la carrera de ingeniería forestal. Tesis presentada en opción al Título Académico de Master en "Ciencias de la Educación". Pinar del Río, 2005.
- HERNÁNDEZ, J., Análisis de las estructuras del juego deportivo. Barcelona. INDE. 1994.
- CASTELANOS, P., Los modelos explicativos del proceso salud-enfermedad: los determinantes sociales. En: Navarro Martínez. Salud Pública. México. Mc Graw Hill. 1998.
- MELICH, J., Del extraño al cómplice. La educación en la vida cotidiana. Barcelona. Anthropos. 1994.
- MORENO, J., Y Rodríguez, P., Aprendizaje Deportivo. Murcia. Universidad de Murcia. 1996.
- MUÑOZ, J., Y OTROS. La bolsa de los valores: Materiales para una ética ciudadana. Barcelona. Ariel. 1998.
- PEDRAZ, M., Teoría Pedagógica de la actividad física. Madrid. GYMNOS. 1988.
- RODRÍGUEZ, J., Deporte y ciencia. Barcelona. Inde. 1995.
- RUIZ, L., Competencia Motriz. Elementos para comprender el aprendizaje motor en Educación Física escolar. Madrid. Gymnos Editorial. 1995.
- SÁENZ-LÓPEZ BUÑUEL, P., La educación física y su didáctica: manual para el profesor. Sevilla. Wanceulen. 1997
- WEINSTEIN, L., Salud y autogestión. Buenos Aires. Nordan. 1978.